

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (15) Mit Fett gegen Fett - Dr. Matthias Riedl über Fettstoffwechselstörungen

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 mal wieder ein leckeres Frühstück, gut für gute Blutfettwerte.

Die Ernährungs-Docs. Ein Podcast vom NDR.

Also das Gewicht an sich ist jetzt für meine Begriffe noch zu wenig reduziert. Also ich hatte gerne mehr abgenommen in der Zeit.

Das ist Klaus und er klingt irgendwie so ein bisschen enttäuscht.

Klaus hatte sich an die Ernährungs-Docs gewandt mit viel zu hohen Cholesterin- und Triglycerid-Werten.

Als er dann nach fünf Monaten Ernährungsumstellung zum Abschlusscheck auf das Praxisboot kam, da fand er die knapp zwei Kilo, die er abgenommen hatte, jetzt nicht ganz so doll.

Wir werden gleich noch sehen, Klaus hatte damals zwar jetzt nicht viel Gewicht verloren, aber durch die richtige Ernährung genau an der richtigen Stelle.

Und warum ihm das vielleicht sogar das Leben gerettet hat,

darüber spreche ich heute mit NDR Ernährungs-Doc Matthias Riedl, der Klaus damals auch begleitet hat.

Hallo Matthias!

Hallo!

Matthias, du bist Ernährungsmediziner, Diabetologe, Internist und Leitist, das von dir gegründete Medikum Hamburg mit einer Schwerpunktpraxis Ernährungsmedizin.

Warum und wie du damals Klaus helfen konntest, da gucken wir gleich drauf.

Erstmal hast du mir hier wieder was mitgebracht, ein paar Schnapsgläser und ein paar Flüssigkeiten.

Ja, das ist natürlich kein Schnaps drin, ist klar.

Hast du eine Idee, was das sein könnte?

Ja, das sind natürlich Speiseöle, aber ich sehe, die Etiketten sind zu dir gedreht, das heißt, ich sehe jetzt nicht, welche Öle das sind, das sind verschiedene Farben auf jeden Fall.

Genau, wenn du Lust hast, dann testen wir mal, ob du Speiseöle an ihrem Geruch erkennen kannst. Also ich halte dir mal das erste Glas unter die Nase, so ein bisschen Schwenken wie ein guten Wein und was glaubst du, was das ist?

Es riecht fast ein bisschen nach Gras, also nicht das, was man raucht, sondern das, was auf der Wiese wächst,

kann ich gar nicht sagen.

Das war jetzt Rapsöl, natives Rapsöl.

Jetzt, das wirst du aber erkennen, ganz sicher.

Das ist Olivenöl.

Olivenöl hat diesen ganz typischen Olivenfruchtgeruch und jetzt wird es ein bisschen schwieriger.

Gucken wir mal.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (15) Mit Fett gegen Fett - Dr. Matthias Riedl über Fettstoffwechselstörungen

Nussig riecht das.

Gut, und?

Ist das Leinöl?

Ja, super, Leinöl, genau.

So, das riecht ein bisschen nussig und jetzt das letzte.

Das hat auf jeden Fall eine ganz andere Farbe als die anderen.

Das sieht fast aus wie Eiklar, also ein flüssiges Eiweiß von einem ruhen Ei.

Ja, die bisherigen Öle waren einfach so golden.

Genau, also das ist ja durchsichtig, irgendwie farblos eher.

Ja.

Und riecht noch gar nichts.

Riecht noch gar nichts, genau.

Das ist tatsächlich, das letzte ist auch Rapsöl, aber raffiniertes Rapsöl.

Und es ist eben so, wenn die raffiniert sind, dann mindert das die Qualität und du riechst das auch.

Da kommen wir später noch mal drauf zurück.

Wir werden nämlich darüber sprechen, wie gute Öle quasi wie Medizin wirken können.

Auch wenn es ein bisschen seltsam klingt, gute Fette helfen gegen Fette.

Und zwar gegen zu hohe Blutfettwerte.

Die waren bei Klaus nämlich extrem hoch.

Lass uns mal die Geschichte von Klaus aus der Fernsehfolge der NDR Ernährungs-Docs ein bisschen genauer anschauen.

Als du ihn bei eurem ersten Treffen auf dem Ernährungs-Docs-Praxis-Boot kennengelernt hast, da warst du ziemlich geschockt, Matthias.

Bei Klaus waren die beiden Blutfettarten das Cholesterin und die Triglyceride so hoch, dass es richtig gefährlich war, lebensgefährlich muss man sagen.

Sein Cholesterin lag damals bei 277 bis 200 ist normal und extrem hoch waren bei ihm die Triglyceride

und die lagen bei 1113 und das ist zehnmal höher als der Normalwert. Wahnsinn.

Das klingt wirklich ziemlich heftig.

Als du damals Klaus diese krassen Werte bei seinem ersten Besuch auf dem Praxis-Boot mitgeteilt hast

und ihm erklärt hast, welches Risiko das für ihn auch bedeutet, da musste der Gute erst mal schlucken.

Matthias, was macht diese hohen Werte denn so gefährlich?

Triglyceride können zu einer Bauchspeicheldrüsen-Entzündung kommen

und man muss wissen, die Bauchspeicheldrüse produziert hochaktive Enzyme, die verdauen sollen und sie verdaut sich dann selber und das ist dann nachher so lebensgefährlich, es kann zu einer Blutvergiftung kommen und einer akuten Lebensgefahr.

Und das ist ja aber nicht nur für die Bauchspeicheldrüse gefährlich, hohe Blutfettwerte, sondern auch für das Herz und die Gefäßsysteme.

Die Fette koppeln ja an bestimmte Eiweiße und die bilden dann die sogenannten Lipoproteine, also Fettproteine.

Und enthält das Blut zu viele von solchen Lipoproteinen, dann entzünden sich die Blutgefäße

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (15) Mit Fett gegen Fett - Dr. Matthias Riedl über Fettstoffwechselstörungen

und die Wände dieser Gefäße werden dann immer dicker und härter und bilden Plax aus. Also Plax, das kennt man, das sind Verdickungen, das sind Auflagerungen an den Gefäßwänden. Manchmal sind die weich und manchmal platzen die auch auf und die können dann tatsächlich einmal andere Gefäße verstopfen, wenn sie so aufplatzen, aber andererseits können die Plax so dick werden, dass das ganze Gefäß verstopft wird. Was hat das für Folgen?

Ja, wenn diese Gefäße verstopft werden, dann kann sich ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall ausbilden.

Es stirbt dann eben dieses lebenswichtige Gewebe zum Teil ab.

Und Klaus hatte ja auch schon ein paar Jahre, bevor er da zu euch gekommen ist, ein Herzinfarkt gehabt.

Ich hatte einen Druckerverbrust und eigentlich war mir in dem Augenblick klar, das ist ein Herzinfarkt,

weil mein Vater hat zwei Herzinfarkte gehabt, die ich mitgekriegt habe.

Ja, Klaus hatte darum auch schon mehrere Stens, das sind Röhren in den Herzkranzgefäßen, die die Durchgänge aufhalten, ein Bypass und ein Defibrillator, also quasi das ganze kardiologische Programm.

Und so wertvoll solche operativen Techniken auch sind.

Man muss natürlich auch an die Ursache ran, sonst passiert das gleiche wieder an anderer Stelle.

Das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall bleibt dann weiter hoch.

Was sind denn die Ursachen für so hohe Cholesterinen und Triglyceridwerte, wie sie eben bei Klaus der Fall waren?

Ja, zunächst hat Klaus also eine genetische Veranlagung.

Also die sogenannte Hyperlipoproteinämie, das liegt bei ihm und der Familie.

Er hat ja auch erzählt, dass sein Vater zwei Herzinfarkte hatte und eine falsche Ernährung und Übergewicht verschärfen dann noch das Grundproblem.

Ja, und davon hatte er ja auch einiges.

Also als Klaus damals zu euch Ernährungsdocks auf das Praxisbrot kam, da hat die Körperanalyse-Wage gezeigt, dass er 117 Kilo gewogen hat

und das Problem lag vor allem da, wo es eben auf gar keinen Verliegen sollte, nämlich beim ungesunden Bauchfett.

Ja, genau. Also wir Mediziner sprechen ja vom Bauchfett als dem sogenannten viszeralen Fett.

Mit 7,6 Kilo haben wir bei Klaus bei unserem ersten Treffen gemessen. 7,6 Kilo im Bauch und das ist viel zu viel.

Und dieses viszerale Fett treibt dann die ungesunden Cholesterinen und Triglyceridwerte in die Höhe.

Wie macht das das?

Also das viszerale Fett produziert schädliche Hormone, die die Blutfette hochtreiben, den Blutzucker und den Blutdruck steigern.

Also ein ganzes Trio von gefährlicher Risikomischung für einen Herzinfarkt.

Aber die gute Nachricht, mit der richtigen Ernährung kann man dieses viszerale Fett angehen und damit die gefährlich hohen Blutfettwerte senken.

Als du Klaus zum allerersten Mal getroffen hast, hatte er bereits eigentlich schon an einigen klugen

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (15) Mit Fett gegen Fett - Dr. Matthias Riedl über Fettstoffwechselstörungen

Gesundheitsschrauben, so wie es mal nennen, gedreht.

Ich habe mit dem Rauchen aufgehört, ich habe angefangen Fahrrad zu fahren und das mit dem Essen, ich esse halt gerne.

Ja ja, Essen ist ja auch gut, aber es kommt eben darauf an, was man isst und wie viel von was.

Ich glaube, dass das so die Quintessenz ist, hättest du dessen, was ihr Ernährungs-Docs eigentlich immer sagt.

Genau, und dann starten wir nämlich erstmal an mit der Analyse.

Der Klaus war nach dem Ernährungs-Protokoll, das er zwei Wochen geführt hat, klar, also viel zu viele Kohlenhydrate von morgens bis abends.

Und Kohlenhydrate kommen jetzt aus dem Brot oder aus Reis oder Nudeln oder auch diese vielen zuckerhaltigen Getränke, die Klaus jeden Tag getrunken hat.

Diese Kohlenhydrate treiben die Triglyceride in die Höhe.

Wie schaffen die das?

Überschüssige Zucker und das war bei Klaus ja der Fall, wird im Körper zu Triglyceriden umgewandelt und das sehen wir dann im Blutfett.

Du hast ihm ja erstmal diese ganzen gesüßten Getränke, die er so gerne auch getrunken hat, von der Einkaufsliste radikal gestrichen.

Und ja, auch diese stark Kohlenhydratehaltigen Nahrungsmittel, worauf sollte er dann bei seiner Ernährung noch zusätzlich achten?

Ja, also ich habe ihm empfohlen, Haferklei zu frühstücken, mit Joghurt und Zuckerarmem Obst.

Haferklei enthält das wertvolle Beta-Glucan und das bindet im Darm die Gallensäuren und das hat einen sehr guten Effekt auf das Cholesterin.

Der Körper will nämlich die gebundenen Gallensäuren ersetzen und dafür verwendet er Cholesterin und das senkt dann die Cholesterinwerte.

Außerdem sollte Klaus also auch die Kohlenhydratehaltigen Lebensmittel durch Eiweißreiche ersetzen und da bieten sich in erster Linie an Hülsenfrüchte wie Linsen oder Kichererbsen.

Das nimmt er ja am aller aller liebsten, wenn es um Eiweiß- und Ballaststoffe geht.

Es klingt aber erstaunlich, was jetzt kommt, denn er sollte viel Öl verwenden.

Warum besonders gute Pflanzenfette eine wichtige Rolle bei so hohen Blutfettwerten spielen?

Da gucken wir gleich nochmal genauer drauf, wie es Klaus nach der Ernährungsumstellung ging.

Wir haben ja schon ganz am Anfang gehört, da klang er so ein bisschen enttäuscht, er hatte 1,8 Kilo abgenommen.

Erzähl doch mal, wie ging es ihm danach?

Das erschien ihm wenig nach fünf Monaten, aber es war für ihn ein extremer Gesundheitsgewinn, denn als Klaus auf der Körperanalysewaage stand, da haben wir gesehen, dass er genau da eben das Fett verloren hat, wo es eben besonders wichtig war, nämlich beim viszeralen Fett, dem Bauchfett.

Ja, und gerade das Bauchfett, hast du eben erklärt, war ja bei Klaus wirklich mitverantwortlich oder hauptverantwortlich für diese hohen Cholesterin- und Triglyceridwerte.

Genau. Und das war bei ihm eben so beeindruckend.

Die Triglyceridwerte lagen ja ursprünglich bei 1.113 und waren auf 497 gesunken, also halbiert.

Und das Cholesterin ging um 10 Prozent runter.

Jetzt, fünf Jahre später, sind die Blutfettwerte bei Klaus immer noch gut, muss man wirklich sagen.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (15) Mit Fett gegen Fett - Dr. Matthias Riedl über Fettstoffwechselstörungen

Leider konnte ich aber kein Gespräch mit ihm aufzeichnen.

Die richtigen Fette waren ja ein Baustein, ein sehr wichtiger Baustein, der eben bei Klaus zu dieser wahnsinnig guten Verbesserung der Blutfettwerte geführt hat.

Und die Fette, die schauen wir uns jetzt mal genauer an.

Fette gegen Blutfett, irgendwie stolpert man da ja vielleicht so ein bisschen drüber, ne?

Vor allem, weil man ja jahrzehntelang gehört hat, Fettarme Ernährung ist das, was empfohlen wird.

Das braucht man zum Abnehmen, aber das hat sich total verändert. Inwiefern?

Ja, also in Sachen Gewichtsabnahme schneiden fettarme Diäten eben gar nicht gut ab.

Sie schneiden sogar in der Tendenz immer etwas schlechter ab als Kohlenhydratarme Ernährungsform.

Aber klar, muss man sagen, signifikant ist dieser Unterschied eben nicht.

Und wenn man dann immer genau schaut, also wenn jetzt fettarme Ernährungsform und Kohlenhydratarme Ernährungsform gar nicht so sehr unterschiedlich sind für das Ergebnis auf das Gewicht,

dann muss man sich fragen, ja was sollen wir denn dann essen, um abzunehmen.

Und tatsächlich ist es so, dass da die Mittelmeerkost, wenn sie etwas Kohlenhydratärmer ist und eine ordentliche Portion von gesundem Öl enthält, tatsächlich die Nase vorn hat.

Und die Betonung lag jetzt ein bisschen auf Kohlenhydratärmer und da ist klar mit was ich meine, weil Kohlenhydrate in Form von leicht verdaubaren Weizenprodukten oder Zucker, das meine ich, ja?

Natürlich ist man am Mittelmeer auch mal Weißbrot, aber eben in moderaten Mengen und man ist auch mal Nudeln, alles klar.

Aber die Mischung ist es eben und es ist gemüsebasiert, es ist gesundes Öl.

Du hast jetzt eben schon von einer ordentlichen Portion Öl gesprochen.

Wie viel, also ich kann das jetzt gerade so gar nicht richtig einschätzen, wie viel ist denn da so eine ordentliche Portion, wie viel ist gut?

Das werde ich häufig gefragt und ich sage dann erstmal so, ich weiß das jetzt ein bisschen schwierig, bis der übel wird, ja?

Also bei gesundem Öl muss man einfach sagen, das merkt man.

Wir sehen ja in der ursprünglichen Mediterranean Kost die Verwendung von Unmengen von Öl und in den südlichen Supermärkten stehen ja nicht Ölflaschen, sondern auch Ölkanister teilweise.

Und ich will vielleicht einmal so antworten, es gibt eine sehr, sehr, sehr gute Studie, die sich mit der ölreichen Ernährung befasst hat, das ist die Predimet-Studie

und da hat man als Vergleich gewählt ein Liter Olivenöl pro Woche, verglichen gegen 210 Gramm Müsse

und das in der dritten Gruppe dann verglichen mit einer Fettarmen Ernährung.

Und ich glaube jeder erwartet das jetzt auch, das Ergebnis war bei dieser Predimet-Studie eben,

dass die Menschen, die also viel Öl gegessen haben und viel Nüsse gegessen haben,

das waren Mandeln, das war eine spanische Studie, dass die am besten abgeschnitten haben in puncto Gewicht, Herzinfarktrisiko und so weiter

und die fettarme Gruppe am wenigsten abgeschnitten hat.

Und jetzt nochmal zur Menge, ein Liter pro Woche.

Pro Nase?

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (15) Mit Fett gegen Fett - Dr. Matthias Riedl über Fettstoffwechselstörungen

Meistens ist so ein Liter einfach in der Familie verbraucht worden, aber das sind die Mengen. Wenn man Antipasti ist und noch so ein bisschen Öl im Essen hat, da ist man in Spanien schneller bei.

Jetzt aber natürlich nochmal eine ganz wichtige Einordnung, gilt diese Menge denn jetzt nur für, ich sage mal, normalgewichtige Menschen

oder gilt sie auch für übergewichtige Menschen?

Gesunde Öle.

Und das hat ja diese Studie auch gebracht, auch bei dem Mandelkonsum beispielsweise.

Gesunde Öle und gesunde Mandeln, obwohl sie so energiereich sind, durch das Fett auch, sind tatsächlich mit einem geringeren Gewicht assoziiert als eine fettarme Ernährung.

Das liegt einfach daran, dass ich im Olivenöl auch noch sekundäre Pflanzenstoffe enthalten habe, die zusätzlich übrigens sättigend wirken.

Und bei den Mandeln ist es einfach so, das ist eine super Mischung aus Eiweiß, das macht satt, aus Ballaststoffen, die machen satt, aus gesunden Fetten, die satt machen und deshalb ist sozusagen eine Mandel eine gesunde Mahlzeit für sich.

Und auch da die Frage, die ich häufig höre, wieviel Nüsse, wieviel Mandeln darf ich denn essen und dann sage ich, bist du satt bist, weil das ist ja eine normale Pflanzen-Nahrung und du kannst auch eine Mandel-Mahlzeit essen.

In der Studie waren es 30 Gramm am Tag, das ist das, was wirklich nachweislich eine Wirkung entfaltet, aber warum 2070, 80 sind?

Also das heißt, im Grunde genommen kann man sagen, fetthaltige Lebensmittel zum Abnehmen sind gut,

weil sie einfach durch diesen hohen Kaloriengehalt auch und durch den Eiweißgehalt, wenn wir jetzt auf die Nüsse gucken, sättigend wirken.

Richtig, und es kommt auf die Qualität eben dabei an.

Gesunde Fette, da habe ich überhaupt kein Problem, wenn man damit ein bisschen verschwenderisch umgeht.

Bei ungesunden Fetten ist das ganz was anderes.

Und die haben wir, und das muss man nochmal betonen, ja überwiegend auch in hochprozessierter Nahrung

und die, und das wissen wir auch, steigern eben das kardiovaskuläre Risiko, also das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen.

Auf die ungesunden Fette lasst uns da gerne gleich nochmal drauf kommen.

Fett ist ja wirklich einer der drei Hauptnährstoffe, die wir so brauchen, Nebenkohlenhydraten und Eiweiß.

Wofür brauchen wir Fette denn?

Also wir brauchen Fette als Baustein beispielsweise für die Zellwände.

Also das Gehirn beispielsweise enthält in seinen Zellwänden sehr viel ungesättigte Fettsäuren.

Deshalb brauchen Kinder, die ja auch ganz besonders viel.

Und darüber hinaus sind Fette eben auch als Baustoff für Hormone gebraucht.

Und wir brauchen sie auch als Transportmittel für fettlösliche Vitamine.

Zum Beispiel Vitamin A aus Karotten habe ich mal so mitgenommen, ne?

Richtig, also Vitamin A, D, K und E, das sind fettlösliche Vitamine

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (15) Mit Fett gegen Fett - Dr. Matthias Riedl über Fettstoffwechselstörungen

und die nehmen wir einfach mit dem Öl besser auf.

Dann lass uns jetzt nochmal ganz konkret gucken.

Olivenöl haben wir eben schon mal so ein bisschen besprochen.

Aber was sind grundsätzlich gute Fette?

Bei den guten Fetten ist es wichtig, dass das Fettsäuremuster stimmt.

Also wir brauchen eben ganz besonders viele Omega 3 Fettsäuren.

Wir nehmen insgesamt viel zu wenig von diesen Omega 3 Fettsäuren zu uns, weil unsere Ernährung zunehmend arme Omega 3 Fettsäuren ist.

Also, Fertigprodukte beispielsweise enthalten das kaum.

Unsere Vorfahren haben ein sehr viel besseres Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6 gehabt.

Und man kann sagen, unsere Gesellschaft verarmt an Omega 3 Fettsäuren

und je mehr ein Öl von den Omega 3 Fettsäuren enthält, desto besser ist das für uns.

Warum?

Die Omega 3 Fettsäuren wirken antienzündlich,

sie wirken auch positiv auf unsere Psyche

und in einer Studie konnte gezeigt werden,

dass in nur sechs Monaten die Hirnalterung verlangsamt wurde

und die Erinnerungsfähigkeit der Studienteilnehmerin verbessert werden konnte.

Also das sind enorme Effekte.

Aber wir haben noch andere, viele, viele wichtigen Effekte,

auch die positiven Effekte auf das Herz-Kreislauf-System

und es zeigt sich ganz klar, dass Menschen mit einem hohen Fisch

und damit auch einen hohen Omega 3 Fettsäuren-Konsum

ein deutlich vermindertes Depressionsrisiko haben, nämlich um 17%.

Die Ursache ist nicht ganz klar, aber es ist wahrscheinlich

ein entzündungshemmender oder auch nervenschützender Effekt

und deshalb werden Omega 3 Fettsäuren übrigens auch zur Behandlung der Depression empfohlen.

Wo stecken so Omega 3 Fettsäuren denn noch drin außer im Fisch?

Wir sind ein tolles Fettsäuremuster, haben auch noch Nuss-Öle,

das ist ja klar, Nüsse haben wir ja wirklich gelobt,

Hanflein und auch unser tolles norddeutsches Rapsel.

Mhm, aber dann eben das Richtige.

Wir haben jetzt ganz viel über gute Fette gesprochen.

Gute Fettsäuren sind diese Omega 3 Fettsäuren, die sind in Pflanzenölen drin

und eben auch im Fisch.

Nicht nur die Omega 3 Fettsäuren sind gute Fettsäuren,

sondern auch die Omega 6 Fettsäuren sind gut, aber das Verhältnis muss eigentlich stimmen.

Richtig, wir brauchen natürlich auch die Omega 6 Fettsäuren in unserem Stoffwechsel,

das ist jetzt nicht so, dass wir sie gar nicht essen müssen,

aber das Verhältnis muss stimmen und das Verhältnis ist in der westlichen Ernährung völlig außer Rand und Band.

Wir haben ein Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3

teilweise in der Bevölkerung das 20 mal zu viel Omega 6 Fettsäuren gegessen werden

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (15) Mit Fett gegen Fett - Dr. Matthias Riedl über Fettstoffwechselstörungen

und die Amerikaner sind uns da noch ne Nase voran,
bei denen sind es sogar bis zu 75 fach zu viel Omega 6 Fettsäuren
und das hat fatale Wirkung für unsere Gesundheit.

Und was sind jetzt schlechte Fette?

Also richtig schlechte Fette sind zum Beispiel die sogenannten Transfettsäuren,
die entstehen eben bei der industriellen Verarbeitung von Lebensmitteln, von Fetten,
zum Beispiel eben auch durch zu starke Erhitzung.

Und kann sich das als Faustregel auch merken, also alle Fette, die fest sind,
sind weniger empfehlenswert.

Beispielsweise Blätterteig, also es enthält unheimlich viel von diesen Transfettsäuren,
Schokoglasur, Chips, und die können tatsächlich die Arterienverkalkung beschleunigen.

Ich habe gehört, es gibt auch Unterschiede also zwischen eben diesen kreierte, künstlich erzeugten
Transfettsäuren

und es gibt auch natürliche, ursprüngliche Transfette, sind die da nicht so schlimm?

Richtig, da muss man klar unterscheiden, dass industriell hergestellte Transfette,
die sind tatsächlich ein Grundübel, aber natürliche Transfettsäuren gibt es auch,
die finden wir beispielsweise auch in der Butter.

Und da sagen die Studien ganz klar, es gibt einen Unterschied zwischen den industriellen
Transfettsäuren

und den natürlicherweise in Milchprodukten vorkommenden und die haben diese negativen Effekte
nicht.

Okay, also auch wenn Butter eigentlich ein hartes Fett ist, wo du eben gesagt hast,
so als Hausregel, die sind nicht so gut, ist Butter aber gar nicht so schlecht,
das finde ich super, weil ich Butter total liebe. Also Butter ist okay.

Ja, Butter ist okay, kann man essen, das ist klar.

Und das ist ja häufig so diskutiert worden, da entscheidet sich nicht die Gesundheit.

Weil man natürlich, soll man es auch mit der Butter nicht übertreiben,

es bleiben tierische Fette und die sind natürlich ungesünder,

als jetzt halt tatsächlich so ein Olivenöl oder ein Rapsöl, das ist ganz klar.

Aber man muss jetzt nicht unbedingt auf Butter verzichten.

Bei der Margarine ist es eben so, wenn du das jetzt mal als Alternative nimmst.

Kann ich leider nicht, ich mag die überhaupt nicht.

Ich auch nicht. Und deshalb soll man da einfach nach dem Geschmack gehen, es ist auch industriell
verarbeitet.

Und in der Abwägung zwischen Butter und Margarine kann man eigentlich nicht sagen,
du musst jetzt Margarine aus gesundheitlichen Gründen essen.

Das geben die Studien nicht her, deshalb sollte jeder danach seinen Geschmack geben.

Aber du hast es gerade schon mal angesprochen,

grundsätzlich kann man schon sagen, die Fette jetzt aus den pflanzlichen Ölen, die sind schon
gesünder.

Unbedingt, klar. Also pflanzliche und nochmal, die Betonung nochmal darauf.

Der Mensch sollte sich pflanzenbasiert ernähren und natürlich klar,

die pflanzlichen Öle sind gesünder als die tierischen Fette.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (15) Mit Fett gegen Fett - Dr. Matthias Riedl über Fettstoffwechselstörungen

Ausnahme, einzige Ausnahme, sind eben Fischöle.
Aber das sind eigentlich auch pflanzliche Öle, weil die Fische kriegen es von den Algen.
Insofern, wenn wir Algenöl essen, hätten wir das gleiche und hätten die Fische umgang.
Aber das wäre sozusagen das einzige tierische Fett, was uns gesundheitlich wesentlich voranbringt.
Okay, wir haben jetzt eben ganz am Anfang diese Ölverkostung bzw. den kleinen Ölgeruchstest gemacht.
Da war ja eins bei, was nicht so intensiv gerochen hat.
Du hast aber schon mal so ein bisschen angetieft.
Wenn sie intensiver riechen, dann sind sie eigentlich besser.
Richtig, so ist das, genau.
Also ich habe jetzt hier gerade nochmal dieses stark verarbeitete Rapsöl unter der Nase.
Was so ganz durchsichtig war und nach nichts gerochen hat, ne?
Genau, und ich rieche immer noch nichts.
Und das ist tatsächlich ein hochraffiniertes, stark verarbeitetes Rapsöl.
Und damit verdirbt man solche Öle.
Okay, damit weiß ich jetzt auch, was das allererste Öl war, was ich noch nicht so richtig erraten konnte.
Das war dann das native Rapsöl.
Richtig, genau.
Und wenn man so jetzt die Augen zumacht, dann riecht man quasi fast ein blühendes Rapsfeld.
Das ist naturpur.
Wenn ich jetzt aber, die Riechenheit ja relativ intensiv,
wenn ich jetzt aber was Neutraleres brauche, weil ich jetzt nicht so einen intensiven
Einengeschmack im Öl brauche.
Also dieses raffinierte Öl, das ist halt praktisch geruchsfrei.
Signalisiert mir eigentlich, es ist nicht so gesund,
aber manchmal will ich ja vielleicht auch gar nicht so einen intensiven Eigengeschmack beim Öl
haben,
wenn ich jetzt damit irgendwas mache, koche oder zubereite.
Was mache ich denn dann?
Ich arbeite ja viel mit Tarek Rose.
Wir machen ja die NDR Sendung, ist besser mit dem Ernährungsdok.
Und dabei weiß ich eben, dass Tarek sehr gerne bestimmte Ölenoten auch für seine Gerichte
verwendet.
Und manchmal passt das Rapsöl, wenn es ein bisschen neutraler sein soll, manchmal das Olivenöl.
Wenn es ein bisschen tropischer sein soll, dann kommt eben Kokosfett rein.
Also man kann diese Öle eben auch als Note verwenden.
Klar, so ein Olivenöl im klassischen Kartoffelsalat habe ich noch nicht probiert, würde ich jetzt auch
nicht machen.
Das sind eher so die mediterrane Variante.
Genau, genau, genau. Aber die Note ist halt immer der besondere Kick beim Öl, denke ich.
Okay, aber was ist denn, wenn ich jetzt was richtig heiß anbraten möchte?
Dann kann man natürlich Kokosfett nehmen, auch Butterschmalz.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (15) Mit Fett gegen Fett - Dr. Matthias Riedl über Fettstoffwechselstörungen

Es gibt auch besondere Ölzubereitungen, bei denen der Rauchpunkt mit verzeichnet ist.

Auf 210 oder 220 Grad, dann zu so etwas greifen.

Und trotzdem immer noch versuchen, wirklich nicht zu hoch anzubraten, weil, das muss man auch sagen,

alles wirklich sehr stark erhitzt ist, besonders wenn es gebraten ist und gebräunt ist, ist tatsächlich für unsere Gesundheit nicht so gut.

Das ist sozusagen die äußere Ecke der Gesundheit.

Es wird gesünder, wenn wir es nur kochen oder dünsten.

Aber gut, ich weiß, auch mal esse ich sowas auch gerne mal, so was stark gebraten ist.

Aber trotzdem, wirklich mit gering, so gering wie möglich erhitzen.

Okay, bei Kokos bin ich immer so ein bisschen Kokosfett, dann schmeckt es halt auch ein bisschen nach Kokos.

Das will man vielleicht auch nicht immer so haben.

Wie ist das mit Olivenöl da? Heißt es ja auch oder hieß es auch immer, das soll man nicht so doll erhitzen.

Olivenöl hat einen geringeren, noch geringeren Rauchpunkt als Rapsöl.

Ich weiß aber, dass gute Köche auf Olivenöl setzen und das fast auch immer verwenden, sogar auch zum Braten, aber dann auch darauf achten, halt ganz langsam und vorsichtig anzubraten.

Das kann man machen. Ich persönlich nehme doch lieber Rapsöl.

Ich nehme dann für das Braten eben ein Rapsöl mit höherem Rauchpunkt.

Matthias, du hast jetzt ganz oft von diesem Rauchpunkt gesprochen.

Woran weiß ich denn, was ist denn dieser Rauchpunkt?

Woran erkenne ich das?

Ja, bei guten Ölen steht das mit drauf, aber man geht davon aus, dass so 170, 180 der Rauchpunkt ist für Olivenöl.

Das ist für die Öle unterschiedlich und das ist halt der Punkt, bei dem das Öl einfach zu heiß wird.

Und man sieht es, dann fängt es an zu dampfen und zu rauchen.

Und das ist der Punkt, wo man sagt, den sollten wir vermeiden, weil dann wird das Fett schlecht.

Aber man muss mal dazusagen, in Imbissen oder Systemgastronomien werden Temperaturen, man halte sich fest von deutlich über 300 Grad erreicht.

Und da ist natürlich wirklich jedes Fett kaputt.

Und wenn man dann so eine Fischboulette in so ein Fett tut, dann sind alle Omega 3 Fettsäuren weg.

Also wenn ich mir hier in Hamburg dann mal wieder ein leckeres Fischbrötchen gönne, dann eben nicht den frittierten Kabeljau.

Richtig.

Lass uns zum Schluss nochmal einmal gucken.

Es geht ja nicht nur darum, wie darf ich Öle erhitzen, wenn ich sie eben zum Kochen verwende.

Sie stehen ja auch eine Weile rum, bis ich sie dann verwende.

Wie lagere ich Öle am besten?

Ja, also am besten dunkel in einem geschlossenen Schrank, in dunklen Flaschen auch und auch zügig verwenden.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (15) Mit Fett gegen Fett - Dr. Matthias Riedl über Fettstoffwechselstörungen

Die werden nach ein paar Wochen ranzig.

Bei den Mittelmeerbewohnern ist das kein Problem, da sind die Flaschen schnell alle.

Aber wir müssen uns da ein bisschen ranhalten.

Und mein Tipp nochmal zur Verwendung.

Nicht löffelweise, sondern ordentlich gießen, so wie die Menschen im Mittelmeer das tun.

Okay, das werde ich mir mal hinter die Ohren schreiben.

Wir haben jetzt ganz viel über gute Fette gesprochen.

Und jetzt lass uns doch mal gucken, was man mit guten Fetten gegen Fett leckeres Zaum an kann.

Matthias, wir haben ja wieder unser Körbchen.

Lass uns doch mal zusammen reinschauen. Was haben wir da so drin?

Ja, also für mich ist es ganz besonders, wenn es jetzt um Blutfette geht, Haferflocken.

Man hört sie.

Und dann haben wir Quark als Eiberträger.

Und dann hast du hier noch eine Mandelmilch.

Und dann haben wir noch Walnusskerne und Zucker, Arme, Heidelbeeren.

Und Leinöl.

Das Ganze wird ein Frühstück, ein Quarkmüsli mit Heidelbeeren.

Genau, ein super Start in den Tag, ein blutfettgerechter Start in den Tag, der auch richtig satt macht.

Und gut schmeckt.

Warum ist da Leinöl mit drin?

Ja, Leinöl ist nochmal hier der pflanzliche Omega 3-Kick für dieses leckere Frühstück.

Aber schmeckt man das nicht irgendwie unangenehm raus?

Wenn es zu lange rumlagert und die Flasche zu lange geöffnet ist, dann wird es so ein bisschen bitter und ranzig.

Ich probiere es jetzt mal.

Das ist eine frisch geöffnete Flasche und die hat eher so einen nützigen Geschmack.

Und das passt super ins Frühstück.

Ich probiere das jetzt auch mal und gucke mal, ob ich mir das in so eine Müsli morgens vorstellen kann.

Das schmeckt schon stark.

Ja, jetzt hast du es aber pur getrunken und wir verrühren es ja doch in den Quark.

Aber ich finde es lecker.

Es hat so eine tolle, nussige Note.

Nussig schmeckt es auf jeden Fall so ein bisschen nach Walnuss, finde ich irgendwie auch.

Jeder muss sich daran gewöhnen.

Ich kann immer nur raten, wer es noch nicht gemacht hat, jetzt wie du.

Und es finde ich toll, dass du es probiert hast.

Einfach probieren und die Dosis steigern.

Erst mal ein bisschen reintun und dann wird man merken, es hat vielleicht so eine nussige Note.

Und das nächste Mal doppelt so viel.

Okay, ich werde das tatsächlich vielleicht zu Hause mal ausprobieren.

Jetzt haben wir hier aber, also wir haben hier ein Öl, was ja sehr viel Fett enthält.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (15) Mit Fett gegen Fett - Dr. Matthias Riedl über Fettstoffwechselstörungen

Also es ist ja pure Fett und eben auch sehr viel Kalorien hat.

Dafür aber Magerquark.

Wie passt das zusammen?

Genau, also der Magerquark, wir wissen ja, dass die tierischen Fette für uns nicht so gesund sind. Das Verhältnis muss stimmen.

Und wir benutzen hier den Trick, wir nehmen Magerquark und pepen den mit pflanzlichen Ölen auf.

Und damit haben wir natürlich das tolle Eiweiß vom Quark.

Und wir haben es aufgebessert, also optimiert, veredelt mit einem gesunden pflanzlichen Öl.

Und das ist der Klub bei diesem Gericht.

Man könnte jetzt auch einen fettreichen Quark nehmen, aber dann hat man eben nicht diesen positiven Pflanzenöl-Effekt.

Okay, verstehe.

Das heißt, wenn nicht tatsächlich Milchprodukte esse, die ja gut sind, viele essen ja eben mit Joghurt oder so, dann ist es da wirklich eher sinnvoll, den Fettabend zu nehmen.

Und dann lieber ein bisschen Pflanzenöl.

Genau, die Devise ist für uns in der Ernährung immer, wo es geht zu gucken, kann ich den Anteil tierischer Fette reduzieren und kann ich den Anteil pflanzlicher Fette erhöhen.

Es ist wie so ein Mischpult.

Und wo immer eine Gelegenheit ist, einfach pflanzliche Öle nehmen.

Und ein wichtiges Element sind auch diese leckeren Walnusskerne.

Also mein Loblied auf Nüsse habe ich ja schon losgelassen.

Die kommen dann nochmal oben drauf.

Und damit haben wir nochmal einen Extra-Kick an Omega 3.

Und Ballaststoffen auch nochmal, ne?

Und 20 im Eiweiß.

Genau, und die Ballaststoffe sind ja auch im Hafer drin und die sind ja gerade für die Blutwertwerte, sind das ja genau die richtigen Ballaststoffe.

Ja, man muss sagen, viele haben ja so ein leicht gestörtes Verhältnis zu Getreide.

Es hat so einen schlechten Ruf.

Aber man muss sagen, Hafer ist ein sehr, sehr altes und wenig verzüchtetes Getreide und es enthält eben unheimlich viele Ballaststoffe, 10 Prozent.

Wir liegen also beim hohen Eiweißgehalt eben auch dabei.

Pflanziges Eiweiß ist für uns gesünder und reduziert das Herz-Kreislauf-Sterberisiko.

Ja, deshalb ist das für mich ein Superfood.

Vielleicht nehme ich das jetzt mit in die ersten fünf, kann man sogar sagen, weil nämlich der Hafer auch noch eben diesen Kick hat mit dem Beta-Glucan.

Das hatten wir schon erwähnt.

Und Beta-Glucan senkt eben nicht nur die Blutwertwerte, aber wir haben auch einen positiven Effekt auf Blutzucker.

Es ist einfach ein Heilmittel und schmeckt gut.

Wow, okay, also ein richtig gesundes Müsli.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (15) Mit Fett gegen Fett - Dr. Matthias Riedl über Fettstoffwechselstörungen

Ich werde das mal ausprobieren mit dem Leinöl.

Das finde ich sehr interessant.

Vielen Dank, Matthias, für heute.

Das war wieder sehr, sehr spannend.

Gerne.

Das Rezept verlinken wir natürlich wie immer in unseren Show-Notes.

Ich weiß jetzt, dass gute Fette wichtig sind für meinen Körper und sogar helfen können, hohe Blutfettwerte zu senken.

Viele weitere leckere Rezepte mit guten Ölen und Fetten und natürlich spannende Fälle der NDR Ernährungs-Docs, die findet ihr auf ndr.de.

Wir haben in dieser Folge wieder einiges über das viszerale Fett gehört.

Wenn ihr noch mehr darüber erfahren wollt,

dann hört gerne auch in unsere Folge über Adipositas rein.

Aber bitte denkt dran, eine radikale Ernährungsumstellung, die solltet ihr mit eurer Hausärztin

oder einem Ernährungsmediziner besprechen.

Wenn euch unser Podcast gefällt, dann abonniert uns gern.

Am besten in der ARD-Audiothek,

in dem ihr direkt auf die kleine Glocke klickt.

Und dann verpasst ihr keine Folge mehr.

Und empfet uns gern weiter.

Ihr kennt bestimmt Menschen,

die ein bisschen was an ihrer Ernährung ändern wollen

oder vielleicht auch einfach spannend finden,

wie Lebensmittel in unserem Körper wirken.

Wenn ihr mögt, hören wir uns in zwei Wochen wieder.

Und jetzt macht's gut, bleibt gesund und lasst es euch schmecken.

Copyright WDR 2021