

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (10) Intervallfasten, Abnehmen & Co - Dr. Matthias Riedl beantwortet Eure Fragen

Hi, mein Name ist Julia Diemann. Ich bin Wissenschaftsjournalistin und beschäftige mich hauptsächlich mit Medizinthemen.

In diesem Podcast steige ich tiefer ein in die spannende Welt der Ernährungsmedizin, zusammen mit den NDR-Ernährungs-Docs aus dem bekannten Fernsehformat mit bewegenden Patientengeschichten und mit ganz vielen Tipps für alle, die gesund und lecker essen wollen.

Alle Folgen findet ihr in der ARID Audiothek.

Diese Folge ist ein bisschen anders als die bisherigen Folgen, denn heute beantworten Dr. Matthias Riedl und ich eure Fragen.

Hi Matthias, schön, dass du bei mir im Studio bist.

Hi Julia.

Wir haben euch gefragt, ob es irgendetwas gibt, was ihr die Ernährungs-Docs gerne fragen würdet. Und da gibt es eine ganze Menge, mehr als 500 Fragen haben uns erreicht.

Aber es kommen immer noch welche rein. Eine Folge würde dafür überhaupt gar nicht reichen.

Deshalb haben wir versucht, die Fragen auszuwählen, die die meisten von euch interessieren.

Matthias, was ihr ja ganz vielen von euren Patientinnen und Patienten empfiehlt, ist Intervallfasten.

Also lange Essenspausen, um dem Körper Zeit aufräumen zu geben.

Das war ja auch Thema in der Folge zur Fettleber.

Und hierzu haben uns sehr, sehr viele Fragen erreicht, zum Beispiel von Gabriele.

Sie schreibt, bedeutet die fünf- stündige Essenspause zwischen den Mahlzeiten,

dass man auch kein Obst essen und kein Kaffee mit Milch trinken soll?

Eindeutig ja, weil das ist eine Zwischenmahlzeit und ein Snack.

Und Snacken wollen wir verhindern.

Ich weiß, dass das Schwierigkeiten macht manchen, die sagen dann,

aber mein Kaffee mit Milch, das ist doch kein Snack, doch.

Für den Körper, für den Stoffwechsel ist das ein Snack.

Mein Tipp, Obst nach dem Essen oder Kaffee mit Milch direkt nach dem Kaffee.

Das machen die Südländer ja so oder das machen wir auch in schönen Restaurants.

Das wird zum Schluss nochmal ein Kaffee trinken.

Und so ist es besser, Mahlzeiten zusammenzuziehen, lieber mehr auf einmal zu essen und dann schöne Pause machen.

Was man zwischen den Mahlzeiten macht, das ist ja das eine.

Aber die Frage ist ja auch immer, von wann bis wann mache ich eben diese große Essenspause, also quasi das Fastenintervall.

Da ist sich Dieter mit seiner Frau nicht ganz einig

und würde da gerne ein bisschen Klarheit haben.

Dieter fragt, ich habe Diabetes 2

und folgende Frage ist immer wieder eine Streitfrage zwischen mir und meiner Frau.

Wann sollte man die letzte Mahlzeit für den Tag zu sich nehmen und wie wichtig ist das?

Diese Antwort kann man genauso für Diabetes 2 wie auch für Übergewicht geben

und weil beides ja miteinander verwandt ist.

Übergewicht mündet am Ende nicht selten in Typ 2.

Die letzte Mahlzeit des Tages.

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (10) Intervallfasten, Abnehmen & Co - Dr. Matthias Riedl beantwortet Eure Fragen

Die Frage ist, was wollen wir mit dieser Mahlzeit erreichen?

Was braucht der Körper in der Nacht?

So kann man sich es am besten merken.

Der Körper braucht in der Nacht aber ganz bestimmt kein Brennstoff.

Es sei denn mal will nachts joggen.

Deshalb ganz klar, wir brauchen abends nicht mehr so viele Kohlenhydrate und weil diese Kohlenhydrate würden dann mit höherer Wahrscheinlichkeit eben auch eingelagert werden müssen.

Die Frage ist eben, wann mache ich die letzte Mahlzeit für den Schlaf?

Für die Schlafqualität ist es immer besser.

Man nimmt die letzte Mahlzeit eher ein bisschen früher ein, 18 Uhr und wie sollte sie gestaltet sein?

Sie sollte eiweißreich sein.

Wir brauchen nicht so viele Kohlenhydrate.

Manche Menschen vertragen Salat nicht so gut.

Also Rohkost nicht am Abend, das ist eine andere Sache.

Aber Rohkost wäre gesund und auch ganz toll, weil das alles dem Blutzucker nicht so stark erhöht.

Und das ist insbesondere für Menschen mit Typ 2 Diabetes und mit Übergewicht sehr wichtig, dass wir dem Blutzucker nicht so stark belasten.

Das wäre die Empfehlung.

Aber man muss auch klar sagen, in der Ernährungsmedizin gibt es keine Doktrin.

Und wenn einer jetzt sagt, ich komme aber erst um 19 Uhr nach Hause, dann ist das so, ich kann erst um 20 Uhr essen, dann ist das auch so.

Also man muss schon auch nach seinen Lebensgewohnheiten gehen und darf sich nicht etwas zumuten, was gar nicht zum Leben passt.

Das wäre jetzt der Idealfall.

Das strebe ich übrigens auch immer an, schaffe es aber auch nicht häufig.

Aber das wäre meine Empfehlung.

Okay, also quasi, wenn es geht um 18 Uhr die letzte Mahlzeit

und die, wenn möglich, nicht ganz so reichhaltig, also eher Eiweißlastig, nicht so viele Kohlenhydrate.

Genau, und da noch mal, manchmal haben unsere Vorfäter ja wirklich recht gehabt, morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König, abends wie ein Wettelmann.

Da ist schon was dran, wenn wir uns ziemlich abends den Magen vollschlagen, dann wird die Nacht schlechter.

So, das kennt man.

Wirklich brauchen wir für den tollen Start in den Tag ein richtig gutes Frühstück, weil wenn wir dann nämlich beispielsweise bei den vielen To-go-Läden vorbeigehen, dann nimmt man hier mal was mit damaliger City und Hirngebäck und diesen Versuchungen, den beugen wir vor,

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (10) Intervallfasten, Abnehmen & Co - Dr. Matthias Riedl beantwortet Eure Fragen

werden wir richtig toll frühstücken.

Okay, für viele ist diese Vorstellung so ganz lange nicht zu essen,

bleiben wir mal beim Thema Intervallfasten erstmal gar nicht so einfach.

Claire, die uns auch geschrieben hat, die hat da überhaupt gar kein Problem mit.

Aber sie ist sich nicht so ganz sicher, wie das mit Medikamenten

oder auch mit Nahrungsergänzungsmitteln ist.

Und dazu hat sie uns über Insta geschrieben, liebe Ernährungs-Docs,

ich finde Intervallfasten super.

Was mich interessiert ist, wenn ich in der S-Pause zum Beispiel Magnesium

oder eine andere Tablette einnehme, stoppe ich damit das Fasten.

Tabletten müssen wir ja einnehmen, wenn sie eingenommen werden müssen.

Und aber auch für Magnesium sehe ich da kein Problem.

Marion ist auch super fleißig dabei bei dem Intervallfasten

und sie will wissen, wie sie das mit dem Sport unter einen Hut bringt.

Das wird jetzt ein bisschen komplizierter.

Ich habe mit dem Intervallfasten begonnen, schreibt sie 16 zu 8.

Ich esse um 10 Uhr Frühstück und nehme die zweite Mahlzeit

zwischen 17 Uhr und 18 Uhr zu mir.

Ich treibe auch jeden zweiten Tag nachmittags Sport,

vorrangig Ausdauer an den Sporttagen,

habe ich bisher immer danach eine Portion Eiweiß gegessen.

Wie verhält es sich denn beim Intervallfasten?

Es wäre ja dann in den acht Stunden drei statt zwei Mahlzeiten.

Meine Frage ist, wie kombiniere ich Sport,

dass danach benötigte Eiweiß und Intervallfasten richtig miteinander sind?

Sie betreibt das schon ziemlich?

Ja, es handelt sich hier um Freizeitsport und kein Leistungssport.

Bei Leistungssport würden wir da nochmal genauer in die Details gehen.

Wenn man vor dem Sport am Nachmittag längere Zeit nichts gegessen hat,

dann macht es schon sinnvoll, nochmal vielleicht eine halbe Banane zu essen,

um Kohlenhydrate aufzutanken.

Ich verstehe hier die Portion Eiweiß nach dem Sport zum Schutz der Muskulatur

und zur Förderung der Eiweißaufnahme.

Das ist allerdings beim Ausdauersport nicht ganz so wichtig.

Das wäre eher beim Kraftsport wichtiger.

Die Frage ist, hier ja auch, es wären dann in den acht Stunden drei

statt zwei Mahlzeiten, wenn man wirklich das Gewicht reduzieren will

und es einem wichtig ist, mit dem Intervallfasten das Gewicht zu reduzieren.

Dann würde ich die zwei Mahlzeiten belassen und Eiweiß nach dem Sport sein lassen,

weil es hier Ausdauersport ist und die Eiweißportion zur zweiten Mahlzeit,

also zum Abendessen, zuschlagen.

Dann hat man das Intervallfasten richtig durchgeführt

und meine Erfahrung zeigt auch ganz eindeutig,

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (10) Intervallfasten, Abnehmen & Co - Dr. Matthias Riedl beantwortet Eure Fragen

dass viele Menschen viel besser abnehmen und ihr Gewicht regulieren können, wenn sie zwei statt drei Mahlzeiten essen, wenn man das ohne Snacken durchhält.

Ja, also für mich ist das nicht, ich finde so zehn bis 18 Uhr gar nichts essen, das finde ich schon nicht so ohne, aber wenn es ums Abnehmen geht und Leute das gut durchhalten können, wie das hier bei Mario und der Fall ist, so scheint es zumindest, dann ja, kann sie das auf jeden Fall machen.

Ich glaube, deine Antwort hat ihr weitergeholfen.

Kann es denn auch sein, dass man mit dem Intervallfasten alleine irgendwann nicht mehr weiterkommt?

Die zweite Frage kommt von Jenny, sie ist super motiviert, was das Abnehmen angeht.

Und ja, ich habe mal ihren BMI ausgerechnet, sie liegt mit 23,9 schon im grünen Bereich, aber ist noch nicht so ganz happy und sie schreibt,

ich habe mit dem Intervallfasten letztes Jahr 17 Kilo verloren.

Ich bin nun bei 69, bei 170 Körpergröße, möchte aber noch runter auf 65 Kilogramm.

Seit Monaten geht nichts mehr, was ist zu tun?

Also du hast ja gerade ausgerechnet BMI 23, das ist ja ein normaler BMI und im Prinzip könnte man sagen, alles gut, ja.

Wenn aber der Bauchumfang, das wissen wir hier nicht, wenn der Bauchumfang eben nicht so eine Frau unter 80 ist, dann würde ich auch aus medizinischen Gründen sagen, da könnte man nochmal das ein oder andere Kilo verlieren, weil der Bauchumfang ist dann wichtiger als der BMI.

Aber das führt natürlich zu der Frage, Intervallfasten, was leistet das?

Intervallfasten kann helfen, das Gewicht zu reduzieren, das haben wir hier gesehen, aber Intervallfasten ist dann besonders gut, wenn es kombiniert wird

mit anderen Elementen der gesundenartgerechten Ernährung und das wäre dann beispielsweise das Verzicht auf Snacking und das richtige Austarieren von Eiweiß, Gemüse und den richtigen Ölen.

Und das ist die Frage, ist das sozusagen in der S-Phase hier erfolgt oder nicht?

Denn, und das zeigen die Studien ganz klar, wenn ich nur Intervallfasten mache

und in den verbleibenden Stunden esse, so wie alle, ja, nicht optimiert,

dann bringt Intervallfasten manchmal nichts, je nach Studie, manchmal wenig

und kann dann dadurch optimiert werden, dass ich die Essensphase auch dazu nutze, besser zu essen.

Also, mein Fazit, man darf Intervallfasten nicht überfrachten, hier ist ja wirklich viel erreicht damit.

Aber Intervallfasten ist nur ein Element der gesunden Ernährung und sollte kombiniert werden mit dem 2-3-Mahl-Zeiten-Prinzip, mit der richtigen Gemüsemenge, mit der richtigen Ballaststoffmenge und der richtigen Justierung des Eiweisses.

Also, da muss man genau gucken.

Und wenn sie schon so viel erreicht hat, dann geht es ins Feintuning.

Also, hier ist tatsächlich Feintuning gefragt

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (10) Intervallfasten, Abnehmen & Co - Dr. Matthias Riedl beantwortet Eure Fragen

und dann würde ich sagen, hier bitte nochmal genau analysieren, Tagebuch führen, das nochmal auswerten, was genau mache ich in dieser Essensphase und dann kommt nochmal der letzte Schwung an Effekt.

Wir haben jetzt ja sehr viele Fragen zum Intervallfasten beantwortet, das empfiehlt ja eben oft auch zum Abnehmen

und vielen Menschen geht es beim Abnehmen ähnlich wie Jenny.

Irgendwann kommen sie an den Punkt, da geht es irgendwie nicht mehr weiter, so geht es auch Kerstin, sie schreibt, ich nehme kein Gramm ab, ich ernähre mich seit drei Monaten gesund.

Frühjogurt, mit Apfel, Beeren, Granola, Mittag immer ein Riedel-Rose-Rezept, abends meist ein bis zwei Scheiben Roggen-Mischbrot mit Käse.

Trinke, 1,5 Liter.

Zucker oder Süßes gibt es gar nicht, außer zum Geburtstag.

Seit zwei Monaten mache ich wieder regelmäßig Sport in der Woche.

Einmal joggen, einmal bauchbar eine Prokura, einmal Krafttraining und vielleicht noch joggen.

Ich bin 49 Jahre alt, habe Schilddrüsenunterfunktion, nehme Ältoroxin, was mache ich falsch, ich esse vielleicht zu wenig, ich bin aber satt nach dem Essen.

Ja, also ganz typischer Fall.

Erst mal ist das Alter relevant, um die 50, ja.

Wir ändern uns langsam vom Körper her, das heißt wir bauen langsam Muskulatur ab, auch wenn man das mit Sport versucht aufzuhalten, aber die Tendenz zum Muskel abbauen haben wir immer.

In dem Alter nimmt das noch weiter zu.

Und es ist eben ganz wichtig, dass man auch in diesem Alter Sport macht.

Insofern läuft da alles super.

Aber ich sehe hier eine Schilddrüsenunterfunktion und da werden Schilddrüsenhormone genommen.

Und es ist leider so, natürlich wird es durch diese Schilddrüsenhormone ausgeglichen.

Es ist aber leider so, wenn der Körper nicht mehr ganz normal selber alles reguliert, wenn wir da mit Medikamenten reinmüssen, die Schilddrüsenhormone, ist die Regulation ein Tickchen schlechter und das kann unter Umständen die Gewichtsabnahme beeinflussen.

Hier muss man ganz klar sagen, wer Schilddrüsenprobleme hat, der hat es immer schwerer, das ist leider so.

Hier muss man gucken, sind die Schilddrüsenhormone wirklich optimal dosiert.

Das ist eine ganz wichtige Sache.

Und hier mein Tipp, wer schon eigentlich gut davor war, muss man ins Fein-Tuning gehen.

Was ich von der Ernährung hier sehe, ist möglicherweise ein etwas zu hoher Kohlenhydratanteil.

Und da ist wenig zu viel, schon wirklich viel zu viel,

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (10) Intervallfasten, Abnehmen & Co - Dr. Matthias Riedl beantwortet Eure Fragen

weil wenn wir abnehmen, dann muss das Kohlenhydratverhältnis zum Eiweißverhältnis gut stimmen.

Ich empfehle hier, einmal ganz genau auszurechnen, wie viel Eiweiß wird gegessen, entspricht es unserem Eiweißziel, weil das macht satt und hilft auch beim Abnehmen, haben wir einen hohen pflanzlichen Anteil an Eiweiß und er wird die Gemüsemenge bzw. pflanzliche Menge erreicht, Gemüse, Pilzenüsse, wird das erreicht, sind wir dabei 500 Gramm.

Und wenn nicht, das weiteroptimieren, weil diese kleinen Tuningänderungen, die bringen manchmal noch sehr viel. Also hier mein Tipp, wie immer, wenn es schon relativ gut läuft, auch mal in die Analyse gehen und genau ausrechnen, was mache ich da? Das geht tatsächlich nur über Tagebuch.

Entweder einmal aufschreiben, es gibt da Tagebuchvorlagen oder das einfach über eine digitale Lösung machen und sich das auswerten lassen.

Martilde scheint auch ziemlich verzweifelt zu sein, was das Abnehmen angeht.

Sie schreibt, ich bin weiblich, 55.

Und mein Gewicht geht seit fünf Jahren kontinuierlich nach oben.

Ich ernähre mich gesund wenig, Kohlenhydrate, viel Obst und Gemüse.

Ich habe viel Sport, circa fünf bis acht Stunden pro Woche.

Was kann ich tun?

Ich bin 1,63 kg bei 70 Kilogramm.

Ganz kurze Frage von mir,

kann es sein, dass sie vielleicht zu viel Sport macht?

Also dass es vielleicht einfach sehr viel Muskelmasse ist und sie deshalb immer weiter zunimmt?

Also das ist natürlich nicht ausgeschlossen.

Das können wir von hier aus natürlich nicht sehen.

Da würde man da eine Körperanalyse machen mit einer Bio-Impedanz-Messung.

Das würde ich in diesem Fall auch mal vorschlagen.

Gerade wenn einer fünf bis acht Stunden Sport die Woche macht, kann es natürlich auch einfach an der Muskelmasse liegen.

Aber hier muss man nochmal differenzieren.

Ist es Ausdauersport oder ist es auch Kraftsport?

Das sind so Dinge, die man dann dabei mal bedenkt.

Aber hier muss man ganz klar sagen,

das Gewicht geht ja offenbar nach oben.

Das ist natürlich nicht gut.

Ich sehe hier aber viel Obst.

Und ich rate ja auch immer und nicht von ungefähr zu viel Gemüse

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (10) Intervallfasten, Abnehmen & Co - Dr. Matthias Riedl beantwortet Eure Fragen

und erwähne eigentlich das Obst fast nie,  
weil die Leute eh Obst essen.  
Und Obst kann vom Fruchtzucker her ein Problem machen.  
Auch wenn es hier wenig Kohlenhydrate sind,  
dann würde ich sagen, Gemüse überproportionieren.  
Hier nochmal wirklich die 500 Gramm einfach genau auszählen.  
Und beim Obst nochmal schauen, ist es zuckerarmes Obst?  
Wenn ja, trotzdem hier nochmal aufpassen,  
nicht zu viel, lieber nochmal mehr Nüsse rein,  
weil Nüsse haben einen gewichts- sortierenden,  
einen gewichts- normalisierenden Effekt.  
Und meine Empfehlung in diesem Fall auch hier tatsächlich  
eine Analyse machen.  
Selber entweder wie bei der Kerstin oder aber,  
und das glaube ich ist hier noch angebrachter,  
wenn man selber mit den Maßnahmen, die man ergriffen hat,  
nicht erfolgreich ist, dann nicht scheuen,  
eine niedergelassene Ernährungsberaterin,  
die sind ja von der Kasse zertifiziert eben auch aufzusuchen  
oder eine Schwerpunktpraxis Ernährungsmedizin,  
da findet man die Adressen unter [www.bde.mde](http://www.bde.mde).  
Und dort kann man sich professionell die Ernährung nochmal analysieren lassen,  
weil man muss klar sagen, Ernährung ist nicht nur Privatsache,  
und wenn man mit den Maßnahmen nicht erfolgreich ist,  
dann braucht man eine Profihilfe und nicht das Gefühl haben,  
oh, ich bin gescheitert, nein, dafür sind die Berufe ja da.  
Sven spricht etwas an, das mit Sicherheit auch wirklich viele Menschen beschäftigt,  
er schreibt, wenn man trotz Sport- und Bewegung nicht mehr weiter abnimmt,  
woran kann das liegen?  
Stimmt es, dass Personen mit Adipositasgrad 3 nicht mehr weiter abnehmen können,  
weil der Stoffwechsel oder gewisse Inhaltsstoffe im Blut so dermaßen festgefahren ist,  
dass nur noch eine OP hilft?  
So etwas wird leider häufig suggeriert,  
dass man als Adipositasgrad 3-Patienten nur noch mit OP vernünftig abnehmen kann.  
Ja, und das ist leider falsch,  
weil für mich werden Menschen mit Adipositasgrad 3 zu viel in Richtung Operation gedrängt.  
Meine Empfehlung, hier muss man tatsächlich mit Profihilfe ran  
und einmal genau analysieren, ist hier wirklich alles richtig gemacht worden vorher.  
Niemand sollte operiert werden,  
wenn er nicht vorher in einer wirklich professionellen Schwerpunktpraxisernährungsmedizin  
einmal auf den Kopf gestellt wurde und man wirklich genau guckt,  
was man noch machen kann, was man optimieren kann.  
Ansonsten ist so eine Operation gar nicht erlaubt.

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (10) Intervallfasten, Abnehmen & Co - Dr. Matthias Riedl beantwortet Eure Fragen

Also man muss konservativ komplett mit Profihilfe gescheitert sein und nur dann darf man es machen.

Meine Empfehlung, ganz klar, Profihilfe.

Sabine schreibt, sie ist Typ 1 Diabetikerin, sie will auch abnehmen, weiß aber nicht genau, wie, denn sie will ja nicht ständig unterzuckern.

Sie fragt, kommt Intervallfasten für mich in Frage?

Unbedingt.

Intervallfasten ist für alle Menschen gut, außer solche mit Migräne, bei denen kann es sogar Anfälle auslösen.

Und der Typ 1 Diabetiker mit seiner flexiblen Insulintherapie, der kann ja auf die Ernährung ganz flexibel reagieren, deshalb würde ich sagen eindeutiges Ja.

Zum Thema Diabetes, der glychemische Index, spielt da eine sehr, sehr wichtige Rolle.

Ich weiß noch, als ich mit dir dieses herzhaft Porridge probiert habe, das war in unserer ersten Podcast-Folge, die zu Diabetes Typ 2, da ging es um Hafer und seinen niedrigen glychemischen Index.

Und ich sage sehr, da haben uns eine Menge Fragen zu erreicht und ich hoffe, wir können hier einige beantworten.

Zum Beispiel die von Beate, sie hat uns eine Mail geschrieben.

Meine Frage ist, wenn bei den Hafer-Tagen die Kalorien unter 1000 sind, stört das nicht den Stoffwechsel, die Kalorien sind doch deutlich unter dem Grundumsatz?

Nein, also das Gegenteil ist der Fall, was wir mit den Hafer-Tagen ja bewirken wollen, ist eine effektivere Regulierung des Stoffwechsels.

Und das bewirken diese Hafer-Tage eben.

Hafer-Tage sind sozusagen, ich möchte das mal eine Reset-Taste nennen und deshalb merken wir eben, dass die Hafer-Tage für Menschen mit Übergewicht, mit erhöhtem Blutfetten, mit erhöhtem Blutdruck, mit Diabetes eben super Wirkung entfalten, weil quasi der Stoffwechsel danach einige Wochen besser funktioniert.

Und das eben trotz eben einer Versorgung unter dem Grundumsatz und muss mal sagen, wir Menschen kommen ja aus einer Welt im Ursprung, in der wir nicht selten mal eine Änderung hatten unter dem Grundumsatz und das simulieren wir damit ja auch noch.

Also das tut uns sogar eher mal gut, nicht dauerhaft, aber ab und zu mal ja und das ist dann sehr heilsam für uns.

Zum Thema Hafer spricht Josef mir als Kaffee-Liebhaberin sehr aus der Seele.

Er sagt, ich möchte die drei Hafer-Tage machen.

Jetzt habe ich gelesen, dass man nur Tee oder Wasser trinken darf.

Meine Frage ist, ob man auch schwarzen Kaffee ohne Milch und Zucker trinken darf.

Ich habe eine Fettleber dritten Grades und möchte etwas tun, aber ich bin kein Tee-Tränker.

Ja, da kann ich ein Warnung geben.

Tatsächlich ist die Studienlage derzeit so,



## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (10) Intervallfasten, Abnehmen & Co - Dr. Matthias Riedl beantwortet Eure Fragen

dass wir sogar bei einem moderaten Kaffee-Konsum, und das ist unter fünf am Tag, einen positiven Effekt für Diabetes und auch die Leber sehen.

Also alles gut, grünes Licht.

Aber zum Thema Eisenaufnahme, den Kaffee nicht unmittelbar zum Hafer dazutrinken, oder?

Da hast du recht, die Eisenaufnahme könnte verschlechtert werden.

Tipp noch mal, wer aber sonst sein Essen mit Vitamin C oder mit Vitamin C-haltigen Lebensmitteln zu sich nimmt, der fördert dann wiederum die Eisenaufnahme.

Bei Erwin scheint die Haferkur nicht so gut funktioniert zu haben.

Er schreibt, ich habe vier Tage die Haferkur strikt nach Empfehlung durchgehalten.

In dieser Zeit ist mein Wert am Morgen stark gestiegen.

Normalerweise habe ich die Werte zwischen 6,9 bis 7,5.

Nach der Kur sind die Werte zwischen 8,3 bis sogar 9,1 gestiegen.

Heißt das konkret, dass diese Kur für mich nicht geeignet ist?

Das kommt jetzt ganz drauf an.

Wenn hier gleichzeitig ein Diabetes besteht, der vielleicht sogar mit Insulin therapiert wurde, dann besteht hier natürlich sogar der Verdacht, dass nachts es zu einer Unterzuckerung gekommen ist.

Und infolgedessen steigt dann der Wert morgens sogar auch noch an.

Dann müsste man die Medikamentendosis reduzieren, gerade wenn es sich um Insulin handelt.

Das müsste man sowieso bei Haferkuren halbieren, wir im Schnitt die Insulin-Dosis.

Das könnte ein Grund sein.

Es könnte aber auch sein, das ist durchaus möglich, dass die Haferkur nicht richtig durchgeführt wurde oder tatsächlich in diesem speziellen Fall nicht wirkt.

Ich würde mich jetzt von einer Durchführung nicht abhalten lassen.

Ich würde es noch mal machen.

Und im Prinzip dürfte es eigentlich nicht passieren.

Aber ich würde es noch auf einen zweiten Versuch ankommen lassen und nochmal genau checken, habe ich es richtig durchgeführt.

Und eben mit dem Arzt ein bisschen auf die Medikamente vielleicht auch gucken, wenn denn Medikamente genommen werden.

Genau, genau, das ist wichtig.

Ich denke, Kerstin's Frage, können wir ziemlich leicht beantworten.

Sie fragt, warum muss man bei der Haferkur 3 mal 75 Gramm Haferflockenzug sich nehmen?

Das ist wahnsinnig viel für mich, das kann ich kaum schaffen.

Und sie fragt, und das finde ich selber sehr interessant,

kann ich auch zuckerfreie Hafermilch anstatt Wasser verwenden?

Ja, also wenn die Menge zu viel ist.

Wenn die Menge an Hafer auch tatsächlich Dosis abhängig von der Wirkung her,

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (10) Intervallfasten, Abnehmen & Co - Dr. Matthias Riedl beantwortet Eure Fragen

aber wahrscheinlich ist Kerstin eine kleine Frau,  
das müssen wir mal annehmen, dann darf das natürlich auch reduziert werden.  
Also man muss sich damit nicht zwingen.  
Und ich würde Wasser bevorzugen.  
Aber wenn als Variante, ich sage mal zur Erleichterung der Durchführung,  
man auch zuckerfreie Hafermilch mal verwendet, kann man es ausprobieren.  
Aber besser ist tatsächlich die Verwendung von Wasser.  
Weil ansonsten zu viele Kohlenhydrate da drin sind.  
Genau, wir wollen eben viele Ballaststoffe unterbringen,  
wir wollen pflanzliche Eiweiße, wir wollen das Beta-Glucan unterbringen  
und wir wollen möglichst Kohlenhydrate verhindern, stimmt.  
Ja, das wäre für mich auch eine Umstellung.  
Ich mag meinen Parage auch lieber mit Hafermilch, aber gut.  
Mia schreibt und sie hat Prädiabetes bei ihr führen Haferflocken dazu,  
dass der Blutzucker ansteigt.  
Sie fragt, ob sie sie trotzdem essen soll.  
Ja, gute Frage.  
Also einmal muss man sagen, nicht jeder Organismus reagiert  
auf das gleiche Lebensmittel auf gleiche Weise.  
Wir wissen, dass der Blutzuckeranstieg mitbestimmt wird,  
davon was für ein Gewicht habe ich, wie ist meine Darmflora ausgestattet.  
Deshalb kann das auch sehr, sehr individuell sein.  
Hier muss man einfach mal gucken, wann ist dieser Blutzuckeranstieg,  
habe ich die Dosierung richtig eingehalten, wie habe ich es durchgeführt.  
Das kann durchaus hierbei eine Rolle spielen.  
Und wie stark ist der Blutzuckeranstieg?  
Das muss man nochmal mal genau gucken,  
wann ist der Blutzuckeranstieg, ist er dann eher danach oder ist er am Morgen.  
Und eins muss man sagen, dadurch, dass der Blutzuckeranstieg nach dem Essen  
sehr, sehr unterschiedlich ist und vom Individuum abhängt,  
kann man jetzt nicht sagen, also dieses Lebensmittel  
erhöht mein Blutzucker nach dem Essen stärker und es ist deshalb für mich nicht gut.  
Nein, das darf man nicht sagen, weil langfristig überwiegen die Vorteile  
eines Lebensmittels, auch wenn mal kurz nach dem Essen der Blutzuckeranstieg etwas höher war.  
Also deshalb würde ich die Frage damit beantworten, trotzdem essen, ja.  
Okay, das ist einfach.  
Also Hafa ist ein Wundermittel.  
Das hören wir von euch und vor allem von dir immer, immer wieder.  
Aber was euch auch unglaublich wichtig ist, Fett macht nicht Fett,  
sondern gute Fette sind sehr, sehr wichtig für unseren Körper, wenn es eben die richtigen sind.  
Das war unter anderem auch Thema in unserer Folge schon zu Parodontitis  
und zur Blasenentzündung und ich spoiler schon mal ein bisschen.  
Es kommt bald noch eine Folge mit dir, Matthias,

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (10) Intervallfasten, Abnehmen & Co - Dr. Matthias Riedl beantwortet Eure Fragen

wo das Thema gute Fette sogar wirklich die Hauptrolle spielt.

Und ja, auch zu diesen gesunden Fetten sind ganz viele Fragen eingetudelt.

Jackie und Inge haben eine Frage zu Algenöl.

Sie schreiben, ich finde es sehr schwierig zu erkennen, welches Algenöl von guter Qualität ist, könnten Sie mir bitte helfen?

Man kann das schmecken.

Wenn Algenöl ranzig schmeckt oder irgendwie fischig, ja,

das Gleiche gilt auch für Fischöl, dann ist es tatsächlich von schlechterer Qualität.

Ich kann natürlich jetzt keinen Hersteller nennen,

aber ich würde mir genau anschauen, wie die Hersteller vorgehen bei der Herstellung und einmal schauen, gibt es qualitätsgeprüfte Untersuchungen von diesem Produkt und danach gehen.

Ein kleiner Tipp, das billigste ist nicht immer das Schlechteste, es kommt tatsächlich auf die Art der Herstellung an.

Es hat uns noch eine weitere Frage zum Thema gute Öle erreicht von Peter.

Er sagt, ich nehme täglich einen Esslöffel hochwertigen Öls pur ein.

Hat man hier den gewünschten Erfolg oder muss das Öl in einer Kombination eingenommen werden?

Kommt es hier so ein bisschen darauf an, welches Öl man da überhaupt einnimmt oder ist pur sowieso vielleicht nicht so eine gute Idee und was ist der gewünschte Erfolg?

Also tatsächlich, die gesunden Omega-3-Fettsäuren werden am besten im Rahmen einer fettreichen Mahlzeit aufgenommen.

Das heißt, wer jetzt Algenöl oder Fischöl nimmt, isoliert,

dann wird es wahrscheinlich um den Faktor 10 schlechter aufgenommen

und ich empfehle, also auch gesunde Öle, eher im Umfeld einer Hauptmahlzeit einzunehmen, die sowieso schon fettreich ist.

Dann wird es besser aufgenommen.

Und was ist der gewünschte Erfolg?

Wir erhöhen damit unser Reservoir an gesunden Ölen,

an gesunden Fetten im Körper, den Omega-3-Gehalt unseres Körpers und das kann man überall nachweisen.

Das kann man in roten Blutkörperchen nachweisen.

Das kommt sozusagen überall an, der Körper wird sozusagen aufgefüllt

und wir merken, dass wenn man die gesunden Öle zu sich nimmt,

dass man Stück für Stück einen höheren Gehalt im Körper hat.

Das dauert aber ein bisschen, deshalb muss man das auch wirklich langfristig machen

und es ist keine Sache, die man von heute auf morgen macht, sondern das braucht ein bisschen.

Aber am besten immer kombinieren.

Anna möchte etwas zu Algenöl wissen, hatten wir eben schon mal

und das empfiehlt ihr auch wirklich auf das Algenöl.

Sie schreibt, ich habe Hashimoto und muss aufpassen mit dem Jod.

Kann ich trotzdem Algenöl nutzen oder ist da auch Jod drin?

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (10) Intervallfasten, Abnehmen & Co - Dr. Matthias Riedl beantwortet Eure Fragen

Bei schilddrüsen Erkrankungen würde ich die Jodaufnahme immer mit dem Behandeltenarzt besprechen und eben auch genau gucken, wie der Jodgehalt eines Präparates ist.

Es gibt ein weiteres Thema, was euch sehr am Herzen liegt.

Die Pro und die Präbiotika spielen vor allem die guten Bakterien für unseren Darm und das Futter für sie.

Darauf sind wir vor allem in den Podcast folgen zu Neurodermitis und auch zum Reizdarm eingegangen.

Und du kannst dir vorstellen, da sind auch wahnsinnig viele Fragen zugekommen, Matthias. Gaby hat gefragt, woran sie erkennen kann, ob ihr Darm Probiotika braucht.

Ja, gute Frage.

Das ist sehr, sehr schwierig zu beantworten.

Natürlich kann man die Darmbakterien im Stuhl untersuchen.

Das Problem ist, dass wir noch nicht mal alle Darmbakterien kennen, die da vorhanden sind, dass die Darmflora sich je nach Stimmung, nach Tageszeit, nach Ernährung verändert und deshalb sind Untersuchungen der Darmflora immer so ein bisschen Kaffeesatzleserei.

Das muss man sagen, man muss das sehr, sehr vorsichtig einsetzen.

Man kann nicht erkennen, ob der Darm Probiotika braucht.

Wichtig ist es für den Darm, und das ist das, was man messen kann, auch von mindestens 30 Gramm Ballaststoffen zu erreichen.

Und das sollte unser oberstes Ziel sein am Tag.

Naturvölker schaffen das und haben eine gesunde Darmflora über die ganze Welt verteilt, eine ganz ähnliche Darmflora.

Und das liegt eben auch an der pflanzenbasierten ballaststoffreichen Ernährung, aber man muss deutlich über 30 Gramm liegen.

Nina hat eine superwichtige Frage gestellt, finde ich,

vor allem für Menschen, die sich vegan ernähren oder Laktose intolerant sind.

Sie schreibt, ich habe mir gestern auch ein Podcast zu Neurodermitis angehört und habe dazu eine Frage.

Ich reagiere leider stark auf Weizen und Milchprodukte.

Gibt es probiotische Lebensmittel auch ohne Milchprodukte?

Ja, das gibt es.

Die Völker dieser Welt haben ja immer schon Dinge haltbar gemacht oder verändert durch Fermentierung.

Koreaner beispielsweise essen gerne Kimchi, super zu empfehlen, auch Sauerkraut fermentiert.

Also man kann alles Mögliche fermentieren, man kann Gemüse fermentieren und das auch sogar selber machen, würde ich sagen, nur zu, natürlich gibt es das.

Ja, eine ganze Menge.

Auch in fermentiertem Gemüse sind eben Probiotika drin

und dazu hat uns Corinna über Insta gefragt,

fermentierte Lebensmittel haben noch einen sehr hohen Salzgehalt.

Wie passt das in eine gesunde Ernährung?

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (10) Intervallfasten, Abnehmen & Co - Dr. Matthias Riedl beantwortet Eure Fragen

Es wird doch behauptet, dass Salz im größeren Mengen ungesund ist.

Ja, Salz kann unseren Blutdruck steigern.

Viel Salz erhöht sogar auch bei Menschen, die keinen Bluthochdruck haben.

Das Risiko für das Herzkreislaufsystem, das ist richtig.

Viel Salz mag auch unser Immunsystem nicht.

Es macht das in Teilen etwas aggressiver.

Zum Teil aber auch mögen die Laktopazillen so viel Salz nicht.

So weit stimmt das alles.

Aber in diesem Fall würde ich auch sagen,

fermentierte Lebensmittel vielleicht lieber selber machen.

Weil das, was wir so kaufen, enthält tatsächlich recht viel Salz.

Und man muss gucken, dass man seine Salzaufnahme über den Tag einfach nicht übersteigt und im Zweifel lieber selber machen.

Okay, das ist ja mal ein guter Tipp.

In der nächsten Frage geht es jetzt auch nochmal darum,

ob man auch ohne Milchprodukte sozusagen Probiotika aufnehmen kann, wenn es eben das Gemüse gibt.

Das wissen wir ja jetzt schon.

Sie schreibt, wenn ich ausschließlich veganen Joghurt esse, fehlt dem Damen dann nichts Wichtiges.

Also ich glaube, im Grunde genommen möchte sie wissen,

ob auch an veganem Joghurt Probiotika drin sind.

Es kommt immer auf das Herstellungsverfahren an und auf das einzelne Produkt.

Das kann man nicht verallgemeinern.

Aber im Allgemeinen wird die Bedeutung in unserer Gesellschaft von Milchprodukten übersteigert.

Weil die ganze Welt ist relativ wenig Milchprodukte und Naturvölker noch weniger.

Wir brauchen Milchprodukte gar nicht so dringend, wie es uns erscheint.

Das heißt, wir können natürlich auch vegane Alternativen essen, ohne jetzt irgendeinen Mangel zu erleiden.

Matthias, das was jetzt kommt,

damit bist du auch bei dem Blasenentzündungsfall konfrontiert gewesen.

Jana hat super viel Antibiotika genommen

und das hat eben nicht nur die schlechten,

sondern auch die guten Bakterien getötet.

Frau Grahl, geht es ähnlich?

Sie schreibt, ich musste starke Antibiotika per Infusion und danach als Tabletten nehmen.

Wie kann ich jetzt meinem Darm etwas Gutes tun?

Was ist mit den Aufbauräumen aus der Apotheke

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (10) Intervallfasten, Abnehmen & Co - Dr. Matthias Riedl beantwortet Eure Fragen

oder kann ich es einzig mit bestimmten Lebensmitteln selbst tun?

Ja.

Nach der aktuellen Studienlage sind Probiotika-Kuren nicht zu empfehlen,

weil einfach die Ergebnisse total uneinheitlich sind.

Und die Frage ist auch,

welche konkrete Mischung sollte das sein?

Also damit würde ich eher ein bisschen vorsichtig sein.

Hier sind die Hersteller ein bisschen vorgeprescht

und wir müssen da abwarten,

ob es nochmal die ideale Mischung dann gibt.

Meine Empfehlung,

wie kann ich meiner Darmflora

nach einer Antibiotika-Therapie am besten helfen,

darmfreundlich zu essen?

Das heißt Ballerstoffe hoch,

auf über 30 Gramm viel Gemüse und viel Nüsse

und damit rehabilitiert sich die Darmflora von alleine wieder.

Wir wissen aus Studien, dass das mit der Zeit wieder durchgrünt.

Das ist, finde ich, eine sehr, sehr gute Empfehlung.

Liane hat mit Probiotika,

ich schätze mal über eben Nahrungsergänzungsmittel,

wo du gerade selber schon gesagt hast,

vielleicht nicht so gut,

hat sie keine guten Erfahrungen gemacht.

Sie schreibt, ich habe Probiotika genommen für den Darm

und keine Besserung meiner Symptome erfahren.

Ich leide unter Übelkeit, viel Aufstoßen

und Druck im Oberbauch seit ungefähr einem Jahr.

Inzwischen denke ich, dass es ein Reizmagen ist.

Oder auch Probiotika?

Nein, also wir dürfen natürlich jetzt bei so Symptomatiken

nicht vorschnell auf eine Diagnose schließen,

weil der Darm reagiert, oder Magendarmenbereich,

der reagiert, wenn er irgendein Problem halt

genau mit diesen Symptomen,

Übelkeit, Aufstoßen, Druck im Oberbauch,

vielleicht auch Gasansammlung,

aber man weiß dann nicht, was es ist.

Natürlich könnte das ein Reizdarmreizmagen sein,

aber muss erst mal Diagnostik machen, das empfehle ich dringend.

Und am Ende, wenn bei der Diagnostik nichts rauskommt

beim Magendarmspezialisten,

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (10) Intervallfasten, Abnehmen & Co - Dr. Matthias Riedl beantwortet Eure Fragen

dann zum Ernährungsmediziner  
oder einer ernährungsmedizinischen Schwerpunktpraxis gehen  
und dort guckt man sich die Ernährung ganz genau an  
und schaut, welche Lebensmittel  
oder welche Ernährungsweisen in diesem speziellen Fall  
möglicherweise für Symptomatiken verantwortlich sein können  
und dann therapiert man das ganz gezielt.  
Bitte keine Probiotika nehmen  
und in diesem Fall auch keine Selbsttherapie,  
weil da können tatsächlich auch ernsthafte Krankheiten  
mit verschleiert werden  
und vor allen Dingen muss man erst mal genau gucken,  
wo liegt das Problem  
und dann sind tatsächlich Probiotika der letzte Schritt.  
Vielen Dank, Matthias, für die vielen hilfreichen Antworten heute.  
Gerne, Julia.

Ich habe wieder Superfilm mitgenommen  
und ihr hoffentlich auch vielen Dank euch auch  
für die vielen guten Fragen.  
Wir konnten leider nicht alle beantworten heute,  
aber ich verspreche euch,  
das wird nicht die letzte Question-&-Anser-Folge gewesen sein.  
Heute gab es kein Rezept.  
Dafür aber super viele Infos  
und wenn ihr die Rezepte aus den bisherigen Folgen  
oder auch den Fernsehfolgen der Ernährungs-Docs mal nachgucken wollt,  
die und spannende Fälle der NDR Ernährungs-Docs,  
die findet ihr auf ndr.de.  
Aber bitte denkt dran  
und das ist uns wirklich wichtig,  
wenn ihr jetzt eine Ernährungsumstellung machen wollt.  
Bitte nicht radikal ganz alleine machen,  
sondern am besten immer mit der Hausärztin  
oder einem Ernährungsmediziner besprechen  
und wenn euch unser Podcast gefällt, dann abonniert uns doch gern.  
Am besten in der ARD-Audiothek,  
in dem ihr direkt auf die kleine Glocke klickt,  
dann verpasst ihr keine Folge mehr  
und empfiehlt uns gerne weiter.  
Ihr kennt bestimmt Menschen,  
die auch nicht so ganz zufrieden mit ihrer Ernährung sind  
oder vielleicht auch einfach neugierig was,  
welche Lebensmittel so können.

**[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (10) Intervallfasten, Abnehmen & Co - Dr. Matthias Riedl beantwortet Eure Fragen**

Wir machen jetzt eine kleine Pause  
und hören uns dann am 21. Juni wieder  
mit der nächsten neuen Folge  
und ihr macht es gut, bleibt gesund und lasst es euch schmecken.  
Copyright WDR 2021