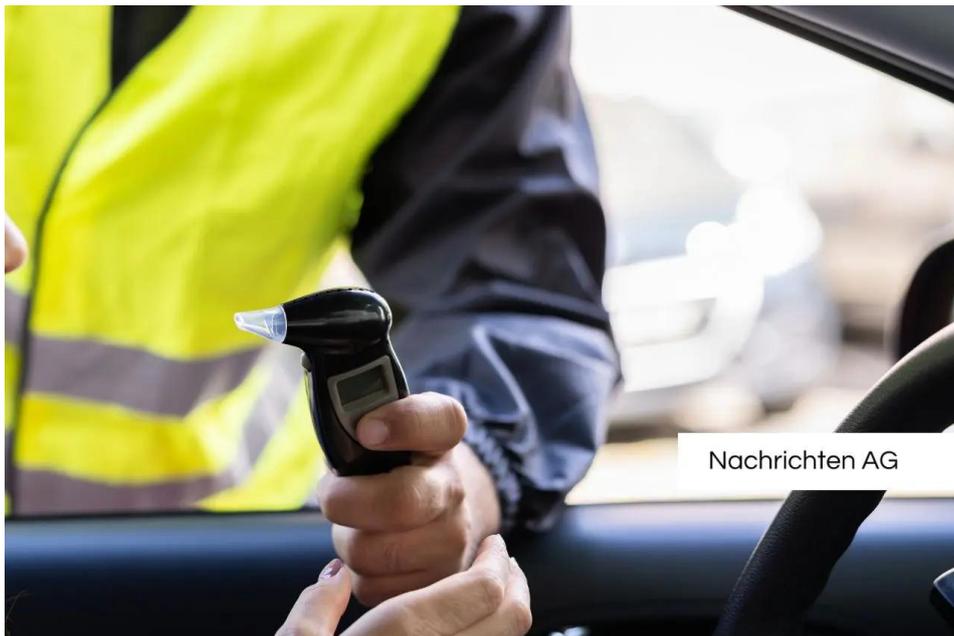


Ernährungs-Doc Dr. Riedl: So stärken Sie Ihre Darmflora!

Dr. Matthias Riedl bietet am 16. März im Gürzenich Köln praktische Ernährungstipps zur Förderung der Darmgesundheit.



Am kommenden Sonntag, dem 16. März, wird Dr. Matthias Riedl, bekannt als TV-Ernährungs-Doc und Diabetologe, im Gürzenich in Köln Ernährungstipps geben, die Teil seiner Deutschland-Tour mit dem Titel „Gesunde Ernährung – Einfacher als gedacht“ sind. Die Tour hat das Ziel, aktuelle Diskussionen zur Ernährung aufzuklären und evidenzbasierte Empfehlungen auszusprechen. Die Veranstaltung wird als Plattform genutzt, um die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung zu betonen und radikale Diäten zu hinterfragen, zu denen auch der Veganismus zählt.

Dr. Riedl äußerte sich kritisch zu den Risiken einer rein pflanzlichen Ernährung, die zu Mangelernährungen führen könne. Insbesondere Vitamin B12, Jod, Zink, Kalzium und

Omega-3-Fettsäuren seien unter Veganern oft nicht ausreichend vorhanden. Seine Empfehlungen umfassen einen moderaten Konsum tierischer Produkte, der auch der menschlichen Entwicklungsgeschichte Rechnung trage. Dies ist besonders wichtig, da eine gesunde Ernährung nicht nur körperliche, sondern auch psychische Gesundheit fördern kann. Eine erhöhte Aufnahme von Obst und Gemüse könnte das Risiko für Ängste und Depressionen senken.

Die Rolle der Darmflora in der Gesundheit

Die Bedeutung der Darmflora für die menschliche Gesundheit wird von Dr. Riedl hervorgehoben. Er ist ärztlicher Direktor des Medicum Hamburg und warnt vor der Verarmung der Artenvielfalt in der Darmflora, von der etwa ein Viertel der Bevölkerung in westlichen Industrienationen betroffen ist. Verglichen mit Naturvölkern, die weniger an Zivilisationskrankheiten leiden, zeigen die westlichen Länder einen hohen Anteil an Menschen mit einer schwachen Darmflora. Diese Verarmung kann Bauchschmerzen, Blähungen und sogar psychische Veränderungen mit sich bringen, wie [morgenpost.de](https://www.morgenpost.de) berichtet.

Aktuelle Studien zeigen, dass die Zusammensetzung der Darmflora auch die körperliche Fitness und Intelligenz beeinflussen kann. Faktoren wie frühzeitige Antibiotikagaben und der Konsum von Fertiggerichten, die häufig Chemikalien enthalten, die negativ auf die Darmflora wirken, stellen eine besondere Bedrohung dar. So konsumiert etwa ein hoher Anteil der deutschen Bevölkerung Fertigprodukte, die zwischen 5% und 50% der Ernährung ausmachen.

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung

Dr. Riedl empfiehlt, die tägliche Ballaststoffaufnahme auf mindestens 30 Gramm zu steigern. Zu den gesunden Lebensmitteln gehören ballaststoffreiche Nahrungsmittel, zuckerarme Beeren sowie fermentierte Lebensmittel. Zudem

ermutigt er dazu, den Konsum von Fleisch, Alkohol und Stress zu reduzieren. Ein Rezept für einen gesunden Erdbeer-Chiapudding, der die Darmgesundheit unterstützt, wird in seiner Präsentation vorgestellt. Die Zutaten beinhalten Erdbeeren, Milch, Haferflocken, Kokosdrink, Honig, Limettensaft, Chiasamen, Kiwi und Kokoschips. Diese enthalten lösliche Ballaststoffe, die nicht nur sättigen, sondern auch die Darmschleimhäute schützen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Dr. Riedl nicht nur praktische Küchentipps, sondern auch tiefgreifendes Wissen über die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Darmflora, psychischer Gesundheit und chronischen Erkrankungen vermitteln möchte. Die Veranstaltung spiegelt seine Leidenschaft wider, gesunde Ernährung als integralen Bestandteil der Gesundheitsvorsorge zu betrachten. Tickets sind ab rund 35 Euro erhältlich und können im Vorfeld gekauft werden.

Details

Quellen

- www.rundschau-online.de
- www.morgenpost.de

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.net