

MATTHIAS RIEDL: Der Internist leitet in Hamburg eine Schwerpunktpraxis für Ernährungsmedizin. Bekannt wurde der Diabetologe einem Millionenpublikum durch die NDR-Ernährungsdocs sowie zahlreiche Ernährungs-Ratgeber

Gemüse schon zum Frühstück – ein Top-Ernährungstipp, den viele unterschätzen

Fleischlose Tage mit viel Eiweiß

Doc Riedl schwört, wenn es schnell gehen muss, auf Bohnensuppe. Und erklärt, wie gesunder Vorrat aussieht

Wenn es im Alltag schnell gehen muss, greifen viele zu Fast Food oder Fertiggerichten. Dass es auch schnell, unkompliziert und ausgewogen gehen kann, zeigt Doc Riedl mit seinem Kochbuch „Keine Zeit? Kein Problem!“ Mit Food-Redakteurin Nicole Schauer spricht er über clevere Ernährung und smarte Tipps.

An wen richtet sich Ihr aktuelles Buch? An alle, die wenig Zeit haben, aber ihre Gesundheit nicht dem Zeitmangel opfern möchten.

Was sind die Prinzipien Ihrer gesunden 30-Minuten-Küche? Wenig Aufwand, frische oder hochwertige haltbare Zutaten und eine gute Nährstoffdichte. Jede Mahlzeit sollte Eiweiß, Ballaststoffe, gesunde Fette und viel Gemüse enthalten. So entsteht mit wenigen Zutaten eine vollwertige Mahlzeit. Wichtig dabei ist die einfache Zubereitung.

Welche Zutaten sollte man dafür immer zu Hause haben? TK-Gemüse ohne Zusätze, Dosentomaten, Hülsenfrüchte, Vollkornnudeln, Haferflocken, Nüsse, Oliven-, Raps-, Wal-

nuss- und Leinöl, Eier, Naturjoghurt oder Skyr, Gewürze, Kräuter. Damit lässt sich fix Gesundes zubereiten.

Welche Warnsignale zeigt der Körper, wenn die Alltagsernährung über längere Zeit aus der Balance gerät? Typisch sind Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Leistungseinbrüche, Heißhungerattacken, eine schleichende Gewichtszunahme. Langfristig steigen Risiken für Fettleber, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Fitness nimmt stark ab.

Welches Gericht kommt auf den Tisch, wenn Sie wenig Zeit haben? Linsen- oder Bohnensuppe. Das esse ich sehr gern, auch zweimal die Woche, und merke, dass es mir gut tut: fleischlose Tage mit viel Eiweiß.

„TK-Gemüse ist oft sogar nährstoffreicher! Dosen-tomaten enthalten mehr gesundes Lycopin als frische Tomaten“

Was ist ein völlig unterschätzter Ernährungstipp? Mehr Eiweiß und mehr Gemüse schon zum Frühstück oder Mittagessen. Das verbessert die Sättigung, stabilisiert den Blutzucker und reduziert Heißhunger über den gesamten Tag. Aber auch Ballaststoffe sind ein super Gamechanger – einer der wichtigsten.

Als Teil der beliebten Ernährungs-Docs im NDR zeigen Sie, wie sich bei gesundheitlichen Problemen mit dem richtigen Essen schon innerhalb weniger Monate erstaunliche Erfolge erzielen lassen ... Ja, viele Patienten können ihre Beschwerden deutlich verbessern, wenn sie die Empfehlungen konsequent umsetzen. Häufig lassen sich Gewicht, Blutzucker, Blutdruck oder Leberwerte spürbar verbessern, teilweise auch Medikamente reduzieren. Manchmal verschwinden die Krankheiten sogar. Das haben wir bei Schuppenflechte, Neurodermitis, Bluthochdruck und Rheuma immer wieder erlebt.

Die von Ihnen entwickelte Ernährungstherapie-App „myFoodDoctor“ erhielt als erste App die Zertifizierung der Krankenkassen. Was kann sie leisten, was ein klassischer Ernährungsplan nicht schafft? Ein Ernährungsplan ist statisch. Eine digitale Ernährungstherapie begleitet Menschen im Alltag, gibt individuelles Feedback, unterstützt bei der Umsetzung und hilft, neue Gewohnheiten dauerhaft zu etablieren. Genau das entscheidet langfristig über den Erfolg. Die App bietet Tracking, Coaching, Kurse, 1000 leckere Rezepte und vieles mehr und das nahezu zum Nulltarif. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten die Kosten bis zu 100 %. Wir haben nicht genügend Ernährungsfachleute in Deutschland. Diesen Mangel möchte ich mit der App beseitigen.

Ihr Aufklärungspensum ist enorm. Was treibt Sie an? 90 % unserer Krankheiten entstehen durch falsches Verhalten. Allen voran das schlechte Essen. Unsere Lebenserwartung ist die niedrigste unter vergleichbaren Ländern. Ich sehe in der Praxis jeden Tag viele unnötige Erkrankungen, die viel Leid, Kosten, Arbeitsausfälle und frühen Tod mit sich bringen – das muss nicht sein. Dagegen kämpfe ich an, weil die Politik das Potenzial der Prävention und der Ernährungstherapie noch nicht erkannt hat. Wir müssen JETZT handeln – bevor es nicht mehr bezahlbar ist. Wir stehen kurz davor. Ich kann als Arzt so viel mehr erreichen als nur in der Praxis – das gibt mir die Kraft weiterzumachen.

