

Liebe Leserinnen und Leser,

immer mehr Menschen in den Industrieländern wie Deutschland leiden unter einem erhöhten Cholesterinspiegel. Übergewicht und Fettsucht (Adipositas) werden wie viele ernährungsbedingte Erkrankungen zunehmend zum Problem. Inzwischen sind 52 Prozent der Frauen und 65 Prozent der Männer in Deutschland zu schwer. Adipositas und Fettstoffwechselstörungen wie ein erhöhter Cholesterinspiegel stellen bedeutsame Risikofaktoren für die häufigsten Todesursachen dar: den Herzinfarkt und den Schlaganfall. Inzwischen haben sich Übergewicht, Adipositas und Fettstoffwechselstörungen zu den größten Gesundheitsproblemen der Gegenwart entwickelt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht sogar schon von einer weltweiten Adipositas-Epidemie. Fett und Cholesterin und Zucker stehen im Mittelpunkt der Fehlernährungsproblematik. Viele Menschen nehmen einfach zu viele fettreiche Lebensmittel auf. Insbesondere die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren und Transfettsäuren (Butter, Sahne und Co.) ist zu hoch. Das liegt in erster Linie am Fast-Food-Konsum und auch an Snacks, Knabberwaren und Fertiggerichten. Während in den vergangenen Jahren insbesondere die Fettquantität – also die

Fettmenge – Beachtung fand, ergaben Untersuchungen, dass es vielmehr um die Fettqualität geht. Studien zeigen, dass eine Ernährungsweise mit mehr Fett, aber weniger Kohlenhydraten – die Low Carb-Ernährungsweise – gesundheitlich unbedenklich ist. Die Ernährungstherapie bei Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen hat sich in den vergangenen Jahren deutlich gewandelt. Low Carb-Diäten wie beispielsweise die Atkins-Diät sind heute auch in der ernährungsmedizinischen Wissenschaft und bei den Fachgesellschaften akzeptiert. Die Beeinflussung der Blutfettwerte und des Körpergewichts durch eine angepasste Ernährungsweise und mehr Bewegung sind ein bedeutender Baustein eines wirkungsvollen und nachhaltigen Therapiekonzepts. Fett ist nicht gleich Fett, und nicht jedes Fett ist einfach nur schlecht. Im Gegenteil, bestimmte Fettsäuren sind für den menschlichen Organismus und unseren Stoffwechsel einfach unverzichtbar! Viele aktuelle Studien zeigen, dass eine fettreichere Ernährungsweise gesund sein kann, wenn sie die richtigen Fette enthält. Dazu gehören Omega-3-Fettsäuren und andere ungesättigten Fettsäuren. Bei Fettstoffwechselstörungen, die mindestens in jedem zweiten Falle fehlernährungsbedingt sind, ergänzen sich in der Regel medikamentöse Therapie und richtige Ernährung. In vielen Fällen ist aber nach einer Änderung des Lebensstils – inklusive einer Ernährungsumstellung – keine Einnahme von Tabletten oder zumindest eine Dosisverringern möglich. Also entscheiden Sie selbst, ob Sie sich abhängig von Tabletten machen oder durch bewussteres Ernährungsverhalten nicht nur Ihre Blutfettwerte positiv beeinflussen, sondern auch Ihre Lebensqualität erhöhen und zahlreichen Erkrankungen vorbeugen wollen.

Das von mir entwickelte Konzept der Bewertung von Lebensmitteln und deren Inhaltsstoffen nach dem Ampel-Prinzip macht eine Ernährungsumstellung einfach. Wichtigen ernährungsmedizinischen Empfehlungen folgt in dieser Ampel ein ausführlicher Tabellenteil mit über 2.500 Lebensmitteln.

Mit dieser Ampel können Sie erfolgreich abnehmen, ihr Gewicht halten oder Ihren Cholesterinspiegel senken. Die Ampel-Farben signalisieren Ihnen klar und deutlich, welche Lebensmittel und Speisen für Sie und Ihren Körper besonders gut, neutral oder weniger gut sind. Bleiben Sie möglichst oft im gelben oder grünen Bereich und gleichen Sie rot gekennzeichnete Lebensmittel durch solche mit grünen Punkten wieder aus.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie mit meiner Cholesterin- und Fett-Ampel Ihr Ziel erreichen. Wenn Sie weitere Fragen haben oder Wünsche für eine Neuauflage, können Sie mir gerne mailen oder schreiben. Die besten Grüße für ein gesundes Leben!

Ihr



PhDr. Sven-David Müller, M.Sc.
Master of Science in Applied Nutritional Medicine
(Angewandte Ernährungsmedizin)
Staatlich anerkannter Diätassistent und Diabetes-
berater der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG)