

## Check Up –

## Empfehlungen zu Ernährung & Bewegung

### Priv.-Doz. Dr. med. Dr. Univ. Rom A. Zeyfang

Klinik für Innere Medizin,  
Altersmedizin und Palliativmedizin

PD Dr. med. Dr. Univ. Rom Andrej Zeyfang  
Chefarzt

ADRESSE Hedelfinger Straße 166  
73760 Ostfildern

TELEFON 0711 / 4488-11800

FAX 0711 / 4488-12809

E-MAIL a.zeyfang  
@medius-kliniken.de

WEB medius-kliniken.de

SEITE 1 von 6

## Gesund essen

Um gesund abzunehmen gibt es verschiedene Varianten. Die meisten sind anstrengend, einseitig und machen wenig Freude. Ich empfehle Ihnen deshalb eine einfache, praktikable Methode: Die Reduktion von Kohlenhydraten in Ihrem Speiseplan. Wenn Sie es ganz besonders gesund machen wollen, lassen Sie die Kohlenhydrate vor allem am Nachmittag und Abend weg. „Das Abendessen überlasse Deinen Feinden“ sagten bereits die Chinesen vor mehr als 2000 Jahren. Wenn Sie mit dem sogenannten Dinner-Cancelling versuchen ab ca. 16.00 Uhr, keine Kohlenhydrate mehr aufzunehmen, haben Sie schon sehr viel erreicht. Der nächtliche Nüchternzustand ist enorm hilfreich, ganz besonders in Hinblick auf das bauchbetonte Übergewicht.

### Low-Carb Diät

Insgesamt bietet die Reduktion von freien Kohlenhydraten einen sehr effektiven und gesunden Weg, um Gewicht abzunehmen. Ganz besonders sinnvoll ist es dabei, schnell resorbierbare Kohlenhydrate wie Stärke aus Weizen, Mais oder Kartoffeln deutlich zu reduzieren. Lassen Sie am besten Brot ganz aus Ihrem Speiseplan, bei Nudeln und Pasta fokussieren Sie auf sehr kleine Portionen mit ballaststoffreichen Vollkornprodukten. Kartoffeln müssen ebenfalls nicht ganz aus dem Speiseplan verschwinden, allerdings alle industriell aufbereiteten Arten von Kartoffeln wie Pommes, Chips

oder ähnliches. Auch die Getränke wie Softdrinks, Saft oder Saftschorle sollten Sie nicht vergessen – diese enthalten sehr viel Zucker und Fruchtzucker.

### Gemüse und sekundäre Pflanzenstoffe

Gemüse ist in jeder Zubereitungsform und in jeder Farbe sinnvoll. Am besten essen Sie verschiedene bunte Gemüse. Bunt deshalb, weil Karotinoide z.B. in Paprika, Karotten, Tomate oder Aprikosen nicht nur den Pflanzen die orange-rote Farbe geben sondern auch eine effektive Wirkung gegen verschiedene solide Tumorerkrankungen (z.B. Brust-/Prostata- oder Lungenkrebs) haben. Auch eine Schutzwirkung gegenüber der altersbedingten Maculadegeneration ist wahrscheinlich. In Punkto Hautalterung ist dabei ganz besonders das Lykopen hervorzuheben, welches sich vorwiegend in Tomaten befindet. Interessant ist dabei, dass die frische Tomate das Lykopen sehr fest gebunden enthält, so dass nur wenig aufgenommen wird. Je stärker die Tomate verarbeitet wird, desto leichter lässt sich das Lykopen vom Menschen aufnehmen.

Reihenfolge: Normale Tomate < gekochte Tomate < Tomatensaft < Ketchup < Tomatenmark < lang gekochter italienischer Sugo.

Eine italienische Studie (Giovannucci E. Exp Biol Med 2002 November;227(10):852-9) zeigte eine Reduktion des Auftretens von Prostatakarzinom bei italienischen Männern, die mindestens 2-4x italienischen Sugo pro Woche aßen.

### Kakao, eine Gabe der Götter

Schwarze Schokolade senkt den Blutdruck. Dies ist zurückzuführen auf den hohen Gehalt an Flavan-3-ol. Dieses Flavanoid kann die kardio-vaskuläre Sterblichkeit drastisch reduzieren. Die zusätzliche Kalorienaufnahme ist zu berücksichtigen, dennoch ist insgesamt der Effekt der schwarzen Schokolade als sehr positiv zu bewerten. Die Kakaogehalte sollten mindestens 75%, besser 85% oder 90% betragen (Brian Buijssse et al. Arch Intern Med. 2006;166(4):411-417)

### Nüsse und Pflanzensamen

In Baumnüssen sind wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe wie z.B. Phytosterine enthalten, die die Absorption von Cholesterin im Darm reduzieren und letztlich die Cholesterinkonzentration im Plasma um ca. 10% reduzieren können. Dabei ist zu beachten, dass besonders Baumnüsse wie Walnuss, Haselnuss, Paranuss, Macadamia etc. durch ihre speziellen Fettbestandteile als besonders wertvoll gelten. Erdnüsse sind wie andere Nicht-Baumnüsse davon nicht betroffen.

Mandeln sind zu Unrecht verpönt als Dickmacher. Durch einen sehr hohen Proteingehalt und sehr niedrigen Kohlenhydratanteil vermitteln sie schon bei kleinen Mengen ein erhöhtes

Sättigungsgefühl. Als Zwischenmahlzeit 1 oder 2 Mandeln helfen daher bei der Gewichtsabnahme durchaus mit.

### Ballaststoffe sind wichtig!

Durch ballaststoffreiche Kost wird nicht nur der Transport im Magen-Darm-System begünstigt, Ballaststoffe senken auch das Krebsrisiko vor allem für Darmkrebs und bewirken eine Verbesserung des Zuckerstoffwechsels. Nach der neuen Diätverordnung dürfen sich Produkte mit mindestens 3 g/100 g „Ballaststoffquelle“ nennen, einen hohen Ballaststoffgehalt haben Lebensmittel, die mindestens 6 g Ballaststoffe pro 100 g enthalten. Dies sind beispielsweise Vollkornbrot oder Vollkornmüsli mit Nüssen. Ballaststoffe lassen sich jedoch auch zusätzlich aufnehmen; auch lösliche Ballaststoffe wie z.B. indische Flohsamenschalen (z.B. Fluxlon®) regulieren den Stuhlgang, sorgen für eine gute Verdauung und helfen die Zuckerabsorption zu verlangsamen. Indische Flohsamenschalen sind für alle Menschen mit Verdauungsproblemen extrem hilfreich. Es genügt einen Esslöffel in einem großen Glas Wasser oder Saft am Morgen und mit reichlich zusätzlicher Flüssigkeit einzunehmen. Aufgrund der Eigenschaften der Flohsamenschalen helfen die Ballaststoffe bei der Kontrolle des Zuckerstoffwechsels, aber auch der Verdauung im Sinne von Optimierung.

### Gras- und andere Samen zur Kohlenhydratreduktion:

Eine ganze Reihe neuer Beilagen kann in den letzten Jahren in Bioläden aber auch in Supermärkten gekauft werden. Hiermit kann sehr sinnvoll die Ballaststoff- und Proteinaufnahme erhöht, wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe zugeführt und gleichzeitig neue interessante Geschmacksrichtungen auf dem Teller probiert werden. Kurz beschrieben sei **Quinoa** (sprich: Kinoa), auch Inkareis genannt. Er ist weder Getreide noch Gras-Samen sondern ein Gänsefußgewächs und gehört damit in die gleiche Pflanzenfamilie wie beispielsweise Rote Bete. Quinoa enthält viele Mineralien, einen äußerst hohen Eiweißgehalt und ist komplett Gluten-frei. Wie Reis zubereitet ist er eine interessante Beilage mit reicher Nährstoffquelle.

Hirse, in Afrika als Grundnahrungsmittel sehr verbreitet, ist ein Süßgrasamen. Die Körner haben einen leicht nussigen Geschmack und sind aufgrund eines hohen Eisen- und Silizium-Gehaltes gut für Haut und Nägel.

### Zugabe für Müsli oder Smoothie:

Mexikanische **Chia** ist der Samen einer Pflanzenart aus der Gattung des Salbeis. Die kleinen dunklen Samen sind äußerst proteinreich, enthalten sehr viel Kalzium, lösliche Ballaststoffe und

sind Gluten-frei. Als Zugabe zu Smoothies oder Müsli sind sie eine hervorragende Nahrungsergänzung.

**Amaranth** ist ebenfalls ein Pseudogetreide, Kinder, Sportler und ältere Menschen profitieren vom hohen Proteingehalt mit besonders viel Lysin, einem hohen Ballaststoffgehalt und einem geringen Kohlenhydratgehalt. Auch Amaranth ist Gluten-frei.

Die **Erdmandel** ist ein Sauergrasgewächs. Die Samen sind wenig allergen, gut verträglich und helfen aufgrund ihres Ballaststoffgehaltes bei der Verdauung.

Um Smoothies oder Müslis noch weiter gesund aufzupeppen können Sie auch **Goji-Beeren** (eigentlich der Samen des Bocksdornes) zufügen. Ein Esslöffel liefert bereits einen ausreichenden Mix an Vitaminen und Antioxidantien.

Auch **Aronja-Beeren** mit einem hohen Gehalt an Anthocyanen sind als Zusatz sinnvoll.

### Mediterrane Diät

Mittelmeerküche beinhaltet viel Olivenöl, Gemüse wie Tomate und Gurke, Fisch und gereiften Käse; alles sehr wohlschmeckend – und auch noch gesund. Mehrere Studien zeigten den positiven Effekt einer Mittelmeerdiet auf das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Allerdings sollte dabei nicht an Pizza & Pasta gedacht werden....

Grana Padano und Parmigiano Reggiano schmecken gut und sind hilfreich. Lang gereifter italienischer Hartkäse enthält viel Eiweiß und Calcium und kann sogar den Blutdruck senken. Insgesamt lässt sich konstatieren, dass eine mediterrane Kost bestehend aus viel Gemüse, Olivenöl, reichlich Fisch, italienischem Hartkäse sowie Pasta und andere Kohlenhydrate in Maßen - sich sehr positiv auf die Gesundheit auswirken.

### Was Sie sonst noch wissen sollten:

Liegen Ihnen Ihr Körpergewicht und Ihre Figur am Herzen? Dann versuchen Sie es doch mit dem sogenannten Dinner-Cancelling. Dabei werden ab 16:00 Uhr möglichst gar keine Kohlenhydrate mehr aufgenommen. In der Praxis könnte dies ein Abendessen bestehend aus Salat und Fisch oder auch Fleisch sein. Die Reduktion von Kohlenhydraten führt übrigens am schnellsten zur Gewichtsabnahme vor allem im Bauchbereich. Mittelfristig ist es aber eher sinnvoll, nicht auf einseitige Diäten zu setzen sondern die Kalorienaufnahme insgesamt etwas zu reduzieren.

### Intervallfasten

Eine gute Möglichkeit Ihr Gewicht zu halten oder auch noch leicht abzunehmen bei gleichzeitiger Verbesserung des Gesundheitszustandes bietet das sog. Intervallfasten. In der bekanntesten Methode, der 16:8-Diät, wird die Zeit der Nahrungszufuhr auf 8 Stunden begrenzt, 16 Stunden des Tages wird nichts mehr gegessen. Theoretisch bringt dies einen großen Gesundheitsvorteil, da nach ca. 14 Stunden fehlender Essenseinnahme der sogenannte Autophagie-Mechanismus anläuft und unser Körper seine Schlacken recycelt. In der Praxis kann beispielsweise auf das Frühstück verzichtet werden und erst ab mittags 12:00 Uhr gegessen werden, dann hat man die Möglichkeit bis 20 Uhr zu essen und sollte danach nichts mehr essen.

Alternativ kann man nach der sog. 5:2-Methode intervallfasten. Durch Einführen von 1-2 „Reduktionstagen“ in der Woche wird an diesen Tagen bewusst eine deutliche Reduktion der Kalorienaufnahme auf 500 kcal bei Frauen und 600 kcal bei Männern durchgeführt. Da es sich nur um 1- maximal 2 Tage in der Woche handelt, kann man dabei dennoch leistungsfähig bleiben und sich letztlich bereits auf den nächsten Tag mit normalem Essen freuen.

Eine radikalere Möglichkeit ist die 1-0 in 2-Diät. Dabei wird an einem Tag ganz normal gegessen, am andern Tag gar nichts. Diese Methode ist allerdings nicht für jeden geeignet, da sie doch eher belastend ist und bspw. mit einer Diabetes- oder Bluthochdruckbehandlung interferieren kann.

### **Bewegung**

Richtiges Essen und Trinken sind wichtig, Bewegung ist letztlich noch wichtiger. Das muss nicht immer Sport heißen, es genügt bereits, wenn wir bewusst in unseren Alltag mehr Bewegungsmodule einbauen. Eine konsequente Erhöhung der Schrittzahl ist beispielsweise unter Zuhilfenahme eines Schrittzählers gut möglich. Für den Stoffwechsel optimal wäre dabei eine Schrittzahl von ca. 70.000/Woche, also 10.000 Schritte/Tag, was wir durch unsere heutige Lebensweise in aller Regel nicht hinbekommen. Dann bitte nicht enttäuscht sein, eine Studie an über 400.000 Menschen in Taiwan hat gezeigt, dass bereits leichte Zunahmen der Aktivität im Sinne von ca. 15 Minuten mehr pro Tag zu einer deutlichen Reduktion von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen, aber auch Mortalität führen. Eine 2014 im Lancet publizierte Arbeit zeigte, dass durch mehr Bewegung ca. jede 5 Demenzerkrankung verhindert werden könnte.

Bewegung ist eine der gesichertsten Lebensstilmaßnahmen, um die Stoffwechselkompetenz des Körpers zu verbessern, aber auch die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Ich empfehle Ihnen die Anschaffung eines Schrittzählers und Erhöhung Ihrer Schrittzahl. Sie messen dann am besten 1 Woche lang Ihre Schritte und zählen das tägliche Ergebnis zusammen. Von der Differenz zwischen Ihrer Anzahl und den 70.000 optimalen Schritten nehmen Sie sich 10% vor, die sie versuchen, in der Folgewoche mehr zu erreichen. Mit diesem Vorgehen können Sie sich ganz langsam an die optimale Zahl heranzutasten.

Aber auch wenn Sie nicht rechnen wollen und diesbezüglich keinen Ehrgeiz haben: Bewegung kann man auch in kleinen Dingen einbauen. So ist beispielsweise für viele Menschen – natürlich auch für mich – gelegentliches Sitzen in der Freizeit z.B. auf der Couch vor dem PC oder Fernseher ein Bestandteil der Freizeit. Hier kann man beispielsweise durch einfaches Aufstehen aus dem Sitzen, möglichst ohne Einsatz der Arme (und das Ganze einfach bewusst immer wieder wiederholen) bereits ein Effekt auf die wichtige Beinmuskulatur erreicht werden.

Ernährung und Bewegung sind die wesentlichen Bausteine für eine gesunde, sinnvolle Lifestyle-Modifikation. Ich hoffe, mit diesen Tipps kann ich Ihnen zusätzlich helfen, langfristig gesund zu bleiben.

Herzliche Grüße,

bleiben Sie gesund!



Andrej Zeyfang

© 2021 PD Dr. Dr. Andrej Zeyfang