

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (20) Zuckerarm das Immunsystem stärken - Dr. Viola Andresen über Herpes

Hi, mein Name ist Julia Demann. 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 natürlich 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 Rezept für eine zuckerarme und leckere Nascherei, die ihr ab und zu auch mal erlaubt ist. Die Ernährungs-Docs. Ein Podcast vom NDR. Sie lauen das absolut im Keller. Sobald ich das kleinste kribbeln oder so spüre, ist der Tag eigentlich gelaufen. Das hat Carla in der Fernsehfolge der Ernährungs-Docs gesagt und das kribbeln, das kommt vom Lippenherpis. Über dieses Thema möchte ich heute mit NDR Ernährungs-Doc Viola an Bresen sprechen. Sie ist Ernährungsmedizinerin, Fachärztin für innere Medizin am israelitischen Krankenhaus in Hamburg und leitende Ärztin am Ikanium. Das ist ein Fachinstitut für Darmgesundheit und Ernährung. Hallo Viola. Hallo Julia. Schön, dass du heute hier bist. Ich habe mir die Fernsehfolge mit Carla angesehen, die wir gerade eben schon mal gehört haben. Eine sehr sympathische Frau, aber sie hat ein Problem, das wahrscheinlich viele Leute kennen. Ja, Lippenherp ist sehr, sehr unangenehm. Das hat sie auch in der Folge sehr eindrücklich geschildert und ich bin selber auch betroffen habe immer mal wieder Herpes, gerade zur Erkältungszeiten beispielsweise und ich weiß, wie unangenehm das ist und gerade das, was sie so erzählte, dass sie halt Sorge hat, ihr kleines Kind anzustecken, dem sie quasi gar keine Küsschen geben kann. Also das ist schon sehr, sehr belastend und sie hat es eben auch einfach so extrem häufig gehabt. Man hat es wirklich sehr gespürt in der Fernsehfolge, dass es sie sehr belastet hat und ja, es kann eben auch einfach enorm weh tun und so. Bevor wir jetzt aber tiefer in diesen Fall einsteigen, du hast mal wieder was mitgebracht, ein kleines Fläschchen sehe ich da und den Inhalt davon, den will ich jetzt mal mit dir zusammen probieren. Was ist das genau? Ja, das sind Bittertropfen und die sollen gegen den Süßhunger wirken. Willst du mal probieren? Wie mache ich das jetzt? Du tropfst das auf den Handdrücken, ein paar Tröpfchen und dann legst du das ab und danach verschwindet die Lust auf ein Süßes. Ein Zaubermittel, 2 bis 3. Das hängt auch ein bisschen davon ab, welches Mittel man nimmt. Manche sind höher, konzentriert manche weniger. Ja, es schmeckt nicht gut. Nein, die sind auf jeden Fall hoch konzentriert. Es schmeckt so ein bisschen wie so ein sehr stark konzentrierter Kräuterschnaps oder so. Ja, das sind eben genau die Bitterstoffe, die auch im Kräuterschnaps drin sind und die müssen so Bitter schmecken, um zu funktionieren. Wenn man sie gar nicht schmecken würde, wird es nicht klappen und durch diesen Bittergeschmackt geht tatsächlich die Süßlust weg. Und wo krieg ich so was? Es gibt unterschiedliche Präparate. Man kann in Apotheken kaufen, in Reformhäusern und mal schauen, was für Inhaltsstoffe da drin sind. Man soll die ideale Weise Produkte nehmen, die kein Alkohol enthalten. Ergibt Sinn. Was diese Bittertropfen mit Kala zu tun hatten, darüber sprechen wir jetzt.

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (20) Zuckerarm das Immunsystem stärken - Dr. Viola Andresen über Herpes

Die Ernährungs-Docs-Akte. Kala war 33 Jahre alt, als sie sich bei euch Ernährungs-Docs beworben hat. Sie hat den Herpes immer als Lippenpest bezeichnet. Ja, kann ich gut nachvollziehen. Es ist wirklich die Pest, wenn das kommt. Und sie hat es, glaube ich, schon in der Kindheit auch gehabt und da ist auch der Begriff entstanden. Bei Kala war das ja wirklich sehr, sehr häufig. Im Jahr würde ich sagen, zwölf, dreizehn, vierzehnmal bestimmt in unterschiedlichen Ausprägungen. Also manchmal kommt ein Bläschen, manchmal kommt aber auch fünf, sechs gleichzeitig. Ja, das war schon sehr, sehr heftig und das Problem ist ja auch, die Herpeswehren wird man ja sein Leben lang nicht mehr los. Man steckt sich einmal damit an und man nimmt an, dass über 90 Prozent der Menschen auch letztendlich infiziert sind mit den Viren und diese Ausbrüche können immer, immer wieder kommen das ganze Leben lang. Puh. Manchmal hatte sie das hier auch im Auge, da hatte sie auch ein Foto mitgebracht und im Auge kann das auch sehr gefährlich werden, wenn der Herpes auf die Hornhaut geht. Da muss man unglaublich aufpassen, rechtzeitig den Augenarzt aufsuchen. Also Herpes ist auch nicht ganz ungefährlich. Also Herpes ist jetzt wirklich eigentlich auch nicht jetzt einfach nur ein harmloses Bläschen. Nein, also es kann tatsächlich extreme Form annehmen. Es gibt eine Extremform des Herpes, wo man quasi den, also die ganzen, die Haut bedeckt hat mit Herpes, das ist ein sogenanntes EC-Meherpethikum, das kann mit Fieber und Lymphknotenschwellung einhergehen und ganz gefürchtet ist die Komplikation, dass man eine Hirnhautentzündung durch Herpesviren bekommt, an dem man im schlimmsten Fall sogar versterben kann. Also Herpes ist durchaus in den meisten Fällen zum Glück nicht so dramatisch, aber es kann im Einzelfall schon mal sehr fatale Folgen haben. Okay, aber darum ging es ja bei Carla jetzt nicht. Bei ihr waren ja das Problem, dass sie einfach verdammt starke Schmerzen hatte. Das ist ein richtiger Nervenschmerz. Also die Stelle an sich vielleicht so, als würde da jemand eine Zigarette ausdrücken und das strahlt halt aber eben. Auf der Schmerzskala, die bei euch ja von 1 bis 10 geht, hat sie einen neuen angegeben, also wirklich super starke Schmerzen und dadurch war sie im Alltag ja auch ziemlich eingeschränkt. Das hat sie mal in einer E-Mail an euch geschrieben. Berührungen an den Stellen versuche ich großräumig zu vermeiden. Ich kann oft nur noch durch einen Strohhalm trinken, Zähne putzen geht nur unter Schmerzen, selbst Haare waschen wird zur Qual, wenn das Wasser über mein Gesicht trinkt. Und Carla hat ja wirklich alles versucht, was es so gegen Herpes gibt. Also ein Herpes-Stick, der die Enzyme zerstören soll, Herpescremes und in ganz schlimmen Fällen sogar Tabletten und das hat zwar ein bisschen die Beschwerden gelindert, aber die Ausbrüche nicht reduziert. Richtig, das Problem ist, dass

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (20) Zuckerarm das Immunsystem stärken - Dr. Viola Andresen über Herpes

die Behandlungen ja immer erst greifen, wenn die Herpes-Läschen da sind und sonst sind die Herpesviren versteckt im Nervensystem und die Medikamente gelangen da gar nicht hin. Deswegen war es eben auch wichtig für Carla, dass sie die Motivation hatte, wirklich was nachhaltig zu ändern, eben über die Ernährung, um wirklich die Anzahl der Ausbrüche zu reduzieren. Und das hat sie auch wirklich sehr belastet mit dem kleinen Kind, dass sie immer Sorge haben musste, den kleinen Sohn nicht anzustecken. Also sie war hochmotiviert. Ja, da hat sie ja dann immer extra so Patches drauf geklebt, damit eben die Infektionsgefahr für ihren kleinen Sohn etwas glutziert war und

teilweise sogar noch zusätzlichen Mundschutz getragen. Ja, richtig, also das ist natürlich eine permanente Sorge dann von Müttern in dem Moment, wo sie Herpes haben. Aber man kann es trotzdem nicht

ganz verhindern, weil Kinder natürlich doch mal irgendwo hinfassen, sich dann auch ins Gesicht fassen und wir wissen es ja, wie gesagt über 90 Prozent der Menschen sind im Laufe ihres Lebens irgendwann mit den Herpesviren infiziert. Also irgendwann fängt man es sich ein. Was sind denn so typische Herpesauslöser, wenn man es dann einmal in sich hat, das Virus? Also ganz klassisch sind

natürlich Erkältungskrankheiten. Also wenn das Immunsystem geschwächt wird, auch durch andere Faktoren wie Stress. Gerade Lippenherpes wird auch sehr häufig durch starke UV-Strahlung ausgelöst.

Viele Skifahrer kennen das ja. In der Höhensonne bekommen sie diese Lippenbläschen, Fiebererkrankungen,

das sind so die klassischen Auslöser. Aber auch bei Frauen speziell der Hormonzyklus ist auch oft ein wichtiger Faktor, der rein spielt. Und deshalb war ein Ansatz von euch, die Abwehrkräfte zu stärken über die Darmflora. Richtig, das Immunsystem ist ein ganz entscheidender Faktor und wir wissen

ja, dass ein Großteil des Immunsystems im Darm sitzt und dadurch war die Überlegung, wenn wir das Immunsystem von Carla stärken können, auch die Anzahl der Herpesausbrüche zu reduzieren. Carla

musste ja dann einen Ernährungsprotokoll führen. Das müssen ja alle Kandidatinnen und Kandidaten bei

euch eine Woche lang und ich lese mal einen Tag aus ihrem Protokoll vor. Morgens zwei Stück Butterkuchen

und ein Stück Marmorkuchen. Dann zwischendurch ein Keks, drei Duplo und Mikado Schokostäbchen.

Zum Abendessen, zwei Kartoffeln, Salat, Backfisch, danach halbe Schokolade, zwei Quarkbällchen und

fünf Duplos. Wow, ja. Und dieser Tag, den du vorgelesen hast, war keine Ausnahme. Das war quasi Standard. Das war natürlich ein Problem, weil sie hat wahnsinnig viel Süßigkeiten zu sich genommen und das ist ganz, ganz schlecht für die Darmflora und Zucker an sich ist ohnehin auch schlecht

für Entzündungen. Also insofern war das eine sehr ungünstige Ernährung. Und deshalb wurde Carla auf kalten Entzug gesetzt. Vier Wochen lang nichts Süßes. Aber Carla hat ein bisschen Hilfe bekommen, um ihren Zuckerkonsum zu reduzieren und jetzt kommen nämlich die Witterstofftropfen

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (20) Zuckerarm das Immunsystem stärken - Dr. Viola Andresen über Herpes

entspiele ich eben schon mal probiert habe. Ja genau, diesen Tipp hat sie auch bekommen, dass sie eben auch nach dem Essen zum Beispiel diese Wittertropfen auf den Handrücken tropft und dann ableckt und dadurch eben nicht diesen Süßschmacht, die ihr oft auch nach dem Essen kommt, zu reduzieren. Und das hat sie auch ganz brav umgesetzt. Nach diesen vier Wochen Zuckerentzug sollte Carla ja dann am besten nur 25 Gramm Zucker am Tag essen und so eine Zahl finde ich ist ja so relativ schwer greifbar. Kannst du da das irgendwie mal an einem konkreten Beispiel festmachen? Ja, zum Beispiel, Carla hat ja duplos geliebt. Die kam ja in ihrem Ernährungstagebuch sehr häufig vor und ein so ein Riegel hat etwa neun Gramm Zucker. Das heißt mit drei Riegeln hat man schon den gesamten Zuckerbedarf des Tages gedeckt und normalerweise ist man ja doch viel viel mehr Zucker, weil jetzt Zucker in vielen anderen Lebensmitteln enthalten ist. Also das ist schon gar nicht so einfach diese 25 Gramm einzuhalten. Aber so eine Zuckerreduktion, die hilft eben auch beim Abnehmen und Carla hatte auch ein paar Kilo zu viel drauf, ne? Ja und sie hatte ja auch problematischerweise recht viel Bauchfett und das ist ja besonders ungünstig, weil Bauchfett ja in Zündungen im Körper füttern und befeuern und wiederum auch noch das Immunsystem schwächen und das beides in Kombination ist ganz besonders ungünstig für die Herpesausbrüche. Und deshalb sollte Carla zusätzlich auch noch Intervallfasten, um eben auch Bauchfett zu verlieren. Ja genau, der Vorschlag war, ein spätes Frühstück zu essen und dann abends die zweite Mahlzeit und danach eine ganz lange Pause über Nacht am besten 16 Stunden gar nichts essen. Das hatte Carla schon befürchtet. Sie kannte das nämlich schon aus der Fernsehsendung, weil ihr das ja schon ganz gerne auch mal empfiehlt zum Abnehmen. Ja richtig, also die Reaktion ist auch irgendwie ganz typisch. Man erschrickt erst mal und denkt, oh Gott, das kann man ja nie schaffen. Aber erstaunlicherweise kann man wirklich sagen aus Erfahrung, das kriegen fast alle Menschen am Ende des Tages problemlos hin. Es ist wirklich eine kurze Zeit der Umgewöhnung, aber man kann sich gut in diesen Rhythmus rein gewöhnen. Und Carla hatte dann ja von euch als Einstieg so eine Frühstücksalternative schon mal zum Probieren bekommen. Ein Mix aus Quark und Joghurt und Haferflocken, Obst, Nüsse, Leinöl und geschroteten Leinsamen. Das hatte sie beim Dreh probiert und fand es lecker, aber wirkte ein bisschen skeptisch. Muss ich mich dann auch nur dazu drichregen, das dann auch mal umzumachen. Da war vor allem die Zubereitung ihr vielleicht etwas lästig im Vorhinein, aber es hat sie dann ja wunderbar umgesetzt. Am Ende der Ernährungsberatung hat sie sogar noch mal so einen kleinen Versuch gestartet, ob sie nicht vielleicht irgendwas mit nur so halbschlechtem Gewissen naschen könnte. Also dieser kalte Entzug von Süßigkeiten, der hat sie schon wirklich beunruhigt. Also ich glaube der Zuckerentzug wird schon hart werden, man hat ja gesehen, wie viel Zucker ich so zu mir nehme an drei Tagen, aber ich habe halt Box anzupacken und bin motiviert und will es unbedingt schaffen. Aber Carla hat das wunderbar durchgehalten, am Anfang mit den Bittertropfen, um jetzt nicht in Versuchung zu kommen, aber nach einer Woche

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (20) Zuckerarm das Immunsystem stärken - Dr. Viola Andresen über Herpes

brachte sie auch die nicht mehr und ihr Freund Andi war Zeuge. Sie hat es knallhaft durchgezogen, auch wenn man natürlich in gewissen Situationen gemerkt hat, dass das Nervenkostüm ins Wankengerät

und da merkt man einfach schon, der Zucker fehlt, aber sie war tapfer und hat es durchgezogen. Ja, das hat sie ganz großartig umgesetzt, gerade wenn man sich anguckt, wie sie sich vorher ernährt hat.

Aber durch so ein Zuckerentzug macht man quasi wie noch mal so ein Reset und man merkt erst anschließend so richtig, wie süß manches schmeckt und man kann sich diesen Zuckerschmack auch wirklich

abwöhnen. Und nach dem Zuckerentzug dann hat sie ja auch, also nach diesen ersten vier Wochen, ab und zu mal wieder genascht, aber eben wenig und darauf kommt zu hören. Ja genau, es geht tatsächlich nicht darum, nie mehr irgend ein Gramm Zucker zu sich zu nehmen, sondern langfristig geht es darum, ganz wenig Zucker zu essen, also Zucker in Maßen, die Dosis ist das Entscheidende. Wie so oft, ne? Über das Thema Zucker sprechen wir gleich nochmal ausführlich, ja, aber bei Carla ging es ja nicht nur um die Zuckermängel, sondern eben auch um das Intervallfasten und für ihr spätes Frühstück hat sie sich den empfohlenen Frühstücksbrei dann gemacht, wo sie am Anfang so ein bisschen skeptisch waren, hat ihnen dann liebevoll Matsch getauft. Ja, das war ja von der Konsistenz irgendwie zu fest, aber sie hat dann noch eine Variante eingebaut, irgendwie ein bisschen

mehr Joghurt genommen und weniger Quark und dann war es cremiger und dann konnte sie das am Ende

auch wirklich gut essen und hat die auch gut geschmeckt. Und Carla hat dann noch eine andere Idee für ihr Frühstück bekommen, nämlich ein zuckerarmes, nicht zuckerfreies Granola, also so ein Knuspermüsli

und das fand ich, muss ich sagen, sehr, sehr ansprechend, als ich das gesehen habe. Das Rezept findet ihr natürlich in den Shownotes. Ja, das war total lecker und das ist auch nur mit Banane gesüßt und durch Vanille und Zimt kommt dann auch noch so ein gewisser süßes Eindruck und das ist richtig, richtig lecker und man kann das einmal zubereiten, hat dann gleich zwölf Portionen auf Vorrat. Schade, dass wir das heute nicht hier haben, das würde ich echt sehr, sehr gerne mal probieren.

Carla kam danach fünf Monaten mit zuckerarmer Ernährung und Intervallfasten zum Abschlusscheck

zu euch. Ja und das Ergebnis, kann man im wahrsten Sinne des Wortes sagen, konnte sie sehen lassen,

oder? Das war großartig, sie hat zwölf Kilogramm abgenommen und zehn Zentimeter Bauchumfang verloren, also dieses Bauchfett verloren, das war wunderbar. Und sie kamen ohne Herpes, denn auch

ihre Herpesausbrüche waren deutlich reduziert. Ja, sie hatte ja vorher ein bis zweimal Herpes im Monat

und nachher in der ganzen Zeit der fünf Monate Ernährungsumstellung nur insgesamt zwei Ausbrüche,

also deutlich reduziert und dann auch nur, glaube ich, ganz kleine Bläschen. Also wirklich ein Riesenerfolg und sie war selbst überrascht. Ich bin richtig zufrieden, also ich hätte das nicht

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (20) Zuckerarm das Immunsystem stärken - Dr. Viola Andresen über Herpes

gedacht, dass es nachher dann doch so einfach geht mit so kleinen Mitteln, so viel zu schaffen. Ich war natürlich neugierig und habe mit Carla telefoniert, um sie zu fragen, wie es ihr heute geht. Ja, der Herpes ist schon immer noch weniger als vor den Ernährungs-Docs. Ich glaube, dass diese sechs Monate richtig straight durchziehen und danach habe ich da auch noch lange übernommen, nicht mehr

ganz so streng, aber das ist halt irgendwie so, ja, was macht die Kinder seit? Also klar, wir essen eh Gemüse und sowas, also das ist jetzt nicht so, dass es jetzt nur Fastfood und Nudeln gibt oder so, das jetzt nicht, aber man könnte schon deutlich gesünder essen, vor allem wenn die Kinder im Bett sind.

Ja, da kam so ein bisschen der alte Trott wieder durch, aber was Carla selber sehr krass fand, sie hatte, obwohl sie beim ersten Kind einen Schwangerschaftsdiabetes hatte, beim zweiten Kind keinen. Und ich glaube auch das ist tatsächlich auf diese krasse Ernährungsumstellung von damals zurückzuführen. Ich glaube tatsächlich, das hat meinem Körper so gut getan, dass er davon echt auch tatsächlich jetzt immer noch profitiert. Der hat sich einmal so richtig wo die Setze quasi zu der Zeit. Ja, aber das ist gar nicht so ganz überraschend, weil dieses Bauchfeld ist ja eine der wesentlichen Gründe für Schwangerschaftsdiabetes und da hatte sie ja ordentlich was verloren und

das hat sie sicherlich noch durch die zweite Schwangerschaft gebracht und ich glaube das gute ist, dass Carla einfach jetzt genau weiß wie es geht und sie hat das in der Hand jeder Zeit wieder durchzustarten damit und insofern, da bin ich ganz zuversichtlich, dass wenn die Kinder aus dem Größten raus sind, sie da auch den Weg wieder findet. Ja, den Eindruck hatte ich auf jeden Fall auch, als ich mit ihr telefoniert habe. Also sie weiß worum es geht und wie es geht und wird das mit Sicherheit auch wieder anpacken. Bei Carla ging es ja darum, weniger Zucker zu essen, um die Entzündungen in ihrem Körper zu reduzieren, damit das Immunsystem eben den Herbst in Schach halten kann und das Zuckerthema, da steigen wir jetzt mal tiefer ein.

Viola, wenn ich auf Zucker verzichten will, da gibt es ja auch Alternativen, nämlich Zuckerersatzstoffe.

Ja genau, man unterscheidet bei den Zuckeralternativen Zuckeraustausstoffe und Süßstoffe. Das wusste ich tatsächlich nicht, woran kann ich die erkennen? Also alle Ersatzstoffe tragen E-nummern und das Entscheidende ist, dass Zuckeraustausstoffe tatsächlich auch Zuckermoleküle sind, typischerweise Zuckeralkohole. Die haben auch noch ein geringes Restmaß an Kalorien, die sind

also nicht komplett kalorienfrei. Typische Vertreter sind Xylid, Erythrit und Sorbit und die Süßen eben meistens stärker als normaler Zucker und haben doch ein bisschen Restkalorienkraft, aber sind eben längst nicht so kalorienhaltig wie normaler Zucker. Ich habe mal so gehört, dass das noch eher so die gesünderen Alternativen sind. Stimmt das? Naja, also die haben auch durchaus Nachteile, weil im Übermaß zu sich genommen können die Bauchbeschwerden verursachen, Durchfall und Blähungen, also gerade Menschen mit empfindlichen Warm, reagieren oft nicht so gut darauf und diese

Stoffe können auch das Darmmikrobiom verändern, das in Studien gezeigt worden, aber natürlich so richtige Langzeitstudien, ob das wirklich negative Effekte hat, gibt es dazu noch nicht. Und dieses Darmmikrobiom, das ist ja auch wirklich wichtig für uns für ein funktionierendes Immunsystem, also bei sehr vielen entzündlichen Erkrankungen, spielt das ja auch eine Rolle. Ja, richtig,

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (20) Zuckerarm das Immunsystem stärken - Dr. Viola Andresen über Herpes

und umso wichtiger ist, dass wir eben versuchen, nicht noch zusätzlich Stoffe zu uns zu nehmen, die das Darmmikrobiom schädigen können und das ist nicht nur bei Zuckeraustausstoffen gezeigt, sondern sogar vor allen Dingen für Süßstoffe, für künstliche Süßstoffe. Das ist ja ein künstlicher Stoff, der extrem süßt in der Regel keine Kalorien hat, da gibt es verschiedene Vertreter, Aspartam, Sacherin, Sucralose und noch Stevia kennen ja auch viele, vielleicht erst mal gehört. Und für diese Stoffe ist wirklich gezeigt worden, dass sie das Mikrobiom nachhaltig verändern können, insbesondere können sie zu einer gestörten Zuckertoleranz führen, das heißt, man entwickelt quasi wie so ein Art Diabetes und das ist natürlich genau eigentlich das Gegenteil von dem, was man bewirken möchte und es gibt auch eine Reihe von Studien, die andeuten, dass Menschen, die Zucker weglassen und stattdessen Süßstoffe nehmen, tatsächlich sogar Gewicht zunehmen, anstatt abzunehmen. Das hat möglicherweise noch andere Gründe, vielleicht auch weil man denkt, okay, ich habe jetzt keine Kalorien zu mir genommen und dann kann ich irgendwie noch mehr, was auch

immer, anderes Zeug essen oder so. Richtig, und aber auch, dass diese Süßstoffe, weil die so einstarke Süßgeschmack haben, offensichtlich auch diese noch mehr den Süßhunger verstärken können und man am Ende des Tages doch noch zusätzlich mehr Süßigkeiten zu sich nimmt, also alles in allem eigentlich keine wirklich empfehlenswerte Alternative. Also Zuckeralternativen kann man sagen, befeuern die Lust auf Süßes, auch natürliche Süßungsmittel, wie zum Beispiel Agavendicksaft oder Honig oder Fruchtzucker. Ja, weil die noch einen viel höheren Süßgeschmack haben als normaler Zucker und auch da entsteht eher wieder eine besondere Zuckerlust und die Gewöhnung

an diesen süßen Geschmack und da sind wir tatsächlich als Gesellschaft mittlerweile sehr verdorben. Wir haben einen wahnsinnig hohen Süßgeschmack und da muss man wieder davon runterkommen.

Also auch nicht zu viel Honig oder so als Alternative nutzen. Wir hatten in diesem Podcast schon mal über die WHO-Empfehlungen gesprochen. Die WHO empfiehlt maximal 25 Gramm Zucker am Tag,

also zum Beispiel maximal drei Duplo-Riegel. Das ist ja lange Fruchtzucker sei gesünder.

Und das ist mittlerweile völlig überholt, ne? Man hat das früher gedacht, weil Fruchtzucker kein Insulin benötigt für die Verstoffwechslung, aber inzwischen wissen wir, dass Fruchtzucker ganz ungünstig ist, zum Beispiel bei der Fettleber, weil der direkt dort in Fett vor Ort umgewandelt wird. Also insofern wird Fruchtzucker nicht mehr empfohlen. Und wo ist der vor allem drin? Der kommt

natürlich in süßen Früchten vor, aber ganz problematisch ist Fruchtzucker vor allen Dingen in den ganzen süßen Getränken enthalten, also in den ganzen Limonaden. Und das ist vor allem die bedenkliche Quelle für Fruchtzucker im Moment. Das heißt jetzt aber nicht, dass sich kein Obst mehr essen soll, ne? Nein, genau. Also der Fruchtzucker aus den ja sozusagen süßen Getränken ist meistens

deutlich konzentrierter. Und beim Obst hängt es auch ein bisschen davon ab, welches Obst man ist,

wie viel Fruchtzucker enthalten ist. Das unterscheidet sich. Je weniger süß die Früchte, desto weniger Fruchtzucker. Was ist denn so ein besonders günstiges, also besonders zuckerarmes Obst?

Das

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (20) Zuckerarm das Immunsystem stärken - Dr. Viola Andresen über Herpes

sind vor allem Beerenfrüchte. Also Himbeeren, Blaubeeren sind besonders günstig. Also eigentlich kann man sagen, dass grundsätzliche Fazit ist, besser insgesamt weniger Süß essen. Ganz genau. Also das ist für alles günstig und insbesondere, weil man auch dadurch langfristig seine Ernährung so umstellt, dass man auch gar keinen Süßfinger mehr hat. Ich würde tatsächlich beim Süßen, wenn dann wirklich echten Zucker nehmen, dann weiß man, woran man ist, welche Zuckermenge man hat, dass die eben 25 Gramm möglichst nicht übersteigen sollte. Und man bekommt ein normales Verhältnis zum Süßgeschmack und das ist günstiger als zum Beispiel mit Süßstoffen, sich da künstlich einen viel zu süßen Geschmack anzugewöhnen. Und was ich auch von euch gelernt habe, wenn dann eher, wenn ich schon was im Bauch habe, noch was kleines Süßes hinterher, oder? Ja genau, das reduziert die Insulin-Ausschüttung, die nach Zucker folgt. Und wenn man Zucker zwischendurch nascht, ist das ganz problematisch, weil dann direkt der Zucker in Bauchfett umgewandelt wird sozusagen. Während nach den Mahlzeiten mischt sich das ganz normal mit dem Essen und man hat keine speziellen Insulin-Peaks nur wegen des Zuckers. Also dann lieber einen Schokoriegel nach dem Mittagessen und dann hat man vielleicht auch gar nicht so viel mehr Lust auf noch mehr, weil man ja eigentlich schon satt ist. Richtig gute Tipps. Jetzt haben wir die wichtigsten Punkte, glaube ich, zu Zuckeralternativen besprochen. Ja und ihr findet die Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Süßungsmittel auch noch mal in einem Online-Artikel von uns übersichtlich. Den verlinken wir euch natürlich in den Show notes. Und jetzt geht es an die Umsetzung. Wir haben euch ja versprochen am Anfang. Es gibt ein Rezept für eine leckere Nascherei, die ist nämlich ab und zu auch mal erlaubt. Zuckerarm und das gucken wir uns jetzt an. Das Ernährungs-Docs-Rezept. Also ich sehe schon mal keinen Zucker da drin. Nein, brauchen wir nicht, aber wir haben nachher eine leckere Nascherei, die im Grunde wie eine Süßigkeit schmeckt, aber kein Zucker enthält. Wir haben lauter leckere Zutaten, wir haben Nüsse, Kerstiokörner, Kakao, rein Kakao, eine Vanilleschote, Zimt, Mandeln und Sonnenblumenkörner, Leinöl und das Ganze wird ein Schoko-Aufstrich, das den man auch muss Pralinen machen kann. Und weil das so schnell geht, können wir das jetzt auch einfach mal hier schnell zusammenmischen. Dann noch den Sesam dazu. Nüsse sind ja auch sehr gesund für das Darmmikrobium, gesunde Öle, Fieberlastoffe, ein gesundes Öl haben wir auch noch hier, Leinöl. Genau, ebenfalls omega 3-haltig, gut entzündlich wirksam. Ja, da kommt auch einfach so ein Schuss von rein und hier das Mark aus einer Vanilleschote. Auskratzen, das ist hier immer dann die Kunst. Und die riecht schon, bevor man sie auskratzt. Ich hätte ja ansonsten ein Herzen hier. Genau, ich habe jetzt ein bisschen Öl rein gemacht, dann wird es ein bisschen kompakter, daran kann man daraus diese Süßigkeiten, Kugeln im Grunde rollen. Und wenn man es ein bisschen weicher möchte, flüssiger als Brot-Aufstrich, da müsste man eben entsprechend mehr Öl

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (20) Zuckerarm das Immunsystem stärken - Dr. Viola Andresen über Herpes

reinmachen.

Also auf jeden Fall sieht das hier wirklich sehr, sehr, sehr gesund aus.

Ich finde das sieht vor allen Dingen lecker aus. Es sieht total lecker aus und es sieht also wirklich nicht aus wie, zumindest noch, wie eine Süßigkeit. So, mehr kriege ich hier jetzt leider auf die Schnelle nicht raus. Ja gut, das ist ja auch sehr intensiver, das wird schon gut schmecken.

Jetzt kommt die Zauberrei, jetzt kommt das Mischen.

Das schmeckt lecker. Also es ist noch sehr bröselig. Aber schmeckt sehr lecker.

Oh ja, lass uns vielleicht noch mal kurz ein bisschen die einzelnen Zutaten gucken. Kakaopulver, das sieht ja sehr schokoladig aus, schmeckt ja auch schokoladig. Ja, man sagt auch, dass Kakao auch die Abwehrkräfte unterstützen soll. Es hat Pflanzenfarbstoffe, enthalten Flavonoide und das soll eben gegen Entzündungen helfen und tatsächlich auch Viren bekämpfen können. Und wir haben ja auch dieses Glückshormon, was im Gehirn ausgelöst wird durch die Aminosäure Tryptophan, die enthalten ist. Also insofern ja auch immer das berühmte Schokolade macht glücklich.

Also vor allem der Kakao da drin, nicht der Zucker da drin. Genau, richtig. Zimt lieblich, total, finde ich, total lecker. Schmeckt er einfach nur gut? Nein, auch dem Zimt sagt man nach, dass er eben Entzündungshemmend ist und verdauungsfördernd und da muss man eben nur gucken, wie viel man davon nimmt, also weil es manchmal in höheren Dosen bei manchen Menschen auch Unverträglichkeiten auslösen kann, kann zu Kopfschmerzen führen und da muss man ein bisschen gucken, wie viel Kommeringehalt da in der Zimtmischung enthalten ist. Genau, und die Cashewnüsse

hast du eben schon mal gesagt, sehr ballaststoffreich, Eiweißreich und gute Öle, also perfekt. Leinöl, natürlich dann das gute Kaltgepresse. Danke dir Viola, das waren wieder super viele Infos zum Thema Zucker, da habe ich echt nochmal einiges Neues gelernt. Also ich nehme mit, die Dosis macht das Gift wie so oft und zwar egal, ob es jetzt Zucker ist oder irgendwelche Alternativen, man darf ruhig zwischendurch mal naschen, kommt eben darauf an, wie viel. Das Rezept

für diese unglaublich leckere und gesunde Schokonusscreme, aus der man eben auch Pralinen machen kann, das verlinken wir natürlich in unseren Show Notes. Und jede Menge weitere Rezepte und

spannende Fälle der NDR Ernährungs-Docs, die findet ihr auf NDR slash edocs. Aber bitte denk dran, und das ist uns wirklich wichtig, eine radikale Ernährungsumstellung, wie solltet ihr am besten immer mit eurer Hausärztin oder einem Ernährungsmediziner besprechen? Wenn euch unser

Podcast gefällt, dann abonniert uns doch gerne, am besten in der ARD Audiothek, indem ihr einfach auf die kleine Glocke klickt, dann verpasst ihr keine Folge mehr und empfiehlt uns auch gerne weiter.

Ihr kennt bestimmt Menschen, die vielleicht noch nicht so ganz zufrieden mit ihrer Ernährung sind oder

vielleicht auch einfach neugierig, was welche Lebensmittel so können. Und wir hören uns in zwei Wochen wieder, wenn ihr mögt, jetzt macht's gut. Bleibt gesund und lasst es euch schmecken. Die richtige Ernährung ist ja super wichtig für die Gesundheit. Aber auch viel Lachen ist gesund und dafür sorgt der Satire Podcast Intensivstation von NDR Info. Jeden Montag wird da der

**[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (20) Zuckerarm das Immunsystem stärken - Dr. Viola Andresen über Herpes**

alltägliche

Wahnsinn aus Politik, Gesellschaft und Kultur unter die Lupe und aufs Korn genommen. Die NDR Intensivstation, politische Satire und Comedy zu allem, was gerade aktuell ist. Montags live im Radio ab 21 Uhr oder im Anschluss hier in der ARD Audiothek. Den Link findet ihr wie immer in unseren Shownotes und keine Angst, auch wenn der Name anderes verspricht, ins Krankenhaus muss niemand.

Die Ernährungs-Docs. Ein Podcast vom NDR.