

# Ernährungs- mythen aufgedeckt



» „An apple a day keeps the doctor away“, sagt ein bekanntes Sprichwort. Zu einer gesunden Ernährung gehört allerdings mehr als nur ein Apfel täglich. Eine Ernährungsexpertin des Klinikum Esslingen und eine niedergelassene Ärztin klären auf.

Dazu, wie eine gesunde Ernährung genau auszusehen hat, gibt es viele Ideen. Manche davon kann man getrost in die Schublade der „Ernährungsmythen“ stecken. Eine sehr verbreitete These ist beispielsweise die, dass man mehr Proteine zu sich nehmen müsse, um Muskeln aufzubauen. „Nationale Verzehrsstudien zeigen, dass wir im Durchschnitt mit unserer Proteinzufuhr deutlich über unserem Bedarf liegen“, sagt Diane Laezza, Diätberaterin am Klinikum Esslingen. „Nur wer mehr als fünf Stunden pro Woche trainiert, hat einen höheren Proteinbedarf als das durchschnittliche eine Gramm pro Kilogramm Körpergewicht.“ Wer eine Diät mache, könne den Eiweißanteil seiner Mahlzeiten etwas erhöhen, da man bei einer Diät nicht nur Fett, sondern auch Muskeln verliere. „Dazu macht Eiweiß satt“, erklärt Laezza, die einen Bachelor of Science Abschluss in Ernährungsmanagement und

Diätetik hat. „Wichtig ist, dass man regelmäßig über den Tag verteilt eine gesunde Proteinzufuhr aus verschiedenen Eiweißquellen zu sich nimmt, um dem Körper alle essentiellen Aminosäuren zuführen zu können.“

## Macht Abendessen dick?

Diane Laezza berät am Klinikum Esslingen Patientinnen, Patienten und Angehörige zu Ernährungsfragen. Nicht selten trifft sie dabei auf Ernährungsmythen, die sich zu Unrecht in den Köpfen eingenistet haben. „Ich hatte beispielsweise einen Patienten – der übrigens alles andere als dick war – der mir sagte, er esse abends nichts, weil das ja nun dick mache“, erinnert sich Laezza. Wann eine Mahlzeit eingenommen wird, sei allerdings nicht entscheidend: „Das, was man zu sich nimmt, muss mit dem in der Waage sein, was man verbraucht – darauf kommt es an.“

Dr. Sonia Schrödel, Fachärztin für Allgemeinmedizin in Esslingen, kann das nur bestätigen: „Die Kalorienanzahl ist ausschlaggebend für eine Gewichtszunahme oder -abnahme, nicht die Uhrzeit. Jeder Mensch hat andere Gewohnheiten und Tagesabläufe und die Ernährung kann individuell daraufhin abgestimmt werden.“ Bei Menschen, deren Schlafrhythmus der Durchschnittsbevölkerung entspricht, gehe der Körper gegen 20 Uhr in den Schlafmodus über und die Insulinreaktion des Körpers nehme ab, Zucker könne nicht mehr so gut abgebaut werden, so Laezza.

## Was bringt Intervallfasten?

Generell sei das Auslassen einer Mahlzeit Typsache. Berufstätige profitieren oft vom Intervallfasten, so Dr. Schrödel: „Hierbei wird die erste Mahlzeit oft erst um die Mittagszeit zu sich genommen, die letzte Mahlzeit dann je nach Fasten-Modell

# „Die Kalorienanzahl ist ausschlaggebend für eine Gewichtszunahme oder -abnahme, nicht die Uhrzeit.“



» Diane Laezza



Dr. Sonia Schrödel

gegen 18-20 Uhr. Das positive Feedback unserer Patientinnen und Patienten spiegelt sich in der messbaren Gewichtsabnahme. Zudem ist dieses Modell einfach in der Ausführung, bedarf keiner großartigen Vorbereitung und setzt die Patientinnen und Patienten nicht unter Druck, drei Hauptmahlzeiten und Snacks zwischendurch zu verzehren.“ Es gebe allerdings auch genauso Menschen, die nach dem Auslassen einer Mahlzeit, mit Heißhunger zu kämpfen haben, berichtet Laezza. Dr. Schrödel ergänzt: „Keine Empfehlung ist auf jeden Menschen übertragbar – was mir guttut, muss für meinen Freund oder meine Freundin nicht auch die beste Variante sein.“

Grundsätzlich gelte: Kalorienaufnahme sollte mit dem Kalorienverbrauch übereinstimmen. Wie viele Kalorien tatsächlich verbraucht werden, das sei bei jedem Menschen unterschiedlich. „Zuerst muss ich mir bewusst machen, welche Tätigkeiten ich über den Tag hinweg ausführe – sitzend, stehend, körperlich anstrengend, oder weniger anstrengend – auch die psychische Anstrengung spielt eine Rolle“, erklärt Dr. Schrödel. Faktoren, die den Stoffwechsel darüberhinausgehend beeinflussen sind beispielsweise das Alter oder Krankheiten wie Diabetes oder Schilddrüsenerkrankungen, so die Ernährungsexpertin.

## Ist Fructose gesünder als Haushaltszucker?

Ein beliebter Ernährungsmythos sei außerdem „Fructose ist gesünder als Haushaltszucker“, so Laezza. „Das ist nicht so. Zu viel Fructose schädigt die Leber und führt zur Fettleber.“ Dr. Schrödel ergänzt: „Wie bei allem gilt auch hier: in Maßen ok, im Überfluss schädlich.“ Gerade Agavendicksaft und Honig enthalten viel Fructose, so Laezza. „Außerdem ist in industriell verarbeiteten Lebensmitteln viel Fructose enthalten: Maissirup, Fructose-sirup, Fructose, ... Versteckte Zucker

können schnell zum Problem werden.“ Dr. Schrödel rät, die Gewohnheit, etwas Süßes zu essen, gar nicht erst zu fördern: „Überwindet man den Drang nach Süßem für einige Tage, legen sich mögliche Entzugerscheinungen wie Kopfschmerzen und Unwohlsein von selbst – und der Zuckerverzicht oder die geringere Zufuhr wird vom Körper akzeptiert.“

## Machen Kohlenhydrate dick?

Schließlich die These „Kohlenhydrate und Fette machen dick“. Auch hier gelte: Es zählt die Energiebilanz. Wenn mehr Kalorien verbraucht werden als aufgenommen, dann mache selbst dreimal täglich Schokolade nicht dick. Allerdings sei das nicht wirklich realistisch, so Laezza, „Wenn ich nur Schokolade esse, dann spielt mein Blutzucker verrückt, ich habe Hunger und komme schlecht durch den Tag.“ Vor allem aber sei eine derart unausgewogene Ernährung gefährlich. Denn auch bei einer ausreichenden Kalorienzufuhr, komme der Körper in einen Mangelzustand, wenn ihm Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe und andere Nährstoffe fehlen. Daher könne es sein, dass auch Menschen, die viel essen, mangelernährt sind – nämlich dann, wenn sie zu wenige nährstoffreiche Lebensmittel auf dem Speiseplan haben.

## Nährstoffe beeinflussen Heilungsprozesse

Nährstoffmangel ist ganz unabhängig vom Gewicht ein gesundheitlicher Nachteil, denn die Nährstoffversorgung hat direkten Einfluss auf Heilungsprozesse im Körper. „Wer sich gut ernährt, hat bessere Grundvoraussetzungen bei einer Therapie“, erklärt Laezza. Mangelernährte können beispielsweise eine Chemotherapie nicht antreten, Krankenhausaufenthalte dauern im Durchschnitt länger und Komplikationen sind wahrscheinlicher.

Im Rahmen des ernährungsmedizinischen Konsils am Klinikum Esslingen ist Laezza für die Diätberatung mangelernährter Patientinnen und Patienten zuständig. Das Ernährungsteam bestehend aus Diane Laezza und Ernährungsmedizinern aus unterschiedlichen Fachrichtungen der Klinik treffen sich wöchentlich, um ein optimales Ernährungsmanagement am Klinikum zu gewährleisten.

Eine Mangelernährung wirke sich oft direkt auf die Lebensqualität aus: „Wenn ich in einen Zustand komme, in dem etwas nicht mehr richtig abheilt, dann kann ich mich schlechter bewegen, Muskeln schwinden und im schlimmsten Fall ist meine Beweglichkeit extrem >>>



Gesund ernähren heißt, sich ausgewogen ernähren.



Selbst anbauen, bewusst essen: Hochbeete liegen im Trend

>>> eingeschränkt“, erklärt Laezza. Dr. Schroedel fügt hinzu: „Bei extremer Mangelernährung können die Körperfunktionen durch Organschäden zum Erliegen kommen. Einige Mängel können auf längere Sicht sogar zum Tode führen.“

### Was können Ersatzprodukte?

Auch die Vitamintablette sei kein adäquater Ersatz für eine vielseitige, gesunde Ernährung. „Synthetische Vitamine sind nie so gut wie die, die wir über regionales und saisonales Obst und Gemüse bekommen“, sagt Laezza. „Ich habe noch keinen Baum gesehen, aus dem Supplements wachsen“, ergänzt Dr. Schroedel mit einem Augenzwinkern. „Natürlich sind hier Patientinnen und Patienten ausgenommen, die beispielsweise durch gesundheitliche Einschränkungen des Magen-Darm-Traktes nicht ausreichend Nährstoffe aufnehmen können. Diese Gruppe muss supplementieren.“

### Wie sieht gesunde Ernährung also aus?

„Wer sich gesund ernähren möchte, isst Gemüse, Vollkornprodukte und gesunde Fette – und das im Gleichklang mit dem Energieverbrauch“, sagt Laezza. Ideal sei saisonale und regionale Küche. „Wenn ich lange Transportwege habe und nicht genau weiß, wie das Lebensmittel in den fernen Ländern angebaut wird, dann wäre ich sehr vorsichtig. Gentechnik spielt ebenso eine Rolle“, erklärt Laezza. Wer eine möglichst unverarbeitete, vielfältige Lebensmittelauswahl aus der Region einkauft, liege richtig. „Immer mehr Menschen legen sich Hochbeete an und versuchen Gemüse selbst anzubauen, um den eigenen Verbrauch dadurch zu decken. Diesen Ansatz finde ich grandios“, sagt Dr. Schrödel. Wer wenig Zeit in der Küche verbringen möchte, dem empfiehlt Dr. Schrödel, auf einfache Rezepte zurückzugreifen, die wenig Zeit und Zutaten benötigen. Außerdem können Küchenmaschinen das Kochen erleichtern. „Fast jeder hat während Covid-19 selbst Brot und Teigwaren gebacken – es geht schon, man muss nur wollen.“ **nw**

## Ernährungsmanagement am Klinikum Esslingen

Mangelernährte Menschen entwickeln im Laufe eines Krankenhausaufenthaltes fast dreimal so häufig Komplikationen wie gut ernährte Patienten. Sie sind besonders anfällig für Lungenentzündungen oder bakterielle Darminfektionen. Auch die Wundheilung kann gestört sein. Chemotherapien werden schlechter vertragen und können eventuell nicht in optimaler Dosis verabreicht werden. Betroffen von Mangelernährung sind insbesondere alte Menschen, Krebskranke und Übergewichtige.

Am Klinikum Esslingen hat sich eine engagierte Projektgruppe gebildet, die das Ernährungsmanagement für Risikopatienten optimieren möchte. „Wir wollen für das Thema sensibilisieren, Prävention betreiben, Kräfte und Ideen bündeln und Strukturen schaffen“, berichtet Diätberaterin Diane Laezza. 2021 startete ein Kooperationsprojekt mit dem Universitätsklinikum Tübingen. Für zwei Pilotstationen entwickelte das Projektteam gemeinsam mit Ärzteschaft und Pflege Strategien, um Risikopatienten früh zu identifizieren und therapeutisch aufzufangen. „Jeder Patient auf den Pilotstationen durchläuft bei der Aufnahme den Nutritional Risk Screening“, erzählt Diane Laezza. „Wir ermitteln, ob jemand mangelernährt ist oder ob ein erhöhtes Risiko für eine Mangelernährung vorliegt. Betroffene Patienten besuche ich für eine ausführlichere Anamnese und schaue, wie wir individuell am besten unterstützen können.“ Der **Förderverein proklinikum** spendete Ausrüstung für das Ernährungsmanagement.

### » Kontakt

#### Klinikum Esslingen

Diane Laezza

Diätassistentin

Telefon 0711 3103-86695

ernaehrungsteam@klinikum-esslingen.de

#### Dr. Sonia Schrödel

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Plochingenstr. 115

73730 Esslingen