

# Ein Hoch auf den Samstags-Eintopf

Vortrag über ein neues »Organ« im Darm, Fast Food und neue Kontrollmethoden bei Diabetes

Alsfeld (pm). »Roggenbrot, Hausmacher Wurst und sauer eingelegte Gurken sind die perfekte Diät.« Dafür plädierte die Diabetesberaterin Ursula Reul-Hölscher in ihrem Vortrag über Blutzucker in der Krankenpflegeschule. Von Darmbakterien, die Diabetes begünstigen oder sogar verschlimmern können, über neue Kontrollverfahren bis zu Fast Food – also »schnellem Essen« – schlug Reul-Hölscher einen Bogen. Dr. Erich Heinz, der die rund 60 Interessierten begrüßte, stellte folgende These in den Raum: »Es kommen sowieso nur diejenigen, die sich schon gut ernähren. Die, denen der Vortrag guttan würde, sitzen zu Hause und futtern.«

Bevor es ums Essen ging, stieg Ursula Reul-Hölscher mit aktuellem Wissen ein: dem Darmmikrobiom. Das Darmmikrobiom ist ein bisher noch nicht erkanntes »Organ« im Darm.

Dabei beschreibt es eigentlich eine bestimmte Funktion des Darmes. Das Mikrobiom bestehe zu 90 Prozent aus Bakterien, so Reul-Hölscher, mit denen der Mensch im Normalfall im Einklang lebt. Allerdings, und das ist die neue Erkenntnis der Wissenschaft, könnten eine günstige oder aber auch ungünstige Besiedlung Auswirkungen auf das Körpergewicht haben.

## Döner besser als Big Mac

Rund zwei Drittel der Bakterien seien bei jedem Menschen gleich, während das andere Drittel individuell sei. Welche Nahrung der Körper gut verdauen kann und ob der Mensch davon zu oder abnimmt, hänge laut Reul-Hölscher von der individuellen Bakterienbesiedlung im Darm ab. »Es können zwei Personen exakt das gleiche Essen zu sich nehmen – dabei nimmt der eine davon zu, der andere nimmt aber ab«, so die Expertin.

Im Vortrag klärte die Diabetesberaterin auf, wie man durch gesunde Ernährung und einen bewussten Lebensstil diese Bakterien beeinflussen könnte. »Das ist natürlich leichter gesagt als getan.« Denn der Berufsalltag, das Ausüben von Ehrenämtern oder der Familienalltag erfordern manchmal »schnelle Essen«. Oft werde dann auf Fast Food zurückgegriffen.

Aber nicht nur die Essensauswahl im Schlaraffenland der Schnellversorger an sich sei das größte Problem, sondern dass sich viele zu wenig Zeit zum Essen nehmen, schnell zwischendurch etwas »reinschieben« und somit nicht mehr »bewusst« essen. »Das Gehirn registriert dann auch einen kalorienreichen Burger oder Currywurst mit Pommes nicht als vollständige Mahlzeit«, weiß die Expertin. So würde man am Ende des Tages mehr essen, als es notwendig wäre.

Natürlich sei das vielfältige Essensangebot auf der Straße verlockend. Auch Ursula Reul-Hölscher fällt es schwer, morgens nicht in die Bäckerei zu gehen, wenn sie den Duft der frisch gebackenen Brötchen auf ihrem Weg zur Arbeit riecht.

Überraschend war, dass sie Fast Food nicht verteufelt. Im Gegenteil, sie hob manche Angebote sogar besonders hervor. Sie wies auf



Mit kleinen Fläschchen – gefüllt mit Fett – verdeutlicht Diabetesberaterin Ursula Reul-Hölscher, wie viel versteckte Fette in Lebensmitteln stecken. (Foto: Kierblewski)

unterschiedliche Varianten hin – beispielsweise amerikanische, asiatische, türkische, italienische und natürlich deutsche Angebote. Statt zu kritisieren, zeigte sie den Zuhörern auf, wie man selbst aus dem Essen auf der Straße eine gesunde und ausgewogene Mahlzeit gestalten könnte. »Es muss nicht immer der Burger sein – die italienische Küche beispielsweise kocht in den meisten Fällen frisch und ausgewogen.« Und: »Zwar hat der Döner in etwa so viele Kalorien wie ein Big Mac, aber er ist um einiges nahrhafter und macht satt.«

Auch das Fischbrötchen, das die begeisterte Nordsee-Urlauberin lieben gelernt hat, sei durch gesunde Fette und dem hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt ein nahrhaftes Fast Food. Generell könne jedes womöglich ungesunde Essen durch einen Salatteller oder Rohkost sättigender und vor allem gesünder gemacht werden. Dabei wirke sich der Salat mit Dressing aus Essig oder Öl sogar positiv auf den Insulinspiegel aus. Auch der klassische Metzger um die Ecke könne mit nahrhaften Speisen aufwarten. So sei die Hausmacher Wurst um einiges fettärmer als die beliebte Bratwurst, das bestätigte ein Metzger im Publikum, selber Diabetespa-

tient. Besonders die Suppen in den Metzgereien haben es Ursula Reul-Hölscher angetan, die in diesem Zuge gleich für den traditionellen Eintopf am Samstag plädierte. Um sich auch mit wenig Zeit eine gesunde Mahlzeit in der Stadt zu besorgen, muss besonders auf die Menge der Ballaststoffe geachtet werden. Je mehr Ballaststoffe ein Gericht enthält, umso gesünder ist es. »Mehr Ballaststoffe bedeuten aber auch: mehr trinken.« Besonders Diabetespatienten sollten neben den Ballaststoffen außerdem auch darauf achten, welche Kohlenhydrate in der Mahlzeit stecken und ungesättigte Fettsäuren sowie Transfettsäuren vermeiden.

Nichtsdestotrotz machte sich die Referentin als Alternative zum Fast Food für die zu Hause vorbereiteten Imbisse stark: »Eine Brotbox mit Rohkost oder sauren Gurken und einer kleinen Portion Obst bietet alle wichtigen Nährstoffe, die der Körper und vor allem der Darm für den Tag benötigen – außerdem weiß man genau, was drinsteckt.«

Zusammenfassend war das Ansinnen der Mitarbeiterin des Kreiskrankenhauses, zu vermitteln, dass das A und O einer gesunden Ernährung – nicht nur für Diabetespatienten – viel Gemüse, viel Obst, wenig Fett und viel Bewegung sei. »Und mehr Eintöpfe.«

„Hausmacher Wurst ist fettärmer als Bratwurst“

Ursula Reul-Hölscher