

# GESUND ESSEN KANN SO EINFACH SEIN

Die langlebigsten und gesündesten Menschen auf der Welt kommen aus den unterschiedlichsten Ländern mit wenig vergleichbaren Esskulturen. Doch sie alle essen überwiegend naturbelassene Lebensmittel und keine oder wenig industriell verarbeitete Produkte. Auf ihrem Speiseplan stehen viel Gemüse und Obst. Nüsse, Saaten und Vollkornprodukte spielen eine entscheidende Rolle in ihrer Ernährung. Sie essen Fisch und deutlich weniger Fleisch als wir in Deutschland.

Klingt einfach, oder? Ist es auch! Gesund essen ist wirklich nicht schwer. Ernähren Sie sich abwechslungsreich und kalorienbewusst und achten Sie darauf, dass 90% des Essens aus naturnahen Lebensmitteln und Grundnahrungsmitteln bestehen. Süßkram, Fast Food, Weißmehlprodukte und Zucker sollten einen möglichst kleinen Teil Ihrer Ernährung ausmachen. Und das war's auch schon, was Sie beachten sollten.

Sie wissen nicht so recht, wie Sie anfangen sollen? Keine Sorge, ich helfe Ihnen. Im Eingangsteil meines Buches erkläre ich Ihnen, auf was Sie bei der Auswahl Ihrer Lebensmittel achten sollten und was sie in unserem Körper bewirken. Dann stelle ich

Ihnen meine zwölf magischen Gesundmacher vor. Das sind »Superfoods«, die einen besonderen gesundheitlichen Nutzen haben, sich leicht in die Ernährung einbauen lassen und auch noch gut schmecken. Natürlich kommen Sie auch in meinen Rezepten vor.

## WAS ZEICHNET DIE GESUND-MACHER AUS?

Gesundheitsfördernde Lebensmittel sind Leitlebensmittel. Was heißt das? Sie führen meist eine Lebensmittelgruppe an. Tomaten mit ihrem hohen Anteil an dem roten sekundären Pflanzenstoff Lycopin sind ein Leitlebensmittel für alle anderen roten Gemüsesorten wie z.B. Paprika oder Kürbis. Rote Linsen stehen für alle Linsen bezüglich Gesundheit Pate und vertreten die Lebensmittelgruppe der Hülsenfrüchte. Zu ihr gehören auch Kichererbsen, Kidneybohnen, weiße Bohnen, gelbe und grüne Erbsen sowie Erdnüsse usw. Olivenöl hat bei den Ölen die Poleposition erhalten, da es das pflanzliche Öl ist, das uns in der Menschheitsgeschichte am längsten begleitet.

Meine Gesundmacher haben nicht den Anspruch, dass sie ein einmaliges Nährstoffmuster haben und für den menschlichen Organismus lebensnotwendig sind. Die zwölf gesundheitsfördernden Lebensmittel sind so gewählt, dass sie uns in ihrer Mischung gesund machen. Sie können durch Lebensmittel mit ähnlichen Inhaltsstoffen ausgetauscht werden. Im Gegensatz zu Superfood haben sie nicht den unrealistischen Anspruch, alleine gesund zu machen. Doch haben sie – ähnlich wie Superfood – besonders viele gesund machende und fithaltende Nährstoffe im Vergleich zu den anderen Produkten in dieser Lebensmittelgruppe.

Auch geht es nicht darum, die Gesundmacher in großen Mengen zu essen. Übliche Portionen wie in meinen Rezepten angegeben sind ausreichend. Menschen, die fit und gesund sehr alt geworden sind, berichten alle übereinstimmend, dass sie glauben, dass ihnen ein Lebensstil in Maßen – also eher kleine und wenige Portionen an Essen – ein langes Leben beschert hat. Ferner haben sich alle viel bewegt, d. h. nicht, dass sie große Sportler waren, sondern dass sie viel Bewegung im Alltag hatten. Die neuere Forschung spricht von 10 000 Schritten am Tag – und das Risiko für alle Zivilisationskrankheiten sinkt deutlich.

## DIE ZUBEREITUNG IST GANZ EINFACH

Sie haben noch nicht so viel Erfahrung beim Kochen? Kein Problem, meine Rezepte sind ganz einfach aufgebaut: Auf der

rechten Seite sehen Sie das fertige Gericht, das Ihnen bestimmt Lust auf das Essen macht. Auf der linken finden Sie die Zutaten abgebildet. Das sind niemals mehr als sechs, Sie brauchen also nicht stundenlang einkaufen zu gehen. Salz, Pfeffer, Paprika, Zimt und Olivenöl haben Sie sicher sowieso zu Hause. Sie werden bei den Zutaten deshalb nicht mehr extra genannt, tauchen aber natürlich in der Anleitung auf. Das Rezept, die Zubereitungsdauer und die Anzahl der Portionen finden Sie in der Box. So verwandeln Sie mit wenigen Handgriffen die Zutaten in ein gesundes und leckeres Essen, das oft schon in weniger als 25 Minuten auf dem Tisch steht. Gesund essen kann so einfach sein!

## GEMÜSE UND OBST: ISS BUNT!

Hätten Sie gedacht, dass Gemüse und Obst für einen flachen Bauch sorgen? In einer Studie an der Harvard-Universität wurden über 100 000 Probanden 24 Jahre lang



alle vier Jahre nach ihrem täglichen Obst- und Gemüsekonsum befragt. Es konnte gezeigt werden, dass schlanke Probanden vermehrt Äpfel, Birnen und Beeren sowie nicht so stärkehaltiges Obst und Gemüse konsumierten. Was macht diese Lebensmittel so gesund?

## Vitamine

Alle Gemüse- und Obstsorten sind reich an Vitamin C, B-Vitaminen (mit Ausnahme von Vitamin B<sub>12</sub>) sowie an der Vorstufe von Vitamin A. Sie regulieren den Stoffwechsel, schützen vor Infektionen, sind an der Blutbildung beteiligt und steuern Wachstums- und Abwehrprozesse im Körper. Obst und Gemüse sind reich an Kalium und einige Gemüsesorten sind reich an Eisen, Magnesium und Kalzium.

## Sekundäre Pflanzenstoffe

Zu dem bunten Farbspiel von Obst und Gemüse tragen die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe bei. Erst in den letzten Jahren haben Wissenschaftler ihre entzündungshemmenden und antibakteriellen Wirkungen erforscht. Diese Eigenschaften senken das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie an bestimmten Krebsarten zu erkranken. Schätzungsweise kommen 5 000 bis 10 000 verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe in unseren Lebensmitteln vor. Eingeteilt sind die sekundären Pflanzenstoffe nach ihren chemischen Strukturen und Wirkungsweisen. Sie werden z. B. als Carotinoide, Flavonoide, Saponine und Sulfide bezeichnet. Auf einige davon gehe ich jetzt genauer ein:

**Carotinoide:** Es gibt über 700 verschiedene Carotinoide. Am bekanntesten sind Carotin und Lykopen, die hauptsächlich in orangen, gelben und roten Gemüse- und Früchtesorten vorkommen. Die Tomate gilt als besonders lykopenreich und gehört somit zu den zwölf Gesundmachern, die ich Ihnen in diesem Buch besonders ans Herz lege (Seite 18). Zu den Carotinoiden gehört aber auch die Gruppe Xanthophylle, zu denen die Stoffe Lutein und Zeaxanthin zählen. Sie sind in grünblättrigem Gemüse zu finden und deshalb gehört auch grünes Gemüse zu den zwölf magischen Gesundmachern. Carotinoide stimulieren das Immunsystem, gelten als entzündungshemmend und antioxidativ. Neben der Senkung des Krebsrisikos zögern sie altersbedingte Augenkrankheiten hinaus. Auch auf den Blutdruck, den Typ-2-Diabetes sowie Blutfettwerte und Übergewicht haben sie einen positiven Einfluss.

**Flavonoide** haben ein ähnliches Wirkungsspektrum wie Carotinoide und unterstützen darüber hinaus unser Nervensystem. Zu den Flavonoiden gehören die gelben Flavonole, wie z. B. das Quercetin, und die roten, blauen und violetten Anthozyane. Flavonoide befinden sich überwiegend in den Randschichten der Pflanzen. Die Schalen von Gemüse und Früchten sollten deshalb möglichst auch verzehrt werden. Dunkle Beeren sind besonders reich an Quercetin und Anthozyanen, daher finden Sie Beeren ebenfalls unter meinen zwölf magischen Gesundmachern (Seite 18).

**Saponine** sind bitter schmeckende Substanzen. Ihnen wird nachgesagt, dass sie das Darmkrebsrisiko senken können. Saponine

findet man vor allem in grünen Bohnen, Hülsenfrüchten, Spinat und Spargel, aber auch in Haferflocken.

Sulfide sind schwefelhaltige Verbindungen, die hauptsächlich in Knoblauch und Liliengewächsen wie Zwiebeln, Lauch und auch Bärlauch enthalten sind. Bekannt und wissenschaftlich gut untersucht ist das Alliin in Knoblauch. Wird Knoblauch verarbeitet, wandeln Enzyme und Wärme das geruchsfreie Alliin zu Allicin um, das dann für den typischen Knoblauchgeruch und die gesundheitsfördernde Wirkung verantwortlich ist. Knoblauch hat wie alle Zwiebelgewächse eine blutdruck- und cholesterinsenkende Wirkung. Er gilt als natürlicher Blutverdünner und wirkt somit einer Thrombose entgegen.

### Ballaststoffe

Ballaststoffe sind Multitalente: Sie verbessern die Sättigung durch eine längere Verweildauer des Nahrungsbreies im Magen-Darm-Trakt, sie sorgen für einen langsameren Anstieg des Blutzuckerspiegels und sie werden von Mikrobiom zum Teil verwertet. Dabei entsteht Propionsäure, die viele Entzündungsreaktionen im Körper verhindern kann. Außerdem sorgen Ballaststoffe für einen besseren Stuhlgang.

Gemüse und Obst sind neben Getreideprodukten und Nüssen sowie Saaten die wichtigste Ballaststoffquelle. Von den Gemüsesorten liefern vor allem Blumenkohl, Brokkoli, Grünkohl, Rosenkohl, Rotkohl, Weißkohl, Wirsing, Möhren und Fenchel reichlich Ballaststoffe. Äpfel, Birnen und Beeren sind ballaststoffreiche Obst-

sorten. 400 g Gemüse und 250 g Obst am Tag sollte man essen, so die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Doch Studien zeigen: Nur etwa ein Viertel der Männer und ein Drittel der Frauen erreichen diese Mengen. Und wie sieht es bei Ihnen aus?

## VOLLES KORN GIBT KRAFT

Getreide sind Körnerfrüchte von kultivierten Gräsern. Hafer, Hirse, Dinkel, Gerste, Weizen, Roggen und Reis zählen dazu. Umgangssprachlich reden wir auch bei Buchweizen, Amaranth und Quinoa von Getreide, obwohl es botanisch nicht korrekt ist.

Getreide besteht im Wesentlichen aus komplexen Kohlenhydraten. Es enthält sehr wenig Fett, ist aber gleichzeitig reich an lebenswichtigen Fettsäuren. Vollkorn hat außerdem einen hohen Anteil an Mineralstoffen, B-Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen. Die Ballaststoffe, umgangssprachlich auch Pflanzenfasern genannt, werden von Menschen nicht oder nur teilweise verdaut. Sie regen somit die Darmtätigkeit an und fördern dadurch die Verdauung. Beschwerden wie Verstopfung, Hämorrhoiden und Divertikulose kann so vorgebeugt werden.

Darüber hinaus bewirken sie einen langen Sättigungseffekt und erleichtern es uns somit, das Körpergewicht zu halten oder zu senken. Zudem senkt eine hohe Ballaststoffzufuhr die Cholesterinkonzentration im Blut und wirkt sich günstig auf die Blutzuckerwerte aus. Sie kann auch helfen, das Risiko für Übergewicht, Bluthoch-

druck, Herzinfarkt, Diabetes mellitus Typ II, Darmkrebs sowie Fettstoffwechselstörungen zu senken. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt deshalb 30 g Ballaststoffe pro Tag als Minimum, dabei sollte die Hälfte der Ballaststoffe aus dem Korn kommen und der Rest aus Obst, Gemüse, Nüssen und Saaten.

In Getreide, insbesondere in Haferflocken, ist die höchste Konzentration an Phenolsäuren in den Randschichten und Schalen der Körner zu finden. Phenolsäure hat eine antioxidative Wirkung und verringert so das Risiko für Krebs. Wer Weißmehlprodukte bevorzugt, verringert den Gehalt an Phenolsäuren deutlich. Ein Kilogramm Vollkornmehl enthält 500 mg Ferulasäure, ein Abkömmling der Phenolsäure, in Weißmehl sind nur noch 50 mg zu finden. Weizenkleie toppt im Vergleich dazu mit 5 g pro Kilogramm. Allerdings essen wir höchstens 1 EL davon, und das sind gerade mal 3 g.

## KNACK DIE NUSS!

Nüsse und Saaten haben einen beachtlichen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Doch mit durchschnittlich über 50% Fett, 10–30% Eiweiß und 10% Kohlenhydraten sind sie kein Leichtgewicht.

Das Fettsäuremuster der Nüsse ist sehr unterschiedlich: Viele weisen einen hohen Gehalt an der einfach ungesättigten Ölsäure aus, die zu den Omega-9-Fettsäuren gehört. Reich an Omega-6-Fettsäuren sind Kürbiskerne, Mohn, Paranüsse, Sonnenblu-

menkerne und auch Haselnüsse. Leinsamen und Walnüsse verfügen über beachtenswerte Mengen an Alpha-Linolensäure, die zu den Omega-3-Fettsäuren gehört.

Für die Omega-3-Fettsäuren sind zahlreiche positive gesundheitliche Wirkungen wissenschaftlich gut belegt. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren wirken entzündungshemmend bei Rheuma, Multipler Sklerose, Colitis und Morbus Crohn, aber haben auch einen positiven Effekt bei Herzrhythmusstörungen und schützen die Herzkranzgefäße vor Ablagerungen. Außerdem weiß man, dass Nüsse den Insulinhaushalt entlasten, dadurch die Gefahr einer Insulinresistenz verringern und somit einem Typ-II-Diabetes vorbeugen.

Neben gesunden Fetten zeichnen sich Nüsse und Saaten durch hohen Gehalt an den sekundären Pflanzenstoffen Phenolsäuren und Phytosterinen aus. Für die Phenolsäuren Ellagsäure, die reichlich in Wal- und Pekannüssen enthalten ist, und Resveratrol, das vor allem in Erdnüssen zu finden ist, werden krebshemmende, antimikrobielle und antioxidative Wirkungen beschrieben. In der Regel werden sie nur zu einem geringen Anteil vom Körper aufgenommen, dennoch helfen sie, krebs-erregende Substanzen im Darm zu inaktivieren oder zu binden. Phytosterine aus Kürbis-, Sonnenblumen- und Pinienkernen sowie aus Sesam, Pistazien, Leinsamen und Mandeln verringern die Aufnahme und sogar die Neubildung von Cholesterin. So verbessern sie den HDL-Cholesterinspiegel, der Ablagerungen in den Gefäßen vorbeugt und somit vor Herzinfarkt und Schlaganfall schützt. Zur Therapie

von erhöhten Blutfettwerten werden etwa 2 g Phytosterine pro Tag empfohlen. Diese Menge können Sie durch einen vermehrten Nusskonsum kaum erreichen. Aber auch bei kleineren Mengen ist ein vorbeugender Effekt zu erwarten.

## FETT MACHT FIT STATT FETT

Dass sich nicht jedes Fett sofort um die Hüften legt, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Fett ist nicht gleich Fett. Es gibt solches, das dem Körper eher schadet, und solches, das uns fit, klug und gesund macht. Fette werden unterschieden in einfach und mehrfach ungesättigte sowie gesättigte Fettsäuren. Die »Sättigung« beschreibt die chemische Struktur der Fette. Die ungesättigten Fettsäuren sind gesund, die gesättigten sollten den kleineren Teil der Ernährung ausmachen.

In der Regel reden Ernährungswissenschaftler von den langkettigen Fettsäuren, die auch mehr als 90% unserer Fettzufuhr ausmachen. Doch neben den langkettigen Fettsäuren gibt es auch kurz- und mittelkettige Fettsäuren vor allem in Milchfett. Lange Zeit spielten sie in der Ernährungswissenschaft ein Mauerblümchendasein. Doch heute vermutet man, dass diese kleinen Fettmoleküle eine entscheidende Rolle bei der Darmgesundheit und Allergieprävention haben.

Ungesättigte langkettige Fette sind für viele wichtige Vorgänge im Körper notwendig. Insbesondere das Gehirn, das zu 60% aus Fett besteht, braucht hochwertiges Fett aus der Nahrung, um bis ins hohe Alter perfekt



zu funktionieren. Ungesättigte Fettsäuren helfen, die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aufzunehmen, schützen die Organe und wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus. Gute Lieferanten einfach ungesättigter Fettsäuren sind Avocados, Erdnüsse, Rapsöl und vor allem Olivenöl.

Zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren zählen vor allem Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Derzeit leiden wir jedoch unter einer Omega-6-Fettsäuren-Schwemme und das bedeutet für unseren Körper, dass er die Omega-3-Fettsäuren nicht optimal für sich nutzen kann. Bei Entzündungskrankheiten wie Rheuma, Arthritis und Multipler Sklerose ist eine sehr gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren von großer Bedeutung. Während Omega-6-Fettsäuren bei hohem Verzehr entzündungsfördernd wirken, bilden Omega-3-Fettsäuren den entzündungshemmenden Gegenpol. Omega-6-Fettsäuren sind per se nicht schlecht für den Körper, da sie für die Blutgerinnung und die Wundheilung gebraucht werden. Entscheidend

ist Ihr Verhältnis: Omega 6 zu Omega 3 im Verhältnis 5 : 1 ist perfekt. Im Alltag essen wir aber deutlich mehr als fünfmal so viel Omega-6- wie Omega-3-Fettsäuren. Um dies zu ändern, sollten Sie bevorzugt gute Omega-3-Lieferanten wählen, wie z. B. Rapsöl, Walnüsse, Lachs und Leinsamen. Reich an Omega-6-Fettsäuren sind Distel- und Sonnenblumenöl. Auch über den Konsum von mit Sojamehl gefütterten Schweinen, Hähnchen und Puten kommen wir an viel Omega-6-Fettsäuren.

### Transfettsäuren

1993 beschrieb der amerikanische Ernährungswissenschaftler Walter Willet von der Harvard-Universität erstmals den negativen Einfluss von Transfettsäuren auf das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Transfettsäuren kommen in Form von mittelkettigen Fettsäuren wie der Trans-Vaccensäure im Milchfett vor. Diese Transfettsäure gilt als gesundheitlich neutral. Doch langkettige Transfettsäuren, die durch die Härtung von langkettigen Fettsäuren, z. B. bei der Herstellung von Margarine, entstehen, gelten als schädigend für die Blut- und Herzkranzgefäße.

Auch durch starkes und vor allem mehrmaliges Erhitzen von Ölen und Fetten, z. B. beim Braten und Frittieren bei hohen Temperaturen, können Transfettsäuren entstehen. Verwenden Sie keine Margarine und fetthaltige Industrieprodukte, bei denen teil- und vollgehärtete Fette auf der Zutatenliste stehen. Und erhitzen Sie Öl niemals so stark und lang, dass es zu riechen beginnt. Dann haben Sie schon einen großen Bogen um Transfettsäuren gemacht.

## FISCH – DARAUF SOLLTEN SIE NICHT VERZICHTEN

Die Omega-3-Fettsäuren Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA) kommen in großer Menge nur in Kaltwasserfettfischen vor. Sie haben auf die Fließeigenschaften des Blutes sowie Zellstoffwechselprozesse einen positiven Einfluss und tragen so zu einer normalen Herzfunktion bei. Die Zellen im menschlichen Auge enthalten einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren und es konnte wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass Omega-3-Fettsäuren die Sehkraft verbessern. Auch zeigen aktuelle Studien, dass DHA zur Erhaltung der normalen Gehirnfunktion beiträgt. DHA und EPA sind insbesondere reichhaltig in Lachs enthalten. Fischöl und Algenöl sind eine Alternative, wenn Sie keinen Fisch mögen.

## BUTTER IST BESSER ALS IHR RUF

Beim Frühstück ist Deutschland in zwei Lager gespalten: Die einen schmieren Butter auf ihr Brot und die anderen Margarine. Was ist gesünder? Butter enthält reichlich gesättigte Fette und Cholesterin, Margarine ist cholesterinfrei und enthält gesündere ungesättigte Fette. Doch die Schwarzmalerei von gesättigten Fettsäuren ist zu einfach gedacht. Manche der gesättigten Fette in der Butter sind vermutlich sogar gut gegen Gefäßleiden und Diabetes und tragen zur Allergieprävention bei. Außerdem sind in Butter die fett-

löslichen Vitamine A, E und K<sub>2</sub> enthalten. Darüber hinaus enthält Butter eine angemessene Menge an kurz- und mittelkettigen Transfettsäuren, die anders verstoffwechselt werden als langkettige Fette. Auch hier muss genau unterschieden werden: Langkettige Transfettsäuren, wie man sie in gehärteten Fetten in der Margarine findet, sind ungesund, aber mittelkettige Fettsäuren führen zu keinerlei Ablagerung in den Gefäßen. Sie führen durch einen anderen Stoffwechselweg zu einer verbesserten Sättigung und einer erhöhten Fettverbrennung. Nicht jede Margarine ist schlecht, doch rate ich bei guten Blutfettwerten präventiv zur Butter.

## WIE GESUND SIND MILCH UND MILCHPRODUKTE?

Für viele gehören Milch, Joghurt oder Käse schon beim Frühstück dazu – im Müsli, auf dem Brot oder im Kaffee. Schon vor über 7500 Jahren stellten Menschen in Europa Käse her und tranken Milch. Man nimmt an, dass sie einen Evolutionsvorteil gegenüber Menschen hatten, die keine Milch tranken. Trotzdem wird gestritten, ob Milch und Milchprodukte die Gesundheit fördern oder ihr schaden. Menschen, die Laktose vertragen und nicht gegen Milcheiweiße allergisch sind, haben keinen gesundheitlichen Grund, auf Milch zu verzichten.

Milch, Milchprodukte und Käse enthalten eine Reihe von Vitaminen und Mineralstoffen. Hervorzuheben sind Kalzium, Zink und Jod. Sie sind sehr gute Quellen für die Vitamine B<sub>2</sub> und B<sub>12</sub>. Einig ist man



sich, dass fermentierte Milchprodukte, egal ob Quark, Joghurt, Kefir oder Buttermilch, einen positiven Effekt haben. Die Fermentation ist die klassische Form der Haltbarmachung von Milch, aber auch von anderen Lebensmitteln. Fermentieren heißt, dass es zur Zunahme von Mikroorganismen kommt, die natürlicherweise in der Milch enthalten sind oder als Starterkulturen zugesetzt werden. Diese Mikroorganismen wandeln Milchinhaltsstoffe zu spezifischen Produkten, wie Milchsäure und Propionsäure, um. Der höhere Gehalt an Milchsäure und Propionsäure schützt unser Immunsystem. So wird die Infektanfälligkeit gesenkt. Vermutlich wird auch das Risiko für den Ausbruch von Allergien und Autoimmunerkrankungen reduziert.

In Langzeitstudien zeichnet sich ab, dass der gemäßigte Konsum von Käse, Joghurt und Co. einen eher schützenden Effekt bei Herz-Kreislauf-Krankheiten sowie Diabetes und Darmkrebs hat. Die Milchgegner meinen, dass sich einerseits wachstums-



fördernde Aminosäuren, andererseits aber auch ein Genbote, der Wachstumsinformationen aus der Kuh an ihre Kälber weitergeben soll, in Milch befindet. Diese sogenannten Micro-RNAs regulierten und beeinflussten nicht nur die Gene der Kälber, sondern auch die von Menschen. Diese mögliche Genmutation bei der Milch wird als krank machend vermutet: Das Entzündungsrisiko soll steigen und Milch soll Einfluss auf die Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) haben und somit Hashimoto und andere Stoffwechselstörungen auslösen. In einem aber herrscht Einigkeit: Joghurt ist ein Jungbrunnen.

Käse, Joghurt, Milch und andere Milchprodukte sind gute Kalziumlieferanten und somit wichtig für die Knochen. Wer diese Produkte nicht verzehrt, kann den Mineralstoff auch über Gemüse – etwa Grünkohl, Lauch oder Brokkoli – sowie Nüsse aufnehmen. Zusätzlich gibt es Mineralwassersorten, die reich an Kalzium sind. Der alleinige Verzehr von Milch- und Milchprodukten senkt allerdings nicht das Risiko, im Alter einen Knochenbruch zu erleiden. Das gilt ebenso auch für andere kalziumreiche Nahrung sowie Nahrungsergänzungsmittel. Wichtig zur Vorbeugung von Knochenbrüchen sind ausreichende Bewegung und Sport, die für eine gute Kalziumeinlagerung sorgen.

## VEGANES FLEISCH: HÜLSENFRÜCHTE

Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen und auch Sojabohnen sind kalorien-

arm und haben einen hohen Eiweißgehalt. Zusätzlich liefern Hülsenfrüchte die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> und Folsäure. Sie sind gut für die Darmgesundheit und für den Cholesterinspiegel, ihr hoher Kaliumanteil senkt zudem den Blutdruck. Die LeguAN-Studie belegt, dass der regelmäßige Konsum von Hülsenfrüchten den Blutzuckerspiegel entscheidend reguliert. Der hohe Eiweiß- und Ballaststoffgehalt der Hülsenfrüchte erhöht die Verweildauer im Magen. Dadurch sinkt der glykämische Index, der den Blutzuckeranstieg im Blut nach dem Essen angibt. Je niedriger der glykämische Index, desto besser werden die Entzündungsparameter und somit die Folgeerkrankungen des Diabetes mellitus reduziert.

Hülsenfrüchte müssen vor dem Verzehr gekocht werden. Um die Garzeit zu verringern, sollten Sie sie vor dem Kochen über Nacht in kaltem Wasser einweichen und dieses bei der weiteren Zubereitung mitverwenden, da es Nährstoffe enthält. Die schwer verdaulichen Kohlehydrate in Hülsenfrüchten verursachen bei vielen Menschen Blähungen, was durch die Beigabe von Kurkuma, Kreuzkümmel, aber auch Kümmel oder Anis abgemildert werden kann. Wenn es schnell gehen soll, kaufen Sie die Hülsenfrüchte in Dosen.

## MYTHOS: FLEISCH – EIN STÜCK LEBENSKRAFT

Kaum ein Lebensmittel ist so beliebt und zugleich so umstritten wie Fleisch. Der Fleischkonsum in Deutschland stagniert auf hohem Niveau, bei rund 60 kg

pro Jahr und Person. Heute wird viermal mehr Fleisch gegessen als noch 1850 und doppelt so viel wie in den 50-er Jahren. Auch wenn der Neandertaler vermutlich 50% seines Energieumsatzes durch Fleisch decken musste (das sind bei 4000 kcal etwa 800 g Fleisch pro Tag), brauchen wir heute zur Deckung unseres Energiebedarfs von unter 2000 kcal sicherlich kein Fleisch als primäre Energiequelle. Wir laufen auch nicht täglich um die 40 km, um unsere Nahrung zu beschaffen, und wollen vermutlich älter als 60 Jahre werden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, maximal 600 g Fleisch pro Woche zu verzehren, da Fleisch neben viel Eiweiß auch viel verfügbares Eisen und B-Vitamine liefert. Auf's Jahr gerechnet wären das höchstens 32 kg, also: zurück zum Fleischverbrauch der 50-er Jahre!

Ob rot oder weiß, wir sollten die Fleischportionen begrenzen und d. h. aus meiner Sicht, Wurstwaren, die in der Regel um die 30% Fett und vor allem gesättigte Fettsäuren enthalten, auf ein Minimum bis null herunterfahren. Zwei vegetarische Tage pro Woche wären sinnvoll. Und wenn Sie 150 g Fleisch – egal ob rot oder weiß – pro Mahlzeit essen möchten, ist das eine übersichtliche Menge, dann reichen maximal 4 Portionen Fleisch pro Woche.

Schaut man sich den Krebsbericht (Cancer Report) an, ist zu lesen, dass rotes Fleisch mit Dickdarmkrebs und anderen Krebserkrankungen in Verbindung gebracht wird. Helles Fleisch – Geflügelfleisch – erhält

## JOGHURT STATT MILCH?

Der durchschnittliche Pro-Kopf-Verbrauch von Trinkmilch lag 2018 bei 50 l. Joghurt wird deutlich weniger gegessen. Überlegen Sie doch mal, ob Sie, statt Milch zu trinken, mehr Joghurt essen möchten.

dort einen Freibrief. Der Nobelpreisträger für Medizin, der Virologe Harald zur Hausen, meint, dass ein Viruspartikel im Rindfleisch die Ursache für Dickdarmkrebs und andere Krebserkrankungen ist. Andere weniger prominente Wissenschaftler halten das viele Fett in Wurstwaren (meist rotes Fleisch) und/oder das darin enthaltene Pökelsalz für die Ursache von Krebserkrankungen.

Der Fleischkonsum gehört zur Menschheitsgeschichte, aber die Dosis macht das Gift. In einer überwiegend sitzenden Gesellschaft sollten Sie Fleisch eher in homöopathischen Mengen genießen als in Massen konsumieren. Unbestritten ist, dass Fleisch eine ausgezeichnete Quelle für Eisen und Vitamin B<sub>12</sub> ist. Mit Steak, Schnitzel und Hähnchenbrust ist die Versorgung mit diesen Nährstoffen einfach, doch auch bei einer ovo-lacto-vegetabilen Kost gibt es nicht per se einen Mangel an diesen Nährstoffen. Sie sind auch in grünem Gemüse, Vollkornprodukten, Eiern sowie Milch und Milchprodukten enthalten.