

- ANZEIGE -

Home > Starnberg > Oberbayern > Landkreis Starnberg > Keto-Diät: Ernährungsexpertin erklärt, warum man Kohlehydrate reduzieren sollte

Ernährung

"Wir dürfen uns nicht ständig an Brot und Nudeln satt essen"

16. Januar 2024, 12:52 Uhr | Lesezeit: 6 min



Simone Kreth in ihrer Praxis in Percha. Die Ärztin nimmt sich viel Zeit, um mit ihren Patienten zu sprechen. (Foto: Nila Thiel)

Simone Kreth hat erforscht, welche positiven Effekte die Reduzierung von Kohlenhydraten auf das Immunsystem hat. Was die Ernährungsmedizinerin aus Starnberg sonst noch empfiehlt.

Interview von Carolyn Fries, Starnberg

Für Simone Kreth gibt es zwei allgemeingültige Regeln. "Gesundheit ist ein aktives Gut", lautet eine davon. "Wir müssen uns aktiv darum kümmern", sagt die 54 Jahre alte Ernährungsmedizinerin aus Murnau, die einen zweiten Dokortitel in der Biochemie hat. Kreth ist seit 2015 Professorin an der Ludwig-Maximilians-Universität. Am angeschlossenen Walter-Brendel-Institut für experimentelle Medizin forscht sie insbesondere zu den Einflüssen von [Ernährung](#) auf das Immunsystem. Nebenberuflich betreibt sie eine Privatpraxis in Starnberg-Percha, die bald ins Stadtzentrum umziehen soll. Ihre zweite Überzeugung? "Der Patient hat immer recht."

SZ: Frau Kreth, bevor wir zu den Kohlenhydraten kommen, fangen wir erstmal mit den Grundlagen an. Was sind Ihrer Meinung nach die größten Fehler, die wir beim Essen machen?

Simone Kreth: Dass wir zu zuckerbetont essen. Und dass wir zu oft essen. Drei Mahlzeiten am Tag reichen. Und bitte keine Fertigprodukte!

Wie ist es mit Fleisch?

Fleisch ist gut, wenn es aus einer guten Weide-Haltung kommt.



Newsletter abonnieren

SZ Gerne draußen!

Land und Leute rund um München erkunden: Jeden Donnerstag mit den besten Freizeittipps fürs Wochenende. Kostenlos anmelden.

Was sind für Sie die Top-Lebensmittel, die jeder daheim haben sollte?

Alle Gemüsesorten. Obst nur in Maßen wegen des Zuckers. Gut sind natürlich auch Hülsenfrüchte wie Linsen oder Kichererbsen und hochwertige Fette wie Olivenöl und Kokosöl. Für mich gehören auch Haferflocken und Hirseflocken zu den guten Nahrungsmitteln - oder Trockenobst als Energiespender.

- ANZEIGE -

Und was gehört raus aus der Küche?

Normaler raffinierter Zucker. Und raffinierte Öle. Stark verarbeitete Produkte, Fertignahrungsmittel. Beispielsweise gesüßte Joghurts. Besser, man mischt sich selbst seinen Naturjoghurt mit einem Löffel Marmelade oder ein bisschen Honig. Je reiner die Lebensmittel, desto besser.

Nun zu Ihrem Spezialgebiet. Die Zahl der Menschen mit sogenannten Zivilisationskrankheiten wächst beständig. Essen wir uns krank?

Das kann man so sagen. Eine nicht angepasste Ernährung kann zu einer Vielzahl von Erkrankungen führen. Das geht von Tumoren über Autoimmunerkrankungen und Demenz bis hin zum Bandscheibenvorfall oder auch einem Herzinfarkt. Alles Erkrankungen, denen eine Entzündungsreaktion zugrunde liegt. Diese sogenannte Low-Grade Inflammation wird größtenteils durch unsere Ernährung unterhalten.

Als Hauptproblem galten stets Zucker und Fett. Sie haben nun die Kohlenhydrate als "böse" ausgemacht. Was ist an Nudeln und Brot schlecht?

Jede Art von Kohlenhydraten wird im Dünndarm zu Glukose aufgespalten und ins Blut abgegeben. Das körpereigene Hormon Insulin schleust den Zucker in die Zellen. Beide Substanzen erzeugen ein entzündungsförderndes Milieu. Ein gewisses Maß an Kohlenhydraten als Energiespender ist gut. Man darf es nur nicht übertreiben, wie es in unserer Gesellschaft leider üblich ist.



Simone Kreth empfiehlt Linsen... (Foto: Larissa Veronesi/imago images/Westend61)



...Trockenobst... (Foto: iStockphoto)

- ANZEIGE -

Also Kohlenhydrate reduzieren. Auf welches Maß?

Wichtig ist eine Reduktion der Kohlenhydrat-Zufuhr. Wir dürfen uns nicht ständig an Brot und Nudeln satt essen. Wie man das bewerkstelligt, ist individuell verschieden. Der eine kommt gut damit zurecht, am Tag 120 bis 140 Gramm Kohlenhydrate zu essen. Das ist quasi Low Carb. Da sind Nudeln dann nur als Beilage dabei. Anderen fällt es leichter, an manchen Tagen in der Woche komplett auf Kohlenhydrate zu verzichten.

Aber nicht komplett weglassen?

Nein. Wir haben von der Evolution eine ganze Klaviatur metabolischer Möglichkeiten zur Verfügung gestellt bekommen. Das geht von Kohlenhydraten pur bis zum Vollfasten. Diese Bandbreite sollten wir auch bedienen. Hunger und Fülle haben die Menschheit immer begleitet. Das Gesundeste ist es nach wie vor, dies auch in der Ernährung zu berücksichtigen.

Noch einmal zurück zu den stummen Entzündungen im Körper. Woher kommen die noch?

Vom Fettgewebe. Wer viel Fettgewebe hat, hat viele Entzündungen im Körper. Und auch von Stress. Die daraus entstehenden Hormone verändern unseren Stoffwechsel - wir nehmen zu. Ein wesentlicher Punkt sind außerdem die Mikroorganismen im Darm, also das Mikrobiom. Wenn das gestört

Keto-Diät: Ernährungsexpertin erklärt, warum man Kohlehydrate reduzieren sollte - Starnberg - SZ.de
ist, steigen die Entzündungswerte. Fett, Stress, gestörtes Mikrobiom - all das begünstigt die Entstehung sämtlicher Zivilisationskrankheiten.

Den Entzündungen müssen wir also vorbeugen.

Je weniger Entzündungsprozesse, umso gesünder und leistungsfähiger ist der Körper. Wenn jemand erkrankt ist, ist die Minimierung der Entzündungswerte ein Baustein, die Therapie zu optimieren und die Lebensqualität zu verbessern.



Von Brot in rauen Mengen hingegen rät sie ab... (Foto: Alessandra Schellnegger)



...genau wie von Pasta. (Foto: Marco Einfeldt)

Sie empfehlen eine sogenannte ketogene Diät, um die Entzündungsprozesse zu minimieren und das Immunsystem zu stärken. Wie funktioniert das?

Das ist eine Sonderform einer Kohlenhydrat-reduzierten Ernährung. Eine ketogene Diät imitiert den Fasten- oder Hungerzustand. Wenn der Körper keine Kohlenhydrate zugeführt bekommt, verstoffwechselt er sein Fett. Das reicht aber nicht, vor allem nicht für das Gehirn, das kann nämlich kein Fett verbrennen. Jeder, der schon einmal gefastet hat, kennt das: Am ersten und

zweiten Tag ist man müde und kann sich schlecht konzentrieren. Am dritten Tag geht es plötzlich, man fühlt sich fit und leistungsfähig. Weil sich der Körper umgestellt hat auf Ketone, die in der Leber aus Fett umgewandelt werden und wie Glukosemoleküle verbraucht werden. Sie sind energetisch sogar günstiger als Zucker. Früher hat diese Möglichkeit dafür gesorgt, dass die Menschen Dürren und Hungersnöte überstanden, sie verbrauchten ihre Fettreserven. Heutzutage haben wir das weitestgehend verlernt, weil es nie einen Mangel gibt. Aber: Natürlich können wir es noch. Wir müssen es nur trainieren.

Wie sieht so ein Training aus?

Man isst am Tag nur 20 bis 30 Gramm Kohlenhydrate, Sportler auch bis zu 50 Gramm. Das ist sehr, sehr wenig. Der Körper schaltet dann um auf die sogenannte Ketogenese. Das ist natürlich ein gutes Mittel zum Abnehmen, weil man bei der ketogenen Diät nicht hungern muss. Selbst wer seinen Kalorienbedarf anderweitig deckt, nimmt ab. Welche molekularen Mechanismen dies genau ermöglichen, weiß man nicht.

Sie forschen zu den Auswirkungen dieser Diät auf das Immunsystem. Was haben Sie herausgefunden?

Man schärft damit das Immunsystem. Wer Ketone im Körper hat, hat eine bessere spezifische Abwehr. Das ist rasch messbar. Und: Ketone vermindern die unspezifischen Entzündungen im Körper. Das haben wir in den vergangenen Jahren an gesunden Probanden nachgewiesen. Zuletzt haben wir das an 40 Sepsis-Patienten erforscht in Kooperation mit der Intensivstation an der Uniklinik in Bochum. Die eine Hälfte der Probanden erhielt standardmäßige, stark kohlenhydrathaltige Sondenkost. Die anderen 20 Patienten wurden ketogen ernährt.

"Man sollte Kindern vermitteln, dass ihr Körper kein Mülleimer ist"

Und? Was zeigen die Daten?

Es hat funktioniert. Alle 20 Patienten haben Ketonkörper gebildet, hatten keine Blutzucker-Schwankungen und hatten bessere klinische Parameter, also weniger Beatmungszeit, konnten schneller auf Normalstationen verlegt werden. Das muss jetzt natürlich noch in einer größeren Studie validiert werden.

Wenn ich das als gesunder Mensch ausprobieren will: Wie lange sollte ich das durchziehen?

Wir bieten als Studien für Freiwillige drei Wochen und drei Monate an. Nach drei Wochen sind die Effekte schon sehr gut, nach drei Monaten sieht man sie dauerhaft. Man kann das auch über ein Jahr machen, ohne Schaden zu nehmen. Am günstigsten ist ein Wechsel von verschiedenen Phasen, also von Glukose-Phasen und ketogenen Phasen. Man muss ja auch die Durchführbarkeit bedenken. Mal ist man bei Freunden eingeladen oder fährt in den Urlaub. Man sollte die Ernährung praktikabel gestalten.

Ist das für jeden geeignet?

Das ist für jeden geeignet. Sogar für Diabetiker, die dann allerdings ihren Insulin-Haushalt gut im Blick behalten müssen.

Sie machen neben dem Job viel Sport, sind den Ironman auf Hawaii gelaufen und haben drei Söhne. Machen Sie da auch selbst eine ketogene Diät?

Ich mache jeden Tag Sport, das stimmt, wenn auch nicht mehr so extrem wie früher. Da braucht man Kohlenhydrate. Ich habe es schon ausprobiert, mich in der ketogenen Phase intensiv zu belasten und muss sagen, das macht nicht wirklich Spaß. Über ein, zwei Jahre hinweg habe ich sehr viel herumprobiert mit ketogenen Phasen, jetzt mache ich das nicht mehr. Aber ich esse grundsätzlich Low Carb, es geht mir damit einfach besser. Mein Geschmack hat sich auch verändert - ich mag gar nicht mehr anders essen.

Wie ist es mit Kindern und Jugendlichen? Die ernähren sich ja oft nahezu ausschließlich von Brot und Nudeln.

Ketogene Diät braucht es bei Kindern nicht. Kinder wachsen und bewegen sich, sie haben einen hohen Bedarf. Wichtig ist, dass man auch bei ihnen Nahrungsmittelunverträglichkeiten untersucht. Ansonsten sollte man Kindern früh die Zusammenhänge erklären. Und sie dabei unterstützen, ein Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln. Da gehört Ernährung auch dazu. Man sollte Kindern schon vermitteln, dass ihr Körper kein Mülleimer ist, sondern mit gutem "Sprit" auch gut läuft. Dass nicht die Menge, sondern die Qualität entscheidend ist. Und dass Essen weder Belohnung noch Trost ist. Die Vorbildfunktion der Eltern spielt dabei natürlich eine große Rolle. Warum nicht auch mal Linsennudeln machen oder Kichererbsen-Pizza?

Wer sich schlecht fühlt, geht zum Hausarzt oder Allergologen. Wird die Ernährungsmedizin unterschätzt?

Was wir machen, ist Immunologie. Da spielt die Ernährung eine große Rolle - und die meisten Leute kommen nicht selbst auf die Idee, zur Ernährungsberatung zu gehen. Die fühlen sich schlapp und müde oder spüren, dass etwas nicht stimmt. Aber sie denken: Ich bin ja schlank, ich brauche keine Ernährungsmedizin. Häufig vertragen die Leute etwas nicht und sind deshalb krank. Bei einer Zivilisationskrankheit ist die Ernährung immer ein wichtiger Punkt, auch wenn man schlank sein sollte. Die Ernährung individuell auf den Patienten einzustellen ist ein ganz wesentlicher Baustein im therapeutischen Gesamtkonzept.

© SZ/VFS - Rechte am Artikel können Sie [hier](#) erwerben.



Teilen



Feedback



Drucken

SZPlus Forschung im Starnberger See
Mit künstlicher Intelligenz auf Tauchtour

