

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (6) Wie viel Eiweiß wir brauchen - Dr. Viola Andresen über Fettleber

Wenn man Proteine zu sich nimmt, die sind sehr sättigend und halten lange risch, bevor man wieder Hunger bekommt.

Und auf diese Weise können wir auch die Kohlenhydratzufuhr deutlich verringern.

Und das ist eben ein ganz entscheidender Beitrag dafür abzunehmen und auch langfristig das Gewicht zu behalten.

Hi, mein Name ist Julia Dehmann.

Ich bin Wissenschaftsjournalistin und beschäftige mich vor allem mit Medizinthemen.

Dazu gehört natürlich auch die Ernährung.

Die Ernährungs-Docs kennt man ja als super erfolgreiches Fernsehformat

und die Redaktion weiß aus euren Mails und Kommentaren,

ihr wollt noch mehr Wissen zum Thema gesunde Ernährung.

Und deshalb gibt's jetzt diesen Podcast für euch in der ARD-Audiothek.

Hier steigen wir tiefer ein mit den NDR Ernährungs-Docs,

mit den 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 ist es etwas, das unserer Leber gut tut und auch beim Abnehmen helfen kann.

Die Ernährungs-Docs, ein Podcast vom NDR.

Seit Jahren höre ich die Frage, trinken Sie?

Trinken Sie schon lange so übermäßig?

Das hat Jens Lechte in der Fernsehfolge der NDR Ernährungs-Docs gesagt.

Aber viel Alkohol hat Jens Lechte eigentlich nie getrunken und trotzdem hat er eine Fettleber bekommen.

Dass Alkohol der Leber schadet, das wissen, glaube ich, die meisten.

Was wohl weniger bekannt ist, dass auch falsche Ernährung in Zusammenhang mit zu wenig Bewegung der Leber so zusetzen kann,

dass im allerschlimmsten Fall eine Leberzirrose droht.

Die deutsche Leberstiftung schätzt, dass circa ein Drittel der Deutschen eine Fettleber hat.

Die Dunkelziffer könnte noch deutlich höher liegen,

wenn die Leber einmal zerstört ist, dann gibt es keinen zurück mehr.

Aber so weit muss es gar nicht kommen.

Und genau darüber möchte ich heute sprechen

mit der Ernährungsmedizinerin und Internistin Dr. Viola Andresen.

Hallo Viola.

Hallo Julia.

Viola, du bist ganz neu im Team der NDR Ernährungs-Docs

und wir beschäftigen uns heute mit einem Mann,

der sich vor sieben Jahren an euch die Ernährungs-Docs gewandt hat

und dessen Geschichte die war in einer der ersten Folgen der Fernsehsendung.

Wir haben Jens Lechte schon zu Beginn kurz gehört.

Was war genau los bei ihm?

Jens Lechte hat sich an die Ernährungs-Docs gewandt,

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (6) Wie viel Eiweiß wir brauchen - Dr. Viola Andresen über Fettleber

weil er immer wieder die Diagnose Fettleber bekam und man ihm unterstellt hat, es käme von Alkohol und er selber wusste ja genau, dass er eigentlich kaum Alkohol trinkt und deswegen hat er sich an die Ernährungs-Docs gewandt in der Hoffnung, dass sie ihnen helfen können, weil sonst tatsächlich ihm nicht viel Hilfe angeboten wurde. In einer ernährungsbedingten Fettleber kann man keine Medikamente nehmen gar nicht, sondern das kann man sehr gut selber ändern, indem man seine Ernährung ändert. Das war ihm gar nicht so klar, glaube ich, ne? Nein, also das war, man muss auch sagen, das ist auch wie sieben Jahre her. Das war auch noch eine Zeit, wo das auch vielen anderen noch nicht so klar war. Das ist etwas eine Erkenntnis, die er in den letzten Jahren so zugenommen hat. Ob und wie Jens Lechte von den Empfehlungen der Ernährungs-Docs profitiert hat, darüber sprechen wir später nochmal, auch darüber, wie es ihm jetzt heute geht. Hier steht jetzt aber ein Glas mit Gummi-Bärchen. Riecht ziemlich lecker, muss ich sagen, aber wir lassen das heute mal. Ja, das Problem ist, dass Jens Lechte genau die so geliebt hat und überhaupt gerne Süßigkeiten. Das war ja so ein bisschen das Problem. Bei ihm standen überall Schädchen mit irgendeiner Süßigkeit herum und das ist halt immer die Schwierigkeit, wenn man denkt, okay, das ist das Problem, aber von heute auf morgen alles komplett wegzulassen, ist dann halt oft schwierig, dann entsteht oft so ein unglaublicher Süßjeeper, dass man dann plötzlich wieder total über die Strenge schlägt. Deswegen haben wir damals überlegt, ihm lieber eine gewisse Menge an Gummi-Bärchen zu erlauben und da hatte er in der Sendung empfohlen bekommen, eine Handvoll etwa so zehn Gummi-Bärchen pro Tag sein erlaubt. Eine Handvoll Jens Lechte ist wahrscheinlich ein bisschen mehr Gummi-Bärchen als eine Handvoll mir oder von dir. Deswegen auch lieber zehn Stück. Das ist eine bessere Mengenangabe, genau, auf jeden Fall. Und das durfte er dann aber auch wirklich nur unter der Voraussetzung, dass er ansonsten seine Ernährung massiv umgestellt hat, um eben seine Leber zu entfetten. Und wie diese Strategie funktioniert hat, darüber reden wir jetzt. Ich habe mir die Fernsehfolge mit Jens Lechte nochmal angeguckt und der hatte damals wirklich die Nase voll von seinen bisherigen Rats besuchen. Es gab keine Therapievorschlüge. An was es liegt oder wie ich hätte etwas verändern können, das hat mir keiner gesagt. Ja, das sehen wir leider sehr häufig, dass Patienten allein gelassen werden.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (6) Wie viel Eiweiß wir brauchen - Dr. Viola Andresen über Fettleber

Also, man hat dann immer noch die Idee, okay, Alkohol und dann lässt man die Patienten alleine nichts trinken und das aber eigentlich die Ernährung oft, oder in der Mehrzahl der Fälle inzwischen muss man sagen, die Ernährungsschuld ist.

Und dass man genau da wirklich sehr gut ansetzen kann, das wissen viele auch einfach nicht und das wird den Patienten nicht ausreichend mitgeteilt. Das macht mir große Sorgen, weil es ist noch ein stilles Leiden nicht zu wissen, was hat das für Auswirkungen auf meine Gesundheit auf die nächsten Jahre? Ja, das ist ja auch ein bisschen das Zückische bei der Fettleber. Die macht hier erst mal überhaupt gar keine Beschwerden. Die kann man zufällig feststellen mit Blutwerten oder mit dem Ultraschall. Aber richtig Beschwerden macht sie erst, wenn sie schon sehr ausgeprägt ist und trotzdem kann sie in der ganzen Zwischenzeit auch schon Schaden anrichten. Sie hat ein hohes Risiko für Diabetes-Entstehungen, für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, letztendlich befeuert es auch mögliche Krebserkrankungen. Also die Leberverfettung ist sicherlich ein typisches Problem, weil man es eben nicht unbedingt merkt.

Wie kommt es denn durch eine falsche Ernährung zu einer Fettleber? Naja, am Ende ist es so, dass die Patienten sich über lange Zeiträume, über Jahre typischerweise, einfach so ernähren, dass sie mehr Energie aufnehmen, als sie verbrauchen. Und die überschüssige Energie wird eben als Fett abgelagert. Und das kennt man natürlich bei dem Bauch, bei dem Bierbauch, aber das wird eben auch innerlich abgelegt, das Fett unter anderem eben auch in den Organen. Und da ist die Leber eben an vorderster Front beteiligt. Und das merkt man ja auch wirklich ganz, ganz lange erstmal gar nicht, ne? Richtig, die Leber selber hat im Grunde keine Wahrnehmungszellen, also die hat keine Schmerzen, die merkt gar nichts, auch wenn es ihr noch so schlecht geht. Richtig beschweren bekommt man eigentlich erst typischerweise, wenn die Leber dann an Größe zunimmt und anschwillt, was auch irgendwann passiert, je mehr Fett angelagert wird, irgendwann kommt es zu einer Spannung der Haut der Leber, dieser Leberkapsel und dann kommt es eben zu spät, eben zu Symptomen wie Völlegefühl, Übelkeit, Druck im Bauch. Aber dann ist es eben wirklich schon sehr, sehr spät. Aber das ist bei Jens Lechte ja auch schon teilweise passiert, ne? Ja genau, da hatte man ja festgestellt,

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (6) Wie viel Eiweiß wir brauchen - Dr. Viola Andresen über Fettleber

dass seine Leber schon fast auf die doppelte Größe angeschwollen war.
Der war schon in einem sehr fortgeschrittenen Stadium
und der hat ja auch Beschwerden gehabt, deswegen hat er sich ja auch gemeldet.
Aber das sind ja dann eher so diffuse Beschwerden,
wie findet man das denn raus, dass es sich um eine Fettleber handelt
und nicht um irgendwelche anderen Beschwerden im Bauchraum?
Also man kann eine Fettleber heutzutage sehr gut mit Ultraschall feststellen.
Man sieht an der Färbung der Leber im Ultraschall,
dass sie sich um eine Fettleber handelt.
Und natürlich können auch Blutwerte schon darauf hinweisen,
dass mit der Leber etwas nicht in Ordnung ist.
Auf den Ultraschallbildern hat man dann ja auch wirklich gesehen,
dass die Leber von Jens Lechte ganz schön groß war.
Ja, ja, und dabei bestand sie zu etwa Hälfte aus Fett
und das entspricht etwa 6 Päckchen Butter, 1,5 Kilogramm.
Das ist schon eine Menge Fett.
Aber die gute Nachricht ist ja, dass man bei dieser Krankheit
wirklich selbstständig was tun kann,
dass man die Leber wieder entfetten kann,
nämlich durch eine richtige Änderung.
Wenn ihr euer persönliches Fettleberrisiko ermitteln wollt,
dann möchte ich euch den Test auf der NDR Homepage empfehlen.
Den Link dafür, den packen wir euch natürlich in die Shownotes.
Ihr lasst uns nochmal kurz aufdröseln, was bei Jens Lechte
ganz persönlich dazu geführt hat,
dass sich so viel Fett in der Leber angesammelt hat.
Jens Lechte hat ja einen Ernährungsprotokoll geführt,
wie das für unsere Sendung ja üblich ist.
Und da hat man relativ schnell gesehen,
dass er eine regelrechte Kohlenhydratmast betrieben hat.
Er hat sich also extrem umfangreich von Kohlenhydraten
und dabei auch insbesondere von vielen Süßigkeiten ernährt.
Und das ist eigentlich schon recht klar,
dass das ganz besonders ungünstig ist bei Fettleber.
Aber das war auch nicht das einzige Problem,
wie er ja in der Folge erzählt hat.
Am meisten beeindruckt hat mich tatsächlich die Zuckergeschichte
in all den Dingen, die ich eigentlich dachte,
ich tue mir was Gutes,
dass ich da auf dem falschen Zucker fahren bin.
Ja, er hat zum Beispiel sehr viel Brot gegessen,
zwar Vollkornbrot, deswegen dachte er gesund
und auch müßli und viel Obst.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (6) Wie viel Eiweiß wir brauchen - Dr. Viola Andresen über Fettleber

Aber da sind eben sehr viel Kohlenhydrate drin und im Obst ist hier auch besonders der Fruchtzuckern-Problem. Ja, ich hätte jetzt auch so als allererste Reaktion gedacht, das ist ja eigentlich gesund, aber diese Kohlenhydrate werden im Körper ja zu Zucker umgewandelt und im Übermaß können sie dann, haben wir eben schon gelernt, die Leber verfetten. Richtig, und da ist auch insbesondere der Fruchtzucker zu nennen, wo man ja früher immer dachte, Fruchtzucker ist so ein günstiger Zucker, aber der ist gerade, was die Fettleber angeht, besonders ungünstig, weil der wirklich ganz direkt vor Ort in der Leber entfett umgewandelt wird. Und das ist natürlich gerade Süßigkeiten, Trockenfrüchte, Bananships, Weingummi, alles das, was er auf der Liste hatte, ist auch sehr fructosehaltig. Mittels vor 20 Jahren gesagt hätte ich mir sicherlich ein bisschen was ersparen können. Zum Glück hat er es aber immer noch rechtzeitig erfahren. Ja, genau, die Leber ist ja ein wunderbares Organ, das heißt, die kann relativ lange viel einstecken und ohne es einem endgültig übel zu nehmen und die kann sich wirklich komplett regenerieren, wenn man noch den rechten Zeitpunkt erwischt. Das heißt, die Ernährung umstellt, weniger Kohlenhydrate, deutlich mehr Protein in den Speiseplan aufnehmen und all das ganze Konzept, was wir in der Sendung empfohlen haben. Und in der Sendung habt ihr eben dann aber auch zur Unterstützung und Entlastung der Leber auch noch ein Eiweiß-Shake empfohlen. Da klingeln bei mir so ein bisschen die Alarmglockenweise Protein-Shakes, weil ich irgendwie denke, das klingt so nach sehr hoch verarbeitet eigentlich, oder? Ja, da gibt es solche und solche Shakes, sind nicht alle gleich gut. Aber hier war einfach das Konzept, dass die Ernährungsumstellung einfach leichter fällt, indem man ganz klar eine Mahlzeit mit einem in dem Fall für dieses Ernährungskonzept geeigneten Shake abdeckt. Proteine haben halt den großen Vorteil, dass sie sehr sättig sind. Aminosäuren sind sehr wichtig für den Organismus und sie haben eben nicht diese Kohlenhydrate, die für die Fettleber das Problem ist. Und das ist natürlich gerade für den Einstieg in so eine Ernährungsumstellung sehr günstig. Aber es war eine ganz schöne Umstellung für ihn, ne? Also am Anfang hat es ihn, glaube ich, ganz schön umgehauen, gerade mit diesen Shakes. Aber irgendwie hat er es auch ummünzen können, weil er selber vom Beruf Lebensberater war und dann plötzlich auch dachte, okay, wenn er andere Leute berät, wie sie ihr Leben umstellen sollen, dann müsste er es auch für sich selber eigentlich hinbekommen

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (6) Wie viel Eiweiß wir brauchen - Dr. Viola Andresen über Fettleber

und am Ende des Tages hat es hier auch wirklich gut geklappt.

Ich glaube, am Anfang war das auch so ganz gut,

weil nach vier Wochen stellst du dich auf die Waage und denkst, aha, okay, geht ja.

So läuft doch, ne?

Ja, da war er wirklich richtig glücklich, weil eben auch unter anderem durch diesen Shake, der eine Mahlzeit ersetzt hat, sind die Pfunde sehr, sehr schnell bei ihm gepurtselt und das motiviert natürlich total.

Ja, das ist eben auch ein genauer Vorteil, wenn man am Anfang diese Ernährung so umstellt, dass man auch rasch so ein bisschen Erfolge sieht, damit man einfach dabei bleibt.

Und dann, wie du schon sagtest, wenn die Motivation da ist,

dann kann man das auch viel besser noch weiter umsetzen.

Und er hat ja auch dann wirklich die Süßigkeiten komplett gestrichen,

er hat unglaublich viel Gemüse gegessen,

er hat das bisher für ihn typische Kohlenhydrat, reiche Abendbrot ersetzt

und stattdessen irgendwie Frischkäse und eben alles, was gut und gesundes,

viel Eiweiß enthält gegessen und das hat ihm gut geschmeckt auch.

Also es ist tatsächlich extrem sättigend

und ich finde es extrem wohltuend im Gegensatz zum Brötchen.

Das war echt fast eine 180-Gradwendung, die Jens Lechte dahin gelegt hat

und das finde ich wirklich immer total bemerkenswert.

Ja, das war wirklich sehr beeindruckend,

das hat sich für ihn eben auch schon ganz schnell ausgezahlt,

schon nach wenigen Monaten hat man ihn eigentlich kaum wieder erkannt

und das hat er selbst damals ja auch so gesagt.

Ja, ich fühle mich so fit wie ich, weiß nicht, vor 20 Jahren, wenn man das mal so vergleicht.

Ja, und nicht nur er hat sich fit gefühlt,

sondern auch seine Leber hat enorm davon profitiert.

Ja, nach fünf Monaten wurde nochmal eine Ultraschall gemacht

und das Fett in der Leber ist tatsächlich um 30-40% weniger geworden

und das in dem Zeitraum, also Hut ab, ganz toll.

Da war er auch ganz schön stolz, aber ich finde, durfte auch sein.

Guck mal so auf die Leber und auf mich

und es ist doch schön zu sagen, ich ess mich gesund.

Ja, hätten wir ihn noch ein Jahr länger begleitet,

wäre die Verfettung vielleicht ganz verschwunden gewesen.

Und das ist mein Stichwort, ich habe Jens Lechte nämlich angerufen,

zwar nicht ein Jahr später, sondern sieben Jahre später,

aber wir hören mal rein, was er mir so erzählt hat.

Wir geht es wirklich gut, gerade wenn wir uns darauf konzentrieren, dass die Ernährung angeht.

Da ist eine Menge hängen geblieben und ich war letztes Jahr,

das war das letzte Mal beim Ultraschall der Leber,

wenn ich ganz genau hingucke, dann könnte ich dann auch was sehen,

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (6) Wie viel Eiweiß wir brauchen - Dr. Viola Andresen über Fettleber

wo ich dann gerinseln muss und dachte, ja, geht doch, ne?
Super, immer toll zu sehen, wenn das auch langfristig
solche Erfolge auch, wenn die langfristig bleiben.
Ja, und was ich auch bemerkenswert fand,
dass es immer noch fruchtet sozusagen,
auch wenn er nicht mehr so ganz rigoros drauf achtet
oder nicht, sagen wir mal, nicht immer zu 100 Prozent drauf achtet.
Aber das ist eben auch der Unterschied,
ob man quasi im Zeitpunkt der wirklich sehr stark ausgeprägten Fettleber ist.
Da sind ja die Alarmglocken an, da muss man natürlich viel intensiver
die Ernährung erst mal umstellen.
Und wenn sich die Fettleber zurückgebildet hat,
dann kann man natürlich auch wieder ein bisschen lockerer werden,
wenn man diese Grundprinzipien beibehält.
Und ich glaube, das hat er ja wirklich so für sich verinnerlicht,
worauf er achtet.
Und natürlich kann man dann auch mal hier und da eine Süßigkeit essen.
Das ist ja auch nicht komplett verboten,
aber er weiß genau, worauf er achten muss.
Und ich glaube, das ist das Wichtigste.
Bei der Therapie von Jens Lechte ging es ja darum,
Kohlenhydrate zu reduzieren und die Eiweißmenge zu steigern.
Wozu wir Eiweiß brauchen und warum das so gesund ist
und in welchen Lebensmitteln besonders viel drin ist,
das klären wir jetzt.
So Viola, lass uns mal ganz basal anfangen.
Proteine, also Eiweiße, sind neben Fetten und Kohlenhydraten
der dritte Hauptnährstoff, den wir brauchen und zu uns nehmen müssen.
Und die helfen uns auch dabei abzunehmen
und auch schlank zu bleiben, kann man das so sagen?
Ja, sie sind natürlich eine wunderbare Unterstützung
und die meisten Menschen mit einer Fettleber sind ja auch übergewichtig.
Das war ja auch in dem Fall von Herrn Lechte so.
Und wenn man eben Proteine zu sich nimmt, die sind sehr sättigend
und halten lange risch, bevor man wieder Hunger bekommt.
Und auf diese Weise können wir eben auch die Kohlenhydratzufuhr deutlich verringern
und das ist eben ein ganz entscheidender Beitrag dafür abzunehmen
und auch langfristig das Gewicht zu behalten.
Eiweiße sind komplexe aus 20 verschiedenen Aminosäuren.
Genau, und Aminosäuren sind ganz, ganz wichtig für alles Mögliche
in unserem Organismus.
Das Entscheidende ist vielleicht auch nochmal zu erwähnen,
dass wir neun Aminosäuren dabei nicht selber herstellen können

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (6) Wie viel Eiweiß wir brauchen - Dr. Viola Andresen über Fettleber

und darauf angewiesen sind, sie mit der Nahrung zu uns zu nehmen.
Woher weiß ich denn jetzt, wenn ich ein Lebensmittel habe,
ob genau diese neun Aminosäuren in so einem Lebensmittel drin sind?
Also man kann vielleicht ganz grundsätzlich sagen,
dass Eiweiße auf tierischer Basis, also Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier
eigentlich grundsätzlich die wichtigen sogenannten essenziellen Aminosäuren,
also die, die wir nicht selber herstellen können, enthalten.
Die sind natürlich auch in Pflanzen enthalten,
aber nicht immer 100 Prozent in einer Pflanze.
Das heißt, da würde man auf jeden Fall anstreben,
dass man sich sehr vielfältig ernährt mit proteinreichen pflanzlichen Nahrungsmitteln,
was natürlich auch geht, aber da muss man etwas breiter sich ernähren.
Wo genau diese wichtigen Aminosäuren oder Eiweiß drin ist,
da gehen wir gleich nochmal genauer drauf ein.
Lass uns jetzt erst nochmal genau drauf gucken,
wofür brauchen wir das denn im Körper?
Warum ist Eiweiß so besonders wichtig?
Eiweiß ist ein essenzieller Baustand,
eigentlich alle Zellen aller Vorgänge, natürlich der Muskulatur.
Da wird ja unser Eiweiß zu einem Großteil gespeichert,
aber es spielt für alle möglichen Stoffwechselprozesse eine Rolle.
Also von daher, ohne Eiweiß geht gar nichts.
So, genau, und jetzt haben wir eben schon mal gehört,
also das Eiweiß aus tierischen Produkten,
können wir selber besser Verstoff wechseln.
Ist das so, weil die Tiere uns vielleicht näher sind?
Kann man das so sagen?
Ja, das kann man so sagen.
Die haben halt eine ähnliche Eiweißzusammensetzung, wie wir,
und deswegen entdeckt sich das mehr mit dem, was wir halt benötigen.
Aber die andere Seite der Medaille ist ja,
dass wir eigentlich ja nicht so viel Fleisch
oder tierische Produkte essen sollen,
sondern eben auch vor allem viel pflanzliche Produkte.
Es gibt ja auch viele Menschen und immer mehr Menschen,
die sich vegetarisch oder sogar vegan ernähren.
Wo ist denn, sagen wir mal, in tierischen Lebensmitteln,
aber auch in pflanzlichen Lebensmitteln,
vielleicht nennst du mal ein paar Beispiele,
wo ist besonders viel Eiweiß drin?
Ja, also wir sagen ja, vielleicht grundsätzlich, idealerweise,
kommt etwa zwei Drittel der Eiweißquelle aus pflanzlichen
und ein Drittel aus tierischen Produkten,

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (6) Wie viel Eiweiß wir brauchen - Dr. Viola Andresen über Fettleber

was bei Vegan natürlich dann nicht geht.

Ansonsten kann man ja unterscheiden zwischen gesunden, auch tierischen Lebensmitteln, vielleicht Fisch oder Quark, Milchprodukte, weniger, als jetzt zum Beispiel das fette Schweinefleisch, das man jetzt weniger fürs Eiweiß ideal empfehlen würde.

Bei Pflanzen sind zum Beispiel ganz besonders geeignet Hülsenfrüchte, die sind sehr eiweißreich, aber auch Getreide Sorten enthalten Eiweiß, also von daher, und man sollte sich ja generell sehr gemüserreich ernähren und da bekommt man auch durchaus viele Eiweißquellen.

Das Schöne bei den Hülsenfrüchten zum Beispiel oder auch bei dem Gemüse, da ist jetzt nicht so viel Eiweiß drin, aber sind ja auch die Ballaststoffe, die sind jetzt zwar eher für den Darm gut, aber... Auch für die Leber.

Tatsächlich, weil alles, was für den Darm gut ist, auch für die Leber gut ist, es gibt eine berühmte Darm-Leber-Achse.

Und da kommen wir wieder zu dem Thema der Darm-Bakterien, des Darm-Mikrobioms.

Und wir wissen, dass ein wesentlicher Grund, wenn eine Fettleber voranschreitet, eine Fettleber-Entzündung bis hin zu am Ende schwer bedrohlichen Leberzerose, vor allen Dingen auch Störungen der Darm-Barriere eine wichtige Rolle spielen, dass einfach mehr Entzündungsstoffe in die Leber gelangen.

Und insofern Ballaststoffe sehr gut, weil sie eben gut für das Darm-Mikrobiom sind und deswegen auch die Leber schützen können.

Also Hülsenfrüchte als pflanzliche Eiweißquelle liefern auch gleichzeitig noch Ballaststoffe.

Eine Liste von Eiweißhaltigen Lebensmitteln, sowohl tierisch als auch pflanzlicher Natur, die verlinken wir euch natürlich in den Shownotes.

Wenn man das aber so hört, mit dem Eiweiß wie gesund das ist und so, dann könnte man ja fast darauf kommen, dass man gar nicht zu viel Eiweiß zu sich nehmen kann. Also ist aber, glaube ich, auch nicht so, ne? Wie ist so eine Empfehlung?

Also für den normalen, durchschnittlichen Erwachsenen empfehlen wir eine Zufuhr von 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht.

In besonderen Situationen, wenn Menschen schwere Erkrankungen haben, gerade bei Tumor-Patienten, die vielleicht auch vermehrt Eiweiß abbauen, extreme Sportler oder überhaupt Sportler, Kraftsport, dann gehen wir auch hoch bis 1,2 Gramm, manchmal auch 1,5 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht.

Es gibt natürlich Krankheiten, die mit einer gestürzten Eiweißverstoffwechslung anhergehen, das sind gerade insbesondere in hier in Erkrankungen, weil in Eiweißen sind Stickstoffe drin, die über die Niere ausgeschieden werden.

Und das sind dann so Patientengruppen, die besonders aufpassen müssen, aber das führt jetzt hierzu weit.

Man muss einfach wissen, dass nicht unbedingt jeder jetzt unendlich viel Eiweiß essen darf. Aber grundsätzlich brauchen wir eben dieses Eiweiß.

Und es geht ja aber nicht nur darum, dass wir es einfach zu uns nehmen,

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (6) Wie viel Eiweiß wir brauchen - Dr. Viola Andresen über Fettleber

sondern der Körper kann ja auch das Eiweiß in bestimmten Kombinationen besser nutzen als in anderen.

Was für Kombinationen sind das?

Ja, also man kann da wirklich sehr gut helfen, dass die Eiweißverwertung zu verbessern.

Und das sind so bestimmte Kombinationen, zum Beispiel Kartoffelgerichte mit Quark, Kartoffel mit Ei, Getreide mit Hülsenfrüchten,

solche Spätzle mit Linsen, ganz toll, Ofenkartoffel mit Sour Cream.

In diesen Kombinationen sind die Eiweiße für den Körper tatsächlich besser zu verwerten.

Das ist ja auch mal eine spannende Info.

Wenn man so ans Praktische denkt, ans Kochen denkt, dass man dann eben diese Kombination so ein bisschen nutzt,

damit der Körper die einzelnen Nährstoffe besser verwerten kann.

Was ist denn, wenn ich jetzt zu einer dieser Gruppen gehöre, die wirklich gerade besonders viel Eiweiß aufnehmen sollten oder möchten,

weil sie zum Beispiel gerade Muskelaufbau betreiben, viel Kraftsport machen,

da gibt es dann ja diese High Protein Produkte. Was ist davon zu halten?

Ja, das kann man natürlich pauschal nicht beantworten.

Letztlich müssen die nicht grundsätzlich problematisch sein.

Viele dieser Proteinprodukte haben aber sehr viele Zusatzstoffe, sehr viele künstliche Aromen, Süßstoffe.

Und da ist natürlich sehr viel Marketing der Lebensmittelindustrie dahinter.

Und das ist in allermeisten Fällen nicht erforderlich.

Also der normale Mensch kann sich eigentlich mit Eiweißreichen Ernährung und wie gesagt einfach mal ein Mager Quark mit Kartoffel.

Da kann man genauso viel erreichen mit einem teuren Protein.

Was gibt es hier alles heute? Pudding, Joghurt, Riegel?

Also eine ausgewogene und hochwertige Eiweißzufuhr ist wichtig und dafür gehören Proteine aus pflanzlichen und tierischen Produkten auf den Teller.

Viel Gemüse und richtig dosiertes Eiweiß sind der Schlüssel zum Schlangwerden und Schlangbleiben.

Und wir haben euch ja versprochen, nach der Theorie kommt die Praxis und deshalb haben wir jetzt ein besonders Eiweißreiches und Kohlenhydratarmes Rezept für euch.

Das Ernährungs-Docs Rezept.

So Viola, ich habe jetzt hier diesen Korb voller Zutaten und bin gespannt, was du uns jetzt hier für ein Rezept vorstellen willst.

Ja, das ist tatsächlich ein Rezept, was der Herr Lechte selber entwickelt hat und uns letztendlich vermacht hat,

sodass wir das weiter nutzen dürfen und hier auch vorstellen.

Und das finde ich eben auch sehr faszinierend, dass wenn Menschen sich auf diese Ernährungsumstellung einlassen, auch durchaus selber kreativ werden und selber Rezepte entwickeln.

Das ist natürlich großartig und hält die Leute ganz oft bei der Stange.

Was haben wir denn hier? Körnigen, Frischkäse, ganz viele Kräuter, Salbei, Thymian.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (6) Wie viel Eiweiß wir brauchen - Dr. Viola Andresen über Fettleber

Gute Öle, ein gutes Olivenöl, Pilze, Tomaten und Avocado.

Lecker, Zwiebeln. Und hier liegt Ingwer.

Ich weiß nicht, wie du da so drauf bist. Wirdst du so ein Stück pur essen?

Nee, pur ess ich es auch nicht. Ich trinke es sehr gerne im Wasser oder in den Tee drin.

Also in ganz kleinen Schnipseln, wenn man es mit Sushi ist, dann mag ich es dann schon auch mal gerne.

Ja, genau, dieser eingelegte Ingwer. Ich mache das jetzt einfach mal. Ich bin mal so mutig.

Ingwer werden ja eben sehr viel gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben und insofern ist das immer eine tolle Zutat bei den Gerichten.

Die Augen drehen gleich.

Also es geht. Schärfe ist ja ein Schmerzreiz eigentlich.

Ja, aber man kann durchaus so Schluckwasser hinterher trinken.

Ja, das stimmt auf jeden Fall.

Aber ich finde, man schmeckt auch diese typische, diese für Ingwer typische Frische irgendwie, ne? Richtig, deswegen ist Ingwer einfach auch mal ein tolles Würzmittel für alle Milkengerichte.

Schmeckt dann immer automatisch nach was?

Auf jeden Fall. Was der Ingwer hier für eine Rolle spielt, das verraten wir euch natürlich auch jetzt.

Das ist eine Avocado gefüllt mit Hüttenkäse und einem gebratenen Ingwerpils-Topping.

Kann ich mir richtig, richtig gut vorstellen.

Da ist der Ingwer natürlich dann mit den Pilzen vermischt. Das ist dann nicht mehr, nicht mehr ganz so extrem.

Aber ich finde diese Zusammensetzung, die klingt ja schon so ein bisschen ungewöhnlich.

Da wird der Hüttenkäse so warm, auch Ingwer mit Pilzen habe ich jetzt so persönlich selber noch nicht so gegessen, außer vielleicht mal in so chinesischen Gerichten.

Aber er legt halt halt Dinge kombiniert, die im Grunde für die Fettleber günstig sind. Zum Beispiel Ingwer hat eben Antioxidativentzündung, sie haben eine Eigenschaften, deswegen auch sehr günstig, um die Leberzellen zu schonen.

Und gut, mit dem Hüttenkäse haben wir natürlich das Eiweiß, eine sehr gute Eiweißquelle.

Pilze enthalten viele Ballaststoffe, wenig Kalorien im Grunde, also insofern auch ein sehr gutes Lebensmittel, wenn man eben satt werden will.

Dann haben wir noch Tomaten, die haben Vitamin C und Lycopene, die wiederum Fortrierendverkalkungen schützen können.

Ja, und dann haben wir ja noch hier den Hauptbestandteil des Gerichts, die Avocado. In meinem Kopf ist das die total gesund ist, aber auch, dass sie für eine Frucht super fetthaltig ist.

Richtig, aber es sind eben gesunde Fette und deswegen empfiehlt man eigentlich Avocado als gesunde Fettquelle, Kalorienreich und insofern ein super Lebensmittel.

Man sollte es nur nicht täglich essen, weil es eben doch etwas Problematisches mit den Anbaumethoden relativ vor Wasserverbrauch, also klimatechnisch sollte man die Avocado nicht täglich verzehren, aber es ist ein super gesundes Lebensmittel.

Deshalb ist es ja auch total wichtig, abwechslungsreich zu essen, damit man gleichzeitig was für die Gesundheit tut und dem Klima aber auch nicht schadet.

Also ich kann mir sehr gut vorstellen, das mal nachzukochen. Ich habe auch in der Fernsehfolge das Gericht schon gesehen und dachte, das sieht echt gut aus und lecker.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (6) Wie viel Eiweiß wir brauchen - Dr. Viola Andresen über Fettleber

Ich weiß nicht, wie sieht es bei dir aus?

Absolut, ich hätte mich auch sofort angemacht, das Rezept, also auch interessant, eine tolle Kombination, aber alles Dinge, die ich selber gerne esse, also insofern, das werde ich auf jeden Fall mal angehen.

Da bin ich mal gespannt, was du erzählst und auch, was ich dir dann davon erzähle, wie ich das finde. Danke, Deviola, für diese spannenden Infos heute mal wieder.

Ich habe heute wirklich wahnsinnig viel gelernt. Eiweiß ist wichtig für super viele Prozesse in unserem Körper, nicht nur für einen Muskelaufbau.

Und es kann durchaus gut sein, da mal aufzustocken. Und es gibt gute und nicht so gute Eiweißquellen, je natürlicher, desto besser.

Das Rezept für die Avocados mit Hüttenkäse und Ingwerpilzen, das verlinken wir euch in den Show-Knows und in unserem Ernährungs-Docs Instagram-Kanal.

Jede Menge weitere Rezepte und spannende Fälle der NDR Ernährungs-Docs findet ihr auf [NDR.de/slashedocs](https://www.ndr.de/slashedocs). Aber bitte denkt dran, und 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 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 bestimmt Menschen, die auch nicht so ganz zufrieden mit ihrer Ernährung sind oder vielleicht auch einfach neugierig, was welche Lebensmittel so können.

Wir hören uns in zwei Wochen wieder, wenn ihr mögt. Und jetzt macht's gut, bleibt gesund und lasst es euch schmecken.

Die Ernährungs-Docs. Ein Podcast vom NDR.