

IN DIESEM HEFT:

**DIAGNOSE DES HERZINFARKTS –  
PER APP?**

SEITE 7

**„STUFENWEISE“ ZUR  
HERZGESUNDHEIT**

SEITE 8

**WORKSHOP REANIMATION**

SEITE 10

## **GESUNDE ERNÄHRUNG**

**WAS IST DAS ÜBERHAUPT?**

SEITE 3

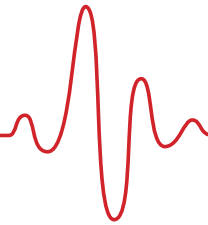


Foto: Pixabay

# MEIN ARZT EMPFIEHLT MIR GESUNDE ERNÄHRUNG – ABER WAS IST DAS ÜBERHAUPT?

Wenn ich meine Patienten frage, wie sie sich ernähren, bekomme ich fast immer die Antwort: „Ich ernähre mich doch schon gesund, Frau Doktor“. Frage ich dann gezielter, wie: „Was essen Sie z.B. zum Frühstück, wie häufig essen Sie am Tag oder was trinken Sie so?“. So sind die Antworten dann eher ernüchternd & haben nur wenig mit gesunder Ernährung zu tun.

Grund hierfür sind u.a. die falschen Empfehlungen durch Medien, zum Teil auch von offiziellen Organisationen oder sogar vom Arzt seines Vertrauens. Man kann den Ärzten noch nicht mal einen Vorwurf machen, denn Ernährung spielt in unserer Ausbildung nahezu gar keine

Rolle, weder während des Studiums noch in der Facharztweiterbildung.

Dabei ist Ernährung so wichtig! Jeder fünfte Todesfall weltweit könnte Folge nicht mehr artgerechter Ernährung sein- dies geht aus der im renommierten Fachjournal „The Lancet“ veröffentlichten Studie zur globalen Krankheitslast (GBD-Studie) hervor.

Mir ist es daher eine Herzensangelegenheit, mit den häufigsten Ernährungsmythen nach dem neuesten Stand der Wissenschaft aufzuräumen und Sie zu gesunder Ernährung zu motivieren!

## ERNÄHRUNGSMYTHEN:

### „EINE KALORIE IST EINE KALORIE“

Getreu nach dem Motto: „Ich kann essen, was ich will, solange es nicht zu viel ist – wir müssen also nur Maß halten“. Das ist leider nur die halbe Wahrheit. Natürlich macht bekanntlich die Menge das Gift. Aber gewisse Lebensmittel haben eine direkte ungünstige, teilweise sogar schädliche Wirkung auf unseren Organismus. Generell werden die 3 Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette) unterschiedlich verstoffwechselt. So kann man z.B. 100 kcal Brokkoli nicht mit 100 kcal Schokoladenkeksen vergleichen. Auch wenn es ums



Dr. med. Constanze Lohse

Abnehmen geht, könnte man einfach behaupten, verbrauche mehr Kalorien als du zu dir nimmst – aber so einfach ist es nicht, sonst gäbe es wahrscheinlich auch nicht so viel Übergewichtige.

### FETT MACHT FETT

Nein. Primär Kohlenhydratmast macht uns fett; insbesondere die Flut an ständig und überall verfügbaren, raffinierten, also verarbeiteten Kohlenhydraten. Wenn wir Kohlenhydrate essen, steigt unser Blutzuckerspiegel. Unsere Bauchspeicheldrüse schüttet daraufhin das Hormon Insulin aus, das den Zucker aus dem Blut in die Zellen schleust. Insulin ist DAS Dickmacher-Hormon, es hemmt unsere Fettverbrennung und sorgt für Fettaufbau. Je zuckerreicher ein Lebensmittel, desto stärker der Blutzuckeranstieg und desto höher auch die Insulinausschüttung. Nachdem der Zucker in die Zellen gepackt wurde, fällt der Blutzuckerspiegel wieder ab und wir krie-

gen erneut Hunger – und so beginnt der Teufelskreis von vorn. Ziel sollte es sein, durch kohlenhydratarme Ernährung Blutzucker- und somit auch Insulinspitzen zu meiden. Generell gilt: Kohlenhydrate muss man sich durch Sport erstmal verdienen.

Am schlechtesten ist allerdings die Kombination aus verarbeiteten Kohlenhydraten und schlechten Fetten, sogenannten Transfetten wie z.B. in Croissants oder Donuts.

### SCHLANK IST GLEICH GESUND

Schlanke Menschen sind nicht automatisch gesund. Auch bei schlanken Menschen wirkt sich ungesunde Ernährung negativ aus, z.B. auf ihre Leistungsfähigkeit, Stimmung und langfristig auf ihren Gesundheitszustand und kann sogar gewisse Erkrankungen begünstigen wie beispielsweise Krebs, Rheuma oder eine Fettleber. So haben 10-20% der schlanken Menschen eine nichtalkoholische Fettleber aufgrund von Fehlernährung.

### ZUCKER MACHT ABHÄNGIG

Leider ja! Es wirkt direkt auf unser Belohnungszentrum im Gehirn und somit ähnlich wie Drogen und Alkohol. Die gute Nachricht: Man kann den Entzug machen und sich entwöhnen. Allerdings macht

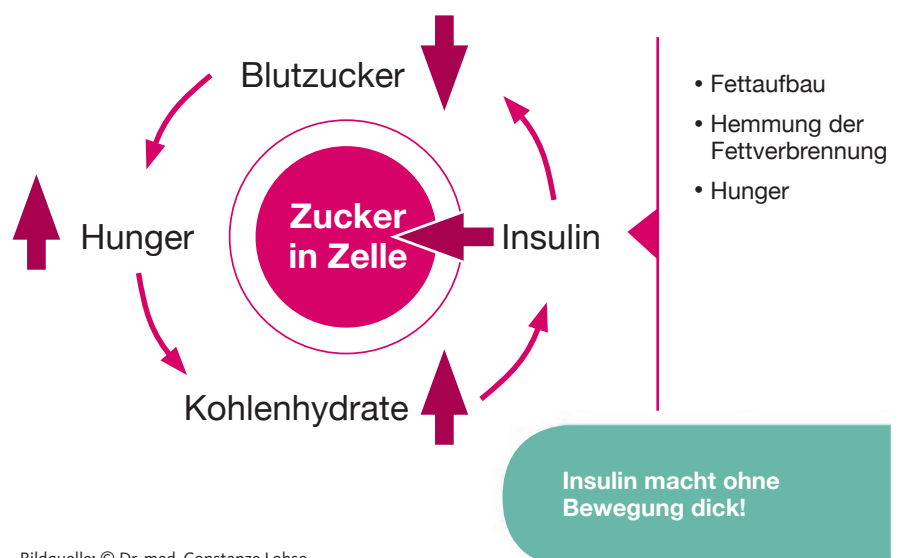
es uns die Lebensmittelindustrie schwer: Denn selbst, wenn wir offensichtlichen Zucker in Schokolade, Kekse & Co meiden, gibt es immer noch den versteckten Zucker in Lebensmitteln wie Ketchup, Senf, Wurst, sauren Gurken und Fertiggerichten aller Art.

### LIGHTPRODUKTE SIND GESÜNDER

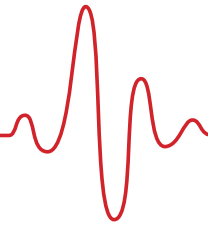
Fettreduzierte Lebensmittel enthalten für gewöhnlich mehr Zucker. Fett ist ja bekanntlich ein Geschmacksträger und daher wird den fettreduzierten Produkten häufig Zucker zugesetzt, damit sie überhaupt noch schmecken. Besser sind folglich Lebensmittel mit natürlichen Fettgehalt.

Kalorienreduzierte oder sogar kalorienfreie Lightprodukte wie z.B. diverse in der Werbung angepriesene Softdrinks enthalten häufig alternative Süßungsmittel, wobei Einige sogar mutmaßlich gesundheitsschädlich sind wie z.B. Aspartam. Andere Ersatzstoffe wie Zuckeralkohole sind vermeintlich gesünder, aber durch den süßen Geschmack der Light-Produkte ist unser Gehirn weiterhin auf süß programmiert und somit immer noch in der Zuckerfalle.

## Ihr Kohlenhydrat-Stoffwechsel



Bildquelle: © Dr. med. Constanze Lohse



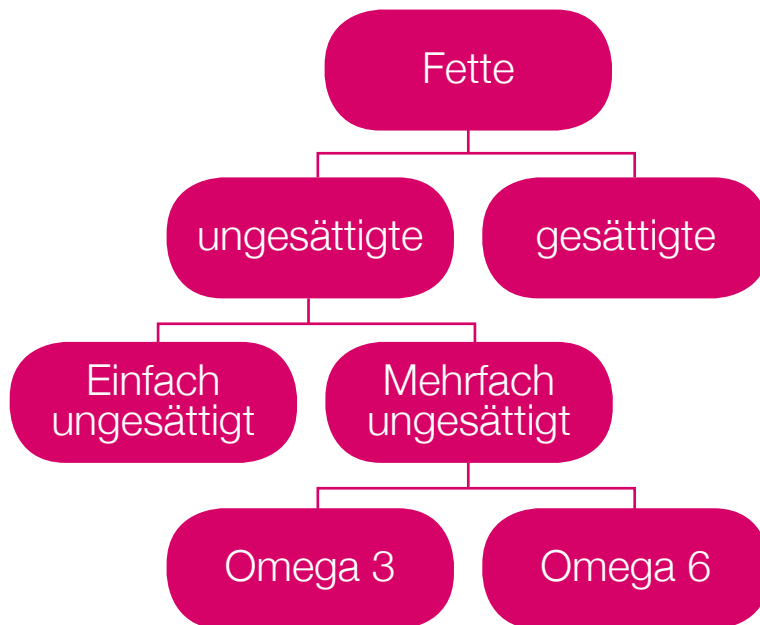
## PFLANZENÖLE SIND DOCH SO GESUND

Nicht unbedingt. Pflanzenöle bestehen meist aus ungesättigten Fettsäuren. Insbesondere die mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind chemisch sehr instabil und können leicht oxidieren, wenn sie z.B. mit Wärme oder Licht in Kontakt kommen. Bei den besagten mehrfach ungesättigten Fettsäuren unterscheidet man zwischen Omega 3 und Omega 6-Fettsäuren. Vereinfacht gesagt wirkt ein Zuviel an Omega 6 in unserem Körper eher entzündungsfördernd, Omega 3 dagegen wirkt dagegen eher entzündungshemmend. Sonnenblumenöl ist beispielsweise sehr Omega 6-lastig und sollte daher vermieden werden. Hochwertiges Olivenöl (Natives Extra Vergine, kaltgepresst, ausschließlich mit mechanischen Verfahren gewonnen) als Vertreter der einfach ungesättigten Fettsäuren dagegen ist uneingeschränkt zu empfehlen und kann bis 160° erhitzt werden. Hochempfindliche Omega 3-Öle wie beispielsweise Leinöl werden gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben, sie sollten jedoch in dunklen Flaschen im Kühlschrank aufbewahrt werden und auf keinen Fall erhitzt werden, da sie sonst oxidieren.

## FLEISCH IST SCHLECHT

JEIN. Denn es kommt ganz auf die Fleischqualität an. Fleisch aus Massentierhaltung ist definitiv ungesund- keine Frage. Insbesondere Schweinefleisch ist nicht zu empfehlen, da Schweine generell fast immer in Massentierhaltung gehalten und meist mit Soja-Pallets gefüttert werden. Fleisch solcher Tiere enthält neben diversen Antibiotikarückständen auch entzündungsfördernde Omega 6-Fettsäuren.

Tiere aus Grasfütterung bzw. Weidehaltung haben dagegen ein deutlich günstigeres Fettsäureprofil und liefern neben hochwertigem tierischen Protein auch noch wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Schwierigkeiten bei der Beschaffung und auch der Preis limitieren dann automatisch die Menge hochwertiger Fleischprodukte- und wir kehren so wieder zurück zum besonderen Sonntagsbraten wie



Bildquelle: © Dr. med. Constanze Lohse

zu Omas Zeiten. Kleiner Tipp: Wildfleisch enthält sogar besonders viele Omega 3-Fettsäuren und ist somit zu empfehlen. Also beim Fleisch: Qualität vor Quantität!

## FÜNF HÄNDE OBST UND GEMÜSE PRO TAG

So lautet die offizielle Empfehlung. Man beachte hierbei aber, dass damit mindestens 3 Hände voll Gemüse gemeint sind und nur maximal 2 Hände voll Obst. Bei letzterem sind zuckerarme Obstsorten wie beispielsweise Beeren zu bevorzugen. Trockenobst enthält hoch konzentrierten Fruchtzucker und sollte nicht oder nur in geringen Mengen verzehrt werden. Obst sollte man außerdem nicht trinken. Also Hände weg von Säften und Smoothies- das sind reine Zuckerbomben. Selbst gemachte grüne (Gemüse-) Smoothies können dagegen sinnvoll sein.

## DUNKLES BROT IST BESSER ALS WEISSBROT

Vorsicht! Dunkles Brot wird häufig nur eingefärbt und ist nicht automatisch Vollkornbrot. Ein echtes Vollkornbrot ist im Vergleich zum Weißbrot sicherlich gesünder. Bevorzugen sollte man Dinkel- oder Roggenvollkornbrote beim Bäcker seines Vertrauens. Letztlich ist Brot aber auch

nur langkettiger Zucker und enthält neben den bekannten potentiell problematischen Klebeeiweißen wie Gluten und Gliadin weitere ungünstige Inhaltsstoffe, die insbesondere bei fehlendem Fermentationsprozess problematisch werden können. Achten Sie daher auf Sauerteiggärung, greifen Sie ggf. auf Eiweißbrote oder Nuss- und Saatenbrote zurück- oder noch besser: Backen Sie Ihre Brot selbst.

## MORGENS ESSEN WIE EIN KAISER, MITTAGS WIE EIN KÖNIG, ABENDS WIE EIN BETTLER

Nein, das ist eher eine alte Mär. Man muss nicht zwangsweise frühstücken, man sollte dem natürlichen Hungergefühl vertrauen. Das Frühstück mal auszulassen schadet nicht- im Gegenteil: der Körper ist dankbar für Nahrungspausen, denn in dieser Zeit kann er aufräumen und regenerieren. Deswegen ist auch das sogenannte Intervallfasten für viele Menschen sinnvoll.



# DIE Flexi-CARB-PYRAMIDE



Quelle: Flexicarb Pyramide nach Dr. Worm, mit freundlicher Genehmigung vom riva-Verlag ©

## ABER WAS IST NUN GESUNDE ERNÄHRUNG?

Eine gemüsebasierte ausgewogene Kost mit reichlich guten Fetten und hochwertigem Eiweiß.

Man kann sich hierbei sehr gut an der Flexi-Carb-Pyramide nach Dr. Nicolai Worm orientieren.

- Bevorzugen Sie echte, natürliche Lebensmittel – also Lebensmittel ohne Zutatenliste
- Kaufen Sie frische Lebensmittel (regional, BIO, saisonal) oder Tiefkühlkost
- Kochen Sie selbst
- Essen Sie maximal 3 Mahlzeiten pro Tag
- Füllen Sie Ihren Teller täglich mindestens zur Hälfte mit einer bunten Gemüseauwahl
- Bevorzugen Sie zuckerarme Obstsorten
- Achten Sie auf ausreichend hochwertiges Eiweiß:
  - Hülsenfrüchte
  - Fisch mindestens 2 mal die Woche (fettreiche Kaltwasserfische wie Lachs, Hering, Makrele)
  - Fleisch aus artgerechter Haltung (z.B. Weide- Freilandhaltung oder Wildfleisch)
- Verwenden Sie reichlich gute Öle
  - zum Braten: Kokosöl, Butter/Ghee, Olivenöl
  - zum Verfeinern: Leinöl, Chiasamenöl
  - zum Streichen: Weidebutter
- Nüsse und Samen versorgen Sie mit gesunden Fetten und Eiweißen, Vitaminen und Mineralstoffen
- Ergänzen Sie Ihre Ernährung mit langkettigen Kohlenhydraten je nach Aktivitätslevel
- Trinken Sie ca 2 L pro Tag (am besten Wasser oder ungesüßten Tee, Kaffee schwarz max. 4 Tassen pro Tag & nicht nach 16.Uhr)
- Vermeiden Sie Fertiggerichte jeglicher Art
- Reduzieren Sie raffinierte Kohlenhydrate, insbesondere Zucker und Weißmehlprodukte
- Meiden Sie Transfette/künstlich gehärtete Fette (z.B. in Backwaren, Chips, Margarine)
- Keine Zwischenmahlzeiten
- Vermeiden Sie kohlenhydrathaltige Getränke wie Softdrinks und Säfte

DR. CONSTANZE LOHSE

Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Ernährungsmedizin, Sportmedizin und orthomolekularer Medizin

### Hinweis der Redaktion:

Wir freuen uns sehr, dass Frau Dr. Lohse sich bereit erklärt hat, auch in den kommenden Ausgaben unserer IMPULSE jeweils einen Artikel zum Thema Ernährung beizutragen. Freuen Sie sich also auf weitere interessante Informationen und wertvolle Tipps, die Ihnen helfen können, sich gesünder und vollwertiger zu ernähren!

Schon einen herzlichen Dank im Voraus, liebe Frau Dr. Lohse

Zudem wird Frau Dr. Lohse dieses Jahr als Referentin für unsere beliebten Patientenvorträge tätig sein! Diese werden im Dezember 2019 und Januar 2020 stattfinden. Die genauen Termine geben wir in der kommenden IMPULSE Ausgabe sowie auf unserer Website bekannt.

Vielen Dank und herzliche Grüße,  
Sabrina Bittkau