



Zu viele Nahrungsfasern, zu wenig Eiweiss und Fett: «Da wird man weder satt noch befriedigt noch ist das sinnvoll für die Verdauung.»

## «Wir essen heute zu sehr mit dem Kopf»

Berge von Salat und Gemüse zu essen, ist nicht gesund, sagt Diana Studerus. Die Ernährungsberaterin plädiert dafür, wieder mehr auf den Bauch zu hören

**NZZ am Sonntag:** Wie sieht Ihr typischer Patient aus?

**Diana Studerus:** Die meisten haben einfach irgendwie Mühe mit Essen. Diffuse Verdauungsbeschwerden, die schon untersucht worden sind, aber bei denen nichts gefunden worden ist. Oder sie haben eine Nahrungsunverträglichkeit oder eine Erkrankung der Verdauungsorgane.

**Haben Sie auch Männer in der Sprechstunde?**

Ja klar, Männer kommen auch in die Ernährungsberatung - bei mir sind es etwa 25 Prozent. Ich erlebe da aber schon auch Unterschiede in der Beratung. Männer kommen häufiger mit einem ganz klaren Anliegen, z. B.: Wie gehe ich beim Auswärtsessen mit der Laktose-Intoleranz um? Frauen sind bei mir meist länger in Behandlung, und nicht selten verändert sich auch die Fragestellung. Es fängt mit einem «Reizdarm» an, dann entdecken wir eine Nahrungsmittel-Unverträglichkeit, weiter geht's mit der Unzufriedenheit über das Gewicht, und manchmal enden wir bei einer bisher verdeckten Essstörung. Es ist sehr schön und spannend, die Patienten durch verschiedene Phasen zu begleiten.

**Wie gehen Sie konkret vor?**

Ich lasse mir zuerst die Geschichte erzählen. Mir geht es darum, zu erfahren: Wo steht der Mensch, was war früher, was ist schon abgeklärt worden, welche Beschwerden sind momentan da? In einem zweiten Schritt interessiert mich, was die Person isst. Für gewisse Phänomene gibt es nämlich «logische» Erklärungen.

**Was meinen Sie?**

Wenn man morgens einen Smoothie trinkt, mittags und abends einen Salatteller isst und dazwischen vielleicht mal einen Milchkaffee und etwas Schokolade zu sich nimmt, erstaunt es mich nicht, wenn es Blähungen gibt. Das ist nicht pathologisch, das ist auch nicht psychologisch, das ist einfach nur physiologisch! Das sind zu viele Nahrungsfasern und zu wenig Eiweiss und Fett. Da wird man weder satt noch befriedigt noch ist das sinnvoll für die Verdauung.

**Diana Studerus**



Diana Studerus ist diplomierte Ernährungsberaterin. Bis 2015 arbeitete sie als Ernährungstherapeutin in verschiedenen Spitälern. Seither berät sie Einzelpersonen, Firmen und hat diverse Lehraufträge.

**Ernährung hat schon fast religiöse Züge angenommen.**

Ich habe Patienten, die sind sehr verwirrt und entmutigt. Sie lesen in Hefli dieses und hören von Freunden jenes, und auch auf Instagram wird man mit perfekt inszenierten Bildern beeinflusst. Da ist ganz viel Norm und Moral und nur sehr wenig Lust und Bedürfnis. Wenn die Moral sagt: Iss vegan und Superfood, aber der eigene Bauch sagt, ich hätte gerne ein Rührei mit Speck, dann stiftet das Verwirrung. Ich frage dann: «Wozu essen Sie das, was Sie gerade essen? Was ist das Ziel des veganen Smoothies oder des Rühreis?» Ich werte das aber nie.

**Können Sie ein konkretes Beispiel geben?**

Ich habe eher junge Patienten mit Bauchweh und Blähungen, die extrem viel Sport machen, viel Eiweiss essen und dann in einem Nebensatz erwähnen, sie seien sich nicht sicher, ob vegan wirklich das Richtige sei für sie. Viel Sojamilch, Sojajoghurt und pflanzliches Eiweisspulver macht einfach Blähungen. Ich tue also das, was Google nicht macht: Bei Google findet man immer das, was man finden will, von mir hört man, was man vielleicht nicht hören will. Doch so kennt man beide Seiten und kann eine informierte Entscheidung treffen. Wir essen heute zu sehr mit dem Kopf und haben oft nicht mehr den Mut, auf unseren Bauch, unseren «Glust» zu hören. Über dieses Spannungsfeld rede ich mit meinen Patienten.

**Aber würden wir dann nicht viel zu viel essen?**

Ich sehe viele Patienten mit Übergewicht, die eigentlich zu wenig essen. Sie essen zwar Berge «gesundes» Gemüse, darin findet sich

**«Wenn die Moral sagt: Iss vegan», aber der eigene Bauch sagt: Ich hätte gerne ein Rührei mit Speck», dann stiftet das Verwirrung.»**

zwar Vitamin C, Folsäure und Magnesium. Doch die elf anderen Vitamine, die anderen Mineralstoffe und Spurenelemente haben wir dort nicht in nennenswerten Mengen. Dazu kommt häufig auch ein rigides Essverhalten; es wird zu sehr gespart mit Eiweisslieferanten und Fett, und dann werden fast nur Kohlenhydrate gegessen. Diese Kombination von wenigen Mikronährstoffen, wenig Eiweiss und knapp genügender Energie führt vereinfacht gesagt dazu, dass der Stoffwechsel auf den Modus «Hungersnot» schaltet. Die Lust nach Rührei mit Speck kann durchaus sinnvoll sein - eben auch physiologisch!

**Jeder Vierte leidet an einer Nahrungsmittel-unverträglichkeit. Kann das sein?**

Bei der Zöliakie ist die Häufigkeit mit 1 Prozent der Bevölkerung in etwa stabil. Bei der Laktose-Unverträglichkeit geht man von 20 bis 25 Prozent aus. Es ist ein Stück weit genetisch bedingt, dass die Fähigkeit, Milchzucker abzubauen, mit dem Alter abnimmt. Wenn wir alle anderen Unverträglichkeiten und die Allergien mit dazu rechnen, dann kommen wir ungefähr auf die 25 Prozent.

**Denken Sie bei Ihren Patienten manchmal, dass dem Ernährungsproblem psychische Probleme zugrunde liegen könnten?**

Das sehe ich auch, ja. Eine Nahrungsunverträglichkeit kann neu auftreten. Es kann sein, dass eine Person Milchzucker plötzlich nicht mehr verträgt. Dann probieren wir, den zu reduzieren. Wenn die Beschwerden aber nicht verschwinden und wir auch noch den Fruchtzucker, das Gluten und schliesslich Histamin vermeiden müssen, dann stelle ich mir schon die Frage, was da los ist. Ich hüte mich sehr davor, zu schnell zu «psychologisieren». Aber es lohnt sich, die Person ganzheitlich anzuschauen und zu fragen, ob es vielleicht auch Lebensumstände gibt, die man «nicht verträgt» und die einem «auf den Magen liegen». Denn Emotionen haben ganz klar einen Einfluss auf den Darm, und Essen ist eben viel mehr als nur «Nährstoffe».

Interview: Theres Lüthi

## Blaue Beulen auf der Haut



**Diagnose**  
Andrea Six

**D**er 15-Jährige kennt die bläulichen Knoten auf seiner Haut schon sein ganzes Leben lang. Besonders störend fand er die vorgewölbten Flecken eigentlich nie, auch wenn sie schmerzen, wenn man sie berührt. Und doch sitzt er heute im Wartezimmer eines Arztes. Vielleicht stören die Stellen den Teenager in seinem Schönheitsempfinden, vielleicht möchte er auch einfach sichergehen, dass er ganz gesund ist. Denn seit seiner Geburt sind immer wieder neue Flecken aufgetaucht.

Besorgt betrachtet der Arzt die Hautveränderungen des Patienten. Am Rumpf blühen unzählige dieser blauen Wölbungen auf, verstreut wie auf einer Wiese. An den Hand- und Fussgelenken finden sich hingegen einzelne, über einen Zentimeter grosse Knoten. Wachsen hier Tumoren am Körper des Jugendlichen?

Woraus die Beulen tatsächlich bestehen, sollen die Tests eines Gewebe-Spezialisten ergeben. Der Arzt schneidet daher ein winziges Stück eines Knotens aus der Haut und schickt es in ein Histologie-Labor.

Das Ergebnis bestätigt den Krebsverdacht des Arztes nur teilweise. Zwar handelt es sich um Tumoren, die aus winzigen Blutgefässknäueln bestehen. Diese sogenannten Glomangiome sind jedoch gutartig. Kommen sie derart verstreut auf der Haut vor, ist das Auftreten der Glomangiome meist erblich bedingt. Als der Arzt die Ergebnisse erläutert, fragt er den Patienten auch nach seiner Familiengeschichte. Und tatsächlich, in der Familie seines Vaters treten bei einigen Mitgliedern ähnliche blaue Knoten auf.

Für den Teenager liegt nun eine gute und eine schlechte Nachricht vor. Die gute Nachricht ist, dass die Knoten nicht zu bösartigen Tumoren entarten werden. Die enttäuschende Nachricht aber ist, dass die Beulen auch nicht von selbst verschwinden werden. Ob er sich einige der Knoten herauschneiden lassen will, muss er sich nun überlegen.

Quelle: «Kinder- und Jugendarzt», 2016, Bd. 8, S. 539

## News

### Hypochonder leben gefährlich

Hypochonder haben es schwer. Bei jedem Wehwehen bilden sie sich ein, an einer potenziell tödlichen Krankheit zu leiden. Jetzt dürfte der Leidensdruck weiter zunehmen. Forscher haben nämlich herausgefunden, dass diese Lebenshaltung sich negativ auf das Herz auswirkt. So zeigt eine Studie mit 7000 Personen, dass jene, die sich ständig Sorgen um ihre Gesundheit machen, ein um 73 Prozent erhöhtes Risiko aufweisen, innert 10 Jahren herzkrank zu werden («BMJ Open», online). Die obsessiven Gedanken um die eigene Gesundheit lassen sich mit kognitiver Verhaltenstherapie mildern. (tlu.)



Zu viel Angst macht krank.