

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (11) Nordische Ernährung gegen Bauchfett - Dr. Silja Schäfer über Adipositas

Hi, mein Name ist Julia Deman.

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 ARD-Audiothek und am Ende jeder Folge haben wir ein Rezept für euch.

Heute ist es ein leckerer rote Betesalat, super bei adipositas, weil er einen niedrigen glukämischen Index hat und gut beim Abnehmen hilft.

Die Ernährungs-Docs. Ein Podcast vom NDR.

Gerade jetzt, wo ich jetzt noch ein paar Kilo mehr gewonnen habe, ist eine Katastrophe.

Da streikt mein Körper dann irgendwann.

Dass es einem nicht gerade gut geht, wenn man morgens auf der Waage feststellt, dass das Gewicht nach oben gegangen ist

oder wenn die Hose sich nicht mehr so gut zumachen lässt, viele kennen das vielleicht.

Aber dass es wirklich zur Katastrophe werden kann oder der Körper streikt,

das klingt irgendwie schon nach einer anderen Situation.

Was genau das bedeutet, darüber spreche ich heute mit NDR Ernährungs-Doc Silja Schäfer.

Hallo Silja.

Hallo Julia.

Du bist Allgemein-Medizinerin und Ernährungs-Medizinerin mit einer eigenen Praxis in Kiel

und seit mehreren Jahren auch Teil des NDR Ernährungs-Docs-Teams.

Und was hast du mir hier heute mitgebracht?

Ja, liebe Julia, ich habe dir heute ein Brot mitgebracht.

Aber wir reden doch über Adipositas und Abnehmen.

Brot, dachte ich immer, ist vielleicht nicht so sinnvoll.

Ja, das ist auch nicht irgendein Brot, sondern ein Brot mit einem besonders hohen Eiweißanteil.

Also so normale Brote, die man so kauft, also so Weizen-Mischbrote oder Roggen-Mischbrote,

haben meist circa 7, 8, vielleicht auch mal 9% Eiweißanteil.

Und bei Eiweißbrot liegt der aber bei 25% mit vielen zusätzlichen Ballaststoffen.

Und auf der anderen Seite hat es dafür eben weniger einfache Kohlenhydrate.

Das heißt also, es macht satt und führt eben nicht dazu,

dass der Insulin-Spiel schnell ansteigt und eben sehr hoch ansteigt und hilft dann beim Abnehmen.

Also hat da aber genauso viele Kalorien wie jetzt ein normales Brot oder eben ein Nicht-Eiweiß,

nicht extra Eiweißbrot wegen der vielen Saat.

Vielleicht hat es sogar fast mehr Kalorien, weil da so viele Ölsaten auch drin sind.

Und das kann dann bei starkem Übergewicht helfen.

Ja, weil eben dieses Eiweiß und das gute Fettwasser drin ist,

die beiden Zutaten können eben mehr sättigen.

Das heißt, sie brauchen weniger?

Ja, du brauchst weniger und du isst dann später auch einfach weniger.

Und du kannst eben nur abnehmen, wenn der Blutzuckerspiegel generell konstant niedrig ist

und es eben nicht ständig zu Insulin-Spitzen kommt.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (11) Nordische Ernährung gegen Bauchfett - Dr. Silja Schäfer über Adipositas

Was das bedeutet, darüber sprechen wir gleich.

Jetzt möchte ich das aber erst mal kurz probieren, das Brot.

Ja, bitte schön.

Du siehst schon, es sieht ein bisschen saftiger vielleicht aus.

Es fühlt sich auch saftiger an, ja.

Das ist eben der hohe Eiweißanteil.

Ich will mal hier so einen...

Also frisch ist es sehr saftig, aber natürlich könnte man es auch toasten.

Aber probier doch mal.

Mhm.

Und du merkst schon, oder ich sehe an dir, du kaufst ordentlich.

Und das ist genau das, was wir eben auch erreichen wollen.

Schön viel Kauen.

Und diese ganzen Samen und Körner machen dann schön satt.

Ja, man muss es halt auch kauen, weil da so viele Körner drin sind.

Aber ich finde, es schmeckt ganz gut.

Ja.

Wir haben mir jetzt auch so als besonders Eiweißreiches Brot

gar nicht aufgefallen, außer dass es sich halt sehr saftig anfühlt.

Also lohnt sich immer, einen besonderen Blick auf die Brote zu legen.

Und mal ein Eiweißbrot auszuprobieren.

Also da gehen auch durchaus die gekauften?

Ja.

So ein Eiweißbrot hat Gerhard Schlüter auch geholfen.

Und wie genau das funktioniert hat

und wie so ein hoher Blutzuckerspiegel Adipositas auch befördert,
da reden wir jetzt drüber.

Ich bin der dicke Carlos Santana.

Das ist er natürlich nicht, sondern das ist immer noch Gerhard Schlüter.

Wie sein O-Ton aus der Fernsehfolge aber vermuten lässt,

war eben ziemlich übergewichtig, als er sich bei euch beworben hat.

Ja.

Ja, also er hatte in den vergangenen Jahren immer und immer mehr zugenommen.

Und da kam er selber einfach nicht mehr raus.

Und dann hat er furchtbare Angst entwickelt,

dass er eben seinem Hobby nicht mehr nachgehen könnte.

Also Gert, wie er sagt, Carlos Santana ist nämlich Gitarist

und Kopf einer ziemlich erfolgreichen Coverband von Santana.

Sie heißen The Magic of Santana.

Hören wir mal rein.

Richtig gut, das klingt ja wirklich wie der echte.

Die werden ja auch wirklich, weil sie so gut sind,

in ganz Europa gebucht und eigentlich ja ein super schöner Erfolg auch.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (11) Nordische Ernährung gegen Bauchfett - Dr. Silja Schäfer über Adipositas

Aber als er damals zu euch kam,
hat er mehr als 120 Kilo auf die Waage gebracht.
Und wir haben auch von ihm gehört, er bezeichnet sich als Gitarrist.
Und er hat auch gesagt,
dass er in den vergangenen Jahren nicht mehr auf die Waage gebracht hat.
Und wir haben auch von ihm gehört, er bezeichnet sich als dicken Carlos Santana.
Er ist ein witziger Typ, aber das hat er jetzt nicht nur mit einem Augenzwinkern gesagt,
sondern das war eigentlich nicht mehr so lustig.
Nee, so lustig fand er das gar nicht mehr.
Eigentlich war er sogar total verzweifelt, muss man sagen.
Denn er hatte dadurch auch immer Stimmungsschwankungen bis hin zu einer Depression.
Das ist krass. Aber wie hat er dann eigentlich so viel zugenommen?
Er hatte jahrelang viel Druck und Stress bei seiner Arbeit.
Er war Vertriebler und dann kam Corona.
Und dann wurde ihm Corona bedingt gekündigt.
Und immer wenn die Emotionen in die eine oder andere Richtung hochkochten,
dann hat er das eben mit Essen kompensiert.
Bei mir geht es ganz schnell, dass ich gelangweilt bin
und auf der anderen Seite wieder extrem gestresst bin.
Und dann kommt die Schokolade oder ein Bonbon oder das weiß ich was.
Ich bin der König der Süßigkeiten.
Er nimmt es irgendwie mit Humor, merkt man.
Aber man merkt auch, dass er verzweifelt ist.
Und na ja, das hat natürlich dieses König der Süßigkeiten,
das hat zu immer mehr Fett auf den Hüften geführt
und eben auch zu depressiven Verstimmungen.
Genau, also da haben wir ihn gerade gut erlebt.
Ich bin der König der Süßigkeiten, also so ein Scherz war immer mal auf seinen Lippen.
Aber im stillen Kämmerlein sah das eben auch mal ganz anders aus.
Das liegt eben daran, dass dieses Bauchfett,
was wir eigentlich nicht so richtig haben wollen,
entzündliche Botenstoffe bildet,
die dann über das Blut eben bis ins Gehirn vordringen
und da eben zu Veränderungen führen können.
Und dann kann es tatsächlich auch zu Depressionen kommen.
Dann entwickelt sich eben so ein ganz gemeiner Teufelskreis,
dass man eben dann zur Schokolade greift,
um eben diese Stimmung, diese schlechte Stimmung zu mildern.
Und das bringt aber genau das Gegenteil.
Also es ist wirklich fatal.
Ein richtiger Teufelskreis, also gerade das Bauchfett.
Also gerade der Bauch war ja sein Problem, ne?
Ja, absolut.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (11) Nordische Ernährung gegen Bauchfett - Dr. Silja Schäfer über Adipositas

Also er hat vor allem am Bauch sehr zugelegt gehabt in den Jahren.

Und als er eben zu mir kam,

hatte er sage und schreibe 10,3 Liter Bauchfett,
also dieses viszerale Fett im Bauch selber.

Das ist so normal?

Für Männer sind es so 2,1 Liter normal

und damit hatte er fast die fünffache Menge.

Bei uns Frauen sind es nur 1,2 Liter.

Wow, okay.

Und das ist ja eben nicht nur die Depression,

sondern Übergewicht schadet ja auch einfach dem ganzen Körper, ne?

Ja, und das musste er eben auch merken.

Und er hatte dadurch auch eine Fettleber entwickelt.

Er hat über Sodbrennen geklagt, über Atrose, also Gelenkverschleis.

Er hatte zu dem Asthma und ganz entscheidend

natürlich bei Übergewicht oder Adipositas

ist auch häufig eine Schlafapnoe.

Und die hatte er auch noch.

Also er hatte nachts immer wieder kleine Atemaussetzer,

die dann den Körper unter Stress setzen

und dann das Abnehmen auch wirklich behindern, ja?

Und gerade Adipositas ist ein Hauptrisikofaktor
für solche Schlafapnoe.

Denn so wie wir eben Fett im Bauch einlagern,

passiert das eben auch im Gaumen und Rachenbereich.

Und dann werden die Atemwege können, dann verlegt werden,

dann kommt es zum Schnarchen und zu solchen Atemaussetzern.

Das ist ja auch wirklich schon eine ganz schöne Liste,

die er damit gebracht hat.

Ja, also ein bisschen Glück hat er allerdings auch,

denn Adipositas führt ja häufig auch zu Diabetes und Bluthochdruck.

Und da ist er noch verschont geblieben zu dem Zeitpunkt, ja?

Aber man muss schon sagen, bei seinem Body-Mass-Index von mehr als 35,

da war es eigentlich nur noch der Frage der Zeit,

wann die beiden Erkrankungen auch noch dazugekommen werden.

Ja, deshalb hat er dann auch die Handbremse gezogen

und beschlossen, dass er da wirklich von dem Gewicht mal runter muss.

Ja, Gott sei Dank muss man sagen, ja?

Er hat immer so heimlich gehofft,

dass ihm seine Frau so ein bisschen in den Hintern tritt,

als bessere Hälfte.

Aber die wollte ihn tatsächlich eher so verwöhnen, ja?

Also, die hat gerne mit ihm auf dem Sofa gesessen.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (11) Nordische Ernährung gegen Bauchfett - Dr. Silja Schäfer über Adipositas

Und wenn es ihm nicht gut ging,
dann hat sie auch mit ihm zusammen Chips gegessen
oder hat ihm dann die Schokolade gebracht.
Meine Frau ist die liebste Person auf dieser Welt.
Und sie will immer das Beste für mich.
Und wenn ich halt gefrustet bin, sieht sie,
und dann gibt es von XY eine Schokolade,
damit es mir ein bisschen besser geht,
was natürlich komplett kontraproduktiv ist.
Also, so richtig Unterstützung beim Abnehmen
war da von zu Hause dann jetzt nicht zu erwarten?
Doch, doch. Also, Gerz Frau hat sich dann
kurzerhand eben auch entschlossen, beim Abnehmen mitzumachen.
Und das war für Gerz eben eine tolle Unterstützung.
Das war, glaube ich, wirklich der Schlüssel zum Erfolg,
weil sie dann dann mich beide an einem Strang gezogen haben.
Ja, und das Interessante und Lustige war tatsächlich,
dass sie dann gemeinsam alles aus den Vorratsschränken geräumt haben,
was Zucker und Weißmehl enthielt.
Also, die Kisten wurden immer voller und voller,
damit sie eben gar nicht erst in Versuchung kamen.
Und ehrlicherweise blieb da zum Schluss kaum noch was über in den Schränken.
Das heißt, sie haben ziemlich viele Kohlenhydrate gegessen?
Ja, und vor allem mit einem hohen, glychemischen Index,
der eben den Blutzucker schnell ansteigen lässt.
Dieses Wort, glychemischer Index, kannst du das noch mal erklären?
Das hört man ja oft und ich glaube,
das ist wichtig, dass wir da nochmal genauer drauf eingehen.
Ja, gerne. Der glychemische Index, der drückt eben aus,
wie stark ein Nahrungsmittel auf unseren Zucker im Blut,
also auf dem Blutzucker wirkt.
Also, ein hoher glychemischer Index bedeutet,
dass ein Nahrungsmittel den Blutzucker eben stark ansteigen lässt.
Das Problem dabei ist, wenn ich eben einen Nahrungsmittel hab,
was viel Zucker ins Blut abgibt,
gibt es das Signal an die Bauchspeicheldrüse,
Mensch, ich brauche Insulin.
Und ein hoher Blutzuckerspiegel bedeutet,
dann kommt auch ein hoher Insulinspiegel.
Und das ist das Hauptproblem,
dass nämlich das Insulin dann ins Spiel kommt,
dass unsere Fettverbrennung hemmt.
Und zusätzlich dafür sorgt, dass Fett sogar noch mehr aufgebaut wird.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (11) Nordische Ernährung gegen Bauchfett - Dr. Silja Schäfer über Adipositas

Puh, also auch wieder ein Teufelskreis.

Und Zucker ist ja auch immer so ein bisschen so ein Suchtstoff.

Wie hast du denn Gerd und seine Frau vor diesem Zuckertrip runterbekommen?

Also, da war ich mir echt nicht sicher, ob sie das schaffen würden.

Aber wir haben es dann versucht und zum Einstieg sollten sie dann Intervallfasten.

Sie sollten dann das klassische Intervallfasten praktizieren, also sprich innerhalb von 8 Stunden 2-mal-Zeiten konsumieren und die anderen 16 Stunden lang nichts essen.

So in diesen 16-Stunden-Pause muss nämlich der Körper dann an seine Fettreserven ran.

Das geht dann gar nicht anders.

War für die beiden ja schon eine ziemlich krasse Umstellung, muss man sagen, aber es hat ja ziemlich gut funktioniert.

Was mich überrascht hat, dass es doch relativ einfach ist, dieses Intervallfasten zu übernehmen.

Dass der Körper das sehr dankbar annimmt, dass relativ schnell einiges passiert, mehr Energie, Depression nicht mehr so stark.

Das ist schon der Knaller.

Aber das war ja jetzt nicht alles, ne?

Es wurde ja noch mehr gemacht als Intervallfasten.

Genau, es wurde noch mehr gemacht.

Aber was Ersch eben schon sagt, die Depression hat er schon damit ganz schön beeinflussen können.

Und das ist großartig, ja?

Allerdings zusätzlich zum Intervallfasten haben wir dann auch noch den Ernährungsplan völlig umgekrempelt.

Also, wir haben dann alles auf Nordisch umgestellt.

Was bedeutet Nordisch?

Also Nordisch oder nordischer Ernährungsplan oder Ernährungsweise, da fassen wir immer drei wichtige Punkte zusammen.

Also, zum einen enthält die nordische Ernährung regionale Lebensmittel.

Dann mit einem, das ist der zweite Punkt, mit einem niedrigen glychemischen Index.

Und mit einem hohen Eiweißanteil, das ist der dritte Punkt, ungefähr 25 Prozent, ja?

Also, sprich Eiweiß, die Klassiker, dann Atlantikfisch, Joghurt, Quark, Nüsse, Erhülsenfrüchte wie Erbsen, wie Linsen.

Und dann haben wir eben auch Getreidesorten regional aus Nordeuropa, also die Klassiker Hafer, Buchweizen, Roggen.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (11) Nordische Ernährung gegen Bauchfett - Dr. Silja Schäfer über Adipositas

Und dazu dann eben ballaststoffreiches Gemüse und Obst, was eben so in Nordeuropa eher wächst, also Wurzelgemüse wie Rote Beete oder Karotten. Und dann die klassischen Obstsorten, Beeren, Äpfel, Birnen. Ich dachte immer, dass man gerne die Mittelmeardiät empfiehlt, weil ja Menschen aus Südeuropa eigentlich ganz gut und lange leben, wegen der gesunden Früchte und viel Gemüse und Olivenöl und so. Genau, also das ist ja auch wissenschaftlich belegt. Und wir setzen die Mittelmeardiät ja auch ganz häufig ein. Aber bei der nordischen Diät sind die Grundprinzipien auch ganz ähnlich. Also wir wollen wenig Fleisch, viel ballaststoffreiches Gemüse und Obst, aber dann nehmen wir eben regionales. Also beim Obst dann Heidelberg, statt Orangen. Wir nehmen als Öl dann nicht Olivenöl, sondern eher Rapsöl. Und wir nehmen den Fisch eben nicht aus dem Mittelmeer, sondern eher aus dem Atlantik oder aus Ostsee, Nordsee. Also im Prinzip geht es mehr ums Regionale. Wir wollen kurze Transportwege, wir wollen mehr den Fokus auf Nachhaltigkeit. Wenn man abnehmen will, dann reicht ja oft jetzt nicht nur eine andere Ernährung, sondern man muss sich auch ein bisschen bewegen. Weil Gerd und seiner Frau gar nicht so einfach, das waren ja ziemlich Kautspotätos, ne? Ja, und die beiden mussten runter von der Couch auf jeden Fall. Also sie mussten sich bewegen. Ja, wie du schon sagst, also zum einen waren sie Kautspotätos, zum anderen kam die Depression dazu. Aber nichtsdestotrotz, wir haben sie dann in einen Aquafit-Kurs geschickt. Und das hat den beiden richtig Spaß gemacht. Wir haben zwar so auch viele Sachen, die wir zusammen machen, aber das ist jetzt noch mal so, dass die Tüpfelchen oben drauf. Man achtet schon miteinander, aufeinander. Und das ist eine ganz tolle Sache. Das schweißt einen noch mehr zusammen in der Beziehung, denke ich. Das klingt richtig schön. Und das alles zusammen hat bei den beiden ja auch echt gut funktioniert. Ja, total gut. Also ich war selber ganz fasziniert davon, wie toll die beiden zusammengearbeitet haben. Und Gerd hat so in den fünf Monaten 14 Kilo abgespeckt und sein massives Bauchfett halbiert. Und seine Frau Biene hat fast 10 Kilo abgenommen. Und beim Bauchfett war sie dann im völlig normalen Bereich.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (11) Nordische Ernährung gegen Bauchfett - Dr. Silja Schäfer über Adipositas

Also ihr gesamtes überschüssiges Bauchfett war dann weg.

Klasse.

Und das echt in nur fünf Monaten.

Genau.

Und dadurch hat sich natürlich ihr Gesundheitszustand massiv verbessert.

Und damit haben sie selber,

sie hatten es selber in der Hand und haben es genutzt,

um ihr Risiko für Diabetes und eben für kardiovaskuläre Erkrankungen

für Herzinfarkt, Verschlagenfall deutlich zu senken.

Ja, da haben sie sich richtig was Gutes getan.

Und ich war natürlich neugierig und habe mit Gerd telefoniert,

wie es ihm und seiner Frau mittlerweile geht.

Wie geht es Ihnen?

Eigentlich gut.

Der Alltag ist natürlich dann auch schon wieder eine Sache,

die einen da wieder zurückbringt.

Aber wir beide haben weiterhin das Intervallfasten gemacht.

Das heißt, ich dachte mal, so zu 80 Prozent haben wir das auch durchgezogen.

Hätten wir das wohl nicht gemacht,

wären wir wahrscheinlich entweder beim gleichen Gewicht,

wie wir angefangen haben oder drüber.

Und wir achten nach wie vor extrem aufs Essen.

Also das sind wirklich so Sachen, wo wir wirklich sagen,

so muss das sein oder versuchen, eine kleine Portion zu nehmen.

Oder wir nehmen lieber doch nur ein Salat, ein bisschen Tunfisch.

Also ich finde da zwei Punkte, die man noch mal gut rausgreifen kann.

Also sie haben das Intervallfasten weitergemacht,

weil sie einfach gemerkt haben, es tut ihnen gut.

Ja, und auch auf die Ernährung geachtet.

Auch da kam jetzt vielleicht nicht ganz so raus,

hat er mir erzählt, dass sie weiterhin auf den chlokémischen Index geachtet haben,

das eben schon weiterhin Benefit bringt.

Und so wie er sagt, man muss es nicht 7 Tage die Woche durchhalten.

80 Prozent ist wunderbar.

Es ist weiterhin viel, viel besser als die Ausgangssituation war.

Und es lohnt sich auch immer, bei den Krankenkassen mal nachzufragen.

Denn so Aquafitkurse werden auch von Krankenkassen mit unterstützt

über ein Reha-Sportrezept, welches man beim Hausarzt bekommen kann.

Also da unbedingt nachhören, ja, es lohnt sich.

Und was die Ernährung angeht, war ja das Thema regionalessen.

Bei Gerd und seiner Frau eben ein wichtiger Aspekt

und genau darauf gehen wir jetzt noch mal ein.

Wir gucken jetzt noch mal kurz auf die Adipositas.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (11) Nordische Ernährung gegen Bauchfett - Dr. Silja Schäfer über Adipositas

Gewicht mit einem BMI ab 30.

Das geht ja immer auch, fast immer auch mit Bauchwert einher, ne?

Genau, also du sagst das fast immer, nicht bei jedem.

Also wenn man sich tatsächlich die Klitschkuhrbrüder anguckt, sprich Boxsportler oder Kraftsportler, die liegen meistens auch bei einem BMI von über 30 aufgrund der Muskelmasse.

Und da würden wir jetzt nicht sagen, dass es krankhafte Adipositas.

Also deswegen ist es so, dass wir in der ernährungsmedizinischen Praxis eben häufig den BMI nicht so gerne sehen, also den Body-Mass-Index.

Denn hier fließt eben nur die Größe und das Gewicht ein.

Es ist egal, ob du Frau oder Mann bist, wie alt du bist und das ist irgendwie schade.

Also wir legen mehr den Fokus auf den Bauchumfang.

Weil wir da eben ja natürlich auch an direkter Stelle sind, wo das Bauchwert vielleicht sitzen könnte.

Und da messen wir auch gerne den Bauchumfang.

Und jetzt bei Männern, zum Beispiel auch bei Gert,

ist es so, dass so 94 Zentimeter wär so ideal, so kleiner 94.

So, dann gibt es ein Graubereich zwischen 94 und 102 Zentimeter.

Und dann wird es aber schon höchste Eisenbahn.

Also, und da lag er bei weitem drüber.

Bei uns Frauen sind so die Grenzwerte zwischen 80 wär super unter 80 und so bis 88 auch da noch ein Graubereich.

Und drüber hinaus muss dann echt dringend was passieren.

Und wie misst man diesen Bauchumfang?

Den kann man tatsächlich zu Hause ganz einfach selber messen, wenn man Marsband hat.

Und man guckt so an der Flanke, an der Seite, packt einmal sich vielleicht die Finger unter den unteren Rippenbogen und auf dem Beckenkamm und genau in der Mitte dieser Strecke setzt man dann einmal das Marsband an.

Und auf der anderen Seite macht man das genauso und dann die direkte Verbindung.

Das ist unser Bauchumfang.

Ich weiß, was ich mache, wenn ich wieder zu Hause bin.

Und dann natürlich locker stehen, nicht Bauch einziehen, sondern schön weiter atmen.

Sonst sind da mal zwei Zentimeter weg, die da falsch gemessen werden.

Vielleicht auch entscheidend sein könnten,

ob man überall oder unter der Grenze dient.

Kann man das wirklich bei allen Menschen machen?

Ist das nicht so, dass vielleicht große Menschen

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (11) Nordische Ernährung gegen Bauchfett - Dr. Silja Schäfer über Adipositas

da andere Voraussetzungen haben als jetzt kleinere Menschen?

Also tatsächlich ist der Bauchumfang das Objektivste.

Also wir nutzen es gerne und meines Erachtens soll es auch echt in jeder Hausarztpraxis stattfinden, dass der Bauchumfang gemessen wird.

Wir haben jetzt schon mal eben drüber gesprochen, dass Bauchfett wirklich eigentlich das Hauptproblem ist, dass wenn man übergewichtig ist, weil es eben Entzündungen gefördert, erklärt auch noch mal den Mechanismus.

Genau, also unser Bauchfett ist viszzerelle Fett.

Also wir sagen viszzerelles Fett dazu und das ist nicht das Fett, was man hier so abgreifen kann, sondern das ist wirklich das Fett, was um die Organe liegt. Im Bauchraum selber, was man von außen eben häufig nicht so richtig sehen kann.

Und wir wissen mittlerweile, dass das Bauchfett eben ein eigenständiges Organ ist und selbst Hormone bilden kann und Botenstoffe bilden kann, eben auch Entzündungsfaktoren.

Allerdings erkläre ich es immer ganz gerne mit dem Sättigungshormon Leptin.

Leptin ist ein Hormon, was eben auch produziert wird von den Fettsälen und eigentlich ist das was ganz Vernünftiges gewesen von Haus aus.

Sprich, ich habe eine Fettsäle, die schüttet dieses Leptin aus, das Leptin geht ins Blut, übers Blut in mein Gehirn und gibt eben an meinen Sättigungszentrum das Signal, Mensch, ich bin satt, es haben sicher Fettsälen gebildet.

Also eigentlich ist es schon zu viel Energie.

Eigentlich super.

Jetzt habe ich aber viel zu viel Fettsälen

und die produzieren und produzieren und produzieren ständig rund um die Uhr.

Und ständig kommt nach oben ins Gehirn an, Sättigung, Sättigung, Sättigung, Sättigung.

Und dann sagen die Zellen irgendwann mal, nee, jetzt ist Schluss.

Also irgendwas stimmt hier nicht, wir machen jetzt hier die Schotten dicht und reagieren nicht mehr auf dieses Leptin.

Ja, also dann haben wir eine sogenannte Leptinresistenz

und das ist genau das Problem eben bei Adipositas, dass dann der Körper gar kein Sättigungssignal mehr gibt.

Und deshalb sind wir froh, dass es jetzt endlich als Krankheit, als chronische Krankheit auch anerkannt wurde, weil genau das gleiche Prinzip haben wir beim Diabetes auch mit der sogenannten Insulinresistenz.

So kann man das eben ganz schön erklären,

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (11) Nordische Ernährung gegen Bauchfett - Dr. Silja Schäfer über Adipositas

warum da wirklich wichtige Mechanismen da mitspielen, die uns immer dicker werden lassen.

Und dann kommen diese Entzündungsstoffe dazu, da gibt es das sogenannte Interleukin-6 oder TN-11-Alpha.

Und auch die werden ins Blut abgegeben

und können dann über die Blutbahn eben überall im gesamten Körper Entzündungen hervorrufen.

Ja, und dadurch kommen dann ja auch einige Folgeerkrankungen dazu, ne?

Genau, also nicht automatisch und nicht sofort und nicht zwingend.

Aber die Gefahr ist eben hoch und wird eben mit jeder Fettzelle mehr, wird die Gefahr auch immer größer.

Und dann kann es eben zu allen möglichen Entzündungskrankheiten kommen.

Also wir sehen einen Anstieg von entzündlichen Darmerkrankungen, von Schuppen, Flechte oder eben dann sogar Veränderung im Gehirn, eben wie bei Gert, ja, aber auch Krebserkrankungen steigen.

Also das ist echt ein ziemlich lange Latte,

was da dann alles an Folgeerkrankungen und Anfolgen kommen kann,

wenn man eben übergewichtig ist und durch dieses zu viele viszerale Fett.

Das finde ich noch mal interessant zu wissen,

haben wir nicht eigentlich alle viszerales Fett?

Also schon um die Organe rum,

ein bisschen ist ja wahrscheinlich normal und auch gesund, ne?

Ganz genau.

Also wir brauchen auch ein bisschen was,

damit jetzt mal bildlich gesprochen, die Darmschlingen nicht so aneinander klatschen.

Ja, deswegen gibt es eben diese Grenzwerte.

Also wie gesagt bei uns Frauen so ungefähr 1,2 Litern sind in Ordnung, bei den Männern 2,1.

Und das kann man auch tatsächlich messen.

Also zu Hause kann man es über den Bauchumfang so ein bisschen abschätzen,

aber es gibt eben auch genaue Messmethoden mit einer zum Beispiel

Bio-Impedanz-Analyse-Wage,

die einige Hausärzte oder Ernährungsmediziner eben haben.

Da kann man ganz genau und ganz exakt feststellen, wie viel Fett ist denn Darmbau?

Kann das dann auch bei normal gewichtigen Menschen zu viel sein?

Ja, absolut.

Gerade bei einer ungünstigen Ernährungsweise.

Also es gibt da tatsächlich auch einen Fachbegriff für,

die nennen sich dann Tofis oder nicht dies, sondern wir nennen sie Tofis.

Also Zinn-Outside und dann Fett-Inside.

Und das heißt, es kann jemand ganz schlankes an einem vorbeilaufen und innerlich ist er aber verfettet.

Das heißt, es kann sein, dass bei einem Körper auch so unterschwellige Entzündungssignale von meinem Bauchfett bekommt.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (11) Nordische Ernährung gegen Bauchfett - Dr. Silja Schäfer über Adipositas

Also wenn ich mir dich jetzt so anschau, würde ich jetzt bei dir sagen, nicht unbedingt, aber ja, kann eben passieren.

Also nur, weil man sich eben falsch ernährt.

Wir haben jetzt eben schon mal gesagt, dass der Insulin-Spiegel eigentlich mit eines der wichtigsten Dinge ist.

Also der soll nicht so schnell ansteigen.

Warum ist das so wichtig?

Also das ist ein Hormon, das Insulin, und signalisiert eben dem Körper, dass der Körper vom Verbrennungsmodus in den Speichermodus gehen soll.

Also sprich, das Fett wird also nicht mehr abgebaut, sondern es wird eingespeichert und aufgebaut.

Genau das, was wir eigentlich gar nicht haben wollen.

Und dagegen kann man mit Intervallfasten vorgehen.

Und wie sorgt das für einen niedrigen Insulin-Spiegel?

Ja, also so lange S-Pausen sorgen eben dafür,

dass dann, wenn ich also nichts esse, steigt ja auch mein Blutzucker nicht.

Wenn der Blutzucker nicht steigt, brauche ich auch kein Insulin.

Und damit kommt der Insulin-Spiegel unter eine Schwelle.

Bei dieser Schwelle ist es dann so, dass wirklich Fett abgebaut wird.

Und das wollen wir eben haben.

Und beim Intervallfasten ist es aber so,

dass wir natürlich trotzdem essen dürfen,

weil wir dem Körper nicht signalisieren wollen,

dass er in einer Hungersnot ist.

Das ist das Fatale häufig an Diäten, an so knallharten Diäten,

wo man vielleicht nur 500 oder 800 Kalorien pro Tag essen darf.

Dass der Körper sofort merkt, Mensch, hier kommt eine Hungersnot,

ich schalte meinen Stoffwechsel runter,

drosselt dann den Körper und das ist eben dann negativ.

Und genau das haben wir beim Intervallfasten eben nicht.

Das kann ich mir richtig gut vorstellen.

Was ist denn bei Menschen, die für die Intervallfasten gut wäre,

weil sie übergewichtig sind, aber auf der anderen Seite

vielleicht das nicht machen sollten?

Weil, das habe ich von euch schon gelernt,

es gibt schon Menschen, für die es nicht gut ist,

zum Beispiel, weil sie Migräne haben oder so.

Was sollten die denn dann machen oder was könnten die machen?

Nicht für jedes Intervallfasten war es, wie du schon richtig sagst.

Ausprobieren kann man es immer mal.

Bei Migräne ist das so, dass Migräne-Patienten

häufig doch Kohlenhydrate brauchen.

Und da könnte man allerdings dann abends

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (11) Nordische Ernährung gegen Bauchfett - Dr. Silja Schäfer über Adipositas

vielleicht auf die Kohlenhydrate ein bisschen mehr verzichten.
Also vielleicht nicht komplett, aber auf jeden Fall weniger.
Und am besten eben Gemüse und mageres Fleisch oder Fisch
oder pflanzliche Eiweißalternativen.
Eben kein Extrazucker verwendet oder wenig oder gar keinen Obst.
Und vielleicht die Nudeln oder den Reis weglässt,
Brot weglässt, denn die haben alle einen hohen glychemischen Index.
Und warum ist das gerade abends problematisch?
Ja, weil je länger wir die S-Pausen haben, desto besser.
Also sprich, wenn ich abends keine Kohlenhydrate mehr zu mir nehme,
dann bin ich viel schneller unter einem gewissen Insulin-Spiegel
und komme schneller in diese Fettverbrennung.
Und die Fettverbrennung dauert auch länger.
Okay, das habe ich jetzt hoffentlich ein für alle mal verstanden.
Jetzt haben wir eben schon mal über das nordische Essen geredet.
Und wir haben auch gesagt,
das ist so ein bisschen wie die Mittelmeer, die ählt.
Aber was ist dann das besonders Gute an der nordischen Ernährung?
Also was das Physiologische am Essen belangt,
wir haben eben einen niedrigen glychemischen Index.
Damit können wir nicht nur abnehmen,
sondern wir können das Gewicht auch gut halten.
Zum anderen sind wir klimafreundlich.
Also wir nutzen regionale Produkte,
saisonale Produkte im Idealfall haben keine langen Transportwege.
Und dabei bleiben wir auch noch satt.
Nämlich durch den hohen Eiweißanteil mit 25%.
Also diese drei Punkte ist das, was das nordische Essen ausmacht.
Mit diesem hohen Eiweißanteil.
Also diese 25% Eiweiß sind dann noch mitentscheidend.
Und da kann man wirklich aus dem vollen Schöpfen
von Fisch, Joghurt, Quark, Nüssen, ein bisschen Fleisch,
das wäre großartig.
Und die Kohlenhydrate, die ich dann zu mir nehme,
sind dann am besten Vollkorn?
Ja, also im Idealfall sprechen wir dann von komplexen Kohlenhydraten.
Und die Klassiker jetzt hier bei uns im Norden sind so was wie Hafer.
Also man kann auch Vollkornhafer, Flocken zum Beispiel nutzen
oder Buchweizen, Roggen.
Das wären so die klassischen Dinge.
Wie ist das mit Obst?
Das hat ja viel Fruchtzucker.
Genau, Obst ist natürlich auch erlaubt,

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (11) Nordische Ernährung gegen Bauchfett - Dr. Silja Schäfer über Adipositas

aber am liebsten natürlich weniger zuckerreiches Obst, sprich zuckerarmes Obst natürlich und mit Ballaststoffen wie bei den Bemüsesorten auch.

Wer denn so ein Obst, was viele Ballaststoffe hat, da bin ich jetzt wirklich überfragt.

Also wir nutzen immer am allerliebsten alle möglichen Bären-Sorten.

Himbeeren, Blaubeeren, Brombeeren, gerade die Brombeeren, wachsen überall im Herbst und werden so vernachlässigt.

Also da darf man gerne mal durch die Gegend streuen und dann naschen.

Das Abnehmen ist ja das eine mit der nordischen Ernährung, mit Intervallfasten, niedriger, glückchemischer Index.

Und das Gewicht halten, funktioniert das dann mit den gleichen Sachen?

Genau, also das war der große Clou dieser nordischen Diät.

Die hat man aufgelegt, eben in Form einer großen Ernährungsstudie von 2010.

Da gab es wirklich in gesamteuropa mehrere Studienorte und Studiengebiete.

Also man hat sehr viele unterschiedliche Menschentypen zusammengefasst und konnte genau durch diese nordische Ernährungsweise eben nicht nur zeigen, dass man dadurch abnimmt.

Das war gar nicht das primäre Ziel, sondern man hat zeigen können, dass man dadurch eben das Gewicht nach einer Abnahme auch halten kann.

Also lohnt sich auf jeden Fall, sich nordisch zu ernähren.

Wie sollte ich denn, wenn ich in so eine Ernährung einsteige, das angehen?

Also kann ich das ganz radikal machen oder ist es sinnvoller, das irgendwie so peu à peu zu machen?

Also sowohl als auch tatsächlich, also manche mögen es radikal und können es dann am besten, aber die meisten sollten lieber kleine Schritte nutzen.

Denn wir müssen hier Gewohnheiten ändern.

Und Gewohnheiten zu ändern ist wirklich, wirklich schwierig.

Und wenn wir da erst kleine Schritte machen, dass wir sagen, was fällt mir denn leicht?

Vielleicht fällt mir das leicht, jeden Tag mehr Eiweiß zu essen.

Dann starte ich damit.

Und wenn das zur Gewohnheit geworden ist, dann achte ich mehr auf den glychemischen Index.

Also so kann ich mich da langsam ran tasten, sodass es dann auch für immer eine gute Ernährung bleibt.

Genau, jetzt haben wir die wichtigsten Punkte zum Thema Bauchfett und glychemischen Index besprochen und auch zur nordischen Ernährung.

Und da wollen wir es natürlich mal wissen, welches Rezept dazu gut passt.

So, jetzt haben wir hier diese ganzen leckeren Zutaten. Wofür sind die denn?

Das ist für einen ganz leckeren rote Beete Salat mit Äpfeln

und einem schönen Himbeerdressing dann garniert mit Walnüssen.

Wir haben jetzt hier wieder unseren Korb stehen.

Da sehe ich drin Walnüsse, Gewürze, Himbeeressig, rote Beete.

Und Äpfel und die rote Beete rieche ich auf die ganze Zeit.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (11) Nordische Ernährung gegen Bauchfett - Dr. Silja Schäfer über Adipositas

Die haben wir hier schon im Studio stehen aufgeschnitten und die beduften uns die ganze Zeit.

Ja, guck mal, aber es sind zwei verschiedene Sorten.

Tatsächlich hier einmal die frischen.

Und dann habe ich dir aber hier noch die vorgegarten, vakuumierten rote Beeten mitgebracht.

Ich mochte ja früher, mochte ich das gar nicht.

Aber mittlerweile finde ich das gerade in Kombination mit anderen Lebensmitteln total lecker.

Ich muss aber gestehen, ich glaube, die vorgegarten, die habe ich bisher noch nie bewusst probiert, seit ich mich das mag.

Ja, wollen wir mal beide probieren?

Ja, oder?

Lohnt sich auf jeden Fall.

Tatsächlich gibt es meistens komplett unterschiedliche Geschmacksnurrelsen.

Ich gebe dir mal eine Gabel, damit du nicht so rote Finger kriegst.

Ach dir.

Dann probiere ich erst mal die.

Also das ist die mildere Variante, die vorgegarte.

Hat man auch ordentlich was zu kauen?

Mhm, aber ist halt total mild.

So, und jetzt den Naturbelassenen.

Da haben wir noch viel mehr zu kauen.

Meint man gar nicht, dass es rote Beete ist.

Das schmeckt fast noch milder, finde ich.

Hat weniger rote Beete-Geschmack.

Beim Wein sagt man ja immer im Nachgang, aber bei der rote Beete auch.

Dann kommt schon der Erdige-Geschmack raus.

Erdig passt auf jeden Fall sehr gut.

Aber das kompensieren wir dann wieder mit einem schönen Dressing aus Himbeer Essig und Meerrettich mit ein bisschen Honig dabei.

Das balanciert das Ganze wieder aus.

Und du kannst natürlich die rote Beete, wenn sie sowohl frisch als auch vorkommiert oder vorgegart, auch immer herrlich in den Backofen packen.

Ich liebe es, wenn meine Kinder, Gott sei Dank, auch so als Backofen-Gemüse auch ganz hervorragend ändert sich auch noch mal der Geschmack.

Ich hab das auch schon mal gemacht mit Väter, das war richtig lecker.

Hier ist jetzt irgendwie noch ein Apfel dabei.

Genau, wir wollen ja einen Salat draus machen.

Da kommt noch mal Frische und Säure mit dazu.

Das heißt, hier nutze ich eben einen kleinen Trick für die Kinder.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (11) Nordische Ernährung gegen Bauchfett - Dr. Silja Schäfer über Adipositas

Also Kinder mögen ja meist Äpfel.
Und dann Äpfel in Kombination mit der gesunden rote Beete,
dann ist es vielleicht überlistet.
Ja, also, dieses so was Frisches in dieses Erdige rein,
kann ich mir richtig gut vorstellen.
Mit unserem hier Himbeer Essig, Meerrettich, Honig,
immer ein bisschen Kräutersalz oder Pfeffer.
Und weißt du, ich nutze immer gerne so alte Marmeladengläser.
Also wirklich die einfachste Variante.
Alles in Marmeladenglas, Zuschrauben ordentlich schütteln können.
Auch die Kinder mitmachen.
Es gibt keine Sauerei in der Küche.
Und es verbindet sich gut, das Essig mit der Essig mit dem Öl.
Und dann da drüber geben.
Und du hast ja schon gesagt, hier Walnüsse haben wir,
die können wir als Ganzes drüber geben oder eben auch noch klein machen.
Also jeder, wie er möchte.
Und zusammen mit dem Eiweißbrot vom Anfang
eignet sich das dann hervorragend für Adipositas-Patienten zum Abnehmen.
Ja, absolut.
Also wenn man die Bestandteile nochmal anguckt mit den Walnüssen,
haben wir die guten Omega-3-Fettsäuren, also gute Fette.
Und mit dem Eiweißbrot haben wir eben einen niedrigen glychemischen Index.
Und nochmal Eiweiß, der zweite große Baustein.
Und zudem ist die rote Bete-Kalorienarm.
Also 100 Gramm haben gerade mal 40 Kalorien.
Und auch die rote Bete gilt eben als Nahrungsmittel
mit niedrigen glychemischen Index.
Und für alle, die noch mehr interessiert,
das ist nämlich der Farbstoff Betanin, der den roten Beten den Namen gegeben hat.
Und da haben wir, der auch die Finger rot färbt und es auch schwierig wieder rausgeht.
Das sind eben diese sekundären Pflanzenstoffen, von denen wir immer sprechen,
die uns gesund erhalten, die eben unsere Zellen schützen,
indem sie freie Radikale abfangen und Entzündungen hemmen
und damit eben das Immunsystem stärken.
Und für alle Frauen vielleicht noch wichtig, die rote Bete enthält viel Fohlsäure und Eisen.
Die für die Bildung der roten Blutkörperchen notwendig sind.
Also rund um gesund.
Nicht nur für Menschen eben mit Übergewicht, sondern gerne für alle.
Und wir haben es regional, sie wachsen in Nordeuropa, ein tolles Wintergemüse.
Äpfel, rote Bete, Walnüsse, ja, alles regional. Stimmt, auf jeden Fall.
Also die nordische Diät mit zum Beispiel so einem herrlichen rote Bete-Salat mit Apfel,
die hilft nicht nur dabei abzunehmen, sondern auch das Gewicht zu halten.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (11) Nordische Ernährung gegen Bauchfett - Dr. Silja Schäfer über Adipositas

Und das ganze sogar klimafreundlich, also mit regionalen und saisonalen Produkten, die außerdem echt noch ziemlich lecker schmecken.

Danke dir, Celia, ich habe echt wieder richtig viel gelernt heute.

Jede Menge weitere Rezepte und spannende Fälle der NDR Ernährungs-Docs, die findet ihr auf ndr.de slash edocs.

Aber bitte denkt dran, und das ist uns ganz wichtig, eine radikale Ernährungsumstellung, die solltet ihr am besten immer mit eurer Hausärztin oder einem Ernährungsmediziner besprechen.

Wenn euch unser Podcast gefällt, dann abonniert uns gern, am besten direkt in der ARD-Audiothek, indem ihr auf die kleine Glocke klickt.

Dann verpasst ihr auch keine Folge mehr.

Und empfiehlt uns gern weiter, ihr kennt bestimmt Menschen, die auch jetzt nicht so ganz zufrieden mit ihrer Ernährung sind.

Oder vielleicht auch einfach neugierig, was welche Lebensmittel so drauf haben.

Und wenn ihr zum Thema gesunde Ernährung auch was sehen wollt,

dann schaut doch mal in der ARD-Mediathek in die Themenwelt Gesundheit.

Da gibt es gerade einen Themenschwerpunkt, zum Thema Abnehmen und Diät, welches Gewicht ist gesund und natürlich auch die TV-Folgen der Ernährungs-Docs.

Außerdem findet ihr da DOKUS und Reportagen zu vielen anderen Gesundheitsthemen,

wie Psychologie, Bewegung, Sex und Liebe und die beliebten Gesundheitssendungen der ARD.

Wir hören uns in zwei Wochen wieder, wenn ihr mögt und jetzt macht's gut.

Bleibt gesund und lasst es euch schmecken.

Die Ernährungs-Docs, ein Podcast vom NDR.

Copyright WDR 2021