

Mein perfekter Tag

Frühstück

Mandel-Schichtjoghurt mit Himbeeren

Für 1 Person

🕒 10 Min.

125 g Himbeeren (frisch oder TK) • 100 g Joghurt (3,5 % Fett) • 100 g Magerquark • 2 EL kernige Haferflocken • 1 TL Haferkleie • 1 TL Mandelsplitter • 1 TL Mandelmus • 1 Msp. Zimt

- Frische Himbeeren waschen, gefrorene auftauen.
- Joghurt mit dem Quark cremig rühren. Haferflocken und Haferkleie vermischen. Mandelsplitter in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anrösten.
- Abwechselnd 2 EL Joghurtquark und 1 EL Himbeeren in ein großes Marmeladenglas schichten, zuletzt die Haferflocken-Kleie-Mischung darübergeben.
- Den Joghurt mit den Mandelsplittern, dem Mandelmus und einer Prise Zimt toppen.



Mittagessen

Kichererbsencurry mit Hähnchen

Für 1 Person

🕒 30 Min.

40 g Vollkorn-Basmatireis • ½ Möhre • ½ kleine Zucchini • 1 Schalotte • 3 große Champignons • 1 große Tomate • 2 mittelgroße Kartoffeln (festkochend) • ¼ Knoblauchzehe • 2 Blätter frisches Basilikum • 120 g Hähnchenfilet • 350 ml Gemüsebrühe • je 1 Msp. Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer • 150 g Kichererbsen aus der Dose • 1 EL Tomatenmark

- Reis waschen und mit doppelter Menge Wasser kochen.
- Möhre putzen, Zucchini waschen, Schalotte schälen und Champignons putzen. Alles in dünne Scheiben schneiden.
- Tomate mit kochendem Wasser übergießen, dann schälen. Kartoffeln ebenfalls schälen. Beide grob würfeln. Knoblauch schälen, Basilikumblättern abwaschen und beides fein hacken.
- Das Hähnchenfleisch abbrausen und trocken tupfen, der Länge nach halbieren und in fingerdicke Stücke schneiden.
- Die Gemüsebrühe aufkochen, Möhre, Zucchini, Schalotte, Tomate, Kartoffeln und das Fleisch dazugeben. Mit den Gewürzen abschmecken, Knoblauch einrühren. Alles 15 Min. köcheln lassen.
- Gegen Ende der Kochzeit Kichererbsen, Champignons und das Tomatenmark dazugeben, gut umrühren und das Basilikum darüberstreuen. Das Curry noch 5 Min. weitergaren. Mit dem Reis anrichten.

Abendessen

Bohnensalat mediterrane Art

Für 1 Person

🕒 15 Min.

250 g grüne Bohnen • 100 g Cherrytomaten • 1 EL entsteinte schwarze Oliven • 6 getrocknete Tomaten • 100 g Mozzarella • ½ rote Zwiebel • 1 EL Balsamico • 1 TL Olivenöl • je 1 Msp. Salz • Pfeffer • 1 EL Walnüsse

- Die Bohnen in Salzwasser ca. 10 Min. garen, in einem Sieb abtropfen lassen.
- Cherrytomaten waschen und halbieren. Oliven quer in Ringe schneiden, die getrockneten Tomaten klein schneiden. Den Mozzarella längs halbieren und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
- In einer Schüssel Essig, Öl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
- Die übrigen Zutaten unterheben und den Salat mit Walnüssen bestreuen.

Tagesbilanz: 1580 kcal/62 g Fett/131 g Kohlenhydrate/98 g Protein



Volksleiden Meta- bolisches Syndrom

Jeder Vierte bei uns ist daran erkrankt – viele, ohne es zu wissen, da die Symptome nicht unbedingt schmerzhaft sind: Was verbirgt sich eigentlich hinter dem Krankheitsbild »Metabolisches Syndrom«?

Das Metabolische Syndrom: ein gefährliches Quartett

Vier Erkrankungen, die gleichzeitig auftreten und miteinander zusammenhängen – ähnlich wie vier ineinandergreifende Zahnräder: Das Metabolische Syndrom birgt gesundheitliche Risiken – doch Sie können gegensteuern.

Viele Menschen, die in unserer Praxis Rat und Hilfe suchen, sind erst einmal ziemlich verunsichert, wenn sie die Diagnose »Metabolisches Syndrom« hören. Zugegeben, der Begriff klingt zunächst einmal sehr kompliziert und viele können sich darunter kaum etwas vorstellen. Doch eigentlich ist es ganz einfach: Übersetzt heißt »Metabolisches Syndrom« nichts anderes als »Stoffwechselsyndrom«. Es bezeichnet das gleichzeitige Auftreten von vier an sich eigenständigen Erkrankungen: krankhaftem Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörung und Bluthochdruck. Jede dieser Krankheiten birgt für sich allein bereits ein bedeutendes gesundheitliches Risiko. Man spricht auch von »Wohlstandskrankheit« oder »Tödlichem Quartett«. Dies bedeutet, dass das Metabolische Syndrom im fortgeschrittenen Verlauf durchaus lebensgefährlich sein kann. Es gilt daher, die Gefahr möglichst schnell zu bannen und damit zu vermeiden, dass sich zusätzliche Folgeerkrankungen einstellen. Auf Ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil möchten wir Sie mit unserer langjährigen Erfahrung in der Ernährungsmedizin gerne unterstützen.

Vier Zahnräder, die ineinandergreifen

Mit der Grafik der vier Zahnräder (Seite 13) möchten wir Ihnen für den gesamten Verlauf des Buches den Zusammenhang der einzelnen Krankheiten deutlich machen. Stellen Sie sich die einzelnen Erkrankungen am besten wie Zahnräder vor, die ineinandergreifen. Drehen Sie nur an einem dieser Räder, hilft das bereits, das gesamte System zu verbessern und somit den Risiken des Metabolischen Syndroms entgegenzuwirken.

Eine Krankheit mit Wurzeln bis ins 16. Jahrhundert

Das Metabolische Syndrom ist keine neue Krankheit. Erstaunlicherweise wurde bereits in der Renaissance- und Barockzeit beschrieben, dass damals in der Oberschicht, also bei den Adligen und sonstigen Reichen, die vier Krankheiten gemeinsam auftraten. Dies hat man in alten medizinischen Aufzeichnungen gefunden. Ein gutes Beispiel ist Heinrich VIII., König von England im 16. Jahr-

DIE VIER RISIKOFAKTOREN: SO KÖNNEN SIE GEGENSTEUERN

- niedrigere Triglyzeride
- verbesserte Cholesterinwerte
- weniger äußeres und inneres Bauchfett

- verbesserte Zuckerwerte
→ weniger Medikamente
→ fördert die Gewichtsreduktion

**DIABETES
TYP 2**

**GESTÖRTER
FETT-
STOFFWECHSEL**

FETTLEBER
Insulinresistenz
Arteriosklerose

**BLUT-
HOCHDRUCK**

- niedrigere Blutdruckwerte

ADIPOSITAS

- Gewichtsreduktion
- weniger äußeres und inneres Bauchfett
- Rückgang der Entzündungsreaktion

ÄNDERUNG DES LEBENSSTILS
Gesunde Ernährung + viel Bewegung

hundert. Er feierte, als er älter wurde, gerne ausschweifende Gelage mit Freunden, statt wie früher zu tanzen, zu reiten und Tennis zu spielen. Er wurde mit der Zeit enorm korpulent, vielleicht haben Sie ja schon einmal ein Bild seiner recht stattlichen Erscheinung gesehen. Heinrich VIII. starb schließlich 1547 im Alter von 55 Jahren an Herzversagen, was wohl die Folge seines Lebenswandels war.

Ein weltweites Problem: ungesunde Ernährung

Seit Jahren breitet sich das Metabolische Syndrom durch die Globalisierung in der gesamten Weltbevölkerung aus. Die früher völlig unterschiedlichen Lebensarten in den verschiedenen Ländern gleichen sich leider mehr und mehr an. Überall hält der »Western Lifestyle« unserer Wohlstandsgesellschaft Einzug.

Egal wohin Sie reisen, es finden sich stets die gleichen Fastfood-Ketten. Die kulinarischen Besonderheiten der einzelnen Länder verlieren zusehends

an Bedeutung. Selbst in Regionen, in denen der größere Teil der Bevölkerung von jeher normalgewichtig war, greift nun das Übergewicht mit all seinen negativen Folgen um sich. Waren Sie auch in den 70er Jahren einmal zum Sommerurlaub in Bella Italia? Dort sah man vorwiegend schmale Menschen und wurde mit landestypischen Gerichten aus Fisch, Meeresfrüchten, viel frischem Salat und Gemüse verwöhnt. Und natürlich musste auch Pasta dabei sein, aber traditionell eben nur als kleine Vorspeise. Heute sind auch in Italien viele Menschen übergewichtig. Sie ziehen die üblichen Fertigprodukte wie Burger und Pommes dem frischen Angebot auf den Wochenmärkten vor und bewegen sich – wie viele von uns – nicht mehr ausreichend.

Alles genetisch bedingt?

Sicherlich gibt es auch eine gewisse Veranlagung, so ein Metabolisches Syndrom zu entwickeln. Aber gerade dann ist es umso wichtiger, frühzeitig zu handeln. Besteht der Verdacht, dass Sie eine genetisch ungünstige Disposition etwa für eine Stoffwechselstörung oder auch für Bluthochdruck haben, ist von vornherein Vorsicht geboten.

Oftmals klagen übergewichtige Patienten auch über »zu schwere Knochen«. Und es ist sicherlich richtig, dass Körperfett gewisse sinnvolle Aufgaben erfüllt, z. B. als Wärmeisolation oder für die Einbettung lebenswichtiger Organe wie der Nieren. Aber solche Argumente als Rechtfertigung für die überflüssigen Pfunde anzuführen wäre zu einfach! Wir wissen inzwischen ganz genau, dass eine ungesunde Lebensweise der Hauptauslöser des Problems ist.

Geschick verschleiert

Die Erkrankung ist tückisch. Denn sie entsteht schleichend über viele Jahre und oft bleiben die Symptome zunächst unerkannt. Übergewicht

Kriterien des Metabolischen Syndroms

- **Zentrale (bauchbetonte) Adipositas mit erhöhtem Taillenumfang**
bei Frauen: ≥ 80 cm bedeutet Gefährdung, ≥ 88 cm starke Gefährdung,
bei Männern: ≥ 94 cm bedeutet Gefährdung, ≥ 102 cm starke Gefährdung.
- **Nüchternzucker im Blut** ≥ 100 mg/dl
- **Fettstoffwechselstörung:**
Triglyzeride (Neutralfette) ≥ 150 mg/dl
HDL »gutes« Cholesterin ≤ 50 mg/dl bei Frauen, ≤ 40 mg/dl bei Männern
- **Hypertonie:** Blutdruck $\geq 130/85$ mmHg

kommt meist nicht von heute auf morgen und tut ja auch erst mal nicht weh.

Doch wenn das Körpergewicht zunimmt, verschlechtert sich nach und nach der Stoffwechsel. Die Blutwerte werden auffällig und erste Beschwerden stellen sich ein. In erschreckender Weise erkranken nicht nur Erwachsene, sondern mittlerweile auch immer mehr Kinder und Jugendliche – und das mit steigender Tendenz. So manches Kind verdrückt über das Jahr verteilt einen ganzen Berg von Zucker in Speisen und Getränken, der mehr wiegt als es selbst. Nicht selten spiegelt das den Alltag ganzer Familien wider.

Das Zahnrad Nr. 1: Adipositas

Zahnrad Nr. 1 ist der eigentliche Ausgangspunkt des Metabolischen Syndroms, der alle anderen Zahnräder – Diabetes Typ 2, einen gestörten Fettstoffwechsel und Bluthochdruck – in Bewegung setzt: das krankhafte Übergewicht. Wir Mediziner nennen es Adipositas. Heute sind in Deutschland zwei von drei Männern und jede zweite Frau übergewichtig und bereits 24 Prozent, also ein Viertel der Gesamtbevölkerung, adipös. Männer sind häufiger betroffen als Frauen.

Und ganz einfach gesagt: Abgesehen von einigen Krankheiten mit erblich bedingten Veränderungen, bei denen Übergewicht Teil des Syndroms ist, entsteht Adipositas, wenn dem Körper mehr Energie zugeführt wird, als er letztlich benötigt. Ungünstige soziale, psychische und umweltbedingte Einflüsse sowie erlerntes Verhalten durch schlechte Vorbilder im Kindesalter können das Problem dann noch verstärken.

Wir essen zu viel und oft das Falsche

Dass die Menschen gerne über ihren natürlichen Hunger hinaus essen, ist vor allem dem Überfluss



des heutigen Nahrungsangebots geschuldet. Viele essen zu süß, zu fett und bewegen sich nicht ausreichend, um die ganze zugeführte Energie wieder zu verbrennen. Wir ernähren uns nicht mehr »naturgemäß«, also nicht nach unserem genetisch angelegten Stoffwechsel.

Die Jäger und Sammler wurden immer bequemer

Unsere Vorfahren dagegen verzehrten das, was die Natur ihnen bot: Nüsse, Samen, Früchte, Fisch, Eier und mageres Fleisch von Wildtieren mit einem hohen Gehalt an gesunden Fetten. Allerdings stand das Problem des Nahrungsmangels immer im Vordergrund: »Wie bekomme ich meine Großfamilie satt?« Diese Frage plagte unsere Urahnen praktisch jeden Tag.

Anders als heute hing die Ernährung der Frühmenschen ganz wesentlich von der Jahreszeit und dem Klima ab und natürlich davon, in welchem Teil der Erde sie lebten. Wenn es gut lief, brachten die Männer genug Fleisch von der Jagd mit und Frauen und Kinder konnten genügend Kräuter, Wurzeln und Früchte sammeln. Sie gingen kilometerweit, um Nahrung zu beschaffen, und verbrauchten dabei sehr viel Energie.

Um dem Hungertod in den ständig drohenden Notzeiten – beispielsweise in langen harten Wintern – zu entgehen, entwickelte ihr Stoffwechsel die Fähigkeit, vorübergehend auf Sparflamme zu laufen und mit weniger Energieverbrauch für Herzschlag, Atmung und andere lebensnotwendige Körperfunktionen auszukommen. Das bedeutet: Wenn wenig Nahrung zur Verfügung stand, reichten die Vorräte länger. Einen Jo-Jo-Effekt brauchte damals keiner zu fürchten! In Zeiten der Nahrungsknappheit funktionierte dieses System wunderbar. Unser Körper hat diese Fähigkeit immer noch. Doch was damals lebensrettend war, wird uns heute zum Verhängnis:

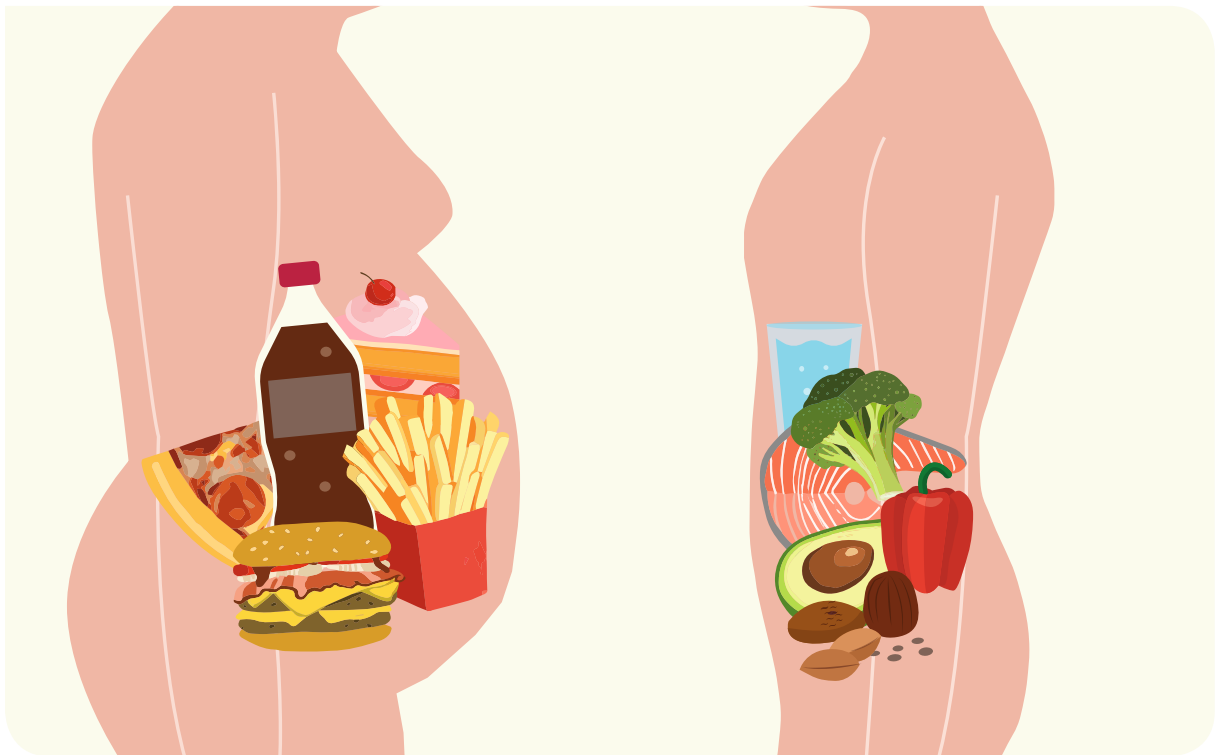
Als vor ungefähr 10 000 Jahren der Ackerbau ins Spiel kam und die Menschen sesshaft wurden, änderte sich Schritt für Schritt auch ihr Essverhalten, denn das Jagen und Sammeln war nicht mehr nötig.

Im Laufe der Zeit und insbesondere dann mit Beginn der Industrialisierung im 19. Jahrhundert wurde der Mensch immer bequemer.

Ungünstig: die Produkte der Lebensmittelindustrie

Heute fahren wir mit dem Auto vor die Supermärkte, füllen die übergroßen Einkaufswagen und zu Hause die Vorratsschränke und Tiefkühltruhen – ohne jeglichen Energieaufwand. Und die Lebensmittelindustrie liefert uns vorwiegend Produkte mit sehr ungünstiger Nährstoffzusammensetzung: mit viel zu viel Zucker, Fett und Salz und zu wenig wertvollen Nähr- und Ballaststoffen. Geschmacksverstärker, Aromen und andere Zusätze sollen die Verbraucher so beeinflussen, dass sie von diesen Fertigprodukten immer mehr kaufen und nicht genug kriegen – einfach, weil es so gut schmeckt!

♥ Ungesunde Ernährung – Hauptursache für das Metabolische Syndrom



Die Radio- und TV-Werbung berieselt uns dabei tagtäglich von früh bis spät – sind auch Sie manchmal schon schwach geworden und haben sich eins jener oft als gesund mit »Must-have«-Charakter angepriesenen Produkte gleich einmal gesichert? Lebensmittelpsychologen großer Konzerne sind permanent damit beschäftigt, genau solche Produkte zu entwickeln und uns zu überlisten.

So verändert sich aber nicht nur der Inhalt fortlaufend ungünstig, auch die angebotenen Mengen werden immer größer. Denken Sie da z. B. nur an die vielen XXL-Sparangebote! Viel und möglichst günstig soll es sein und obendrein rund um die Uhr überall verfügbar.

Inneres Bauchfett und Entzündung: ein fatales Gespann

Diese unnatürliche Lebensweise führt auf Dauer zwangsläufig zum Fettansatz. Man muss sich vorstellen, dass sich das Fett nicht nur unter der Haut ablagert, sondern auch im Inneren des Bauchraums. Man spricht dann vom »inneren« oder »viszeralen« Bauchfett. Dieses behindert mehr und mehr die Funktion der Stoffwechselorgane und produziert obendrein reichlich Stoffe, die sogenannten Zytokine TNF- α , IL-6 und IL-1 β , die die Entzündungsreaktionen im ganzen Körper tüchtig anheizen. Nein, wir sind nicht übersäuert, wie irrtümlich oft angenommen, wir sind einfach chronisch entzündet! Vom Bauchfett und dieser Entzündungsreaktion aus nimmt das Metabolische Syndrom dann seinen gefährlichen Verlauf.

♥ Hier wird deutlich: Der BMI ist nur bedingt aussagekräftig.

