

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (5) Zuckerarme Ernährung gegen Entzündungen - Dr. Matthias Riedl über Blasenentzündung

Gerade in modernen Industrieländern, in denen man sich sehr wenig bewegt und den ganzen Tag sitzt,

da brauchen wir keinen zusätzlichen Zucker, weil das ist ja Brennstoff.

Und wenn ich den zuführe, muss der nur eingelagert werden.

Ja, und das macht uns eben dick.

Hi, ich bin Julia Dehmann.

Ich bin Wissenschaftsjournalistin und beschäftige mich hauptsächlich mit Medizintemen.

Dazu gehört natürlich auch die Ernährung.

Die Ernährungs-Docs, die kennt man ja als super erfolgreiches Fernseh-Format

und die gibt's jetzt auch als Podcast für euch in der ARD-Audio-Teek.

Einfach aufs Ohr für unterwegs, beim Sport oder beim Kochen,

mit den original NDR-Ernährungs-Docs, mit spannenden Patientengeschichten

und mit ganz vielen Tipps für alle, die gesund und lecker essen wollen.

Und damit ihr direkt loslegen könnt, haben wir am Ende jeder Folge ein Rezept für euch.

Heute gibt's was richtig Leckeres für alle, die es gerne süß mögen

und trotzdem auf Zucker verzichten möchten.

Die Ernährungs-Docs, ein Podcast vom NDR.

Dann zieht es hoch der Schmerz, einmal komplett den Rücken hoch.

Das ist wie Feuer.

Und dazu kommt halt, dass der ganze Scheidenbereich halt extremst brennt.

So beschreibt Jana ihr tägliches Leiden in der Fernseh-Folge der NDR Ernährungs-Docs

und über ihre Geschichte spreche ich heute mit NDR-Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl.

Matthias, du bist Ernährungsmediziner, Diabetologe

und leites als ärztlicher Direktor des Medikum Hamburg

mit der Schwerpunkt-Traxis Ernährungsmedizin.

Du bist eine Art Vorreiter oder Pionier der Ernährungsmedizin in Deutschland

und sei 2014 Teil des Ernährungs-Docs-Teams

bei der gleichnamigen Fernseh-Sendung im NDR.

Und über die Sendung hast du ja auch Jana kennengelernt, die wir gerade gehört haben.

Sie hat ihre Schmerzen mit einem Feuer verglichen.

Aua, was hatte Jana?

Ja, also das ist ein sehr, sehr tragischer Fall, muss man sagen.

Tatsächlich war der für uns alle auch da sehr, sehr, sehr ungewöhnlich.

Jana litt also wirklich unter sehr, sehr häufigen und starken Schmerzen

durch Blasenentzündung und drei Jahre lang, das muss man sich mal vorstellen,

hatte die Arme fast jeden Monat eine Blasenentzündung.

Und das hat sie natürlich wahnsinnig belastet.

Das kann man gut nachempfinden.

Nicht nur die Schmerzen, sondern auch die Hilflosigkeit.

Ja, also ich kenne Blasenentzündung auch.

Ich glaube, es kennen viele Frauen, aber wenn ich mir vorstelle,

dass jeden Monat zu haben, das ist ja wirklich schrecklich.

Also da hat man ja auch dann immer wieder Panik irgendwie vor der nächsten und so weiter.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (5) Zuckerarme Ernährung gegen Entzündungen - Dr. Matthias Riedl über Blasenentzündung

Bevor wir da aber tiefer einsteigen,
geht es erst mal um diesen Tee, der hier steht.

Was ist das für ein Tee?

Das ist ein Schachtelheimtee.

Willst du den mal probieren?

Ja.

So, dann gießen wir den mal ein.

Aber nicht alleine.

Nein, nein, natürlich, trinke ich immer mit.

Ich bin, was Tees angeht, klar, auch berufsmäßig,
immer experimentierfreudig.

Ich kauf mir regelmäßig alle möglichen Heiltees und guck mal, wie die so schmecken.

Und wie die wirken.

Schachtelheimtee habe ich jetzt noch nicht probiert.

Für mich ist es eine Premiere.

Mal sehen.

Ja, Prost.

Ach, das ist angenehm.

Also, der hat jetzt so eine leicht grünliche Farbe.

Riecht ein bisschen nach Wiese.

Ja, ich habe auch gerade an Heu gedacht.

Genau.

Es hat man so ein Heu aufgerufen.

So ein Heu aufgerufen.

Und ehrlich gesagt, dass wir Menschen sind ja, was so Gerüche und Geschmäcker aus der Natur
angeht,

macht das ja bei uns Gefühle auch.

Für mich macht das ein schönes Naturgefühl.

Ich trinke den, ich gieß mir gleich nochmal nach.

Ich trinke, willst du auch noch?

Ja, komm.

Ja.

Also, ehrlich gesagt, der schmeckt richtig gut.

Kein bisschen bitter wäre das für mich.

Nee, das stimmt.

Das muss ich auch sagen.

Also, es ist wirklich mildes Heu.

Ja, mildes Heu.

Genau.

Also, unser Prädikat trinkbar.

Trinkbar, auf jeden Fall.

Was dieser Schachtelheimtee mit Jana zu tun hat, das besprechen wir jetzt in unserer Ernährungs-
Docs-Aktel.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (5) Zuckerarme Ernährung gegen Entzündungen - Dr. Matthias Riedl über Blasenentzündung

Die Ernährungs-Docs-Aktele.

Jana war 26, als sie wirklich völlig verzweifelt zu euch gekommen ist und bei euch nach Hilfe gesucht hat, ihr wart, beim Thema Heu zu bleiben, quasi der letzte Heuhalm für sie, denn sie hat ja wirklich alles schon ausrügelte, hat unheimlich viel Geld ausgegeben für alles mögliche, an Kapseln, an Tabletten, an Salben und sogar eine Impfung mit E-Coli-Bakterien hat sie gemacht.

Aber es hat ihr einfach nichts geholfen.

Dann sitze ich da manchmal und fange irgendwie an zu weinen und meistens gehe ich halt auch echt erst zum Arzt, wenn es irgendwie allerhöchste Not ist.

Und klar beschäftigt mich die Blasen-Enzynot jeden verdammten Tag, also ich denke einfach jeden Tag denke ich darüber nach und ja, das nervt.

Ja, das hat sie ja nicht nur genervt, sie lebt mit ihrem mittlerweile Ehemann Pascal zusammen und Pascal hat natürlich auch total mitgelitten.

Der Schmerz ist das eine, was sie quält, aber diese Tatsache, dass sie dem Ganzen so ausgeliefert ist, das ist halt auch der zweite Punkt.

Ja, das hat sie einfach wahnsinnig runtergezogen, das kann jeder nachhampfen.

Stellt euch das mal vor, Schmerzmittel haben bei ihr gar nicht mehr geholfen, weil die wirken natürlich in dem Bereich auch nicht so gut und wenn sie es nicht mehr ausgehalten hat, dann hat sie sich einen Antibiotikum verschreiben lassen, aber zu diesem Zeitpunkt gab es nur noch ein einziges, das bei ihr überhaupt richtig angeschlagen hat.

Also sie war wirklich mit dem Rücken zur Wand, völlig verzweifelt und das ist ein völlig bescheuertes Gefühl, sich in einer medizinischen Situation zu befinden, wo der Arzt am Ende nicht mehr richtig helfen kann und vielleicht sogar mit den Schultern zuckt.

Das ist wirklich Stress pur.

Der Hammer waren ja tatsächlich diese Unmengen an Antibiotika, das hat keiner von uns im Team je erlebt, wir haben das mal zusammengerechnet und sind so auf die Hundertpackung Antibiotika gekommen.

Das ist ein Wahnsinn, die sie in diesen drei Jahren, die sie mit Blasenentzündungen gelebt hat genommen hat, dass sich da dann auch Resistenzen entwickeln, das liegt ja quasi auf der Hand.

Ja, genau das ist das Problem, wenn ich sozusagen den Organismus mit diesem Antibiotikum belastet,

dann hat das eben nicht nur Wirkung auf mögliche Bakterien in der Blase, die will ich ja bekämpfen, sondern auf die Bakterien auch im Darm und das stürzt schon die Darmflora und das macht dann wiederum auf Dauer auch natürlich wieder anfälliger für Blaseninfekte, weil wir wissen heute, dass die Darmflora eine ganz entscheidende Rolle für viele Vorgänge im Körper auch eben für die Infektanfälligkeit spielen und damit schädigt man sozusagen den Körper und fördert damit sogar auch noch solche Blaseninfekte.

Damit aber Jana eben nicht mehr so häufig Antibiotika braucht oder nur noch dieses eine Antibiotikum das Einzige, was bei ihnen auch gewirkt hat, braucht und damit nicht noch weiter in diesem Teufelskreis gefangen ist, habt ihr ja als Ernährungs-Docs eine Strategie ausgearbeitet und dafür habt ihr euch erstmal angeguckt, was Jana so ist und trinkt, sie hat eine Woche

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (5) Zuckerarme Ernährung gegen Entzündungen - Dr. Matthias Riedl über Blasenentzündung

lang einen Ernährungsprotokoll geführt und was hat sie so gegessen und getrunken?

Ja, also das ist tatsächlich, ich nenne das mal so junge Leuteessen, das ist erst mal nicht so ungewöhnlich, wenn man sich das anguckt, sie hat viel Weizen als Brot und Brötchen, Nudeln, Pizza, Raps gegessen, ja noch mal eine Ernährung, ja, aber auch Schweinefleisch, Schweinesteg, Schnitzel, Braten, Haken und außerdem auch mal diese fertigen Fruchtojokots, da sind ja die Regale in den Supermärkten voll von und das ist eine richtig typische Zuckerfalle. Da habt ihr ja mal auf die Zutatenliste des Joghurt geguckt, bzw. Jana sollte da mal drauf schauen in der Sendung und sie war total erstaunt, wie viel Zucker da drin ist, das sind dann acht Stück Würfelzucker, 25 Gramm Zucker.

Ja, Wahnsinn, die WHO, also die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt maximal 25 Gramm am Tag. Also ein Joghurtböcher?

Ja, ein Joghurt ist sozusagen schon die maximale Aufnahmemenge damit erreicht, aber das hat Jana ja natürlich völlig übertroffen, weil sie ja fast täglich auch noch vermeintlich gesunde Fruchtsäfte getrunken hat, eben am liebsten Traubensaft und das ist dann die nächste Zuckerfalle.

Fand ich auch heftig, in Traubensaft ist sogar noch mehr Zucker drin, nämlich elf Stück Würfelzucker, also 33 Gramm Zucker, das heißt also in einem Glas, 200 Milliliter, was ich dann aber wiederum erstaunlich fand, Apfelsaft hat weniger Zucker als Muttiwitaminsaft, ne? Ja, also da muss man, die Fruchtsäfte unterscheiden sich auch nochmal, am wenigsten haben Hanesbeer-Säfte

oder auch Sauerkischsäfte, aber letztlich sind Fruchtsäfte alle mit zu zählen bei der täglichen Zuckeraufnahmemenge, und wir sagen ja, also das, was für durchfertiggerichtete durchsäfte und durch selber Süßen dazukommt, das muss alles mitgerechnet werden und natürlich auch Limonaden, die hören ja auch dazu, aber wir sehen ja, diese Fruchtsäfte haben ja einen ähnlichen Zuckergehalt wie eine Limonade.

Was ist das Problem an dem vielen Zucker?

Der Zucker wirkt tatsächlich sehr stark entzündungsfördernd, der belastet übrigens auch unsere Stimmung, das sagen viele Studien auch, aber auch Weizen, Schweinefleisch, das sind alles Entzündungsförderer und deshalb sollte Jana das reduzieren und durch eher entzündungshemmende Lebensmittel ersetzen, also klassisch, das kennt man, fetter Seefisch, aber auch alle Fische eigentlich, pflanzliche Öle, also gute Öle aus Oliven, Leinsamen oder Hanf, natürlich auch klassische anti-entzündliche Gemüse, da gehören zum Beispiel Zwiebelgewächse

zu, aber eben auch Beeren, Zuckerarme Beeren sind auch anti-entzündlich und die meisten Gewürze, die wir so kennen wie Kokum, Ingwer, Zimt, Chili, Knoblauch, aber auch Petersilie, Rosmarin, Thymian, das wirkt alles anti-entzündlich und das ist, also auch ein Grund ist, ins Essen zu tun und man muss sich das jetzt so vorstellen, sie hat sich sehr entzündungsfördernd ernährt und das Anti-entzündliche hat gefehlt. Warum ist das wichtig? Wenn ein Körper zu Entzündung neigt, seien sie jetzt bakteriell verursacht oder nicht, so ist die Stärke der Antwort, dass Körper auf einem Reiz, eine Entzündung, dann, wenn man sich entzündungsfördernd ernährt, noch umso schlimmer. Man muss sozusagen sagen, das ist ein Katalysator für alles, was sich entzündet, es entsteht aus jeder kleinen Entzündung gleich ein Riesendrama und genau das ist bei Jana passiert, aber auch, das muss man sagen, ihre Infektanfälligkeit

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (5) Zuckerarme Ernährung gegen Entzündungen - Dr. Matthias Riedl über Blasenentzündung

ist durch diese Ernährung, die nicht artgerecht ist und sie nicht mit dem versorgt, was sie wirklich braucht, tatsächlich erhöht. Ihr habt ihr also eine Entzündungshemmende oder anti-entzündliche Ernährungsweise empfohlen und welche Rolle hat dabei der Schachtelheimt gespielt? Der Schachtelheimt ergänzt das Ganze, der soll auch Entzündungshemmend wirken, gleichzeitig fördert er die Haarausscheidung und davon sollte Jana einen halben Liter am Tag trinken. Ja, dann sollte ich vielleicht nicht mehr so viel davon trinken, dass ich nicht den ganzen Tag für kleine Mädchen muss, aber Jana hat das ja wirklich ganz brav gemacht. Ja, Jana war richtig tapfer. Man muss aber auch sagen, Jana stand mit dem Rücken zur Wand. Die hätte alles gemacht, um aus dieser Situation rauszukommen. Sie hat tapfer jeden Abend den Schachtelheimt getrunken. Wie hat es ihr geschmeckt? Ja, also sie meinte ja, das schmeckt wie Camille, sie fand es ein bisschen langweilig, aber es ist ja besser als schrecklich. Ja, auf jeden Fall, also langweilig ist ja völlig in Ordnung. Was ist denn das eigentlich, Schachtelheimt und warum ist es ja so gut? Ja, Schachtelheimt

kennt man eben so vom Wegesrand, ist ein Fahngewächs und manche nennen es auch Zinnkraut und die

Triebe sind grün und das ist eine uralte, wie alle Fahngewächsiges, eine uralte Pflanze und die schießen dann so als Trieb nach oben und kriegen dann links und rechts so kleine Ausläufer und die sehen dann aus wie so ein kleiner Tannenbaum. Ich gucke mal eine Teebeutel, ja so kleine Nadelchen,

aber mini-Nadelchen. Genau, als Kind hat man die, hat glaube ich, jeder die mal zerflückt und hat festgestellt, es sind so lauter kleine Elemente, die man auseinanderziehen kann und auch wieder zusammenstecken kann. Ach, ist ja witzig. Eine witziger, uralte, gab es auch schon zu Dinosaurier-Zeiten

in den Schachteln, aber Daga war viel größer. Mit dem Schachtelheimt und der anti-entzündlichen Ernährung war das ja schon eine ganze Menge, die Anna da verändern wollte, aber sie hat es echt tapfer gemacht und war auch hoch motiviert. Laugenbrötchen und Croissants, unsere Liebigkeit und besonders

auch normale Nudeln, aber ich weiß ja wofür ich es tue und deswegen schaffe ich das auch. Und sie ist wirklich dann ja eine wahre Expertin in Sachen Nutsch-Alternativen geworden, Brownies komplett ohne Zucker mit Kakao und Datteln und gemahlene Walnüssen oder eines ihrer Lieblingsrezepte

ist auch eine Tat und da gehen wir später aber nochmal drüber, da bin ich jetzt gar nicht so genau drauf eingehen, aber wirklich faszinierend. Ja, das Besondere an Jana war eben ihre Offenheit,

offen für was Neues und wenn man offen für was Neues ist, dann hat man das ganz leicht neue Elemente

in sein Leben reinzubringen und ganz besonders toll fand ich auch ihr Frühstück. Also Kinoa mit pflanzlicher Milch, Zimt, wirkt auch anti-entzündlich und anti-entzündlichem Obst und das hat sie so super umgesetzt, sie hat also gute Alternativen für sich gefunden und damit ist sie dadurch auch mit viel weniger Zucker gut klargekommen. Krass, genauso wie du es beschrieben hast, aber in der Kantine war das manchmal nicht ganz so einfach bei der Arbeit, da hat sie mal so ein Pizza-Befee gefilmt, da wäre ich persönlich ja vermutlich echt schwach geworden, ist ja aber nicht so

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (5) Zuckerarme Ernährung gegen Entzündungen - Dr. Matthias Riedl über Blasenentzündung

gut Pizza wegen des Weizens. Richtig, aber Jana wusste sicher zu helfen, sie hat mit der Küche gesprochen und die haben ihr netterweise extra was zubereitet, also Reis mit Pute oder Salat und das

finde ich gut, sie hat Initiative gezeigt. Die noch größere Herausforderung als die Pizza waren für sie aber die Desserts, die sie dann aber auch tapfer hat stehen lassen. Ja, das ist echt schon hart, wenn sich alle Nachtisch holen und man selber sagt halt so ne, ich esse das nicht, es ist schon schwierig, aber ich habe es, also ich habe nicht einmal Nachtisch gegessen. Echt Wahnsinn, sie hat fünf Monate lang richtig durchgezogen, Zucker ganz krass reduziert, auf Weizen und Schweinefleisch komplett verzichtet und jeden Tag ihren Schachtelheimtee getrunken und nach diesen fünf Monaten war Jana bei euch zum Abschluss-Check. Da kam der große Signal, also das war ein Riesenerfolg, wir wussten allerdings, wir haben ja mit Jana auch an der Wand gestanden mit dem Rücken zur Wand und wir wussten, wir müssen Jana helfen und in diesen fünf Monaten hatte sie

nur noch einmal eine Blasenentzündung, das ist Wahnsinn und wenn du dich erinnerst, vorher hatte sie ja drei Jahre lang fast jeden Monat ein oder zweimal eine Blasenentzündung und das ging ja über Tage, welches Leid und das war ein Riesenerfolg, ehrlich gesagt eine Wahnsinnserleichterung für

uns alle. Und diese Blasenentzündung hat sie ja sogar komplett ohne Antibiotikum wegbekommen. Ja, Wahnsinn, ne? Hätte mir das am Anfang jemand erzählt, hätte ich das nicht geglaubt. Wenn ich jetzt auch mal aufwachen, mir geht es morgens gut, das ist einfach unbeschreiblich. Es hat mich unglaublich gerührt, muss ich sagen, gerade weil ich selber weiß, wie sich so eine Blasenentzündung

anfühlt und wenn ich mir vorstelle, das irgendwie permanent zu haben, auch dieses ausgeliefert sein und dann einfach immer auch ein Antibiotikum nehmen zu müssen, wohl wissend, dass das ja nicht nur die schlechten Bakterien angreift, sondern eben auch die guten und auch nicht nur in der Blase, sondern im ganzen Körper, je nachdem welches Antibiotikum das ist. Und ich war natürlich neugierig, wie es ihr jetzt aktuell geht und habe mit Jana per Video telefoniert.

Wir hören mal rein. Wenn ich so drüber nachdenke, habe ich viel List doch beibehalten einfach.

Also natürlich nasche ich auch wieder oder so, da gucke ich jetzt nicht, natürlich ist dann da auch Zucker drin. Ich muss sagen, dass ich jetzt mit dem Thema Blasenentzündung eigentlich, würde ich behaupten, fast gar nichts mehr zu tun habe, in Anführungszeichen, weil ich immer noch den Schmerz habe, der sich so anfühlt, als hätte ich eine. Das brennt dann halt einfach. Das Gewebe merkt sich, das hat einfach, das verkrampft sich und deswegen habe ich halt diesen Blasenentzündung

Schmerz vermeintlich immer noch. Aber Blasenentzündung an sich, ja, ich weiß nicht, hatte ich schon, also dieses Jahr glaube ich, hatte ich noch keine. Und das Interview war Ende des Jahres, also sie hatte irgendwie ein ganzes Jahr lang keine Blasenentzündung. Was hat das denn mit dem Schmerz zu tun? Also ist es so eine Art Schmerzgedächtnis? Kann das so was sein? Ja, es gibt Schmerzgedächtnisreaktion des Körpers. Es gibt eine besondere Fokussierung auch auf bestimmte Organe, dass wir sie überdeutlich wahrnehmen. Und es kommt immer mal wieder auch gerade im Blasenbereich zu Reizungen. Welche Rolle dann das bei uns im Gehirn in der Schmerzverarbeitung einnimmt? Das ist natürlich auch dann eine psychologische Sache. Das steht ja bei ihr dann so im Fokus. Es muss auch verlernt werden, sie ist gerade dabei. Aber ihre jetzige Ernährung

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (5) Zuckerarme Ernährung gegen Entzündungen - Dr. Matthias Riedl über Blasenentzündung

bietet ihr eben alles, um aus Reizungen kein Riesendrama werden zu lassen und um Infekte ideal abzuwehren. Und was mir bei Jana da auch ganz deutlich geworden ist, für sie war wichtig, etwas selber tun zu können und nicht mehr ausgeliefert zu sein. Und für mich war das, was wir gemacht haben, jetzt nicht irgendwie eine alternative Therapie, sondern eine ursächliche Therapie. Denn die Antibiotikatherapie war ja, das haben wir ja gesehen, nichts Ursächliches. Das war

ein Herumkurieren. Und hier muss man sagen, die Ernährungstherapie, die Ernährungsmedizin, hat hier eine finale Lösung gebracht und Medizin sollte ursachen orientiert sein. Und es ist ein super Beispiel dafür, welche Power in der Ernährungsmedizin steckt. Und nochmal, meine dringende Bitte wirklich an alle immer dran denken, wenn ich eine Erkrankung hab, kann ich die mit Ernährung behandeln, ja oder nein. Dieser Fall zeigt ganz deutlich, was wäre jetzt, mal gar nicht vorsteppend, was wäre passiert, wenn sie nicht zu den Ernährungsdocs gegangen wäre? Ja, ich weiß es auch nicht. Also das ist ja irgendwas, was ihr halt überhaupt nicht eingefallen ist, an dieser Stellschraube mal zu drehen und ihr habt ihr da wirklich gute Lösungen an die Hand gegeben. Das neben dem Schachtelheim Tee war ja wirklich das Hauptthema, eine zuckerarme

Ernährung und hat letztendlich ja dann auch wirklich zum langfristigen Erfolg geführt. Auch wenn sie jetzt ab und zu mal wieder nascht, aber jedenfalls ist auch die Darmflora jetzt einfach wieder hergestellt, sodass man ein bisschen Zucker wahrscheinlich auch nichts ausmacht. In das Thema Zuckerarme Ernährung steigen wir jetzt mal tiefer ein. Das Ernährungsdocs wissen. Matthias, du hast eben schon mal gesagt, die WHO empfiehlt maximal 25 Gramm Zucker pro Tag. Was ist

denn die Mindestmenge? Es gibt keine Mindestmenge, wir brauchen gar keinen Zucker. Das ist ganz wichtig, viele denken und das war ja auch lange in der Werbung, als ich Student war. Da wurde dann Traubenzucker gehypt und da gab es auch Fernsehwerbung dazu, die Energie und wir wissen heute

sogar, dass diese Traubenzucker-Tabletten, wenn man damit seine Energie und seine Konzentration steigern will, genau das Gegenteil bewirken. Wir brauchen es nicht, es macht einmal so ein Zucker Kick und dann rauscht das wieder nach unten und durch dieses nach unten rauschen werden wir unkonzentriert. Aber wenn wir keinen Zucker brauchen, woher kriegt der Körper den denn? Ja, einerseits brauchen wir Zucker zum Verbrennen, Zucker ist nichts weiter als Brennstoff, aber wir müssen ihn nicht zuführen, weil wir können ihn eben einmal aus der Nahrung selber herstellen, weil Gemüse enthält ausreichend Kohlenhydrate, die der Körper zu einfach Zuckern abbauen kann. So und die können wir dann fein verbrennen. Also gerade in modernen Industrieländern, in denen man sich sehr wenig bewegt und den ganzen Tag sitzt, da brauchen wir keinen zusätzlichen

Zucker, weil das ist ja Brennstoff und wenn ich den zuführe, muss der nur eingelagert werden. Ja, und das macht uns eben dick. Das, was wir essen, eben Gemüse beispielsweise, aber auch Nüsse, enthalten völlig ausreichend Kohlenhydrate, die kann man abbauen und dann hat der Körper eben auch die tolle Gabe, diesen Zucker überall zu speichern, zum Beispiel in der Leber. Also er kann Zucker herstellen, auch aus anderen Substanzen, wie zum Beispiel kann er aus dem hochwertigen Eiweiß-Zucker auch am Ende Zucker herstellen oder auch aus Fett und der wird dann verbrannt, ja, oder aber auch eben aus dem Gemüse und das kann eingelagert werden in der Leber oder eine

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (5) Zuckerarme Ernährung gegen Entzündungen - Dr. Matthias Riedl über Blasenentzündung

Muskulatur und da holt der Körper sich das, wenn er es braucht und kann es später auch wieder auffüllen.

Insofern, wir brauchen kein einziges Gramm fremden Zucker. Okay, also eine Mindestmenge gibt es nicht,

es gibt aber eben diese empfohlene Maximalmenge pro Tag von der WHO. Was zählt die WHO denn alles

zu diesen 25 Gramm? Ja, gemeint sind zugesetzte Zucker, also Zucker, den ich mir selber irgendwo uns essen mache, aber auch in Fertigprodukten und natürlich Sirup, Fruchtsäfte,

Fruchtsapkonzentrate

und die WHO meint damit ganz bestimmt eben nicht frisches Obst und Gemüse oder auch den in Milch

enthaltenen Zucker. Das hat keine nachteilige Wirkung bis auf und diese Unterscheidung muss ich machen. Wenn ich jetzt ganz, ganz viele Früchte esse, die sehr viel Zucker enthalten wie zum Beispiel Weintrauben oder Bananen sind hochgezüchtet, zuckerhaltig, ananas beispielsweise auch, dann kann ich tatsächlich damit schon eine relevante Fructose Menge aufnehmen, die für mich nicht gut ist und wir haben gelernt in den letzten Jahren, dass der Fruchtsucker eben zwar nicht den Blutzucker

so stark erhöht wie normale Haushaltszucker, aber er geht direkt in die Leber und führt dort zu einer Verfettung und dort macht er über diese Leberverfettung dann eben auch vermehrt Diabetes.

Ach, also nicht so viel Obst essen. Richtig, also nicht so viel vom Süßen und man muss dazu sagen, die Banane ist ja von den Züchtern verhunzt worden, möchte ich mal so sagen, da hat man durch Züchtung den Zuckergehalt verdoppelt gegenüber den natürlichen Bananen, die es ja noch gibt und damit sind sie für uns ungesund geworden, zumindest in der Menge, die sie gegessen werden.

Also eine halbe Banane ist mal okay, eine ganze Ja, aber nicht zwei. Aber noch mal zurück zu diesen verstecken, zu diesen Zuckerfallen, es kann ja sein, wenn ich hinten auf die Zutaten da drauf gucke, dass da eben nicht Zucker steht, gibt es noch andere Hinweise darauf, dass da trotzdem Zucker drin steckt? Die Lebensmittelindustrie ist ja ganz einfallsreich, die wüssten ja mittlerweile, dass wir das Wort Zucker überhaupt nicht gut finden, deshalb gibt es viele andere Brüffel, also alles was mit Ose endet, also O-S-E, wie Sackarose, Glactose, Glucose, Fructose, Glucose, Fructose-Sirup, allein dafür gibt es ganz viele Begriffe, Corn-Sirup oder andere Begriffe, Honig, Maltodextrin, Malt-Hose, Glucose-Sirup, In-Wert-Zucker-Sirup, Dixelfte, Pflanzensirup. Es gibt so viele Begriffe dafür, man muss sich immer überlegen, hört sich das nach Zucker an, ja dann ist es auch Zucker, aber immer noch mal gucken, wie sieht das in der Bilanz aus, wie viel Prozent des Produktes ist Zucker und ganz ehrlich, bitte dann einfach im Regal stehen lassen.

Das ist der einzige Weg, wie wir der Nahrungsmittelindustrie klarmachen können, dass wir das verzuckerte

Zeug nicht wollen. Wo versteckt sich so Zucker? Was sind so richtige Zuckerfallen? Wenn man es so überschlägt, sind es eigentlich Fertigprodukte. Fertigprodukte sind das Allerschlimmste, weil da natürlich Geschmack reingebracht wird mit billigem Fruchtzucker, deshalb da immer darauf achten,

zum Beispiel Müsli-Riegel, das kommt so ganz gesund daher, ist aber eine Süßigkeit und das täuscht

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (5) Zuckerarme Ernährung gegen Entzündungen - Dr. Matthias Riedl über Blasenentzündung

natürlich die Verbraucher, aber Limonaden beispielsweise, sind eine enorme Quelle von Zucker, auch Süßigkeiten. Das kann man sich ja vorstellen. Aber es ist noch mal wichtig zu sagen, weil wenn man die wichtigsten Quellen schon mal reduziert, hat man schon mal seine Zuckermenge reduziert und nebenbei noch tatsächlich sind Süßigkeiten oder Bakuaren und Limonaden gehören zu den drei tödlichsten Sünden sozusagen und da gibt es tatsächlich Superstatistiken, die sagen, wer davon häufig zulangt, der stirbt früher. Tödlich ist auf jeden Fall ein ganz schlagendes Argument und das in Süßem natürlich sehr, sehr viel Zucker ist klar, aber manchmal hat

man ja auch wirklich richtig Lust auf was. Das ist so ein Zucker-Giebhaar irgendwie und ich musste jetzt mal was beichten. Immer wenn ich nach Hamburg fahre, dann habe ich Bock auf ein Franzbrötchen.

Also ich mag die einfach echt gerne und das ist für mich dann so ein irgendwie so ein persönlicher Genussmoment. Wenn ich so ein Franzbrötchenmoment habe, wie kann ich den umgehen? Also da muss ich

dazu sagen, diesen Moment kenne ich. Ich bin ja Hamburger hier und ich bin ja täglich in Hamburg insofern. Nein, ich esse nicht täglich Franzbrötchen, aber ab und zu schon. Also es gibt keine Verbote in der Ernährungsmedizin. Man kann alles essen. Es ist nur eine Frage, wie häufig und in welcher Dosis. Deshalb ist so ein Franzbrötchenmoment auch völlig legitim und du wirst ja auch gar nicht

so häufig in Hamburg insofern ist das für dich gar kein Thema. Aber es geht darum, die Menge zu reduzieren und sich bewusst zu machen, wo überall Zucker drin ist und dann meine Empfehlung einfach

mitzählen. Zum Beispiel in der App einfach mal eingeben, was man so isst und dann wird man auf Zuckerfallen aufmerksam gemacht und sieht dann sein tägliches Zuckerkonto. Ich empfehle jeden, sein tägliches Zuckerkonto zu kennen und wenn man mal bei 70 Gramm gelandet ist, kein Problem.

Das

kann ja mal passieren. Aber wenn ich daraus keine Rückschlüsse ziehe und überlege, wo war denn das

jetzt drin und wie kann ich das jetzt reduzieren, wie kann ich es einsparen? Ja, dann macht man was falsch und beispielsweise beim Kaffee muss da Zucker rein. Okay, wenn da Zucker rein muss, reicht vielleicht eine halbe Löffel. Kann ich Stück für Stück das reduzieren? Muss jetzt dieser Zuckerjoghurt

sein, dieser Konfektionsjoghurt oder kann ich mir mal einen Naturjoghurt kaufen und rühre Früchte rein? Es sind die kleinen Schritte mit denen man was ändern soll und ich rate davon ab, in diesen riesigen gigantischen Schritt zu machen zu sagen, ich esse jetzt gar keinen Zucker mehr, weil das funktioniert einfach nicht. Aber ich kenne auch Patienten, die sagen, halt, bei mir hat's funktioniert. Es gibt die Menschen, die wie Jana mit dem Rücken zur Wand stehen sagen, das muss jetzt mal hier wirklich ein Ruck durch mein Leben gehen. Ich ändere das, dann gibt es ein paar schreckliche Tage, aber ich empfehle auch immer Ausnahmen zu machen. Warum sind das so schreckliche

Tage? Also das ist ja wirklich, man ist ja richtig dran gewöhnt, oder? Also so ein bisschen wie so eine Sucht, oder? Ja, also die Psychologen sprechen von Verhaltenssuchten und das sind immer so, wenn dann Muster. Also ich komme nach Hause, dann bin ich genervt von der Arbeit, vom Verkehr

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (5) Zuckerarme Ernährung gegen Entzündungen - Dr. Matthias Riedl über Blasenentzündung

und

dann mache ich die Schublade auf und da liegt Schokolade. Und das macht man ein paar Mal und dann kommt man nach Hause und ist immer Schokolade. Und hier geht es dann darum, diese eingefahrenen

Gewohnheitssüchte sind nicht im wahr, im reinen Sinne der Sucht, eine Sucht, aber hier geht es darum,

halt diese Süchte zu überschreiben, das können wir nämlich und sagen, wenn ich nach Hause komme,

dann trinke ich einen tollen Tee oder einen Kaffee oder ein Espresso und da überlege ich mir, was könnte mir denn da schmecken? Und bei mir ist es zum Beispiel der Espresso, den ich am Nachmittag trinke und ich achte darauf und das ist ganz wichtig, dass das Mitteressen wirklich sattmachend ist, dass es ausreichend sattmachendes Eiweiß enthält und dann habe ich am Nachmittag

überhaupt gar keine Slankgefahr. Also zum Espresso dann nicht irgendwie noch ein Keks oder so? Genau,

genau, genau. Das wäre ja wieder schlecht. Also das heißt auch, wenn ich nach Hamburg fahre, gut, da könnte ich jetzt, könnte ich ja auch ein Espresso trinken, statt mir einen Franzbrötchen zuholen.

Alles klar. Könntest du, aber du bist ja so selten in Hamburg, du ist mal lieber mal dein

Franzbrötchen, aber das ist nicht so schlimm. Wie gesagt, also man darf, Ernährungsmedizin sind ja keine Polizisten, die streng auf alle Regeleinhaltungen achten. Das war früher und damit fahren wir das Ganze durch die Wand. Also wer denn wirklich jetzt mal Heißhunger hat, ich mache das so, dass ich im Auto immer eine kleine Tasche mit Möhren habe, mit meinen Lieblingsbio-Möhren und Radieschen. Ich habe auch immer Nüsse dabei und das esse ich dann auf dem Nachhauseweg, es ist langweilig im Auto auch eben und dann komme ich nicht so ausgehungert nach Hause und dann

ist meine Snacking-Gefahr, denn bei mir gibt es auch Süßigkeiten, also dann ist meine Snacking-Gefahr

deutlich reduziert und ich komme wirklich zufrieden nach Hause an, weil das Gemüse macht auch zufrieden,

das ist auch nachgewiesene Studien. Okay, aber du hast auch Süßigkeiten, das finde ich sehr interessant. Ja, also ich liebe als Schätzlich-Holzer ja das schätzlich-Holzernische Marzipan. Das ist richtig gute, nur das. Also wirklich, da sind ja auch helftig Mandeln drin, Rosenwasser, super ist wirklich ein Genuss, aber das esse ich eben nur in Maßen. Okay, also die Dosis macht das Gift und sich glaube ich vor allem ein bewusst werden darüber, wo eben Zucker drin ist und wie man den dann vermeiden kann. Genau das ist es. Wie man sich Zuckerarm ernähren kann, dazu haben wir für euch

ein leckeres Rezept rausgesucht, das ist eines von Janas Lieblings Rezepten. Das Ernährungs-Docs-Rezept.

Matthias, lass uns mal in diesen Korb gucken, der hier steht vor uns, da sind allerlei leckere Lebensmittel drin, was ist da so drin? Ja, also wir haben hier Basilikum, das duftet herrlich aromatisch, dann haben wir hier einen Korb mit Datteln, das ist sozusagen die natürliche Süße. Okay. Ganz

toll finde ich also Haselnüsse, meine Lieblingsnüsse mit und die bringen Geschmack und sind

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (5) Zuckerarme Ernährung gegen Entzündungen - Dr. Matthias Riedl über Blasenentzündung

natürlich

auch schön satt machen und dann hier, ehm, ihren Blaubeeren und Brombeeren. Genau, Zucker reduziert,

aber tatsächlich auch eine Süße ist da schon drin, lecker. Und jetzt machen wir mal gucken, was wir damit machen, ne? Ja, daraus wird eine Tat gemacht und die Süße, die kommt in diese Tat, vor allem durch diese Datteln. Was ich ja wirklich an Datteln krass finde, ich war letztens mal im Oman und hab da sehr viele verschiedene Sorten einfach kennengelernt, die schmecken ja wirklich alle unterschiedlich. Das hier sind jetzt irgendwie relativ große, aber die sehen auf jeden Fall auch lecker aus. Wollen wir mal eine probieren? Ja, gerne. Wahrscheinlich ein Kern drin. Ja, doch. Ja, ist echt wie eine Süßigkeit, ne? Ist eine Süßigkeit, ja klar. Aber im Gegensatz zu reinen Zucker, den ich jetzt vielleicht in den Joghurt oder in den, in die Tat mache, liefern natürlich die Datteln nicht nur Fruchtzucker, sondern auch antientzündliche Substanzen, sekundäre Pflanzenstoffe,

wie zum Beispiel die, die Anthoziane, das siehst du auch immer in der Farbe und dir sieht man hier auch bei den Blaubeeren und bei den Brombeeren. Da sozusagen Farbe ist gesundheitliche Wirkung, antientzündlich. Und natürlich haben die auch noch jede Menge Mineralien und Spurenelemente.

Sie

wirken sozusagen an unserer gesunden Ernährung und liefern uns was wir brauchen und dazu kommt

noch Ballaststoffe, ja, die unterstützen nochmal die Darmflora und damit auch unser Immunsystem. Ballaststoffe, neue Studie wirken direkt antientzündlich. Das ist interessant und das, das haben wir hier bei den Blaubeeren und bei den Brombeeren eben auch mit dabei. Aber das ist ja noch nicht mal alles, nicht? Also bei den Beeren liefern jetzt die, die Brombeeren auch eben am meisten Wetterkorotin, die enthalten auch B-Vitamine und Vitamin C und E. Also letztlich so ein bunter

Strauß und auf der anderen Seite hätten wir jetzt sonst nur Zucker zum Verbrennen. Das ist hier auch drin, aber eben noch viel, viel mehr. Ja, also bei Blaubeeren dachte ich immer, die schmecken ja schon eigentlich relativ süß, ne? Aber die sind Zuckerarm, also sie gelten als Zuckerarm, ja, sie enthalten auch Zucker und sind eben auch süß und diese Süße reicht eben auch aus, wenn man ein bisschen empfindlicher ist für den Süßgeschmack, wenn man sich so ein bisschen entwöhnt hat von,

von, von diesen billigen Schokoladen und diesem übersüßten Pralinen, wenn man Zucker wieder intensiver schmeckt und weniger Zucker ausreicht, dann wird man sagen, die Blaubeere ist für mich süß. Wer jetzt, und das vielleicht als kleiner Test mal, wer jetzt zum Beispiel eine Nussnuckerkreme als normal Süße empfindet, der hat ein Problem, ja, der ist total abgestumpft gegenüber der Süße, weil die ist nämlich völlig überzuckert. Also auch da geht es einfach wieder um so ein bisschen Verhaltensänderung, Umgewöhnung. Jetzt so Bären, die sind ja, können ja schon manchmal relativ teuer sein, gibt es ja auch eigentlich nicht immer, was ist mit Tiefkühlbären, geht das auch? Ja, das geht auch, weil die sind dann direkt aus der Ernte frisch eingefroren, das ist alles in Ordnung, jetzt gut heute denken wir natürlich dann auch darüber nach, kühlen, das kostet auch wieder Energie, aber letztlich die müssen auch transportiert werden und Frische dann vergammeln auch mal wieder

welche. Also es ist eine tolle Alternative, weil man immer genau das entnimmt, was man auch

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (5) Zuckerarme Ernährung gegen Entzündungen - Dr. Matthias Riedl über Blasenentzündung

braucht.

Wer jetzt immun geschwächt ist, der sollte sie vorher erhitzen, das gilt eben also für Schwangere und auch für, für Kleinkinder, weil da manchmal noch Viren drauf sein können, aber für die normal immun kompetenten Menschen ist das kein Problem. Aber wenn ich jetzt dann die Bären erhitze,

dann gehen da die ganzen Vitamine voll drauf. Ja, man soll es nicht so lange machen, ich würde auch aufs Erhitzen verzichten, nur für immun geschwächte Menschen. Ich hätte total Lust das irgendwie mal auszuprobieren, wenn ich mal Zeit habe, dann backe ich eigentlich auch ganz gerne und mal komplett

ohne Zucker zu backen, das würde ich total gerne mal ausprobieren. Hast du sowas schon mal ausprobiert?

Ja, ich arbeite gerne mit, also ich bin jetzt kein, kein Kuchentyp, aber ich esse wahnsinnig gerne Gemüsekekchen

beispielsweise mit Karotten oder auch Mandelkekchen beispielsweise, gerade auch in Portugal, der gibt es eine gute Tradition, Unmengen von Mandeln da reinzuschmeißen, weil die da so billig sind und das schmeckt total lecker. Ich liebe Nuss und Gemüsekekchen oder auch Bananenkuchen und

das ist eben dann statt Süße ein richtig toller Geschmack und die Süße vermisse ich gar nicht.

Danke dir Matthias, ich habe echt wieder eine Menge gelernt. Die gute Nachricht, den Jippe auf Zucker, den kann man sich echt abgewöhnen und Achtung war allem, was auf Ose endet. Das Rezept für unsere leckere Bären tat, verlinken wir euch natürlich wie immer in den Show Notes.

Jede Menge weiterer Rezepte und spannende Fälle der NDR Ernährungs-Docs findet ihr auf ndr.de slash edocs. Aber bitte denkt dran, das ist uns wirklich wichtig, eine radikale Ernährungsumstellung 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 auf die kleine Glocke klickt, dann verpasst ihr keine Folge mehr und empfiehlt uns auch gern weiter, ihr kennt doch bestimmt Menschen, die auch nicht so ganz zufrieden mit ihrer Ernährung sind oder einfach neugierig, was welche Lebensmittel so können.

Und jetzt habe ich noch ein Podcast-Tipp für euch, nämlich Eat, Read, Sleep, den wunderbaren NDR Bücher-Podcast. Die Bücher werden dann nicht behandelt wie im Föhe-Ton, sondern das sprechen Leute wie du und ich mit Leidenschaft übers Lesen. Die Hosts Katharina Marenholz, Jan Ehlert und Daniel Kaiser stellen in jeder Folge neue Bücher vor, aber nicht nur. Sie diskutieren z.B. schonungslos und ehrlich, wie gut aktuelle Bestseller wirklich sind und auch Klassiker und Lieblingsbücher tauchen auf. Alles ist also dabei, vom neuen Fizek über Juli C. bis zu Thomas Mann. In jeder Folge gibt es einen interessanten Buch Menschen als Interview-Gust,

Ken Follett war schon da, Elke Heidenreich und TC Boyle, aber auch ein Verleger und eine Buchbinderin. Es gibt immer etwas zu essen oder zu trinken, eine literarische Vorspeise mit Buchbezug. Und die drei Hosts sind wirklich komplett unterschiedliche Typen mit unterschiedlichen Lesen vorlieben. Es macht Spaß dabei zu sein, wie die sie streiten und sperren. Eat, Read, Sleep, den Bücher-Podcast vom NDR findet ihr in der ARD Audiothek und überall wo es Podcasts gibt. Wir hören uns in zwei Wochen wieder, wenn ihr mögt und jetzt macht es gut. Bleibt gesund und

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (5) Zuckerarme Ernährung gegen Entzündungen - Dr. Matthias Riedl über Blasenentzündung

lasst es euch schmecken. Die Ernährungs-Docs, ein Podcast vom NDR.
Untertitel im Auftrag des ZDF, 2020