



Ernährungsmedizinische Aspekte

Frauengesundheit und Ernährung

Übergewicht und ungesunde Ernährung werden schon bald das Rauchen als vermeidbaren Killer Nummer 1 abgelöst haben. Für eine gynäkologische Praxis, die sich integrativ mit dem Thema Frauengesundheit beschäftigt, ist die Ernährung deshalb ein wichtiger Stein der Beratung. Nicht nur im Bereich Anti-Aging, sondern auch bei der Primär- und Sekundärprävention.

Dott. Thomas M. Platzer

bei Frauen insbesondere das Risiko für Brustkrebs.¹ Historische Fotografien der sogenannten Trümmerfrauen zeigen durchwegs keine einzige übergewichtige Dame.

Der Wirtschaftsaufschwung der Nachkriegsjahre bildete sich auch in den Küchen Deutschlands und auf den Esstischen ab. „Sonntagsbraten“, „Sättigungsbeilagen“ sind typisch deutsche Vokabeln, für die es auch heute in Wörterbüchern anderer Sprachen kein 1:1-Korrelat gibt. Das staatliche „Schulmilch-Projekt“, beispielsweise in Bayern, fußte in den bitteren Jahren der Entbehrung und trug sich fort, obgleich die Milch als Mastmittel weitgehend entbehrlich ist.

Die „Nahrungsmittel-Mast“ zum Überleben war gedacht für eine Generation, die auf bittere Weise noch echten Hunger kannte. Die in den Nachkriegsjahren noch für Brot, Milch und Eier von Hof zu Hof betteln gegangen ist. Im Gegensatz zu heute war selbst vor gar nicht allzu langer Zeit der buchstäbliche Brot-Erwerb noch mit Bewegung eng verquickt. Diese senkt auch effektiv den Insulinspiegel im Blut. Und die Böden waren naturbelassener, die Lebensmittel hatten ein deutlich höheres Quantum an Mikronährstoffen, deren Zufuhr über „das täglich Brot“ einfacher.

Das (Salat-)Blatt hat sich gewendet

Den Sonntagsbraten gibt es heute täglich in der Kantine, als Alternative zur veganen Kost. Die Kohlenhydrate betonenden Sättigungsbeilagen sind unabdingbarer und nicht mehr wegdenkbarer Standard. Der Fachbegriff der Insulinotropie, insbesondere von Nahrungsmittelkombinationen aus Kohlenhydraten (KH) und Proteinen, wird tunlichst gemieden. Von der Forscherin Susan Holt in ihrer Studie deutlich², und, von Dr. Detlev Pape hierzu-lande seit 2001 in diversen Büchern populär gemacht³, widmete sich diesem Thema in den vergangenen Jahren praktisch kaum eine Studie.

Durch revolutionären, ertrags- und gewinnoptimierten Ackerbau sind die Böden mikronährstoffdepriviert. Dank zugesetzter Vitamine und Spurenelemente enthält eine Portion Industrie-„Müsli“ zwar nicht den für das Mikrobiom und eine gesunde Verdauung notwendigen Anteil an Ballaststoff-

.....
„Im Gegensatz zu heute war selbst vor gar nicht allzu langer Zeit der buchstäbliche Brot-Erwerb noch mit Bewegung eng verquickt.“

fen, dafür aber Mikronährstoffe und Vitamine in einer Dosierung, wie man sie auch separat in Kapselform kaufen könnte. Das mag den Mindestansprüchen genügen, die Erfahrung zeigt jedoch, dass es für einen optimierten Zustand bei weitem nicht ausreicht, bei gleichzeitig wuchtiger Insulintropie dieser Cerealien.

In den Kriegs- und Nachkriegsjahren war die Gabe von Lebertran noch üblich. Ältere Semester wissen, wie grausam das schmeckte und verabscheuen es folglich bis zum heutigen Tage. Der HS-Omega-3-Index ist wissenschaftlich gut erforscht und als Standardanalyseverfahren etabliert.⁴ Ein durch mehr Fischgenuss darstellbarer, wichtiger Faktor für das Anti-Aging durch Ernährung. Hier geht es um das Verhältnis von Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA), auch Alpha-Linolensäure (ALA), zu all den anderen (oft sehr proinflammatorischen) Fettsäuren. Aber auch durch Vermeiden schlechter Fette lässt sich vieles optimieren.⁵

Immens sind die positiven Wirkungen von einem guten DHA- und EPA-Spiegel (einem HS-Omega-3-Index gut über 8 %) auf die Gesundheit, die Protektion vor kardiovaskulären Geschehnissen, der Einfluss auf das Immunsystem, auch die Psyche. Gemeinsam mit dem wichtigen Vitamin-D₃-Spiegel kann man postulieren, dass mehr als die Hälfte der

§ Weder in der Evolution der Menschheit, noch vor 75 Jahren in unserem Land hätte man Anti-Aging und Ernährung jemals in Verbindung gebracht. Zu essen war das Natürlichste der Welt und diente einzig dem blanken Überleben. Man muss also nicht einmal in die Welt der Jäger und Sammler unserer Ur-Vorfahren zurückgehen, um den Kontrast zur heutigen Situation aufzuzeichnen, in welcher das „metabolische Syndrom“ (sichtbar gemacht durch epidemisches Übergewicht, jedoch auch weitgehend unbekannt und damit versteckt auch bei normalem Körpergewicht durch die NAFLD, die nicht-alkoholische Fettleber, die C2-toxisch bedingte Fettleber ohnehin), ein wahres Problem darstellt.

.....
„Der Fachbegriff der Insulinotropie, insbesondere von Nahrungsmittelkombinationen aus Kohlenhydraten (KH) und Proteinen, wird tunlichst gemieden.“

Die reichhaltige, energiedichte und hoch-insulinotrope Nahrungsmittelauswahl der heutigen Supermärkte („ultra-processed food“) kann einer aktuellen Studie zufolge auch das Krebsrisiko erhöhen,

Gripeschutzimpfungen bei optimalen Verhältnissen bezüglich Omega-3-Index und Vitamin D₃ obsolet wäre.^{6,7}

Du bist, was du isst

Der Spruch von Feuerbach ist zwischenzeitlich abgetreten. Ein großer Philosoph, ein wahres Wort. Zu oft zitiert, zu oft missbraucht. Bekannt ist, dass die Gabel mit dem, was wir täglich, viel zu unbewusst, zu hastig, dafür regelmäßig auf sie laden dafür sorgt, schneller den Löffel abzugeben. Den Zugang zu möglicher gesunder Ernährung liefert heute nicht mehr die Lebensmittelkarte, sondern die Kreditkarte. Selbst heute gibt es in unserer Republik Mitmenschen, die tatsächlich in Bezug auf Ernährung ums tägliche Überleben kämpfen müssen. „Ernährung und Anti-Aging“ ist mitunter ein Problem der Armut, was die eingangs erwähnte Studie der Sorbonne augenscheinlich macht.¹

Die Mehrheit der Bevölkerung isst, wie sie ist. Tragisch daran bleibt, dass die Kakophonie der Rat schläge, Ratgeber, Ernährungsberater, Zeitschriftenartikel und Zeitungsreportagen unter dem Strich enorme Verwirrung kreiert. Nicht nur die westliche Weltbevölkerung erlebt eine Zunahme an Übergewicht.⁸ Diäten helfen zeitweilig und kurzfristig. Für manche bringen sie gar ein langfristiges Umdenken. Für die Meisten gilt der Grundsatz: „Diäten sind wie Urlaub: selten für immer.“

Der Arzt als Navigator

„Richtige“ Ernährung durch kompetenten Rat ist ein individuelles Problem, das uns Ärzte intensiv angeht. Um jedoch den Patienten sinnvoll den Weg zu leiten, muss man sich insbesondere an tatsächlichen Positionen orientieren. Irrführend wird von der DGE noch ein KH-Anteil der Ernährung von über 50 % empfohlen.⁹ Kohlenhydratmast kennt der Gourmet von der Gänsestopfleber (fois gras), eine bekannte Form der NAFLD. Für das Suchwort „Insulinotropie“ kann auf der DGE-Website in der Suchwortleiste dagegen kein (!) Ergebnis gefunden werden, obwohl Insulin ein zentraler Bestandteil der gemeinsamen Regulation des Fett- und Kohlenhydratstoffwechsels ist (Abb.).

„Anti-Aging“ wird bei den Leistungsträgern (PKV/ GKV) nach wie vor als Modewort geführt. Eine Platitüde der Reichen, ohne dass ein wesentlicher Zusammenhang mit der Ernährungsmedizin gesehen wird. Der Begriff bedeutet aber nicht das Aufhübschen eines Gesichtes mit Unterfüllung und Fal tenglättung. Er bedeutet, dass man Krankheiten in jungen Jahren verhindern kann, die später zu Lasten aller behandelt werden müssen.

Der Mensch ist aufgeschlossen für Beratung, wenn es um ihn betreffende Probleme geht. Er vertraut auf das, was er hört. Mit der medialen Reichweite der DGE hört er: eine „normale“, „vollwertige“ Ernährung reicht für die Gesundheit. „Vollwertig“ steht auch auf der bunten Cerealienpackung. Und Milch sei so gesund.

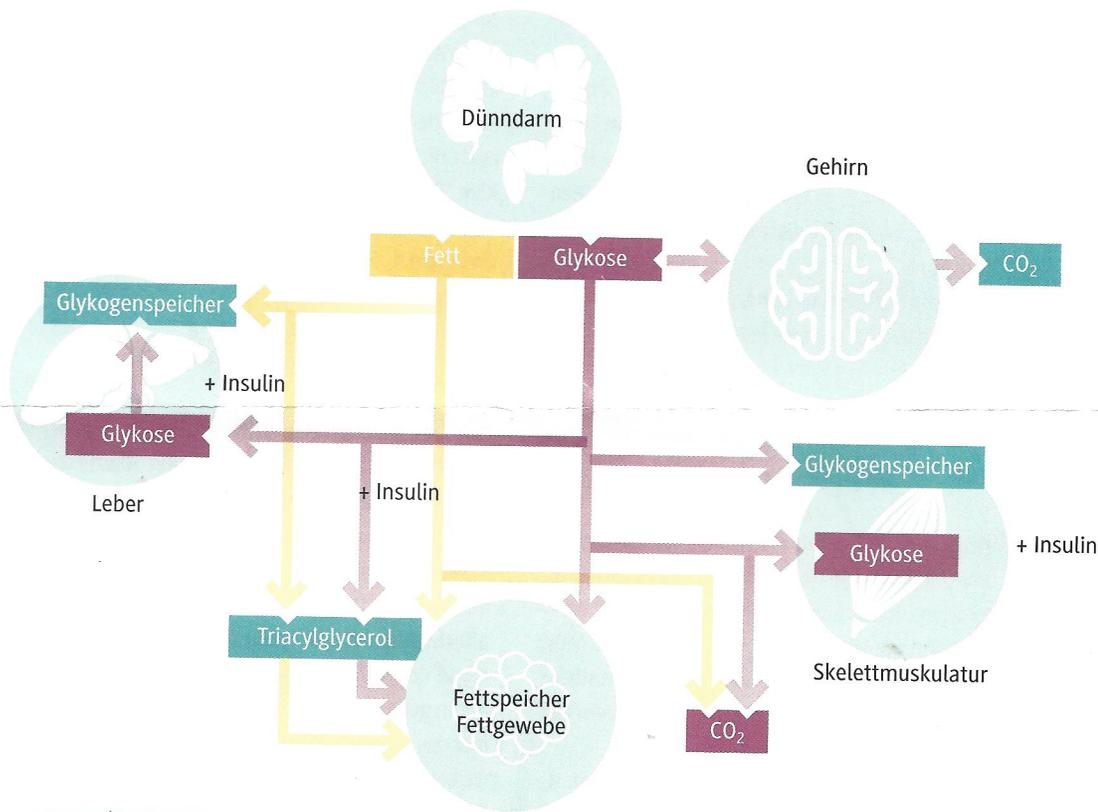
Der Arzt sagt: „Alles in Ordnung.“ Denn er sieht nur den Glucosewert. Schon den Insulinwert bei einem „gesunden“ Patienten sieht er aus Kostengründen genauso wenig wie HbA_{1c}. Dafür muss schon ein

„Richtige“ Ernährung durch kompetenten Rat ist ein individuelles Problem, das uns Ärzte intensiv angeht.“

triftiges Argument vorliegen. Viele Labore weisen Referenzwerte für Nüchtern-Insulin bis zu 20 µU/ml als noch völlig normal auf. Der HOMA-IR (Insulinresistenz)-Index muss meist noch selber berechnet werden, wird dann sehr „großzügig“ interpretiert, statt ein Frühwarnsystem darin zu sehen.

Dieses beeinflusst unseren Stoffwechsel, spielt in die Fetteinlagerung mit hinein. Und zwar indem es auch die Durchlässigkeit des Darmepithels mit beeinflusst. Mithin kann es beispielsweise durch vermehrte Wassereinlagerungen entlang der Darmschlingen bereits unseren Bauch wuchtiger erscheinen lassen. Hinzukommen stille Infektionen (silent inflammations), die sich auch auf die Cortisonausschüttung auswirken. Und dieses Stresshormon hat bekanntlich diverse Wechselwirkungen auf unseren Fettstoffwechsel.

Es gibt Lebensmittel, die einen sehr hohen Anteil an Antioxidantien haben. Dazu gehört vor allem Gemüse, aber auch verschiedene Obstarten. (Merke: „Gemüse und Obst“, und nicht umgekehrt, wie tausendfach gehört). Antioxidantien helfen beim Abfangen freier Radikale, unterstüt-

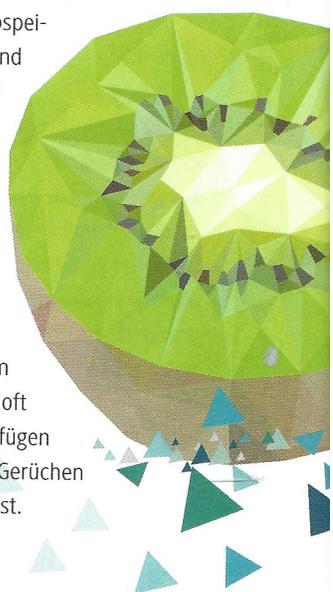


Gemeinsame Regulation des Fett- und Kohlenhydratstoffwechsels. Nach: Biesalski H et al. (Hrsg.) Ernährungsmedizin, 5. Auflage, Thieme 2017

Chronobiologie, Ernährung, Anti-Aging

Völlig „neu“ ins Spiel zwischen dem Zusammenhang von Ernährungsmedizin und wirklichem Anti-Aging, treffender gar „Vital-Aging“ genannt, kommen die Erkenntnisse, dass neben „gesund essen“ auch noch Störungen im Rhythmus vom „gesunden Tagesablauf“ – also dem Schlaf-Wach-Rhythmus – die Energiebilanz der Körperzellen empfindlich beeinflussen. Unregelmäßigkeiten in der Nahrungsaufnahme, konkret dem „richtigen Zeitpunkt“, beschleunigen das ungesunde Altwerden im Themenkreis des metabolischen Syndroms.¹⁰ Ratsam sind, wie bereits angesprochen, überdies viele Ballaststoffe auf dem Speiseplan zur richtigen Uhrzeit. Das verändert auch die Zusammensetzung der Darmbakterien, das Mikrobiom.

zen einen Stoffwechsel, der den Sirtuinen ähnelt und dem Abspeichern von Fett dahingehend entgegenwirkt, als dass Reserven aus den Fettzellen wieder verbrannt werden.¹¹ Grundsätzlich spielt auch die bewusste Verwendung verschiedener, wohl duftender Gewürze eine wesentliche Rolle in diesem Zyklus. Sie werden leider oft gemieden, weil das Hinzufügen von Gewürzen oftmals mit Gerüchen und mit Mühen verbunden ist.



Ernährung und Anti-Aging im Beratungsalltag

Man kann über die Art und Weise, wie man isst, ohne Zweifel die Zufuhr von Makro- und Mikronährstoffen optimieren. Bedeutsam ist hier zunächst die Feststellung, wo die Patientin steht. Das bedarf der genauen Anamnese, der dafür erforderlichen Zeit und mitunter teurer Laboranalytik. Doch viele Ihrer Patientinnen wissen, dass Zuzahlungen eine gute Investition in ihre Gesundheit (und indirekt auch die ihrer Familie) ist.

Generell gelten folgende Prinzipien:

- » Das teuerste Ei als tierische Proteinquelle vom Bio-Bauernhof am Stadtrand ist besser, als das billigste Steak vom Discounter.
- » Einkaufen und kochen ist mühsam. Unter dem Strich aber ist es wertvoller, etwas selber zu kochen, als eine Tiefkühl-Pizza in den Ofen zu schieben, während man auf den Bildschirm starrt.
- » Wie ist der Status quo? Vitamin D₃, Omega-3-Index, Selen, Zink, Coenzym Q10, B-Vitamine, beispielhaft wichtige Marker für gesundes Leben mit gesunder Ernährung, müssen überprüft werden. Erst mit der Kenntnis dieser Werte lässt sich die Ernährung für Anti-Aging optimieren. Dem Laien hilft hier wiederum die kompetente, individuelle Beratung.

In die Welt der Vitamine und Mikronährstoffe starten wir abschließend in dieser Reihenfolge:

„Antioxidantien helfen beim Abfangen freier Radikale, unterstützen einen Stoffwechsel, ...“

Vitamin A: Vorteilhaft erscheinen vor allem gelbe und orangefarbene Gemüsesorten, also allem voran Karotten, Süßkartoffeln, gelbe Paprika. Das darin enthaltene Beta-Carotin ist eine Vorstufe des Vitamins A, welches der Körper dann in eine verwertbare Form umwandeln kann. Lebertran, abseits vom Gemüse, ist ebenso sehr reich davon.

Vitamin B: Sehr wichtig, insbesondere Vitamin B₆ und B₁₂. Neben (vor allem) tierischen Produkten wie Leber und anderen Innereien kommen hier, in abgestufter Form, alle grünblättrigen Gemüsearten sowie Bananen, Nüsse, Kerne und Ölsaaten, Vollkornprodukte infrage. Bekanntermaßen ist diese Zufuhr vor allem bei Vegetariern eher als kritisch zu betrachten, hier stellen sich die meisten Defizite dar. Aus der Praxis lässt sich berichten, dass man hier in so einem Ernährungsfall an Supplementen kaum vorbeikommt. Speziell: Frauen mit Kinderwunsch, denn die Folsäure ist so sehr wichtig, weil sie die Gesundheit des Kindes schon vorher in ein Risiko bringt, bevor man von der Schwangerschaft überhaupt Kenntnis hat.

Um wenigstens die Folsäure (Vitamin B₉) auf einem einigermaßen akzeptablen Spiegel halten zu können, sollte man wirklich regelmäßig Spinat, Grünkohl, Brokkoli, rote Beete, Hülsenfrüchte, Weizenkeime und dann weitere Vollkornprodukte oft zu sich nehmen.

Vitamin C: Neben der bereits erwähnten Kiwi, und den Zitrusfrüchten, kommen hier für dieses starke Antioxidans vor allem Paprika, Brokkoli, Grünkohl infrage. Vitamin C gilt als sehr hitzeempfindlich. Ideal ist die Kombination mit Nüssen und Ölsaaten, die Vitamin E enthalten: Vitamin E wird nur dann ideal aufgenommen, wenn Vitamin C zugegen ist.

Eisen: Sehr wichtig, vor allem für Frauen, die während der Menstruation oft größere Mengen Blut verlieren. Auch hier wieder Hülsenfrüchte, grünes Gemüse, grünes Blattgemüse, rote Beete. Haferflocken, Hirse, Kerne und Nüsse. Für die Aufnahme ist wiederum Vitamin C ein idealer zusätzlicher Katalysator.

Zink: Wer die Auster verschmäht, sich lieber pflanzlich ernährt, dem seien Hülsenfrüchte, Haferflocken und Nüsse angeraten.

Calcium: Durch die DGE als verlängerten Arm der Milchwirtschaft immer propagiert, sagt man, Milch sei so wichtig. Der Saibling als Süßwasser-Fisch hat 100-mal mehr davon. Die Frage, woher die Kuh für ihre Milch das Calcium hernimmt, das sie an uns Menschen weiterreicht, wird nie gestellt, folglich auch nicht beantwortet. Die Kuh frisst Gras. Und Klee. Das mögen wir nicht und sollten wir auch nicht essen. Also Kopfsalat, Rucola, Brokkoli, Fenchel, Spinat, Grünkohl.

Magnesium: Auch hier kommen Bananen und Spinat sehr gut infrage, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Haferflocken.

Gewürze machen den Unterschied

Salbei, Thymian, Oregano, Rosmarin, Basilikum. Alle sind sie voll von Antioxidantien, wichtigen Spurenelementen (Eisen, Zink, Selen, Mineralstoffe). Regelmäßig Petersilie, Kerbel, Salbei versorgen uns mit Calcium. Dazukommen diverse Vitamine, natürlich aufgrund der Größe der Pflanzen und aufgrund der Menge als Zutat für die Speisen jeweils nur in geringer Menge. Aber die Kontinuität macht hier das Ergebnis. Das gilt auch für Kümmel.

Nelken, Muskatnuss und Safran sind neben dem Geschmackserlebnis auch reich an sogenannten ätherischen Ölen. Diese gesunden, hoch ungesättigten pflanzlichen Öle helfen, die Balance zu den



DER AUTOR

Dott. Thomas Michael Platzer
Ernährungsmedizin
Gemeinschaftspraxis Prof. Heufelder
Prof. Stoffel & Kollegen Part.-Ges.m
Am Kosttor 1 | 80331 München
platzer@privatpraxis-kosttor.de

schlechten Ölen, denen wir nicht ganz entkommen (Kartoffelchips, Pommies, Gastrofood), ein wenig zu verbessern. Die Regelmäßigkeit, sie als Zutat zu verwenden, stützt nachhaltig unseren Omega-3-Index. Haben wir uns an diese Zutaten gewöhnt, halten wir sie uns am Küchenfenster, auf dem Balkon, oder sogar im Garten, denn wir wollen auf das Plus an Geschmackserlebnis gar nicht mehr verzichten. Das gilt für fast jedes Gericht: Man kann einen Lachs oder ein Steak einfach nur so in der Pfanne brutzeln. Legen wir aber ein paar Ästchen von Thymian, Oregano, Rosmarin dazu, optimieren wir das Gericht. Noch etwas gesundes Olivenöl und Zitrone und abgeschmeckt mit Pfeffer, der für unsere Mitochondrien einen Wirkstoff parat hält, der uns bei der Coenzym-Q10-Synthese unterstützt. Etwas diffiziler ist die Lage bei Zwiebeln und Knoblauch. Allicin aus dem Knoblauch oder Saponine aus der Zwiebel fangen freie Radikale ab und verfeinern viele Gerichte. Hier kommt aber auch das Thema Geruchsempfindlichkeit ins Spiel, denn wir dünsten deren Geruch beim normalen Schwitzen über die Poren wieder aus. Deshalb gilt: „de gustibus non est disputandum“ – die Geschmäcker sind verschieden.

1 Fiolet Tet al., BJM 2018; 360: k322

2 Holt SH et al., Am J Clin Nutr 1997; 66: 1264–1276

3 Pape D et al., Diabetes – Vorsicht, Insulinfall! Gräfe und Unzer 2016

4 omegamatrix.eu

5 Hünig G, Deutsch Ärztebl 2018; 115 (11), 16. März: „Das Leser-Forum“; Omega-3-Fettsäuren

6 Worm N, Heilkraft D, Systemed 2015

7 Gröber U, Holick MF, Vitamin D, Wissenschaftl Verlagsges 2014

8 easo.org

9 dge.de

10 Fauteck JD, Platzer TM, „Die Chronodiät“, Brandstätter 2016

11 Kleine-Gunk B, Sirtfood-Diät, Gräfe und Unzer 2017

Die Frage der Zubereitung

Wichtig ist oft nicht nur, was wir essen, sondern auch wie wir es essen. Nehmen wir das Beispiel Obst: Hier sind es meistens Vitamin C, aber auch in vielfältiger Weise viele andere Antioxidantien („OPC“), die vor allem unter der Haut der jeweiligen Frucht liegen. Also Äpfel nicht schälen, wirklich gut waschen. Gleiches gilt für Birnen, Aprikosen, Pfirsiche und weitere Obstsorten, deren Verzehr vor allem morgens und mittags wegen ihres hohen Fructose und Glucosegehalts sinnvoll ist; das gleiche gilt aber auch für Nachtschattengewächse wie die Tomate.

Der Charme der Tomate liegt vor allem im Lycopin, ein wirklich gutes Mittel gegen freie Radikale. Wir profitieren davon aber nur, wenn die Tomate vor dem Verzehr erhitzt wurde. Das gleiche gilt übrigens auch für die Karotte: erhitzt haben wir mehr von ihr. Hier gilt jedoch zu beachten, dass wir diese nur zur Mittagszeit (oder morgens) verzehren und nicht am Abend. Warum? Die Karotte schmeckt vor allem in gekochter Form sehr süß. Das liegt an ihrem Zuckergehalt. Mithin würde sie am Abend unseren Insulinspiegel deutlich erhöhen. Abends ist das für uns eher nachteilig.