

„Die Erfindung von Waffen ist ein evolutionärer Irrtum“

Über sogenannte Volkskrankheiten, wissenschaftliche Nachrichten und gesunde Ernährungsweisen. **Ein Gespräch mit Matthias Riedl**

Interview: Gisela Sonnenberg

Seit mehr als zehn Jahren gibt es im Fernsehen und mittlerweile auch auf digitalen Kanälen „Die Ernährungs-Docs“. Die Akzeptanz von gesunder und gerade auch von individuell gesundheitsfördernder Ernährung ist seither – auch durch diese Sendereihe – gewachsen. Haben Sie damit ein wichtiges Ziel erreicht?

Es gibt jetzt mehr Awareness in der Bevölkerung. Die Patienten, die vor zehn Jahren zu uns kamen, machten deutlich mehr falsch als die von heute. Es wird schon oft verstanden, wie wichtig die Ernährung ist. Und dass es sich lohnt, sein Leben dafür umzustellen, um Krankheiten loszuwerden.

Was sind Ihre weiteren Ziele?

Was noch fehlt, ist die Awareness in der Medizin. Die Schulmedizin denkt immer noch zu oft an der Ernährung vorbei. Viele Ärzte empfinden die Ernährungsmedizin sogar als Angriff auf ihre Profession. Hier muss sich noch viel tun. Bei den Krankenkassen wünsche ich mir auch deutlich mehr Awareness. Heute gibt es nur eine Zuzahlung zur Ernährungsberatung statt einer Übernahme der Kosten. Und obwohl eine Ernährungstherapie bei vielen Patienten sehr wichtig wäre, wird diese von den Kassen viel zu wenig unterstützt. Die Politik agiert hier derart naiv, dass man aus dem Kopfschütteln nicht rauskommt.

Was ist denn der neueste Trend auf diesem Gebiet?

Aus den USA kommt die Bewegung: „Ihr vergiftet unsere Kinder!“ Dieser Satz gilt auch für Deutschland. Deutschland wird immer dicker und immer kränker, und das fängt bei der Jugend an. Die Industrie macht dabei die Augen zu, weil sich mit versalzenen, vor Zucker, Fett und Zusatzstoffen nur so strotzenden hochverarbeiteten Lebensmitteln gute Geschäfte machen lassen. Aber genau diese hochverarbeiteten Produkte fördern nahezu alle Zivilisationskrankheiten, vom Diabetes bis zur Demenz. Ein Gesundheitsminister wie einst Karl Lauterbach, der sich hinstellt und sagt, er ernähre sich salzarm, der aber zugleich zusieht, wie die Industrie die Bevölkerung regelrecht zupökelt, ist da nicht redlich.

Eine gesunde Ernährungsweise heißt vor allem: keine krankheitsfördernde Ernährung, richtig?

So ist es. Und das gilt für alle Menschen. Mal ein Beispiel: Rund 70 Prozent der über 60jährigen haben Bluthochdruck. Und Bluthochdruck tritt immer früher auf -. zum Teil schon in der Grundschule. Das fördert zahlreiche Erkrankungen. Darunter sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Demenz. Rund 30 Prozent der Bevölkerung sind zudem salzsensitiv und reagieren auf ein Zuviel von Salz sofort mit Bluthochdruck. Und das ist schon lange bekannt. Ganz neu ist hingegen die Erkenntnis, dass Salz durch die Steigerung des Cortisolspiegels im Blut auch zu verschlechterter Stressverarbeitung führen kann. Nahezu jedes Gemüse ist dagegen kaliumreich.

Warum ist das wichtig?

Kalium ist ein superguter Blutdrucksenker. Und Rote Beete senkt beispielsweise den Blutdruck noch zusätzlich durch Nitrat. Auf ein Zuviel an Salz in der Nahrung sollte man trotzdem verzichten.

Allergien und Unverträglichkeiten rühren auch oft von falscher oder mit Zusätzen versehener Nahrung. Der heute zumeist genutzte Weizen enthält mehr als 30 Mal so viel Gluten. Muss man von entfremdeter Nahrung sprechen?

Dazu kommen noch ATI (Amylase-Trypsin-Inhibitoren), die bei vielen Menschen Unverträglichkeiten bewirken. Wir bekommen heute im Durchschnitt über 40 Prozent unserer Energie durch Weizenprodukte. Das ist einfach schon von der Menge her viel zu viel. Dazu kommt, dass diese Produkte auch noch hochverarbeitet sind. Mal ganz deutlich gesagt: Das, was man in einer Systembäckerei kauft, ist zum Dauerverzehrt nicht geeignet.

Sogar beim Obst ist die Welt nicht mehr in Ordnung. Früher ab es Hunderte Apfelsorten im Handel, viele mit relativ geringem Fruchtzuckergehalt, dafür mit mehr Gerbstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Heute sind es überall dieselben vier, fünf Apfelsorten mit zumeist süßem Geschmack.

Dabei sind die alten Sorten viel verträglicher, auch für Allergiker. Generell stellen wir eine starke Reduktion unserer Ernährungsvielfalt fest: Früher haben sich die Menschen im Durchschnitt von mehr als 400 verschiedenen Lebensmitteln ernährt, heute sind es nur noch um die 50. Das spricht schon für sich. Wir stellen außerdem ein Übermaß an ungesunden Nahrungsmitteln und ein Zuwenig an Gemüse fest. Jodmangel und Magnesiummangel in der Bevölkerung sind die Folgen. Jodmangel gibt es bis zu 60 Prozent bei jungen Mädchen. Auch Kaliummangel ist viel zu oft zu konstatieren. Und was liefert uns Kalium? Gemüse. Wovon wir sowieso viel zu wenig essen. Dann werden aber auch noch die Bitterstoffe, die wichtig für die Verträglichkeit sind, rausgezüchtet. Die meisten Produkte an Obst und Gemüse, die erhältlich sind, haben das Schicksal der Hollandtomate: Sie werden immer größer, immer wässriger, immer inhaltsleerer. Und oft auch immer teurer. Dabei sollte alles, was wirklich gesund ist – Gemüse, Nüsse, Vollkorn

– subventioniert sein, mindestens aber von der Mehrwertsteuer befreit werden, Das wäre sinnvoll, für alle Generationen.

Es gibt aus der Ernährungsmedizin aber auch gute Neuigkeiten. Bei der Behandlung zum Beispiel von Diabetes konnten dank der Ernährungstherapie große Fortschritte verzeichnet werden. Früher galt Diabetes grundsätzlich als unheilbar.

Da hat sich grundlegend was geändert. In bis zu 80 Prozent der Fälle können wir mit der passenden Ernährung den Altersdiabetes nicht nur stark verbessern, sondern sogar ausheilen. Man muss allerdings sagen, dass die Industrie – gerade auch die Pharmaindustrie – hier stark gegensteuert. Fachgesellschaften werden mit hohen Spenden von der Industrie bedacht, Kritiker sagen, sie würden dadurch quasi gekauft, damit sie weiter den Medikamenten als alleinige Hilfe anhängen. Und obwohl Insulin erwiesenermaßen dick macht, gilt die Insulinverabreichung als akzeptierte Norm. Seit es nun die sogenannte Abnehmspritze für Diabetiker gibt, zu horrenden Preisen für die Krankenkassen übrigens, wird auch noch mit einem Medikament statt mit einer Ernährungsumstellung abgenommen. Dabei gibt es bei diesen Spritzen deutlich unerwünschte Nebenwirkungen, darunter Sehenerkrankungen.

Zentral ist in der Ernährungslehre schon lange das Vermeiden von Zucker, von Zusatzstoffen, von Transfetten, von hohen Verarbeitungsgraden, aber auch von zu viel Fleisch und Fleischprodukten. Welche Rolle spielen dabei die Omega-6-Säuren? Und wie kommt man weg vom täglichen Fleisch?

Die schädlichen Omega-6-Säuren wie die Arachidonsäure und die Linolsäure, welche stark entzündungsfördernd wirken, sind vor allem in Fleisch und Fleischprodukten vorhanden. Vor allem rotes Fleisch ist darum zu meiden. Generell ist die pflanzenbasierte, also die überwiegend vegetarische Ernährung am gesündesten. Bei der Ernährungsumstellung hilft die Mischung aus wenig Fleisch mit Hülsenfrüchten, etwa bei der Herstellung von Burgern. Hier kann man schrittweise die Mischung zugunsten der pflanzenbasierten Ernährung ändern.

Wie viel Fleisch ist denn noch gesund?

Bis zu 300 Gramm Fleisch pro Woche, am besten in Bioqualität, darf ein Erwachsener aus gesundheitlicher Sicht essen. Das ist aber schon die Obergrenze. Da kommen keine Würste oder Schinkenbissen mehr dazu. Eher ist es gesundheitsförderlich, weniger Fleisch zu verzehren. Das liegt daran: Der Mensch ist seit zwei Millionen Jahren von seiner Anlage her ein Pflanzenesser mit tierischem Beikonsum. Das waren keine Schnitzel, sondern Maden, Käfer, Würmer, Eier. Der evolutionäre Irrtum der Menschheit ist die Erfindung von Waffen. Damit wollte man an das rote Fleisch von Wild und Rindern gelangen, aber genau das ist problematische Nahrung, was die Gesundheit angeht.

Krieg – und sei es gegen Tiere – war eben noch nie bekömmlich. Wie ist es mit Fisch?

Ein bis zweimal Fisch pro Woche zu essen, ist in Ordnung. Am Wasser haben sich die Menschen schon immer bevorzugt niedergelassen, schon aus Gründen der Sicherheit. Daher rührt unsere enge Verbindung zu den sehr gesunden Omega-3-Säuren aus dem Fisch. Wir raten für den Verzehr heute zu kleinen Schwarmfischen wie Heringen, Sardellen und Sprotten, die weniger Schwermetalle enthalten. Auch die Überfischung bei den Raubfischen wie Thunfisch und Schwertfisch stellt ein Problem dar, wenn auch ein ökologisches. Viele Erkenntnisse der Ernährungsmedizin stammen erst aus jüngerer Zeit, viele Probleme bei der Versorgung aber auch.

Eine gesunde Ernährung soll zuckerarm und pflanzenbasiert sein, heißt es. Wieso gibt es dann überhaupt noch so viele ungesunde Lebensmittel?

Dahinter steckt die Lebensmittelindustrie, die infolge einer Publikation des Club of Rome von 1972 den Standpunkt vertrat, sie könne mit wenigen Zutaten standardisierte Lebensmittel mit garantierter Haltbarkeit und Transportfähigkeit herstellen, um viele weitere Milliarden von Menschen zu ernähren. Genau das ist der Irrtum, der uns krank macht. Wenn die Grundlagen für eine gesunde Ernährung fehlen, werden wir krank. Das ist unumstößlich.

Zur gesunden Ernährung gehören auch Getränke, die wir konsumierten. Was können Sie dazu sagen?

Das ist auch so ein Tabu und ein Grund, warum wir so hohe Krankmeldungen haben. Wer jedes Wochenende durchsäuft, um es drastisch zu sagen, stärkt seine Gesundheit nicht, sondern schwächt sein Immunsystem und wird anfälliger für Infekte. Langfristig sogar für Krebs. Auch Zucker ist ein Problem in industriell hergestellten Getränken. Ersatzstoffe und weitere Zusatzstoffe bringen zusätzliche Probleme. Fruchtsäfte sind nur in geringen Mengen zuträglich – und bilden sonst eine Gefahr für die Leber, sie können zur Fettleber führen. Gesund ist vor allem Wasser, auch mit Früchten oder Kräutern aromatisiert, sowie ungesüßter Tee oder Kaffee ohne Zucker.

Seit Jahren fordert zum Beispiel die Organisation Foodwatch e.V. eine Steuer auf zuckerhaltige Getränke. Was würde eine Zuckersteuer bringen?

In England hat die Zuckersteuer die Übergewichtsrate bei Mädchen signifikant reduziert. Die Industrie musste sich da Gedanken machen, weniger Zucker und Zuckergemische einzusetzen. Oft ist es ja nicht nur Zucker, sondern ein Glucosesirupgemisch, das bei Mädchen den Testosteronspiegel schon bei einem täglichen Drink anheben kann und auch Akne fördert, aber auch die Fruchtbarkeit gefährden kann. Bei Cola gibt es dann neben den Säuren, die den Zahnschmelz schädigen, auch noch die Phosphate, die die Nieren schädigen können. Energydrinks erhöhen nachweislich die Sterblichkeit durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In Slowenien und Australien sind Energydrinks darum schon verboten. Bei uns zählt allerdings der Profit offenbar mehr als die Gesundheit.

Ein weiteres Thema sind die Zusätze in Nahrungsergänzungsmitteln und Medikamenten.

Die Zusätze hier werden allgemein unterschätzt. Zumal die Zusatzstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln längst nicht so streng untersucht werden wie die in Medikamenten. Man sollte zum Beispiel die Bindemittel, Farbstoffe und die Kapselherstellung beachten. Manchmal sind die aus Kleister, die für Menschen mit entzündlichen Darmerkrankungen gar nicht gut sind. Und oft gibt es Farbstoffe in den Ergänzungsmitteln, die nicht richtig deklariert sind.

Bei Medikamenten zählt die pflanzliche Herstellung anscheinend gar nichts. Der behördenähnliche Gemeinsame Bundesausschuss, kurz G-BA, hat kürzlich pflanzlich hergestellte Enzyme einfach aus dem Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen herausgenommen. Die betroffenen Patienten müssten nun alle Schweinepankreas, also Anteile vom Schwein, zu sich nehmen, wenn sie nicht bis zu Hunderte Euro im Monat für ihre lebensnotwendige Medikation bezahlen wollen oder können.

Das ist sehr unsensibel vom G-BA. Man sollte den Versicherten eine Entscheidungsfreiheit zugestehen. Da gibt es jetzt für viele Patienten eine zusätzliche Belastung, die vermeidbar wäre.

Hat der Staat überhaupt eine Verantwortung, der Bevölkerung eine gesunde Ernährung und Lebensweise zu ermöglichen?

Per Grundgesetz ist der Staat verpflichtet, die Gesundheit der Bundesbürger zu schützen. In allen möglichen Bereichen wird das zumindest pro forma auch getan, schon um Verantwortung abzuwälzen. Dort steht das Schild „Baden verboten!“ am See, da gibt es eine Anschnallpflicht in Autos, hier wird geblitzt, damit man nicht zu schnell fährt... trotzdem gibt es 2.00 bis 3.00 Verkehrstote pro Jahr in Deutschland. Aber: Wir haben die zehnfache Menge an ernährungsbedingten Toten – und das scheint niemanden zu kümmern. Das macht schon nachdenklich.

Matthias Riedl, 1962 in Schleswig-Holstein geboren, ist Internist und Diabetologe. Er vertritt die These „Gesundes Essen wirkt wie Medizin“. Er gründete das medizinische Versorgungszentrum Medicum Hamburg MVZ GmbH. Ab 2012 konzipierte er für das Fernsehen des NDR die Sendereihe „Die Ernährungs-Docs“, in der er zusammen mit anderen vor der Kamera steht. Von ihm sind mehrere Bücher erschienen, darunter „100 geniale Tricks für eine gesunde Ernährung“ und „Diabetes Express-Rezepte“.