

ERNÄHRUNGS-DOC  
DR. MATTHIAS RIEDL

# ARTGERECHTE ERNÄHRUNG

*Heilung von Beschwerden,  
die Ärzte ratlos machen*

TV-ARZT &  
BESTSELLER-  
AUTOR

G|U



Menschen, die den ganzen Tag in Bewegung sind, ist die kohlenhydratreiche Kost kein Problem. Außerdem wird mit dem Gemüse und den Nüssen eine Riesenmenge an Ballaststoffen (für die gesunde Darmfunktion und -flora) und sekundären Pflanzenstoffen gegen Bluthochdruck, Diabetes, Krebs und Co. aufgenommen.

Vielleicht haben die Tsimane eine besondere genetische Veranlagung? Wahrscheinlich beweisen sie uns aber auch, dass der Mensch nicht für eine Welt gemacht ist, in der industriell gefertigte Lebensmittel jederzeit und ohne körperliche Anstrengung verfügbar sind. Die Tsimane leben einen artgerechten Alltag in einer Welt mit einer artgerechten Ernährung. Damit sind wir bei der Suche nach der Wahrheit über die menschliche Ernährung ein Stück weitergekommen. Wenn diese These stimmt, müssen die Menschen, die in den *blue zones* leben, Elemente dieser Ernährung aufweisen, ebenso wie gesündere Völker.



*Walnüsse enthalten gesunde Fette und zell- und gehirnschützende Antioxidantien.*

### Wie passt das zu den aktuellen Studien?

Ungläubiges Staunen erlebe ich regelmäßig, wenn ich auf Kongressen von den Ergebnissen der PREDIMED-Studie berichte. Untersucht wurden hier fast 8 000 Hochrisikopatienten mit Typ-2-Diabetes oder anderen Risikofaktoren wie Bluthochdruck. Das Ergebnis ist frappierend und deutlich: Bei den Teilnehmern,

die viel Olivenöl oder Nüsse auf dem Teller hatten, sank das Gewicht und das Krebs-, Diabetes- und Infarktrisiko verringerte sich. Gesundes Fett macht also schlank und gesünder! Die PURE-Studie von 2017, in der Menschen aus 18 Ländern untersucht wurden, hat gezeigt: Wer 68 Prozent oder mehr seines Energiebedarfs durch Kohlenhydrate abdeckt, dessen Sterberisiko erhöht sich um 28 Prozent.

## Esst mehr Fett!

---

Lange galt eine fettreiche Ernährung als ungesund. Das ist hinlänglich widerlegt. Die geltenden Ernährungsregeln müssen also umgeschrieben werden: Mehr besonders gutes Fett und weniger Kohlenhydrate können demnach die Sterblichkeit verringern.

Wer dagegen nur 35 Prozent durch Fett abdeckt, dessen Sterberisiko ist um 23 Prozent niedriger als das von Menschen mit geringem Fettkonsum.

Mehr Fett und weniger Kohlenhydrate können die Sterblichkeit verringern. Es wird immer klarer: Fett macht nicht fett, sondern besonders gesundes Fett aus guten Ölen und Nüssen macht gesünder. Kohlenhydrate sind kein Problem, wenn sie von frischen Pflanzen kommen und nicht aus Weizen, Zuckerrüben und Co. Diese Kohlenhydrate fördern in unserem Körper Entzündungen und Zivilisationskrankheiten. Die entzündliche Neigung unseres Immunsystems nimmt durch Zucker, Weizen und schlechtes Fett zu. Am Ende dieser Entzündungen stehen Autoimmunerkrankungen, Arthritis, Demenz, Herzinfarkt oder sogar Depressionen. Der gesamte Alterungsprozess wird durch eine generelle Entzündung gefördert. Dagegen wirken die Ballaststoffe und die noch immer unterschätzten unzähligen sekundären Pflanzenstoffe, die als Bitter-, Farbstoffe und Aromen in Gemüse vorkommen. Das ist unsere evolutionäre Verbindung zu Pflanzen.



*Die beste Medizin: artgerechte Lebensmittel frisch zubereiten!*

### **Die Praxis beweist, dass wir auf dem richtigen Weg sind**

Als ich vor 20 Jahren beschloss, meine Praxis um eine Schwerpunktpraxis Ernährungsmedizin zu erweitern, dachte ich zunächst nur daran, Typ-2-Diabetiker zu behandeln, um ihren Krankheitsverlauf zu verlangsamen. Schnell haben mein Team und ich jedoch gemerkt, dass wir viel mehr erreichen können: Tatsächlich sind viele Patienten ihren Diabetes über Jahre hinweg losgeworden. Insulin konnte abgesetzt, die Lebensqualität verbessert werden und viele andere Beschwerden wie Trigeminusneuralgien, Arthroseschmerzen oder Migräne verschwanden. Die Suche nach den Prinzipien der wahren artgerechten Ernährung war geboren und hat mich bis heute nicht losgelassen.

Ich möchte, dass alle Menschen davon profitieren. Dafür setze ich mich als Ernährungsdoc im NDR, auf Vorträgen und als Vorstandsmitglied des Bundes Deutscher Ernährungsmediziner ein. Aus dieser Keimzelle - meiner Praxis - ist Europas größtes ambulantes Zentrum für Diabetes, Ernährungsmedizin und angrenzende Fachgebiete geworden: das *medicum Hamburg*. Wir behandeln heute weit über 80 Indikationen für Ernährungsmedizin von Adipositas über Parodontitis bis zu Zöliakie. Manchmal verschwinden sogar für die Schulmedizin unerklärliche Beschwerden wie eine Trigeminusneuralgie unter artgerechter Ernährung. Deswegen ist sie bei unklaren Beschwerden immer einen Versuch wert! Denn artgerechte Ernährung hat keine Nebenwirkungen.

Und immer wieder sagen meine Patienten nach der Ernährungstherapie: »Ich fühle mich fitter - geistig wie körperlich. Komisch, dabei habe ich gar nicht so viel geändert!« Mittlerweile behandeln wir auch Olympiaathleten nach unserer Methode der artgerechten Ernährung - zur Leistungssteigerung. Außerdem muss eine Beachvolleyballerin auch manchmal drei Kilo weniger wiegen oder eine Seglerin zwei Kilo mehr ...

## Mediterran = artgerecht

---

Eine mediterrane Ernährung, wie sie in Italien, Spanien, Griechenland, Israel und Südfrankreich gepflegt wird, ist reich an pflanzlichem Fett aus Olivenöl, Nüssen und Samen. Sie senkt das Körpergewicht besser als eine fettarme Diät. Außerdem wird das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs signifikant reduziert.

Worin das Geheimnis liegt? Es ist die artgerechte Versorgung des Körpers, der dadurch leistungsfähiger wird. Ähnlich wie der Löwenzahn in der Mauerritze, der nur wenige Zentimeter groß wird, während er auf der Wiese bis zu einem halben Meter hoch heranwachsen kann. Und wir überfordern die Menschen nicht, die zu uns kommen: Umgesetzt werden nur die wichtigsten Änderungen nach dem 20:80-Prinzip (siehe Anhang >). Beides ist der Kern des Erfolges. Noch niemals in der Geschichte der Medizin waren wir so nah an der Wahrheit über die richtige, die artgerechte Ernährung. Die Tage der Diäten sind gezählt! Dass wir auf dem richtigen Weg sind, beweisen mir Briefe von Patienten, Lesern und NDR-Ernährungsdocs-Zuschauern.

So erhielt ich von Lina L. folgende Zeilen, die mir zeigen, dass wir viele Menschen erreichen und ihnen beim Gesundwerden helfen können: »Durch die Sendung *Die Ernährungs-Docs* und mithilfe Ihres Kochbuchs *Genussvoll den Blutzucker im Griff* habe ich es geschafft, meine Blutzuckerwerte drastisch zu senken. Meine Mutter ist an den Folgen eines Diabetes Typ 2 verstorben, weil wir nichts über den Zusammenhang mit der Ernährung wussten. Das wird mir nicht passieren. Vor einigen Tagen erhielt ich den Laborbefund mit einem HbA1c von 5,5. Normalerweise schwankte der bei mir immer zwischen 6,3 und 6,5. Einen Ausreißer hatte ich mit 7,1, da ging bei mir die Alarmglocke an. Leider neigt mein Internist eher zum Rezept, also ging ich das Problem selber an! Gewichtsreduktion: 15 Kilo, Blutdruckmedikamente auf null! Ergebnis: Diabetes und Bluthochdruck sind weg.«

## Nachweisbare Effekte

---

»Es ist für mich ein Wunder, ich nehme jede Woche ab! Die 70-Kilo-Marke habe ich bereits geknackt! So wenig habe ich zuletzt als Teenager gewogen! Ich fühle mich wohler, bin nicht mehr so müde, sondern voller Energie und Lebenslust! Und die Parodontitis ist schon fast weg.« Eine Patientin vom medicum Hamburg.

## Der Bloomberg Health Index

Das international renommierte Informationsdienstleistungsunternehmen Bloomberg aus New York gibt regelmäßig den Bloomberg Health Index heraus - eine Rangliste, die darstellt, wie es um die Gesundheit der Weltbevölkerung bestellt ist. Dazu werden bestimmte Faktoren herangezogen, etwa Lebenserwartung, Todesraten bei bestimmten Krankheiten und Gesundheitsrisiken - wie Bluthochdruck und Tabakkonsum - sowie Todesursachen, Unterernährung, Verfügbarkeit von sauberem Wasser usw. Mit Wirtschaftskraft hat die Gesundheit der Bevölkerung eines Landes im Übrigen nicht unbedingt etwas zu tun: Spitzenreiter Italien ist in deutlich besserer Form als die USA (Platz 34) oder Großbritannien (Platz 23), wo Bluthochdruck und Übergewicht den Menschen das Leben schwer machen. Und das, obwohl Italien auf einem riesen Schuldenberg sitzt und eine hohe (Jugend-)Arbeitslosigkeit hat.

Die Spitzenplätze als gesündeste Länder der Welt, nehmen nach Italien, Island, Schweiz, Singapur, Australien, Spanien, Japan, Schweden, Israel und Luxemburg ein. Fazit: Am ältesten werden die Italiener. Ein Baby, das heute in Rom geboren wird, hat eine Lebenserwartung von 80 Jahren. 2 800 Kilometer weiter südlich - in Sierra Leone - sind es nur 52 Jahre. Deutschland liegt im Bloomberg Health Index übrigens auf Platz 16, zwei Plätze hinter Frankreich.

Dass die Lebenserwartung auch mit der Ernährung zusammenhängt, liegt auf der Hand. Denn nimmt man die landestypischen Rezepte genauer unter die Lupe, fällt zweierlei auf: Es stimmt einfach nicht, dass Italiener ständig Pasta essen, die Schweden zu viel Süßes, die Spanier zu viele Kartoffeln und die Luxemburger zu viel fettes Fleisch. Die Landsleute dort sind genauso wie in Singapur, Island und Australien echte Genießer und stolz auf ihre einheimischen Zutaten und Spezialitäten - wie Olivenöl, Fisch, bestimmte Gewürze, Gemüse, Obst und Wein.

## Von den zehn Besten lernen

---

Die gesündesten Menschen haben alle eine Gemeinsamkeit: Sie leben in umweltbewussten Ländern mit hervorragender Infrastruktur und starken Gesundheitssystemen. Und sie essen gut und artgerecht, denn Essen liefert