

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (8) Entzündungen eindämmen mit Logi-Ernährung - Dr. Matthias Riedl über Parodontitis

Dieses Genre Gemüse ist der einzige Bereich in unserer Ernährung, der keine maximale Aufnahmemenge hat. Gemüse macht durch die Magendehnung satt. Und ein satter Homo Sapiens, der wündigt nicht. Hi, mein Name ist Julia Dehmann. Ich bin Wissenschaftsjournalistin und beschäftige mich hauptsächlich mit Medizinthemen. Dazu gehört natürlich auch die Ernährung. Und die Ernährungs-Docs, die kennt man ja als super erfolgreiches Fernseh-Format und die gibt es jetzt auch als Podcast für euch in der ALD-Audiothek. Einfach aufs Ohr für unterwegs, beim Sport oder auch 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 es einen tollen Linsensalat, der auch noch gut gegen Entzündungen ist. Die Ernährungs-Docs. Ein Podcast vom NDR. Man muss sich das zuvor stellen, wenn du eine Wunder hast, sonst alt seid drauf, streust. So deutlich tut das wie im ersten Moment. Dann geht es halt vielleicht ein bisschen weg. Aber in letzter Zeit ist es eben auch so, dass es eigentlich immer schlimmer geworden ist. So beschreibt Birgit Lass ihre täglichen Schmerzen. Und über ihren Fall spreche ich heute mit NDR Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl. Er ist Ernährungsmediziner, Diabetologe und leitet als ärztlicher Direktor das von ihm 2008 gegründete Medikum Hamburg mit der Schwerpunktpraxis Ernährungsmedizin. Die Förderung der Ernährungsmedizin liegt dir schon seit Jahren am Herzen Matthias und du kämpfst für die Anerkennung der Ernährungs-Docs. Ja, das mache ich schon seit über 20 Jahren. Als mir bewusst wurde, dass die Ernährung tatsächlich eine richtig wichtige Ursache für unsere Zivilisationskrankheiten sind. Und wir haben, und meine Generation ist also groß geworden, da gab es immer Pillen, also Messer und Medikamente gegen Krankheiten. Und wir sind nicht an die Ursachen rangegangen in den letzten Jahren und das wird immer schlimmer. Und das versuche ich zu ändern. Das hast du auch bei unserer heutigen Ernährungs-Docs-Geschichte gemacht. Birgit Las, die wir eben schon gehört haben, die war eine Patientin von dir bei der NDR Ernährungs-Docs Fernseh-Sendung und sie hat gesagt, es fühlt sich an wie Salz auf eine Wundestreit. Da zuckte ich echt zusammen, das klingt wahnsinnig schmerzhaft. Was hatte Birgit Las denn? Ja, das ist für sie tatsächlich auch ein Riesendrama gewesen. Ihr Zahnfleisch war ständig entzündet, also so richtig schlimm, mit mit Schwellung und Rötung und Schmerz natürlich auch. Und es hatten sich schon tiefe Zahnfleisch-Taschen gebildet. Das ist dann schon ein Wahnsignal, dann geht es tatsächlich an die Gesundheit des Zahnes auch und es bedroht ihn. Und die

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (8) Entzündungen eindämmen mit Logi-Ernährung - Dr. Matthias Riedl über Parodontitis

Krankheit nennt sich Parodontitis und es ist eine der wichtigsten Ursachen für Zahnausfall. Aber bevor wir da jetzt tiefer einsteigen, geht es erstmal um Schwarzkümmelöl. Das hast du mitgebracht, steht hier. Was hat es damit auf sich? Dieses Schwarzkümmelöl kann helfen, durch seine antibakterielle Entzündungshemmendewirkung gegen die Zahnfleischentzündung zu wirken. Und mit diesem Ölmuster, Birgit, lässt dann Ihre Zähne und Zahnfleisch spülen, ne? Richtig, genau. Also willst du mal probieren? Wir haben hier zwei Schnapsgläser stehen. Ja, Herr Vorraten. Und da tun wir natürlich keinen Schnapps rein, weil der ist nicht gut fürs Zahnfleisch. Ich gieße dir mal was ein. Ja, da bin ich erstmal gespannt. Und das nimmst du dann mal als kleinen Schluck. Soll ich auch? Ja, machst du mit? Genau. Aber natürlich mache ich mit. Ja. Willst du das größere Glas nehmen? Ja, ich nehme mal hier mehr. Ja. Komm, wir schluss mal an. Ja, Prost. Prost. Schwarzkümmelöl aus dem Schnapsglas. Genau, aber das trinke ich jetzt nicht. Also schluckst nicht runter. Richtig. Du ziehst es sozusagen mit den Mund mit der Zunge durch die Zähne und spülst dann mit deiner gesamten Zähne. Ja, gut. Also, los geht's. Alles klar. Ja, gewöhnungsbedürftig. Wie hat es dir gefallen? Ich fand das sehr interessant. Ich habe jetzt auch so das Gefühl, ich habe so ein ganz weiches Gefühl im Mund. Also, das fühlt sich gar nicht schlecht an. Der Nachgeschmack ist schon ein bisschen bitter. Ja. Aber es hat an sich so nussig irgendwie geschmeckt. Finde ich auch. Und ich finde sogar, das erinnert ein bisschen auch an Leinöl, wobei es milder ist. Also, ich finde es ehrlich gesagt gar nicht schlecht. Man hat so das Gefühl jetzt, man fühlt sich wohl. Ja, also ich fand das jetzt auch nicht schlecht. Ich könnte mir tatsächlich vorstellen, das auch zu machen. Kommt jetzt drauf an, wie oft muss man das machen? Täglich. Ja, gut. Aber also einmal täglich dann quasi. Genau. Ist das teuer? Ja, das ist natürlich schon teuer. Schwarzkümmelöl gibt es eben als gute, kalt, gepresste Variante. Das gibt es dann in Biomärkten oder in Reformhäusern. Manchmal auch im Supermarkt muss man genau gucken, wenn es ein größerer ist. Ist aber auch empfindlich, wie die guten Öle, die kalt gepressten, die halten sich eben nicht lange. Maximal drei Monate. Also man nimmt ja auch nur eine kleine Flasche. Das Schwarzkümmelöl, das war ja nur ein Teil der Strategie bei Birgit Lass. Die komplette Geschichte, die besprechen wir jetzt in der Ernährungs-Docs-Akte. Birgit Lass hatte mich damals als gerade frische Rentnerin bei einer Buchlesung angesprochen. Und die sagte, oh Mann, ich habe so eine schlimme Zahnfleischentzündung und das eben schon seit zehn Jahren, ich leide da so drunter. Ich lasse meine Zähne regelmäßig reinigen, die Zahnärzte können da nichts machen. Und war für mich klar, Parodontitis ist ein Paradebeispiel für den Einsatz der Ernährungstherapie und ich habe sie gleich verhaftet für die Ernährungs-Docs. Sie war gleich freudig begeistert und hat zugestimmt. Ja, das kann ich mir vorstellen, Birgit Lass, die hat ja auch wirklich gelitten, das Zahnfleisch, das war ja richtig rot und angegriffen durch diese ganzen Entzündungen. Ja, und nicht zu vergessen der Mundgeruch. Das ist häufig ein Tabuthema, aber ihr Mann Heiner hat dann seinen Mut zusammengenommen

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (8) Entzündungen eindämmen mit Logi-Ernährung - Dr. Matthias Riedl über Parodontitis

und sie darauf angesprochen. Das ist natürlich im sozialen Zusammenleben eine enorme Belastung. Das war nicht ganz einfach für mich und die Reaktion war auch nicht so ganz, wie ich mir das vorgestellt hatte. Aber... Ich war angestoßen ganz schön. So nach dem Motto, wie kann der mir das sagen oder so, aber das war dann doch nachher die richtige Entscheidung. Ja, es war die richtige Entscheidung, denn so kam heraus, dass sie eine Parodontitis hatte. Und da kam ja noch eine Krankheit

dazu. Birgit Lass hatte ja nicht nur Parodontitis, sondern auch schon eine Folgeerkrankung, nämlich Diabetes Typ 2. Richtig. Und der Diabetes, der war auch noch ganz schlecht eingestellt und das ist ein riesiges Problem. Denn ein schlecht eingestellter Diabetes, der kann eine Parodontitis verschlimmern und umgekehrt genauso. Das war also dann für mich der entscheidende Ansatz für die

Ernährungsstrategie. Wir müssen den Diabetes besser einstellen, nur dann verbessert sich auch die Parodontitis und die verbesserte Parodontitis, die verbessert auch den Diabetes. Da steht ja am Anfang immer die Ernährungsanalyse. Also was ist der Patient oder was ist die Patientin? Das werdet

ihr dann genau aus. Und als ich mir die Folge angeguckt habe, habe ich gesehen, Birgit Lass hat vor allem unheimlich viel Kohlenhydrate gegessen. Sie hat viel Brot gegessen, da standen Scheibebrot

oder Weißbrötchen mit Marmelade drauf und ein Erdbrot und ein paar süße Snacks, Mangostreifen mit Schokolade drum. Also viel Kohlenhydrate und vor allem auch wirklich viel Zucker. Richtig. Und damit hat sie dann den ganzen Tag ihre Parodontitis-Erreger gefüttert und ihr Immunsystem geschwächt. Da war es auch erst mal sprachlos, als ihr das verstanden hatte. Was hast

ihr dann geraten? Hier hilft eine anti-entzündliche Ernährung und das war für uns jetzt der Ansatz Nummer eins. Das oberste Ziel ist tatsächlich 400 bis 500 Gramm Gemüse am Tag zu essen. Das ist ja ein halbes Kilo. Richtig, genau. Aber da zählt auch alles mit rein. Da zählen Nüsse mit rein, Pilze und Kräuter zählen auch mit dazu. Das ist ein halbes Kilo. An deiner Reaktion merke ich das. Du schaffst es nicht? Ich überlege es gerade. Es gibt mit Sicherheit Tage, wo ich so viel esse, aber ich habe es jetzt auch noch nicht gewogen. Insofern kann ich das gar nicht so genau sagen. Das ist gar nicht mal so schwierig. Dieses Genre Gemüse ist der einzige Bereich in unserer Ernährung, der keine maximale Aufnahmemenge hat. Gemüse macht durch die Magendehnung satt. Und

einen satter Homo Sapiens, der wündigt nicht. Wenn man nach dem Essen sagt, oh, jetzt bin ich satt,

dann verzichtet man auf den Nachtisch. Und fängt nicht nach zwei, drei Stunden an, sich an irgendeinem

Müsli-Riegel oder einem Schokoladenstück zu vergreifen. Das ist ein ganz wesentlich Effekt. Und für eben den Parodontitis-Patienten ist da vieles drin, was richtig, ich sage es mal so, therapeutisch ja gegen die Parodontitis wirkt. Dazu gehört dann eben auch nochmal so zwei Handvoll Obst, möglichst Zuckerarmes übrigens. Dazu kommt so 30 Gramm Nüsse und dazu kommen

noch gesunde Öle, Olivenöl, beispielsweise Leinöl, Hanföl, Algenöl und zweimal die Woche ein bisschen Fisch. Nicht zu vergessen, die gesamte Bandbreite an Gewürzen und Kräutern, weil die

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (8) Entzündungen eindämmen mit Logi-Ernährung - Dr. Matthias Riedl über Parodontitis

sind anti-entzündlich und die Kräuter bitte möglichst frisch. Und zwar, zweiter Ansatz ist die Logi Ernährung. Hast du das schon mal gehört? Nee, ich finde, das klingt irgendwie, also ich finde, Logi klingt irgendwie ein bisschen niedlich. Das hört sich nach logisch an, ne? Logi steht für Low Glychemic und Insulinemic Diet. Und das ist eine Ernährung, die den Blutzucker und Insulin Spiegel nicht belastet und dem Blutzucker niedrig hält. Wie sieht dann so eine Mahlzeit aus? Ich will das mal am Tellerprinzip plastisch machen. Also muss ich jetzt ein Teller vorstellen und dieser Teller ist zur Hälfte mit Gemüse belegt. Dazu brauchen wir dann noch Eiweiß, das kann Fleisch sein vom Geflügel oder auch vom Rind, das ist alles klar. Aber es gibt eben auch viele gesunde pflanzliche Eiweißlieferanten und das wären dann allen voran natürlich Nüsse, Linsen, aber auch Pilze. Manche Kohlsorten enthalten auch bis zu 5% Eiweiß und ideal wäre es, wenn wir es schaffen, die Hälfte des Eiweißbedarfs, pflanzliche Eiweiße zu decken. Das wäre natürlich super. So und das überscheidet sich auch ganz toll mit der anti-entzündlichen Ernährung. Wenn ich den Teller so gestalte, halb voll mit Gemüse, dann ist das auch automatisch. Da kann man sich gar nicht gegen wehren, aber eine anti-entzündliche Ernährung, die den Diabetes entlastet, den Zockerstoffwechsel eben, den Blutzucker senkt, das Gewicht senkt. Übergewicht ist übrigens ja auch ein Risikofaktor für die Parodontitis und damit wird dann auch die Parodontitis besser. Und dann gab es bei der Ernährung von Birgit Lars auch noch einen dritten Ansatz. Ja, wir haben es dann noch ergänzt zum Beispiel mit Probiotika, also fermentierte Milchprodukte oder auch Sauerkraut, was die Darmflora noch mal unterstützt. Ja, der Darm ist ja auch ein wichtiger Teil des Immunsystems oder der Hauptteil des Immunsystems. Ganz genau. Das wird

vielfach übersehen, weil der Darm, der muss das, was wir essen, ständig checken, ist das jetzt mikrobiologisch vielleicht fragwürdig, sind da Rohrerreger bei, sind da Salmonellen drin, ist also ständig auf Zack, wenn wir was essen. Und die Darmflora, das Darmimmunsystem, das müssen wir natürlich auch fit halten. Und zum Schluss der Ernährungsberatung hast du Birgit Lars ja noch einen Löffel von diesem Schwarzkümmelöl zum Probieren gegeben, was wir jetzt auch ja

gerade eben schon mal probiert haben. Damit sollte sie dann auch spülen. Und das hat sie dann auch

vor der Kamera ganz artig ausprobiert. Und ich fand, also man hätte jetzt ja denken können, dass sie das irgendwie komisch findet oder so, aber sie war da ja irgendwie, fand das auch ähnlich, wie wir jetzt gerade, fand das ja gar nicht so schlecht eigentlich. Sie ist wirklich tapfer gewesen und das hat sie jetzt auch nicht schlimm, das Öl und sie hat das auch sofort übernommen. Sie war so dankbar, dass einer jetzt einen Lösungsansatz für sie hat. Mein Ziel ist eben, dass ich eben keine Schmerzen mehr habe und dass die Entzündung aus meinem Körper raus sind und nicht Schlimmeres

passieren kann. Also sie hat da ja auch wirklich das dann konsequent durchgezogen, hat man ja auch richtig gesehen, da sie war da richtig motiviert. Und im Film hat man ja auch gesehen, dass sie auch einige neue Rezepte ausprobiert hat, was sie vorher nie gemacht hätte. Zum Beispiel ein Wassermelonen,

Tomatensalat, finde ich übrigens selber persönlich total lecker, eben auch mal Obst in den Salat zu packen. Ich esse das total gerne, wenn man dann noch so ein bisschen was Süßes, Fruchtiges dabei hat. Was ich aber vor allem auch wahnsinnig beeindruckend fand, wie man von

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (8) Entzündungen eindämmen mit Logi-Ernährung - Dr. Matthias Riedl über Parodontitis

Marmeladenbrot

auf einmal wirklich total gut mit diesen Alternativen, die ihr mit ihr ausprobiert habt, dann eben auch klar kam. Ich wollte das gerne die Ernährung umstellen und da gehört eben auch zu,

dass man sich darauf einlässt und bin auch mutiger geworden mit ausprobieren, mit Sachen, die ich nicht kenne. Und ja, also das macht mir richtig, richtig Freude. Es ist natürlich ungewohnt, man muss halt mehr schnippeln, ist schon wahr, weil das alles frisch zubereitet wird, aber die Zeit nehme ich mehr, das ist mir wichtig. Und ich habe mich ganz besonders gefreut, wie schnell das gewirkt hat bei ihr. Denn bei ihr kam ja nach drei Monaten schon eine E-Mail an mich und da hat sie geschrieben, ich lese es mal vor, es ist für mich ein kleines Wunder. Ich nehme jede Woche ab. Die 70 Kilomark habe ich bereits geknackt, so wenig habe ich zuletzt als Teenager gewogen. Ich fühle mich wohler, bin nicht mehr so müde, sondern voller Energie und Lebenslust. Und was sich nach diesen fünf Monaten insgesamt getan hat, das ist ja wirklich unfassbar, ne? Ja, das ist unglaublich. Diese ganz tiefen Zahnfleischtaschen waren alle weg. Wow. Die Parodontitis war also unter Kontrolle und abgeheilt und das muss man sagen nach zehn Jahren Materium.

Es ist ja noch was anderes, weil Birgit Lars passiert ist. Es ist ja nicht nur die Parodontitis weggegangen, sondern auch noch der Diabetes. Ja, ganz genau. Der Langzeitblutzucker wird der HBR1c. Der ist gigantisch gesunken, also wirklich ein Erdrutsch von 9,5 auf 5,5. Und 5,5, das muss man sagen, das ist ungefähr mein Wert. Das hat jeder nicht Diabetiker. Das ist absolut ein gesünder, normaler Blutzuckerwert. Und sie konnte dann ja auch ihre Diabetesmedikamente zumindest

reduzieren, ne? Richtig, richtig. Also diese Situation, was wir jetzt hier mit Birgit Lars sehen, das ist ein Idealfall. Es kommen ja aber gleich die Tränen. Ja, großer Wunsch, groß Ziel, was sich eigentlich hat, aber das habe ich gar nicht zu hoffen gewahrt. Echt nicht. Ich war natürlich neugierig und Birgit Lars hat mir eine Sprachnachricht geschickt und mir erzählt, wie es aktuell so geht. Ich ernähre mich, ich würde sagen zu 95 Prozent, ganz korrekt, so wie ich es gelernt habe bei der Ernährungsberatung. Und Bewegung ist noch ausbaufähig, aber ich

bin auch dabei, mache regelmäßig wieder Sport. Und im Ganzen geht es mir gut. Meine Diabeteswerte

sind im höheren Normbereich und ich halte mich eben strikt an die Vorgaben und das klappt gut. Also mit Diabetes kann man sagen, bin ich sehr zufrieden. Noch zufrieden habe ich, was ist das Problem mit der Parodontose angehen. Das sieht alles sehr, sehr gut aus. Also alles in einem, wenn ich nach wie vor froh und so dankbar, dass ich teilnehmen konnte. Und ja, kann man nicht ganz

anders sagen. Wirklich sehr beeindruckend. Also dass ihr da wirklich dann auch jetzt nach zwei, drei Jahre sind sie jetzt, glaube ich, schon dabei geblieben ist und ja, es ihr nach wie vor gut geht. Der Diabeteswert nach wie vor, ja, sie sagt jetzt im oberen Normbereich, also offenbar nicht so hoch ist, wie er eben vorher war. Das ist super. Und man muss sich da mal vorstellen, was wäre gewesen oder was würde daraus entstehen, wenn man es so laufen lassen würde, dann verkürzt das natürlich geklar das Leben. Und so hat der Geblass einfach eine super Chance gekriegt. Sie hat sie ergriffen und das hat sie auch verdient. Die Ernährungsumstellung, die war ja entscheidend

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (8) Entzündungen eindämmen mit Logi-Ernährung - Dr. Matthias Riedl über Parodontitis

für ihren Erfolg und wie Parodontitis und Ernährungszusammenhängen, da steigen wir jetzt mal tiefer ein in unserem Ernährungs-Docs-Wissen. Das Ernährungs-Docs-Wissen. Parodontitis ist ja eine chronische Erkrankung. Richtig, das ist eine chronische Erkrankung und eben auch eine chronisch-entzündliche Erkrankung mit vielen Komplikationen für den Körper. Und es ist die wichtigste Ursache für Zahnverlust. Und wir müssen davon ausgehen, dass je nach Bevölkerungsschicht

jeder Zweite unter einer Parodontitis leidet, das gesamte Zahnfleisch teilweise ist entzündet und das beeinflusst natürlich den ganzen Körper. Kann man so ein bisschen sagen, woher das kommt? Die Ernährung spielt möglicherweise eine der größten Rollen dabei. Denn Zahnbelag, das haben auch Naturvölker, aber sie hatten keine Zahnfleischentzündung. Und es ist eben dann diese Masse an

Zucker und hochverarbeiteten Kohlenhydraten, die unserem Zahnfleisch dann zusetzt. Also, früher haben wir gedacht, es ist der Zahnbelag das Allerwichtigste und den hat man dann immer eifrig weggemacht, natürlich durch Zähneputzen und durch die Zahnreinigung. Und das hat ja Billet-Lass auch gemacht. Aber sie hat sich dann falsch ernährt und dadurch entsteht dann diese Zahnfleischentzündung. Später nimmt diese Entzündung dann so zu, dass sich richtig Zahnfleistaschen bilden. Naja, und was Bakterien am allerliebsten mögen, das sind abgeschlossene Räume, in denen sie ungestört arbeiten können. Und genau das machen die Bakterien dann und die wühlen sich dann den Zahn runter. Diese Zahnfleistaschen werden immer tiefer, das entzündliche Gewebe immer mehr und irgendwann sind sie dann auch am Knochen und am Zahngrund. Dann fangen

diese Zähne an zu wackeln und das Ganze tut natürlich höllisch weh, das muss man sich so vorstellen. Es blutet, das Zahnfleisch ist rot und ja, am Ende fällt dann der Zahn aus. Wenn es blutet, dann gelangt das ja wahrscheinlich auch an die Blutbahnen, oder? Richtig, ganz genau. Und diese Stoffwechselprodukte der Bakterien natürlich und sogar Bakterien können in die Blutbahnen wandern und führen dann im Körper auch zu entzündlichen Veränderungen. Wir haben sogar auch schon in Arterienverkalkungen von Gefäßen tatsächlich Erreger gefunden, wie sie ganz typisch sind für die Zahnfleischentzündung und für die Parodontitis. Und dieser gesamte Entzündungsmodus, der sich auf den Körper legt, der führt dann dazu, dass nahezu alle Zivilisationskrankheiten gefördert werden. Es ist eine riesige Liste von Krankheiten, das ist Krebs, das ist Asthma, das ist Depression, das ist Übergewicht, das ist Diabetes, das sind Arterienverkalkungen

und damit auch das Infarkttrisiko. Und was ich auch ganz besonders tragisch finde, ist, wenn Frauen, schwangere Frauen eine Parodontitis haben, dann besteht eine erhöhte Gefahr für eine Frühgeburtlichkeit. Das mit den Frühgeburten, das war mir nicht bewusst und auch nicht, dass Parodontitis und Diabetes wirklich so krass zusammenhängen. Erklär mal, warum das so ist. Wenn der Blutzucker erhöht ist und der war bei Birgit Last wirklich deutlich erhöht, dann schwächt das die Immunabwehr. Dadurch können sich dann die Bakterien besser vermehren, also die freuen sich sowieso schon über ein bisschen Zahnbelag und über das entzündete Zahnfleisch können dann die Bakterien in die Blutbahnen gelangen und setzen dort Entzündungsstoffe

frei. Und das schwächt sozusagen auch unsere Insulinwirkung ab. Es wird also die Insulinresistenz verstärkt und das wiederum erhöht dann zusätzlich dem Blutzucker, wodurch das Immunsystem

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (8) Entzündungen eindämmen mit Logi-Ernährung - Dr. Matthias Riedl über Parodontitis

wiederum

leidet und die Anfälligkeit des Körpers steigt. Birgit Last steckt damit also tatsächlich im klassischen Toffelskreis. Entscheidend ist und das sagen auch die Zahnärzte, die Parodontologen, zunehmend ohne die veränderte Ernährung, kriegen wir die Parodontitis nicht geheilt, sonst kämpft man da gegen Windmühlen. Die kommt dann immer wieder und bleibt vielleicht auf einem geringeren Niveau, aber sie ist immer da mit all den Konsequenzen. Wir haben damals auch diese Therapie gestartet, die so in den Leitlinien gar nicht verankert ist. Das war für uns also am Ende auch Neuland. Das war ja so ein bisschen Pionierarbeit, sag ich mal. Genau. Wir wussten aber,

dass es erfolgreich sein wird, weil wir einfach die Grundlagen haben und wir wissen, dass der Diabetes gut eingestellt werden muss, dann wird die Abwehrlage besser und wir müssen natürlich auch den Entzündungsfördernden Zucker reduzieren. Das war völlig klar, aber ich habe mich sehr, sehr gefreut. Das Birgit Last mich bei der Lesung angesprochen hat, dachte ich, Mensch, die schickt der Himmel. Das ist ein Superfall, um mal zu zeigen, was Ernährung bei Parodontitis leisten kann. Und das ist uns ja auch gelungen. Also das war für Sie ein echter Durchbruch. Ja, ja, Wahnsinn. Und ich finde, es zeigt, und die Studienlage ist da auch ganz klar, es zeigt, dass der Parodontologe, ja, ich will so weit gehen, wenn der nicht auch zum Ernährungsmediziner oder

zur Ernährungstherapie überweist, dann macht er einen großen Fehler. Was wir aber wollen und was

ja auch unsere Mission ist hier bei den Ernährungs-Docs, dass diese gesunde Ernährung eben auch schmecken

soll. Das Ernährungs-Docs Rezept. Ich habe hier so ein Korb. Da sind ganz viele lecker aussehende Sachen drin. Was haben wir denn hier so? Also richtig gesundes sehe ich da. Wir haben da

Makrele, lecker. Tomaten, Brokkoli, Basilikum und ich sehe hier erlesene Öle. Ja, Olivenöl. Da haben wir nochmal Weißfein-Essig und Meretig. Das E-Docs Rezept ist heute ein Brokkoli-Linsensalat mit Makrele. Und Matthias, du kannst uns doch mal so ein bisschen erzählen, warum das ein super entzündliches Gericht ist. Genau, ich erkläre mal ganz kurz, was da so dran ist und was das so toll macht. Also da haben wir den Brokkoli mit den Senfglykosiden. Dazu noch jede Menge Vitamin C,

also da ist man für den Tag super versorgt. Die Zwiebel mit den schwefeligen Verbindungen, die antibakteriell und entzündlich wirken. Olivenöl mit viel Vitamin E, macht übrigens ganz nebenbei super satt. Tomaten liefern uns den roten Farbstoff Lycopin, der Schütz zellen wirkt gegen Krebs, entzündlich. Und Basilikum nochmal, also als Superkraut, das mit seinen sekundären Pflanzenstoffen entzündlich wirkt. Und da haben wir meine Empfehlung Kräuter ruhig,

viel rein. Mehr hilft mehr, das gilt da tatsächlich auch so. Und dazu kommt dann noch hier die Krönung

der Omega 3 Fettsäurehaltige Fisch. Und da kann man natürlich dann den nehmen, den man am liebsten

mag. Wir haben hier jetzt hier eine Makrele. Ich mag Makrele sehr gern. Makrele ist, ich komme auch von der Küste, da ist das klar, dass man das mag. Ich bin auch ein Fischliebhaber. Und die

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (8) Entzündungen eindämmen mit Logi-Ernährung - Dr. Matthias Riedl über Parodontitis

Makrele liefert uns eben dieses anti-entzündliche Omega 3 Fett. Und wenn ich mich jetzt vegetarisch oder vegan ernähre und halt jetzt keinen Fisch esse oder auch keinen Fisch mag, kann ich dann auch was anderes nehmen? Ja klar, also das ist ja schon ein pflanzlich betontes Gericht. Da frohlockt ja jeder Vegetarier, jeder Veganer. Wer also das nicht mag, der kann die Rezepte also jederzeit anpassen. Man kann zum Beispiel Väter nehmen Mozzarella oder wenn es jetzt vegan sein soll Nüsse oder geröstete Pinienkerne, die würden auch ganz toll dazu passen. Das klingt auch sehr lecker, könnte ich mir auch gut vorstellen. Das ist ja jetzt irgendwie alles frisch und so, muss sich schnippeln, muss sich ja auch dann teilweise kochen. Ist das ein zeitaufwendiges Rezept? Nö, also das sind etwa 30 Minuten und das macht auch richtig Spaß mit diesen leckeren Lebensmitteln zu arbeiten. Wenn es mal schneller gehen muss, kannst du auch tiefgekühlten Brokkoli nehmen. Das spart dann ein bisschen das schnippeln, aber ehrlich gesagt, ich finde es unsportlich. Wenn man dann eben einen guten bio tiefgekühlten Brokkoli findet, dann kann man das ja durchaus auch mal nutzen, wenn es dann mal schneller gehen muss. Das kann man ja auch gut vorbereiten und dann auch auf die Arbeit nehmen oder so. Ja genau, du kannst dann auch ein bisschen mehr machen und den Rest dann mitnehmen und so ein Salat, der hält sich auch locker zwei Tage. Also hast du gleich eine Arbeit und zwei Malzeiten. Ja, finde ich auf jeden Fall nicht schlecht. Also ich kann mir tatsächlich vorstellen, den auch mal auszuprobieren. Ich bin persönlich nicht so der Linsenfan. Ich mag diese melige Konsistenz nicht so gerne, aber ich kann mir vorstellen, so in dem Salat zusammen mit irgendwie ein bisschen Fisch oder eben auch Väter oder Nüssen, da passt das glaube ich ganz gut zusammen und es riecht hier wirklich also richtig richtig gut. Hast du denn schon mal ausprobiert? Ja, ja. Also ich bin früher, als ich früher war, nicht so der Linsenfremde gewesen, weil ich kannte das als Linsensuppe. Aber es kommt eben darauf an, mit neuen Verbindungen, neuen Kreationen, neue Gerichte zu machen und dann sind für mich, seit ich Ernährungsmediziner bin jetzt seit 20 Jahren, Linsen wirklich ein Genuss. Ich freue mich immer, wenn Linsen dabei sind und ich liebe Linsen. Es kommt auf die Zubereitung. Du kannst aus Linsen so tolle Sachen machen. Die haben da mit der Linsensuppe von früher nichts zu tun. Ja, ich merke schon. Ich werde da glaube ich auch mal ein bisschen experimentierfreudig. Vielen Dank, Matthias. Das war echt wieder super spannend. Den Linsen werde ich glaube ich echt nochmal eine Chance geben. Ich weiß ja jetzt, welche Lebensmittel gut gegen Entzündungen im Körper sind und das Rezept für den Linsensalat mit Makrele und viele weitere spannende Infos verlinken wir euch wie immer in unseren Show Notes. Viele weitere Rezepte, die sich für eine anti-entzündliche Ernährung eignen und spannende Fälle der NDR Ernährungs-Docs findet ihr auch auf ndr.de. Aber bitte denkt dran und das ist uns wirklich wichtig. Eine radikale

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (8) Entzündungen eindämmen mit Logi-Ernährung - Dr. Matthias Riedl über Parodontitis

Ernährungsumstellung solltet ihr am besten immer mit eurer Hausärztin oder einem Ernährungsmediziner besprechen. Wenn euch unsere Podcast gefällt, dann abonniert uns gern. Am besten in der ARD Audiothek, indem ihr einfach auf die kleine Glocke klickt. Dann verpasst ihr keine Folge mehr und empfiehlt uns 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. 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.