

**PLANT. BASED.**

**MEHR PFLANZLICHE LEBENSMITTEL ESSEN –  
FÜR IMMUNSYSTEM, DARM, HAUT  
UND HORMONE**



# Plant. BASED.

LAURA MERTEN UND  
DR. MED. MARIE AHLUWALIA

MEHR PFLANZLICHE LEBENSMITTEL ESSEN –  
FÜR IMMUNSYSTEM, DARM, HAUT UND HORMONE

südwest



Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in diesem Buch die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.



# **INHALT**

## **6 Teil 1: Plant. Based. Basics.**

- 8 Plant. Based. – der Beginn eines gesünderen Lebens
- 18 Gesundheit und die Rolle der Ernährung
- 27 Makro- und Mikronährstoffe – das braucht der Körper
- 44 Was steckt drin in unserer Nahrung?

## **54 Teil 2: Plant. Based. Gesund.**

- 56 Plant-based für das Immunsystem
- 67 Plant-based für den Darm
- 84 Plant-based für Haut und Haare
- 96 Plant-based für den Hormonhaushalt

## **108 Teil 3: Plant. Based. Praxis.**

- 110 Küchentipps – plant-based im Alltag
- 121 Der gesunde Teller – ausgewogen und lecker
- 138 Ernährungsgewohnheiten langfristig anpassen

## **144 Teil 4: Plant. Based. Rezepte.**

Aus zehn Basiszutaten – Reis (ab S. 148), Kartoffeln (ab S. 154), Bohnen (ab S. 160), Pasta (ab S. 166), Haferflocken (ab S. 172), Linsen (ab S. 178), Kichererbsen (ab S. 184), Quinoa (ab S. 190), Hirse (ab S. 196) und Dinkel (ab S. 203) – leckere pflanzenbasierte Gerichte zaubern

- 208 Die häufigsten Ernährungsmythen
- 218 Literatur/Quellen
- 220 Dank
- 221 Rezeptregister
- 222 Sachregister
- 224 Über dieses Buch



TEIL 1

# PLANT. BASED. Basics.

# PLANT. BASED. – DER BEGINN EINES GESÜNDEREN LEBENS

---

Dieses Buch will dir die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung näherbringen und dir mit praktischen Tipps und Rezepten dabei helfen, in ein gesünderes Leben zu starten. Wir hätten dazu auch einen Ratgeber schreiben können, der ausschließlich die wissenschaftlichen Ernährungsempfehlungen wiedergibt: Ihnen zufolge sollte sich unsere tägliche Energiezufuhr zu 50 Prozent aus Kohlenhydraten, zu 30 Prozent aus Fetten sowie zu 20 Prozent aus Proteinen zusammensetzen und mindestens 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht und 30 Gramm Ballaststoffe enthalten. Zudem sollten nicht mehr als zehn Prozent der Energie aus gesättigten Fetten bezogen werden. Diese Ernährungsempfehlungen sind jedoch nicht nur sehr komplex, sie lassen auch Vitamine, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und die Qualität der Lebensmittel außer Acht, die diese Energie bereitstellen.

---

## WELCHE ERNÄHRUNG IST GUT FÜR UNS?

Es gibt unterschiedliche Ansätze, um die oben genannten Vorgaben greifbarer zu machen: In Deutschland etwa kennen wir die Ernährungspyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), in die die einzelnen Lebensmittelgruppen eingezeichnet sind, in England und den USA stellt man die Aufteilung in der Regel als Teller dar. Um diese abstrakte Einteilung verständlicher und im Alltag praktikabel zu machen, müssen die Gruppen in einzelne Lebensmittel aufgeschlüsselt werden. Hinzu kommt, dass wohl kaum ein Mensch in starre Schemata passt und der Körper erst durch eine individuelle Ernährung mit allem versorgt werden kann, was er braucht.

### Gibt es die optimale Ernährung?

Wir suchen ständig nach der optimalen Ernährung, um uns wohlzufühlen, Krankheiten vorzubeugen und gesund alt zu werden. Kaum eine Zeitung oder Zeitschrift greift das Thema Ernährung & Gesundheit nicht in irgend-einer Art und Weise auf. Mikronährstoffe, Vitamine, Enzyme – immer neue vielversprechende Health Claims prasseln auf uns nieder. Oft sind die Tipps widersprüchlich oder betrachten nur einzelne Lebensmittel. Nicht einmal in der Wissenschaft ist man sich einig, was bei der Kontrolle von Diabetes Typ 2 besser ist: die Reduktion und gezielte Auswahl von Kohlenhydraten

oder eine allgemeine Kalorienreduktion. Die gute Nachricht hier lautet: Beides funktioniert.

Bevor du aber deine Ernährung umstellst, solltest du genau hinsehen, ob die zugrunde liegende wissenschaftliche Forschung professionell durchgeführt und akkurat bewertet wurde. Leider werden für Health Claims von Lebensmitteln immer wieder Studien herangezogen, deren Durchführung zweifelhaft ist. Manche sind zudem von Interessengruppen gesponsert. Ohne zu lügen, werden dann Fakten herausgepickt, aus dem Kontext genommen und überbewertet.

Viele Health Claims beanspruchen die Verbesserung von Biomarkern wie Blutwerten für sich. Doch nicht jeder Wert hat gesundheitliche Relevanz. Ein Medikament oder Lebensmittel kann den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen, dabei aber das Herzinfarktrisiko nicht senken. Da jedoch ein allgemeiner Zusammenhang zwischen Cholesterinspiegel und Herzgesundheit besteht, wird dem Produkt dieser Zusammenhang attestiert, auch wenn der durch Studien gar nicht belegt ist.

### **Wer hat nun recht mit der besten Ernährung?**

Richten wir unser Augenmerk einmal auf andere Healthy-Eating-Trends. Während die vegetarische, die mediterrane und die anti-entzündliche Ernährung Wert auf eine breite Vielfalt pflanzlicher Lebensmittel legen, verfolgen Säure-Basen-Ernährung, Clean Eating und Glyx-Diät einen Ansatz, der die Lebensmittel stärker einschränkt. Sie alle beruhen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Oft betrachten die zugrunde liegenden Theorien die gesunde Ernährung also nicht im Ganzen, sondern lediglich einzelne Bausteine derselben.



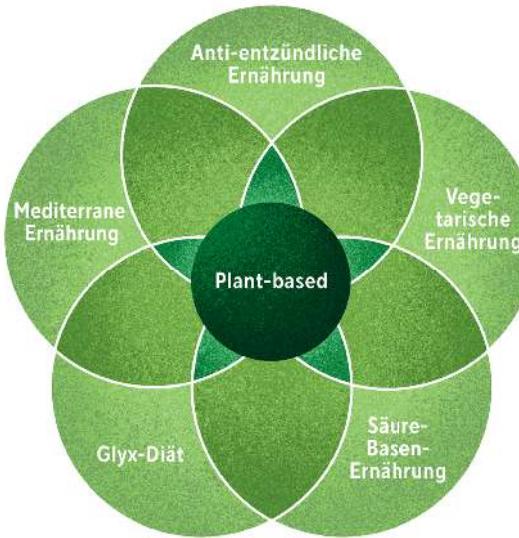
**SÄURE-BASEN-ERNÄHRUNG** Bei dieser Ernährungsform werden die Lebensmittel nach ihren säurebildenden Eigenschaften in Basenvorläufer oder Säurevorläufer eingeteilt. Ihr jeweiliger Anteil in den Nahrungsmitteln bestimmt die »Säurelast« der Mahlzeit. Vollwertige pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Kräuter zählen als Basenbildner, während Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte sowie verarbeitete Getreide, Fertigprodukte und Zucker als Säurebildner gelten. Auf diese Lebensmittel verzichtet man daher in der Säure-Basen-Ernährung. Auch wenn diese Ernährungsform nicht auf eindeutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen fußt, fügt sie sich in die natürliche pflanzenbasierte Ernährung doch gut ein.

**CLEAN EATING** Hier wird auf den Verarbeitungsgrad der Lebensmittel geachtet. Verarbeitete Lebensmittel, Fertigprodukte und Fast Food sind nicht erlaubt. Das Ziel ist, auf Zucker, Konservierungsstoffe und industriell hinzugefügte Fette zu verzichten. Dabei werden die Lebensmittelgruppen allerdings nicht berücksichtigt, und so überwiegen bei dieser Ernährungsform durchaus tierische Lebensmittel.

**GLYX-DIÄT** »Glyx« steht für glykämischer Index, der anzeigt, in welchem Maß Kohlenhydrate den Blutzucker beeinflussen. Bei der Glyx-Diät stehen die *Eigenschaften* der verzehrten Kohlenhydrate im Mittelpunkt, die *Menge* an Fetten, Proteinen und Kohlenhydraten ist hingegen zweitrangig. Hinsichtlich der Kohlenhydratqualität geht die Glyx-Diät unserer Meinung nach in die richtige Richtung – sie beachtet jedoch lediglich einen Aspekt von Ernährung, ohne auf weitergehende ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse hinreichend Bezug zu nehmen. In der natürlichen pflanzenbasierten Ernährung nimmst du durch die Auswahl der Lebensmittelgruppen und ihren geringen Verarbeitungsgrad automatisch für den glykämischen Index günstige Lebensmittel zu dir. Dabei musst du dich nicht einmal beim Obst einschränken.

**ANTI-ENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG** Bei dieser Ernährungsform stehen vorwiegend frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und pflanzliche Fette im Vordergrund. Da insbesondere die Auswahl der Fette für die anti-entzündliche Wirkung relevant ist, werden fettes Fleisch und Milchprodukte fast ganz ausgeschlossen. Aus diesem Grund deckt sich die anti-entzündliche Ernährung beinahe vollständig mit dem Ansatz der pflanzenbasierten Ernährung.

**MEDITERRANE ERNÄHRUNG** Rund ums Mittelmeer ernähren sich die Menschen von reichlich frischem Obst und Gemüse, Vollkorngroßes und Hülsenfrüchten. Die mediterrane Ernährung folgt dem traditionellen süditalienischen bzw. griechischen Speiseplan der 1950er-Jahre. Als Fettquelle dient vor allem Olivenöl. Fleisch, Fisch und Milchprodukte kommen in geringen Mengen und unverarbeitet auf den Teller. Unser Fazit: Auch wenn es sich bei der mediterranen Ernährung um eine natürliche, pflanzenbasierte Ernährungsform handelt, enthalten die entsprechenden Rezepte häufig tierische Lebensmittel.



### Und sonst?

Ernährungswissenschaftler und Mediziner sehen Trends mit eingeschränkter oder zu einseitiger Ernährung kritisch, weil sie gesundheitliche Risiken bergen. Dazu gehören z. B. Low-Carb-Diäten. Hier werden Kohlenhydrate meist durch hohe Mengen an tierischem Protein und Fett ausgeglichen, um auf den täglichen Energiebedarf zu kommen. Ein Übermaß an ungünstigen Fettsäuren aus tierischen Produkten aber begünstigt, vor allem in Kombination mit geringen Ballaststoffmengen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

In der pflanzenbasierten Ernährung finden sich darüber hinaus auch Superfood-Trends wieder. Allerdings sollte man die Ernährungsweise stets als Ganzes betrachten, statt einzelne Lebensmittel im Speiseplan als Retter der Gesundheit anzupreisen. Das Konzept »minimaler Aufwand, maximales Ergebnis« geht leider nicht auf, denn wer nur auf Superfoods setzt, vergisst, wie wichtig pflanzliche Vielfalt ist. Da ist das Prinzip »saisonale und regional« schon ein nachhaltigerer und günstigerer Ansatz zur Versorgung mit nährstoffbepackten Lebensmitteln. Da Superfoods oft von weither eingeflogen werden, haben sie nicht nur eine ungünstige Umweltbilanz, sondern fallen in Tests auch häufig negativ durch Pestizidrückstände auf.

Und schließlich wären da noch speziell für körperliche Probleme und Krankheiten empfohlene Ernährungsweisen. Auch hier ist Vorsicht geboten, denn der Körper muss mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt werden. Er funktioniert als Einheit und ist als System zu betrachten. So hängt z. B. die Darmgesundheit untrennbar mit anderen Körperfunktionen zusammen.

In einem sind sich die etablierten Ernährungsfachgesellschaften derzeit tatsächlich einig: Wer sich gesund ernähren will, sollte natürlich und plant-based essen! Gemeint ist eine Ernährung aus verschiedenen Gemü-

sen, Früchten, Nüssen, Samen, Linsen und Vollkorngetreide bei möglichst weitgehendem Verzicht auf stark verarbeitete Lebensmittel und tierische Produkte. Die pflanzenbasierte Ernährung ist sicherlich nicht die einzige gesundheitsfördernde Ernährungsweise. Sie vereint jedoch Aspekte verschiedener Trends – ohne deren Einschränkungen – und ist leicht langfristig umsetzbar. Übrigens sind auch die Ernährungsleitlinien bei Diabetes mellitus pflanzenbasiert, dazu später mehr.

## PFLANZENBASIERTER ERNÄHRUNG: ARTGERECHTE MENSCHENHALTUNG

Die pflanzenbasierte Ernährung ist zwar ein aktueller Trend, doch handelt es sich bei ihr im Grunde um die ursprüngliche – man könnte auch sagen: artgerechte – gesundheitsfördernde Ernährung des Menschen, die jetzt als Trend wiederentdeckt wurde. Neben anderen Wissenschaftlern hat der amerikanische Arzt Dean Ornish schon in den 1980er-Jahren die positiven Effekte der pflanzenbasierten Ernährung auf chronische Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems und das metabolische Syndrom aufgezeigt. Die positiven Auswirkungen etwa auf Diabetes ähnelten denen von Medikamenten wie Metformin, allerdings ohne deren Nebenwirkungen. Und während Medikamente nur die Symptome behandeln, bekämpft die Ernährung die Ursache der Krankheit.

Trotz dieser Erkenntnis hat sich unsere Ernährung durch unsere Lebensumstände und die Lebensmittelindustrie in den letzten rund 30 Jahren eher zum Schlechteren gewandelt: Die Portionen wachsen, ein Überangebot an industriell gefertigten Produkten trainiert unser Geschmacksempfinden bereits im Kindesalter auf zu süß, zu fettig und zu salzig. In der Wohlstandsgesellschaft stehen Fleisch oder Fisch fast täglich auf dem Speiseplan. Hinzu kommen ein sitzender Lebensstil (Büro) und die Fortbewegung per Auto oder andere Verkehrsmittel. Da ist es nur logisch, dass sich unser Nährstoffbedarf von dem in weniger industrialisierten Ländern unterscheidet, Länder, in denen noch viel traditioneller und pflanzenbasiert gegessen wird. Die Folge dieser Fehlernährung sind chronische Krankheiten des Stoffwechsels und des Herz-Kreislauf-Systems sowie Krebserkrankungen und Übergewicht. Um dies zu durchbrechen, müssen wir umlernen bzw. uns rückbesinnen: auf die natürliche pflanzenbasierte Ernährung. Wir müssen nicht nur die Zutaten, sondern auch die Mengen und den Verarbeitungsgrad derselben an unseren heutigen Lebensstil anpassen.

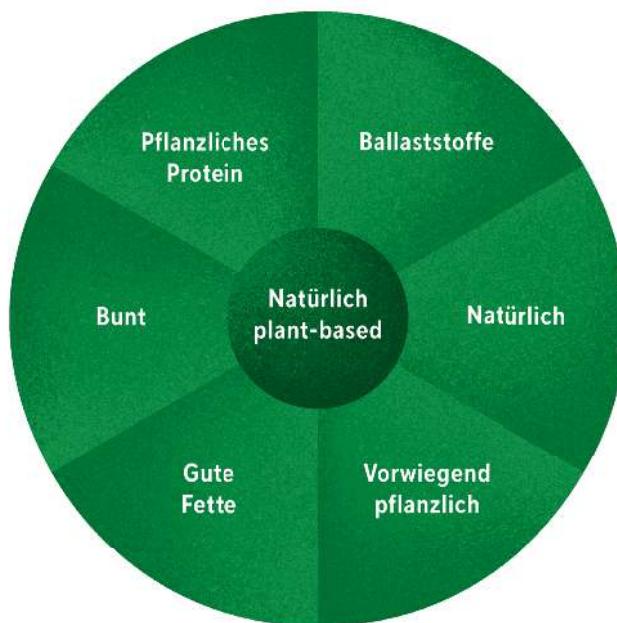
### Pflanzen – das A und O einer gesunden Ernährung

Das Konzept der pflanzenbasierten Ernährung ist ganz einfach: Iss bunte und vorwiegend pflanzliche Lebensmittel, achte auf die Fettqualität und nimm ausreichend Ballaststoffe zu dir. Betrachte tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte als Gelegenheitslebensmittel. Die pflanzenbasierte Ernährung umfasst ein breites Spektrum an Ernährungsgewohnheiten und kann auch bedeuten, einzelne Gruppen tierischer Produk-

te vollständig auszuschließen, sich also vegetarisch oder vegan zu ernähren bzw. zu leben. Insbesondere im englischsprachigen Raum bezeichnen Veganer ihre Ernährungsweise immer öfter als »plant-based«, um sich vom teils stark ausgeprägten Dogma der veganen Szene abzugrenzen. »Plant-based« steht für mehr Offenheit und inkludiert auch Menschen, die nicht hundertprozentig vegan leben, sich aber bewusst mit ihrer Ernährungsweise und deren gesundheitlichen, ethischen und ökologischen Fragen auseinander setzen und den Konsum tierischer Lebensmittel einschränken. Somit ähnelt die pflanzenbasierte Ernährung auch dem flexitarischen Ansatz, bei dem sowohl die Nachhaltigkeit als auch der Ursprung von Lebensmitteln eine große Rolle spielen.

Bei der **Vollwerternährung** kommt der Natürlichkeit der verwendeten Lebensmittel eine zentrale Stellung zu, sie sollten frisch und unbehandelt sein. Außerdem werden pflanzenbasierte Vollkornprodukte bevorzugt. Eine hohe Qualität der Nahrungsmittel sowie die Umwelt- und Sozialverträglichkeit sind Bestandteile des Konzepts. Ein bekannter Vertreter der Vollwerternährung ist Maximilian Bircher-Benner, der noch heute für sein Müsli bekannt ist. Nicht zu verwechseln ist sie mit der **vollwertigen Ernährung**, die auf den Empfehlungen der DGE basiert und ein Mischkostkonzept mit ernährungsmedizinischer Zielsetzung bezeichnet, ohne dabei jedoch Aspekte der Nachhaltigkeit zu berücksichtigen.

Allerdings ist plant-based nicht gleich plant-based, denn wie wir noch sehen werden, gibt es durchaus auch eine ungesunde pflanzenbasierte Ernährung. Deshalb bezeichnen wir unser Konzept auch als natürliche pflanzenbasierte Ernährung, zu der der gesundheitliche Aspekt zwingend dazugehört.



**NATÜRLICH** Nimm möglichst unveränderte und regionale Lebensmittel zu dir. Das trifft sowohl auf Obst und Gemüse, auf Vollkorngetreide und Nüsse als auch auf Fleisch und Milchprodukte zu. Es bedeutet nicht, dass alle Lebensmittel roh verzehrt werden müssten. Manche Nährstoffe werden durch schonendes Garen vom Körper besser aufgenommen, diese Lebensmittel sind gegart besser verdaulich (siehe dazu auch »Küchentipps – plant-based im Alltag«, S. 110ff.). Kaufe vorwiegend unverarbeitete Lebensmittel und verarbeite sie selbst.

**BUNT** Studien zeigen, dass der wöchentliche Verzehr von mehr als 30 verschiedenen pflanzlichen Lebensmitteln die Diversität des Mikrobioms und dadurch unsere Gesundheit »boostet«. So versorgst du deinen Körper mit einer Vielzahl an Nährstoffen. Es kommt also nicht nur auf die Menge an, sondern auch auf die Vielfalt!

**VORWIEGEND PFLANZLICH** Bei der pflanzenbasierten Ernährung bauen Mahlzeiten auf einer Portion Gemüse als Hauptdarsteller auf. Anfangs reduzierst du tierische Lebensmittel: Du isst sie in kleineren Mengen und seltener. Plane die Mahlzeit um Gemüse statt um ein Stück Fleisch, Fisch oder Nudeln.

**GUTE FETTE** Fette beeinflussen viele Funktionen im Körper und sollten deshalb sorgsam ausgewählt werden. Pflanzliche Fette aus Nüssen und Samen sowie Raps- und Olivenöl stellen die Basis dar. Tierische und raffinierte Fette werden reduziert.

**BALLASTSTOFFE** Ballaststoffe sind unglaublich wichtig für die Verdauung, ein funktionierendes Mikrobiom und die Regulation des Blutzuckerspiegels. Ernährungswissenschaftler empfehlen, 30 Gramm Ballaststoffe am Tag zu essen. Mit der pflanzenbasierten Ernährung nimmst du automatisch viele und abwechslungsreiche Ballaststoffe zu dir.

**PFLANZLICHES PROTEIN** In der westlichen Ernährung verlassen wir uns auf Fleisch, Fisch und Milchprodukte als Hauptproteinquellen. Dabei liefern pflanzliche Proteinquellen mehr Nährstoffe und dazu eine Fülle an wertvollen Ballaststoffen. Gleichzeitig enthalten sie weniger (gesättigte) Fette als tierische Lebensmittel.

### Ein pflanzenbasierter Alltag

In unserer Praxis werden wir oft nach Zahlen, Formeln und Regeln der gesunden Ernährung gefragt. Wie viel Gramm Getreide sollte ich pro Tag essen? Wie viel Fett, Proteine und Kohlenhydrate brauche ich? Wie viele tierische Produkte sind in Ordnung? Wir sagen dann immer: Vergiss das Zählen! In diesem Buch sprechen wir über Mengen, die sich mit der Hand abmessen lassen.

Denn nicht einmal die Wissenschaft kann die optimalen Mengen gramm-genau bestimmen. Was wir aber wissen, ist, dass eine natürliche pflanzen-

basierte Ernährung den Körper mit allem versorgt, was er braucht. Dabei ist es völlig okay, gelegentlich und in Maßen tierische Produkte zu verzehren. Viele oder wenige Kohlenhydrate? Jeder Mensch ist anders und sollte daher auch nach seinen Bedürfnissen und gemäß seinem Lebensstil essen.

Wir empfehlen eine nachhaltige und individuelle Ernährungsweise, die sich gut in deinen Alltag integrieren lässt. Das unterscheidet unseren Ansatz von Ernährungskonzepten oder Diäten, die für einen Zeitraum bestimmte Lebensmittel verbieten oder dir feste Mengen vorschreiben. Am Ende muss es schließlich schmecken! Sonst verlierst du schnell die Lust.

## PFLANZENBASIERT = GESUND?

Pommes mit Ketchup sind pflanzenbasiert, sogar vegan – aber auch gesund? Leider enthalten sie reichlich ungünstige Fette, viel zugesetzten Zucker und künstliche Zusätze. Es kommt neben der Auswahl der pflanzlichen Lebensmittel also immer auch auf deren Zubereitung an. Das lässt sich am Beispiel Indien gut beobachten. Dort pflegt man pflanzenbasierte Essgewohnheiten. Trotzdem ist in den letzten Jahrzehnten die Rate ernährungsbedingter Krankheiten gestiegen, obwohl nicht wesentlich mehr tierische Produkte auf den Teller gekommen sind. Was ist passiert? Pflanzenbasierte Lebensmittel, also Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Getreide, wurden zunehmend durch ebenfalls pflanzliche, aber kalorienreiche, nährstoffarme, zuckerreiche Lebensmittel und qualitativ schlechtes Fett ersetzt. Pflanzenbasiert ist also nicht zwangsläufig auch gesund. Die gesunde pflanzenbasierte Ernährung besteht aus minimal verarbeiteten oder unverarbeiteten Lebensmitteln.

Gesund vs. ungesund plant-based	
Gesund plant-based	Ungesund plant-based
Reich an Ballaststoffen	Arm an Ballaststoffen
Gute Fette	Ungesunde Fette
Günstige Kohlenhydrate in ausreichender Menge	Ungünstige Kohlenhydrate in zu großer Menge
Reich an Mikronährstoffen wie Antioxidantien	Arm an Mikronährstoffen
Ausgewogener Kaloriengehalt	Zu viele Kalorien
Verzicht auf stark verarbeitete Lebensmittel	Viel zugefügter Zucker

Auch hierzulande greifen viele Menschen zu Ersatzprodukten, um tierische Lebensmittel zu reduzieren. So können sie den Geschmack und die gewohnte Mahlzeitenzusammensetzung beibehalten – nur eben pflanzenbasiert. Hier aber lohnt ein Blick auf die Zutatenliste: Pflanzliche Versionen von Fleisch, Käse und Milch enthalten meist viele Zusatzstoffe, um Geschmack, Farbe und Konsistenz des Originals zu imitieren. Veganer Käse ist die Wiedergeburt des zu Recht in Verruf geratenen Formkäses der Tiefkühlpizza – aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ist er kaum verändert. Der Nährwert von veganem Käse ist fraglich: Er ist reich an gesättigten Fetten, nährstoffarm und praktisch frei von Protein. Vegane Würstchen stecken ebenso voller Zusätze wie verarbeitete tierische Lebensmittel. Nur weil etwas pflanzlich ist, ist es demnach nicht automatisch gesünder. Das soll allerdings auch nicht heißen, dass du tierische Produkte nicht durch pflanzliche Alternativen ersetzen kannst. Vorsicht ist nur bei verarbeiteten Lebensmitteln geboten. Ersetze tierische durch unverarbeitete pflanzliche Produkte. In Ländern mit traditionell pflanzenbasierter Ernährung kommen die Menschen sehr gut ohne Ersatzprodukte aus, um leckere, ausgewogene Mahlzeiten zuzubereiten.

Spannende Einblicke in puncto Ernährungsverhalten und Gesundheit liefert die Studie zu den sogenannten Blue Zones, den Regionen der Erde, in denen besonders viele Über-100-Jährige leben. Dazu gehören etwa Ggenden mit traditionell mediterraner Ernährung, aber auch die japanische Insel Okinawa. Dort ernähren sich die Menschen überwiegend pflanzlich, sie bereiten unverarbeitete Lebensmittel selbst zu. Dies allein liefert günstige Kohlenhydrate, reichlich Ballaststoffe und gesunde Fette. Übrigens zeichnen sich diese Regionen auch dadurch aus, dass ihre Bewohner bis ins hohe Alter körperlich arbeiten. Ob wenig Stress und familiäre Strukturen zu diesem gesundheitsförderlichen Effekt beitragen, bleibt zu mutmaßen.

### Ist vegan nicht am gesündesten?

Welche Ernährungsform ist nun die beste? Um diese Frage entbrennen heftige Debatten. Aus ernährungsmedizinischer Sicht ist die vegane Ernährung einer vollwertigen, vorwiegend pflanzlichen nicht überlegen. Alle tierischen Produkte auszuschließen bedeutet nicht zwangsläufig, dass man sich gesund ernährt. Vegane Nahrungsmittel können ebenfalls verarbeitet sein und hinzugefügtes Fett, raffinierte Kohlenhydrate wie Zucker und Weißmehl sowie viel Salz enthalten. Das große Plus einer rein pflanzlichen Ernährung entsteht durch die Vielfalt an pflanzlichen Lebensmitteln. Dadurch nimmt man automatisch genug Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe auf, um den Tagesenergiebedarf zu decken. Dieselben Vorteile erreicht man auch durch die Reduktion tierischer Lebensmittel. Schon etwas weniger tierische Produkte und eine gezielte Auswahl wirken sich positiv aus. Für uns stehen bei der Ernährung ganz klar die gesundheitliche Perspektive sowie Nachhaltigkeit und Ethik im Mittelpunkt. Das bedeutet:

- Tierische Lebensmittel einschränken oder ganz auf sie verzichten
- Pflanzliche Lebensmittel achtsam auswählen – sie sollten einen möglichst geringen Einfluss auf das Ökosystem haben

Regionale und saisonale Produkte aus ökologischem Anbau sind besser als Mangos oder Avocados, die um die halbe Welt reisen und im Kühlhaus gelagert werden müssen. Dieses Buch ist primär aus ernährungsmedizinischer Sicht geschrieben, dennoch sollen Nachhaltigkeit und globale Gesundheit nicht vernachlässigt werden. Wer weniger tierische und exotische Lebensmittel wählt, tut etwas fürs Wohl der Tiere und darüber hinaus auch für das Wohl des gesamten Planeten. Es geht dabei nicht unbedingt um den kompletten Verzicht, sondern um einen maßvollen Verzehr und einen verantwortungsbewussten Umgang mit tierischen und exotischen Produkten.

## VOM VERSTEHEN ZUM UMSETZEN

Noch einmal sei betont: Dieses Buch ist kein Diätatgeber. Wir wollen dir Wissen über Ernährung und grundlegende Körperfunktionen vermitteln. Du sollst verstehen und hinterfragen.

Dafür beginnen wir in Teil 1 des Buchs mit Einblicken in den Stand der Ernährungsforschung und die Rolle der pflanzenbasierten Ernährung. Anschließend, in Teil 2, zoomen wir in bestimmte Bereiche des Körpers, bevor in Teil 3 eine Anleitung zu leicht umsetzbaren Prinzipien der pflanzenbasierten Ernährung folgt. Abschließend soll Teil 4, der Rezeptteil, dich inspirieren, die Theorie umzusetzen.

### Info

#### WIR – DAS SIND MARIE UND LAURA

Ich, Marie, würde mich als plant-based Flexitarierin bezeichnen. Der überwiegende Teil meiner Mahlzeiten ist rein pflanzlich. Gelegentlich verzehre ich auch tierische Produkte, wobei es mir besonders wichtig ist, deren Herkunft nachverfolgen zu können. Die Unterkapitel Darm und Hormone (siehe S. 67ff. und 96ff.) sind an meine tägliche Arbeit als Ärztin und Ernährungstherapeutin angelehnt. Mich fasziniert bei diesen beiden Bereichen, wie unglaublich vielseitig Ernährung als Therapie eingesetzt werden kann.

Seit über acht Jahren ernähre ich, Laura, mich vegetarisch undachte dabei besonders auf einen hohen Pflanzenanteil und, wie Marie, auf die Herkunft der Lebensmittel. Lange hatte ich mit schlechter Haut und Haarausfall zu kämpfen, weshalb mir diese Themen (siehe S. 84ff.) besonders am Herzen liegen. Ein Teil meiner Masterarbeit behandelte das Immunsystem, und ich habe wieder einmal erkannt, welch positiven Einfluss die Ernährung haben kann.

# GESUNDHEIT UND DIE ROLLE DER ERNÄHRUNG

---

»Genes load the gun, but lifestyle pulls the trigger« (»Gene bereiten den Acker, der Lebensstil sät die Saat«) – das zeigte schon die UK Twin Study. An dieser Studie nahmen genetisch gleich ausgestattete ein-eiige Zwillinge teil. Der Lebensstil machte bei ihnen den Unterschied, etwa ob bzw. wann eine genetische Prädisposition zum Ausbruch einer Erkrankung führte. Wir haben es also in der Hand, unsere Gesundheit positiv zu beeinflussen, und zwar ganz einfach über die Ernährung. Leider macht uns die typisch westliche Ernährung eher krank, und Trends wie Low-Carb tragen ihren Teil zum Ungleichgewicht bei. Lifestyle und Ernährung wirken sich immer auf die Gesundheit aus, im Positiven wie im Negativen. Wir gehen sogar noch weiter und sagen: Die Ernährung ist eine der wichtigsten Komponenten in der Prävention und sollte bei Erkrankungen Teil jeder Therapie sein.

---

## DER LEBENSSTIL ENTSCHEIDET

Diabetes, Krebs, das erscheint dir in weiter Ferne? Dabei legst du mit deinem Lebensstil von heute bereits den Grundstein für deine Erkrankungen von morgen. Und dazu gehören vor allem deine Ernährungsgewohnheiten. In der westlichen Welt haben Medikamente bei der Behandlung von Krankheiten einen höheren Stellenwert als die Ernährung oder der Lebensstil. Sie sind schnell geschluckt, das passt zu unserem hektischen Alltag. Die Pillen lindern zwar die Symptome – wir fühlen uns besser –, doch haben sie auch Nebenwirkungen. Schon mehr Selbstdisziplin erfordert es da, den Lebensstil zu ändern. Dabei sind bewusst ausgewählte Lebensmittel die besten Medikamente, die man sich vorstellen kann. Allein das Essen auf deinem Teller kann dir dabei helfen, viele Krankheiten zu lindern oder ihre Entstehung zu verhindern – ganz ohne Nebenwirkungen und mit geringem Aufwand. Und auch wenn du bereits chronisch krank bist, kann eine ausgewogene Ernährung den Verlauf aufhalten oder sogar umkehren.

Leider ist diese Erkenntnis in den vergangenen Jahrzehnten in Vergessenheit geraten – nicht zuletzt deshalb, weil der Zusammenhang zwischen Ernährungsgewohnheiten und Gesundheit bzw. Krankheit in der Ausbildung der Mediziner nur eine untergeordnete Rolle spielt. Dabei ist es nicht nur nachhaltig, seinen Lebensstil hinsichtlich Ernährung, Bewegung und Stress-

management zu ändern. Es ist einer pharmazeutischen Behandlung sogar überlegen, weil Medikamente bei Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht nur die Symptome lindern.

### Zeit umzudenken!

Immer mehr Menschen in westlichen Industrieländern leiden an Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes oder Bluthochdruck. Wir sehen das selbst bei jungen Menschen. Die Fehlernährung beginnt schon im Kindesalter und fordert über die Jahre ihren Tribut von Organen und Bewegungsapparat – bis der Körper irgendwann nicht mehr kann und wir krank werden. Dabei ist nicht das Stückchen Kuchen zum 45. Geburtstag ausschlaggebend. Den Krankheitsausbruch verursachen vielmehr ein bewegungsarmer Lebensstil und die Summe unvorteilhafter Ernährungsentscheidungen in den Dekaden zuvor. Wir wollen in diesem Buch zeigen, wie du mit der Auswahl deiner Lebensmittel dein aktuelles Wohlbefinden unterstützen und dich in späteren Lebensphasen vor Krankheiten schützen kannst. Wenn du deinen Lebensstil anpasst, packst du das Krankheitsübel an der Wurzel. Die Erkrankung schreitet nicht weiter fort und lässt sich mitunter sogar heilen.

Beispiel Typ-2-Diabetes: Er entsteht durch eine ernährungs- und lebensstilbedingte Überforderung der Bauchspeicheldrüse. Nach der Diagnose verschreiben Ärzte Medikamente zur Unterstützung der Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse. Bleibt dabei der Lebensstil unverändert, muss langfristig die Medikamentendosis erhöht werden. Ändern Betroffene hingegen ihre Ernährungsgewohnheiten, müssen sie weniger Medikamente nehmen. Diabetes-Folgeerkrankungen werden vermieden oder verzögert. Besonders in der Frühphase der Erkrankung ist die Leistung der Bauchspeicheldrüse noch nicht stark herabgesetzt. Jetzt besteht eine gute Chance, den Krankheitsverlauf durch eine Änderung des Lebensstils positiv zu beeinflussen.

Anti-Rheuma, Anti-Krebs – Diäten wie diese versprechen, dass du durch die empfohlene Ernährung chronische Krankheiten vermeiden kannst. Was dabei oft verschwiegen wird, ist, dass die einseitige Ernährung Mängelscheinungen hervorrufen kann, die sich negativ auf deine Gesundheit auswirken. Dies sehen wir als gefährlichen Trend. Auch wenn die Ernährung ohne Zweifel eine zentrale Rolle in puncto Gesundheit spielt, kann die genetische Veranlagung einen Einfluss auf unser Erkrankungsrisiko haben, etwa bei rheumatischen Krankheiten oder verschiedenen Krebserkrankungen. Derartige Diätversprechen hingegen suggerieren, dass nur du und dein Lebensstil für deine Krankheiten verantwortlich sind. Neben falschen Hoffnungen führen solche Versprechen sogar zu Versagensängsten.

## ERNÄHRUNG UND STOFFWECHSEL

Sprechen wir von Stoffwechsel (Metabolismus), meinen wir Prozesse im Körper von Lebewesen, bei denen Stoffe chemisch verändert werden, um sie für den Organismus verfügbar zu machen. Dazu zählt auch die Umwand-

lung von Nahrungsmitteln in Stoffe, die wir zum Aufbau, Abbau und Erhalt der Körpersubstanz sowie zur Energiegewinnung brauchen.

Die **Blutzuckerregulation** ist die Hauptschaltstelle unserer Körperfunktionen. Der Blutzucker bestimmt maßgeblich Funktionen wie Energilevel, Leistungsfähigkeit, Hungergefühl und Stimmung. Ungesund zusammengesetzte Mahlzeiten sowie ein gestörter Essrhythmus, mangelnde Bewegung und Stress stellen auf Dauer ein Problem für die Regulation des Blutzuckers dar. Die Blutzuckerregulation spielt deshalb auch eine Schlüsselrolle bei der Entstehung von Stoffwechselkrankheiten wie Übergewicht und Diabetes Typ 2 sowie bei Krebs. Doch erst wenn sie gestört ist, beschäftigen sich die meisten Menschen mit ihrem Blutzucker. Eine natürliche pflanzenbasierte Ernährung unterstützt die Blutzuckerregulation jeden Tag, sie dient der Prävention und bei Erkrankung als Therapie!

Bleiben wir noch kurz beim Beispiel Diabetes Typ 2, eine der Folgen eines für die Blutzuckerkontrolle ungünstigen Lebensstils. Statistisch betrachtet wird die Erkrankung auch einige Leser und Leserinnen dieses Buchs treffen. Etliche Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen Ernährungsgewohnheiten und Diabetes Typ 2. In ihnen traten sowohl risikoerhöhende Ernährungsgewohnheiten zutage als auch solche, die einen Schutzeffekt zeigten. Zu den Letzteren zählt der Verzehr von **Vollkorngetreide**. Der positive Effekt ist wahrscheinlich auf die enthaltenen **Ballaststoffe** zurückzuführen – was beim Hype um Low-Carb-Diäten oft vergessen wird. Auch **Hülsenfrüchte** wirken sich besonders günstig auf den Blutzuckerstoffwechsel aus, denn sie enthalten vorteilhaft zusammengesetzte Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Dieser positive Effekt lässt sich auch bei völlig gesunden Menschen beobachten!

Wir beginnen unsere Betrachtung mit dem Blutzucker, weil der Blutzucker-Insulin-Haushalt an unzähligen Vorgängen im Körper beteiligt ist, beispielsweise auch an der Regulation der weiblichen Geschlechtshormone und an Entzündungsprozessen. Entzündungen hängen mit der Mikrobiomgesundheit zusammen, und diese wiederum mit chronischen Krankheiten und Hauterkrankungen. Aus verschiedenen Blickwinkeln werden wir diese Themen in Kapitel 2 im Detail beleuchten.

## ERNÄHRUNG UND KREBSERKRANKUNGEN

Die Ernährung spielt bei der Prävention von Krebs eine wichtige Rolle. Gemeint sind weniger einzelne Superfoods als vielmehr die gesamte Ernährung. Daneben sind auch Lebensstilfaktoren wie Bewegung, Alkoholkonsum und Rauchverhalten wichtig. Außerdem kann ein dauerhaft erhöhter Insulinspiegel das Wachstum von Tumoren begünstigen. Aus diesem Grund erhöht ein **gestörter Blutzuckerstoffwechsel** nicht nur die Gefahr, chronische Krankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu bekommen, sondern auch das Krebsrisiko.



Hierzulande überwiegen Krebserkrankungen von Lunge, Darm, Brust, Prostata und Bauchspeicheldrüse. Insbesondere auf Darm- und Brustkrebs haben Lebensstilgewohnheiten nachweislich Auswirkungen, sowohl als Risiko- als auch als Präventionsfaktoren, also Faktoren, die der Erkrankung vorbeugen. Leider gibt es nicht die eine Anti-Krebs-Diät, die die Krankheit zuverlässig verhindert. Was du aber tun kannst: Ernähre dich bewusst! Mit einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung förderst du auf natürlichem Wege deine Gesundheit. Und ganz nebenbei beugst du Krankheiten vor, die vom Lebensstil mit beeinflusst werden.

### Schützende Ernährungsgewohnheiten

Der WCRF (World Cancer Research Fund) bewertet den Verzehr von gesättigten Fetten und einfachen Kohlenhydraten als Risikofaktor für die Krebsentstehung. Genau diese Nährstoffe sind typische Bestandteile der westlichen Ernährung. Wir essen zu viele tierische (also gesättigte) Fette und verarbeitete Produkte. Die natürliche pflanzenbasierte Ernährung steht dem gegenüber: Greifst du stattdessen zu Vollkorngetreide, reduzierst du die Menge an ungünstigen Kohlenhydraten. Diese sind hauptsächlich in Form von zugesetztem Zucker, weißem Reis oder Auszugsmehl in unserem Speiseplan zu finden und haben durch die industrielle Verarbeitung ihr Ballaststoffgerüst verloren. Große Portionen sogenannter leerer Kalorien bewirken, dass übermäßig Insulin ausgeschüttet wird und der Blutzuckerspiegel steigt.

Neben Risikofaktoren zeigen epidemiologische Studien auch schützende Faktoren auf. Mit mehr Ballaststoffen in der Nahrung sinkt das Risiko für Darm- oder Brustkrebs. Auch die mediterrane und die vegetarische Ernährung wirken sich positiv auf das Krebsrisiko aus. Die Wissenschaft führt diesen Effekt darauf zurück, dass beide Ernährungsformen viele Ballaststoffe und wenig tierische Produkte beinhalten. Hinzu kommt eine Fülle an sekundären Pflanzenstoffen und Vitaminen. Wer auf Fleisch verzichtet, setzt sich meist generell mit gesundheitsbewusster Ernährung auseinander. Für jeden einzelnen dieser Faktoren haben Studien bereits schützende Effekte auf die Gesundheit nachgewiesen.

## TIERISCHES PROTEIN UND GESUNDHEIT – PROTEINANGST

»Und wo bekomme ich genügend Protein her?« Diese Frage treibt viele Menschen um, die ihre Ernährung auf weniger tierische Produkte wie Fleisch und Käse umstellen wollen. Das haben die Lebensmittelhersteller längst erkannt. In den Supermarktregalen findest du unzählige Waren mit aufgedruckten Versprechen wie: »Reich an Protein«. So werden Müslis, Pflanzendrinks und Quark für ihren Proteinanteil beworben (den sie meist schon immer hatten). Der Wunsch vieler Verbraucher nach alternativen Proteinquellen lässt eine Vielzahl von Ersatzprodukten und Nahrungsergänzungsmitteln auf dem Markt auftauchen.