



”

Ersetzen wir regelmäßig tierische durch pflanzliche Lebensmittel, fördert das unsere Gesundheit.

Stefan Friedrich,
Allgemeinmediziner

“

30

Prozent: So sehr sinkt das Risiko für eine koronare Herzerkrankung, wenn man eine Portion rotes Fleisch täglich durch eine Portion Bohnen ersetzt.

BESSER ESSEN

- Friedrichs Empfehlungen** laut wissenschaftlicher Evidenz:
- Lassen** Sie verarbeitete Fleischprodukte (Wurst) am besten ganz weg oder reduzieren Sie sie auf ein Minimum.
- Sie müssen Fleisch** nicht komplett weglassen, aber essen Sie es maximal einmal pro Woche.
- Reduzieren Sie** Ihren Konsum an zugesetztem Zucker auf unter 7 Teelöffel pro Tag, achten Sie auch auf versteckten Zucker, z. B. in Säften.
- Tierische Eiweißquellen** durch pflanzliche Eiweißquellen zu ersetzen, senkt Ihr Risiko: Essen Sie täglich mind. eine Portion Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen etc.)
- Essen Sie viel Gemüse:** Am besten besteht die Hälfte jeder Mahlzeit aus Gemüse.
- Essen Sie Vollkornprodukte** statt Weißmehl.
- Essen Sie täglich Obst** und eine kleine Portion Nüsse/Samen.

Wie Gesundheit auf dem Teller landet

Wie sehr wir unsere Gesundheit selbst in der Hand haben, zeigen diese Zahlen eindrücklich: „80 Prozent aller Herz-Kreislauf-Erkrankungen wären vermeidbar, wenn rechtzeitig der Lebensstil geändert wird – also die Ernährung umgestellt, mehr Bewegung gemacht wird“, sagt Internist Bernd Haditsch. Und: Jeder dritte Herzinfarkt könnte allein durch eine Ernährungsumstellung verhindert werden, fügt der Experte an. Die Realität sieht jedoch anders aus: Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Todesursache Nummer eins – und dass diese lebensstilbedingten Erkrankungen auch direkten

Einfluss auf unser Immunsystem und unsere Fähigkeit, mit Viren fertigzuwerden, haben, führt uns die Corona-Pandemie schonungslos vor Augen.

„**Eine Grunderkrankung** im Herz-Kreislauf-System ist einer der Hauptrisikofaktoren dafür, schwer an Covid-19 zu erkranken und ins Krankenhaus zu müssen“, sagt Stefan Friedrich, Allgemein- und Vorsorgemediziner. Und das lässt sich wahrscheinlich so erklären: Die innerste Gefäßschicht (Endothel) reguliert die Gefäßweite, die Gefäßdurchlässigkeit, die Blutgerinnung und steuert Entzündungsprozesse wesentlich mit. „Schlechte Ernährungsgewohnheiten verschieben nun dieses Gleichgewicht in den Gefäßen in Richtung erhöhte Blutgerinnung, Entzündungsneigung und Verengung der Gefäße“,

sagt Friedrich – genau diese Veränderungen im Endothel sind laut Friedrich mit hoher Wahrscheinlichkeit für viele schwere Verläufe von Covid-19 verantwortlich. „Der Körper reagiert mit übermäßiger Entzündungsreaktion und Blutgerinnung“, sagt Friedrich.

Doch nun kommt die gute Nachricht: „Die Funktionalität der Gefäße kann sich durch Lebensstilveränderungen schon innerhalb weniger Wochen dramatisch verbessern“, sagt Friedrich. Eine Ernährungsumstellung senkt nicht nur das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall, sondern auch jenes für Diabetes, Bluthochdruck und Krebs deutlich.

„Deine Nahrung soll deine Medizin sein“: Das wusste schon Hippokrates und wurde es durch groß angelegte Ernährungsstudien in der heutigen Zeit bewiesen. „Vereinfacht gesagt“, fasst Friedrich zusammen, „besteht eine gesunde Ernährung aus einem hohen Anteil an vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln



SERIE
**Immungestärkt
durch den Winter**

Teil 3: Ernährung als Medizin

Wie ungesunde Ernährung Entzündungen im Körper fördert und warum uns das anfälliger für Infekte und Covid-19 macht.

wie Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst, Vollkorngetreide, dazu in geringeren Mengen Nüsse, Samen und hochwertige pflanzliche Öle.“ Zucker, Weißmehlprodukte (das Gegenteil von Vollkorn) und tierische Produkte sollten nur einen geringen Anteil ausmachen.

Warum uns viel Pflanzliches guttut, lässt sich aus der Evolution des Menschen erklären: „Von den großen Menschenaffen bis in das Zeitalter des Ackerbaus spielte der Anteil pflanzlicher Nahrung mengenmäßig die weitaus wichtigere Rolle gegenüber tierischen Nahrungsmitteln“, sagt Friedrich. Entwicklungsgeschichtlich sind wir an einen hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln gewöhnt – und daher verlässt sich unser Körper auf die hohe Zufuhr von Inhaltsstoffen, wie sie nur pflanzliche Lebensmittel liefern können. Dazu zählen zum Beispiel Ballaststoffe, die die guten Bakterien in unserem Darm, füttern sowie sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe wie

Flavonoide oder Carotinoide, die nicht nur der Pflanze als Schutz dienen. „Viele dieser Stoffe haben auch wir uns im Laufe unserer Evolution zunutze gemacht, mit deren Hilfe hat sich ein Gleichgewicht in unserem Körper eingestellt“, sagt Friedrich. Pflanzenstoffe machen freie Radikale im Körper unschädlich, wirken positiv auf Entzündungsprozesse, stärken das Immunsystem. Essen wir aber zu wenig Gemüse und pflanzliche Lebensmittel, fehlen uns diese Stoffe – in der Folge steigt die Neigung zu Entzündungen, es kommt zur vermehrten Belastung durch schädliche freie Radikale.

Ein Schlagwort, das mit gesunder Ernährung assoziiert wird, ist die mediterrane Kost – hier muss man laut Friedrich aber präzisieren: „Es geht um die traditionelle mediterrane Kost und

nicht um die moderne mediterrane Küche mit Pizza, Pasta asciutta und Meeresfrüchtenuudeln.“ Ausschlaggebend an der traditionellen mediterranen Ernährung: der hohe Gemüsekonsum, der hohe Anteil von Hülsenfrüchten, der hohe Konsum von Obst, Nüssen und Olivenöl sowie der geringe Konsum von Fleisch.

Was sich in der Ernährung des Österreicherers nun ändern muss, sei in Zahlen ausgedrückt: „Um gesund zu bleiben, sollten wir viermal so viel Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte essen, nur ein Siebentel des Fleischkonsums zu uns nehmen und nur ein Viertel des Zuckers“, sagt Friedrich.

INTERVIEW

„Freude am Experiment“

Stefan Friedrich gibt Tipps für die Umstellung.

Theoretisch wissen die allermeisten, dass eine gesunde, ausgewogene Ernährung wichtig ist – trotzdem geben wir immer wieder denselben Gelüsten nach. Warum ist eine Ernährungsumstellung so schwierig?

STEFAN FRIEDRICH: Die zentralen Gründe dafür sind wohl: Gewohnheit, Zeitmangel und ein Mangel an Kreativität. Wichtig ist es, einen Ersatz für die Dinge zu finden, die wir reduzieren sollten. Tierische Produkte kann man zum Beispiel sehr gut durch Hülsenfrüchte ersetzen – ein Curry mit Kichererbsen statt mit Fleisch, ein Gulasch mit Bohnen, Beeren statt Süßigkeiten. Denn wenn man nur Gemüse mit Reis isst, ist das zu wenig! Hier appelliere ich an die Experimentierfreudigkeit.

Was raten Sie Ihren Patienten für den Umstieg?

Wichtig ist, das Projekt langsam und mit einem positiven Zugang anzugehen! Es macht Spaß, neue Rezepte auszuprobieren, man muss nicht genau das essen, was einem am wenigsten schmeckt. Dann gilt es, tierische Produkte durch pflanzliche zu ersetzen: Statt Wurst aufs Brot pflanzliche Aufstriche ausprobieren – und wenn der erste nicht schmeckt, nicht gleich aufgeben.

Braucht es dazu Hilfe von Profis?

Wenn man selbst gar keine Vorstellung hat, was eine gesunde Ernährung ausmacht – ja, unbedingt. Sonst helfen Kochbücher mit vegetarischen Rezepten oder Gerichte aus veganen Lokalen, um Ideen zu sammeln.

