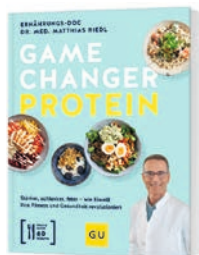


Gut zu
wissen

Schwört auf viel
Gemüse, Nüsse
und Samen:
Ernährungs-Doc
Dr. Matthias Riedl

DR MED. MATTHIAS RIEDL

Er ist vor allem als „Ernährungs-Doc“ vom NDR bekannt. Der Internist, Diabetologe und Ernährungsmediziner leitet das Medicum Hamburg, ein Zentrum für Ernährungsmedizin. Außerdem ist er Bestsellerautor (z. B. „Die Longevity-Food-Formel“) und Gesundheits-Podcaster.



Sein neuestes
Werk: Game-
changer Protein,
176 Seiten,
Gräfe und Unzer
Verlag, 27 Euro.
im Buchhandel

Abnehm-Power mit Proteinen

Unser Low Carb-Prinzip ist so effektiv wie erfolgreich. Wer obendrein ausreichend Eiweiß isst, kann noch mehr für Fitness und Figur tun. Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl erklärt warum

Dass Eiweiß gesund ist, weiß fast jeder. Wie wir es am besten in die Low-Carb-Ernährung integrieren, damit es uns auch beim Abnehmen unterstützen kann, verrät uns Ernährungs-Doc Matthias Riedl.

Was halten Sie persönlich von der Low-Carb-Ernährung? Und wie steht es damit bei Ihnen?

MATTHIAS RIEDL: Wer Kohlenhydrate reduziert, indem er Süßwaren und Feinmehlprodukte einschränkt und stattdessen viel Gemüse, Vollkorn, Nüsse und Samen isst, die langsam verfügbare Kohlenhydrate und gleichzeitig Ballaststoffe liefern, kann Übergewicht und Diabetes entgegenwirken. Ich selber treibe sehr viel Sport und brauche deshalb reichlich „gute“ Kohlenhydrate.

Was denken Sie, warum das Thema High Protein so im Trend liegt?

MR: Oft werden wissenschaftliche Erkenntnisse von der Industrie in Marketingkonzepte umgesetzt. Und da bekannt ist, dass Proteine am stärksten sättigen, für viele Körperfunktionen gebraucht werden und sogar beim Abnehmen behilflich sein sollen, heißt es jetzt: Protein ist super, und viel hilft viel. Aber genau das ist das Problem: Zu viel Eiweiß wird genauso in Fett umgewandelt, wie zu viele Kohlenhydrate.

Wie kann Eiweiß helfen, die Ziele der Low Carb Ernährung zu unterstützen?

MR: Es gibt drei Hauptmakromoleküle: Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate. Wer an der einen Stelle, sprich Kohlenhydrate spart, muss die Energie aus Fetten und Proteinen gewinnen, die Menge also steigern. Wer sich mit wenig gesunden Kohlenhydraten Low Carb ernährt, verstärkt den gewichts-abnehmenden Effekt, in dem er Eiweiß zu sich nimmt, da dieses sehr, sehr stark sättigend wirkt.

Wie viel Eiweiß sollte ein Erwachsener zu sich nehmen, wenn er Low Carb isst?

MR: Die Gesellschaft für Ernährung empfiehlt grundsätzlich 0,8 g pro Kilogramm Körpergewicht und Tag. Das ist aber individueller zu betrachten: Besteht ein Muskelmangel, möchte man Muskeln aufbauen oder bei 50+jährigen sollte die Eiweißaufnahme eher bei 1,0 bis 1,2 g liegen. Bei starker körperlicher Betätigung noch deutlich höher.

Welches sind die besten Eiweißquellen für Menschen, die sich Low Carb ernähren?

MR: Wir sollten uns zu 75 Prozent bei pflanzlichen Eiweißträgern, wie Nüssen, Hülsenfrüchten, Tofu, aber auch Gemüse wie Pilzen bedienen, den Rest mit Eiern, Fisch und weißem Fleisch ergänzen und dabei möglichst auf hochverarbeitetes Fleisch, wie Wurst, verzichten.

Gibt es Unterschiede in der Aufnahme von pflanzlichen und tierischen Eiweißen?

MR: Ja, letztlich ist die biologische Wertigkeit von pflanzlichem Eiweiß etwas geringer als die von tierischem. Das ist die Maßzahl, die angibt, wie effizient ein Nahrungseiweiß zur Bildung von körpereigenem Protein genutzt werden kann. Hühner-eiweiß hat mit einer biologischen Wertigkeit von 100 die höchste Eiweißqualität. Optimalerweise kombinieren wir zum Beispiel Kartoffeln mit Ei oder Hafer mit Milch und können so die biologische Wertigkeit sogar auf über 100 erhöhen.