

## Noch nie war gesunde Ernährung so wohlschmeckend



Ein paar Radieschen auf einem grünen Salatblatt, ungesalzene trockene Kartoffeln, Magerquark auf Knäckebrot – wohl kaum jemandem läuft bei dieser Menüvorstellung das Wasser im Mund zusammen. Der Terminus „gesunde Ernährung“ ist für viele negativ besetzt. Dies liegt unter anderem an den starren Ernährungsempfehlungen vergangener Zeiten.

Neue Erkenntnisse räumen mit der Vorstellung einer salz- und fettreduzierten Ernährung auf. „Noch nie war gesundes Essen so wohlschmeckend wie heute“, sagt Professor Gustav Dobos vom Lehrstuhl für Naturheilkunde und Integrative Medizin an der Universität Duisburg-Essen. Beim zweiten Kettwiger Naturheiltag erläutert der Mediziner in seinem Vortrag über „Mediterrane und asiatische Kost bei chronischen Erkrankungen“ die gesundheitlichen Zusammenhänge. Er erklärt, wie das tägliche Essen Krankheiten wie Fettleibigkeit, Stoffwechselstörungen, Rheuma, Bluthochdruck und koronare Herzleiden beeinflusst.

### Grundlagen

Eine der bedeutendsten wissenschaftlichen Ernährungsstudien aus den 50er Jahren des vergangenen Jahrhunderts zeigt den Zusammenhang von Ernährung und koronaren Herzkrankheiten. Ancel Keys und seine Mitarbeiter hatten in dieser so genannten Sieben-Länder-Studie die Zahl der Herzinfarkte im Verhältnis zur Einwohnerzahl untersucht. Sie erhoben die Daten in Finnland, USA, England, Italien, dem ehemaligen Jugoslawien, Korfu, Japan und Kreta. Am geringsten waren die Todesfälle auf Kreta, am höchsten in den USA. Auf 10.000 Männer und zehn Jahre hochgerechnet gab es auf Kreta nur neun koronare Herztode, aber 574 in den USA. Zunächst nahmen die Wissenschaftler die Ergebnisse als Beweis dafür, dass der hohe Fettkonsum in den USA verantwortlich dafür sei. Er lag in den USA bei 40 Prozent der Gesamtkalorien. Die Folge war die Low Fat Bewegung, die eine große Industrie nach sich zog. Die Amerikaner wurden dadurch nur keineswegs gesünder. Im Zuge der Low Fat Kampagne stieg der Anteil der Übergewichtigen auf Rekordhöhe.

### Auf die Art des Fettes kommt es an

Die Tatsache, dass auch die Menschen auf Kreta 40 Prozent ihrer Kalorien durch Fett aufnahmen, führte zu einer anderen Erkenntnis: Es kommt nicht auf den Gesamtfettgehalt an, sondern auf die Zusammensetzung des Fettes. Die Menschen auf Kreta nahmen in großen Mengen Olivenöl zu sich, durchschnittlich 31 Liter pro Jahr.

Wie sieht die traditionelle mediterrane Kost konkret aus? Die Basis bilden komplexe Kohlenhydrate aus Brot, Nudeln, Reis, Polenta und Couscous. Einen nahezu gleichen Anteil haben frisches Obst, Gemüse, Salat, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte. Die Menschen verwenden Olivenöl sowie Joghurt und andere Milchprodukte reichlich, Olivenöl ist der Hauptfettlieferant. Fisch essen sie mehrfach wöchentlich, eher noch häufiger als Eier und Geflügel. Rotes Fleisch dagegen genießen sie nur in wenigen Portionen im Verlauf eines Monats. Wenn sie Alkohol trinken, dann meist Rotwein in moderaten Mengen zu den Mahlzeiten. Die meisten Lebensmittel stammen aus der Region, werden entsprechend der Saison ausgewählt, frisch zubereitet und weisen einen nur geringen Verarbeitungsgrad auf. Bezogen auf den Nährstoffgehalt zeichnet sich die mediterrane Ernährung durch einen hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen aus.

## **Lebenserwartung Spitzenreiter: Japan**

Die positiven Effekte in Kreta beziehen sich aber nur auf die traditionelle Kost. Mittlerweile haben viele Menschen in dieser Region diese Ernährungsweise aufgegeben. Studien haben inzwischen einen starken Anstieg der Herz-Kreislaufkrankungen in diesem Teil Europas festgestellt.

Nun ein Blick nach Asien: Japan hatte in der Sieben-Länder-Studie ebenfalls eine sehr niedrige Herzinfarkttrate. Außerdem haben die Japaner eine um fünf Jahre höhere Lebenserwartung als andere Industrienationen. Die Japaner essen zum Beispiel deutlich mehr Hülsenfrüchte als in den USA, was wiederum auf den großen Anteil an Sojaprodukten in der Nahrung zurückzuführen ist. Des Weiteren nehmen sie deutlich mehr Fisch und weniger Fleisch zu sich. Überraschenderweise ist der Anteil an Obst und Gemüse eher klein.

In beiden Ländern – Kreta und Japan – fiel auf, dass die Bevölkerung Öle zu sich nahm, die besonders reich an Omega-Fettsäuren waren. Diese Öle finden sich in fettem Seefisch und Olivenöl und scheinen einen schützenden Effekt auf das Herz zu haben. Auch der Forscher Walter C. Willet von der Harvard School of Public Health hat in seiner Arbeit herausgefunden, dass einfach ungesättigte Fettsäuren aus Olivenöl und mehrfach ungesättigte Fettsäuren aus Fisch, einen positiven Effekt auf den Cholesterinwert haben. Negativen Effekt haben dagegen gesättigte Fettsäuren wie sie in Milch und Butter vorkommen. Als besonders ungünstig gelten die Transfettsäuren, wie sie in den meisten Margarinen oder kommerziell hergestellten Backwaren zu finden sind.

## **Obst, Gemüse und Olivenöl**

Aus diesen Erkenntnissen lassen sich interessante Schlussfolgerungen ableiten. Der Verzehr von Obst, Gemüse und Olivenöl einerseits sowie von fettem Fisch und Hülsenfrüchten auf der anderen Seite scheinen gut für die Gesundheit zu sein. So lässt sich aus der Kombination einer asiatischen und mediterranen Küche - mit Kräutern und Gewürzen abgeschmeckt - eine Ernährung zuzubereiten, die sowohl die Gesundheit wie auch den Gaumen erfreut.

Dass Geschmack und Gesundheit zusammengehören, haben die Chinesen schon lange erkannt. Bei der Ernährungslehre der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) handelt es sich um eine Kombination aus Kräutern und Nahrungsmitteln des täglichen Gebrauchs. Ihre Ursprünge lassen sich in China bis zu 1000 Jahre vor Christus zurückverfolgen. Obwohl die Chinesen mehr Kalorien pro Körpergewicht zu sich nehmen als die Amerikaner sind sie deutlich schlanker. In China ist es undenkbar eine Mahlzeit auszulassen. Nicht zuletzt begrüßt man sich in China mit der Frage; „Hast Du heute schon gegessen?“ Interessanterweise decken sich die Erkenntnisse aus dem traditionellen System der chinesischen Medizin teilweise mit der modernen Ernährungslehre. In der groß angelegten China Studie von T. Colin Campbell haben Wissenschaftler in den 80er und 90er Jahren des vergangenen Jahrhunderts die Essgewohnheiten in China untersucht, da Krebsarten und andere Erkrankungen seltener auftraten. So ist zum Beispiel die Rate an Brustkrebs deutlich niedriger. In ihrer Arbeit kamen die Forscher zu dem Schluss, dass eine abwechslungsreiche, qualitativ hochwertige und auf Pflanzen basierte Kost Krebs, Diabetes oder kardiovaskulären Erkrankungen vorbeugen könnte.

## Das TCM-Konzept

Nach dem TCM-Konzept sollte der Hauptbestandteil der alltäglichen Kost aus Getreide und leicht erhitztem Gemüse bestehen. Grundsätzlich ist die Ernährung reich an gekochtem Getreide, Hülsenfrüchten, Sojaerzeugnissen, kurz angebratenem Gemüse, wenig Obst, Fisch, Nüssen und wenig Fleisch. Wichtig ist das regelmäßige Essen ohne Stress und Hektik. Die verwendeten Lebensmittel sollten noch möglichst viel „Qi“, also Energie haben. Das heißt sie sollten möglichst frisch sein. Einen besonders hohen Stellenwert haben Sojaprodukte wie Tofu und Sojasauce. Milchprodukte spielen keine Rolle.

Gesunde Ernährung kann aber nicht nur vorbeugend wirken, sie kann auch krankhafte Prozesse im Körper umkehren. So hat die so genannte Lion-Heart-Studie erstmals nachgewiesen, dass es möglich ist, durch einen veränderten Lebensstil krankhafte Prozesse der Koronargefäße zurückzubilden und somit die Risikofaktoren für einen Herzinfarkt zu reduzieren. In der Studie mit über 600 Teilnehmern wurde zum ersten Mal zur Sekundärprävention eine Diät empfohlen, die nicht fett- und cholesterinarm war. Angelehnt an die Ergebnisse der „Sieben-Länder-Studie“ empfahlen die Wissenschaftler eine traditionell mediterrane Ernährung mit 35 Prozent Fett, die reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und Alpha-Linolensäure sein sollte. Die Teilnehmer in der Kontrollgruppe erhielten die Anweisung die so genannte „Step I diet“ zu befolgen. Diese umfasste eine Beschränkung der Gesamtfettzufuhr auf unter 30 Prozent, eine Reduzierung gesättigter Fettsäuren auf 10 Prozent und eine Beschränkung der Cholesterinzufuhr auf unter 300 mg pro Tag. Nach 27 Monaten war die Todes- und Reinfarktrate in der Interventionsgruppe um 25 Prozent geringer als in der Kontrollgruppe. Die Studie wurde vorzeitig abgebrochen, da ein Weiterführen aus ethischen Gründen nicht mehr vertretbar war. Die Forschungsgruppe untersuchte außerdem die Inhaltsstoffe der mediterranen Ernährung und stellte fest, dass die ausschlaggebenden kardioprotektiven Substanzen neben den überwiegend pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren einfach ungesättigte Fettsäuren und Antioxidanzien waren.

## Eine Zusammenfassung

Wie kann eine gesunde Ernährung also heute aussehen? Hier noch einmal die wichtigsten Punkte zusammengefasst

- Komplexe Kohlenhydrate aus Getreide, Brot und Nüssen
- Viel Obst und Gemüse
- Gemüse nur kurz anbraten
- Wenig Fleisch, öfter fetten Seefisch (z.B. Thunfisch oder Seelachs)
- Regelmäßig Hülsenfrüchte und Sojaprodukte (z.B. Tofu)
- Gewürze und Kräuter verwenden
- Möglichst frisch zubereitet