

## 5. BIGtalk: Krankheiten heilen oder lindern dank „artgerechter Ernährung“

DORTMUND. Diabetes Typ 2, Migräne, Neurodermitis, Unfruchtbarkeit, Gicht und viele Krankheiten mehr ließen sich allein mit der richtigen Ernährung heilen. Andere Erkrankungen wie Rheuma, Arthrose, Multiple Sklerose seien „besserbar“. Davon zeigte sich Dr. Matthias Riedl beim 5. BIGtalk „Essen Sie sich gesund – mit Genuss“ am Donnerstag (13. Juli) überzeugt. Der „Ernährungs-Doc“ hielt bei BIG direkt gesund vor etwa 550 Besuchern ein eindringliches Plädoyer für eine „artgerechte Ernährung“.

### Längeres Fasten baut Muskeln ab

Riedl ist beseelt von dem Thema Ernährung, das war deutlich zu spüren. 80 Prozent aller Erkrankungen seien auf Rauchen, Bewegungsmangel oder Alkoholkonsum zurückzuführen, Übergewicht sei der größte „Killer“. Riedls Ausweg: die „artgerechte Ernährung“, die dem Menschen in die Gene gelegt sei. Pflanzenfresser sei der Mensch ursprünglich gewesen, so Riedl, nicht der Jäger, der ständig große Fleischberge verzehrt habe. Und oft genug hätten unsere Vorfahren fasten müssen, weil Nahrung fehlte. Allerdings rät Riedl nicht zu längerem Fasten, denn bereits nach zwei Tagen Nahrungsverzicht baut der Körper Muskelmasse ab. Stattdessen lieber mal eine Mahlzeit auslassen, 14, 16 oder 18 Stunden nichts essen. Artgerechte Ernährung sieht für den Mediziner und Diabetologen, der als „Ernährungs-Doc“ in der gleichnamigen NDR/WDR-Reihe dabei ist, so aus:

### Empfehlungen von Dr. Riedl

Eine optimierte Eiweißversorgung stärkt die Muskulatur und sättigt. 1,2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm und Körpergewicht sollten es pro Tag sein. Viel und noch mehr Gemüse gehört auf den Teller sowie der Griff zu Pilzen und Nüssen für die Magenfüllung und Sättigung.

Wenn dann noch Platz im Magen und der Mensch sportlich ist, dann dürfen es auch Kartoffeln, Reis, Nudeln und ähnliches sein.

Zwei Liter Wasser sollte man am Tag trinken.

Das 20:80 Prinzip beherzigen: Also 20 Prozent der Ernährungsgewohnheiten zum Besseren ändern, 80 Prozent belassen. „Wenn ich zu viel ändere, ist der Grundstein für den Misserfolg gelegt“, ist Riedl überzeugt.

### Nach zwei ernährungstherapeutischen Beratungen geheilt

Wie die Ernährungsberatung bei Unverträglichkeiten helfen kann, stellte die Dortmunder Oecotrophologin und Gründerin des Konzeptes „food coaching“ Jola Jaromin-Bowe eindrucksvoll am Beispiel ihrer Klientin Tina Jessinghaus dar. Vier Jahre litt die heute 31-Jährige an Schmerzen und Unwohlsein, bis ein Arzt bei ihr eine Fructosemalabsorption, bei der noch eine gewisse Restmenge an Fructose vertragen wird, und eine Laktoseintoleranz, also eine Unverträglichkeit von Milchzucker, diagnostizierte. Schon nach der zweiten ernährungstherapeutischen Beratung war Tina Jessinghaus beschwerdefrei. Heute ernährt sie sich mit lactosefreien Produkten und verzichtet etwa auf die geliebte Maracujaschorle.

### Das Angebot der BIG in Sachen Ernährungsberatung

Was die Direktkrankenkasse in Sachen Ernährungsberatung für ihre Versicherten tut, zählte Peter Kaetsch, Vorstandsvorsitzender der BIG, auf: kostenlose Online-Ernährungsseminare, Zuschüsse zu Präventionskursen zu gesunder Ernährung oder nach Prüfung Zuschüsse zu einer individuellen Ernährungsberatung bei Erkrankungen, auch chronischen.

### "Sehr informativ und motivierend"

„Für mich war die Veranstaltung sehr informativ und motivierend. Ich nehme daraus viele Tipps und Anregungen für die eigene Ernährung mit“, sagte ein Teilnehmer. Und die Snacks waren natürlich gesund: Nüsse, Mandeln, Oliven und getrocknete Aprikosen - ganz im Sinne der beiden Referenten.