

**ABSCHRIFT:**

# **#CHRONISCHLECKER: EINE SERIE ÜBER GESUNDE ERNÄHRUNG**

Ab zum Markt mit Ernährungsexpertin Christiane Dölz

**Moderator:** Frisches Obst und Gemüse vom Wochenmarkt kann schon mal ein guter Anfang sein für ein gesundes Rezept. Und wir alle wissen, gesunde Ernährung ist für uns alle gut. Aber eben ganz besonders für Menschen mit chronisch-entzündlichen Krankheiten, wie zum Beispiel Asthma, Neurodermitis oder chronischer Rhinosinusitis mit Nasenpolypen. Die können damit nämlich ihren Körper schonen und gleichzeitig stärken.

Mein Name ist Dominik Hennes und wie gesunde Ernährung funktioniert weiß Christiane Dölz, sie ist Ernährungsexpertin. Hallo Christiane, schön, dass Du uns hier heute begleitest.

**Christiane Dölz:** Grüß' Dich Dominik, Hallo!

**Moderator:** Stell Dich doch mal kurz vor.

**Christiane Dölz:** Ja, sehr gerne! Ich bin Christiane Dölz, ich bin Ernährungsmedizinerin und Dozentin.

**Moderator:** Jetzt habe ich Dir einige Fragen mitgebracht, unter anderem werden wir darüber sprechen, was gesunde Ernährung eigentlich ist und warum unser Körper Nahrung braucht, aber fangen wir doch mal damit an: Wer hat eigentlich festgelegt was gesund ist, und was nicht?

**Christiane Dölz:** Also, prinzipiell glaube ich, wissen wir alle, so von früher, dass ja immer Oma oder Opa eigentlich ja immer ganz gerne auch ein bisschen erzählt haben, was so von früher bekannt war und von Mama wissen wir natürlich auch was dürfen wir essen was dürfen wir nicht essen. Ich glaube, seit das Thema Ernährung in die Magazine gekommen ist und Zeitschriften, ist das Thema viel präsenter. Und zudem haben wir noch unsere Gesellschaften, die natürlich Regeln auch aufgestellt haben und eben eigentlich so ein Leitbild bieten.

**Moderator:** Ich würde sagen, wir suchen uns hier heute mal ein paar Zutaten auf dem Markt zusammen, und schauen uns mal an, was es hier so gibt.

**Christiane Dölz:** Ja, wunderbar.

**Moderator:** Warum braucht unser Körper denn Nahrung? Was macht er damit?

**Christiane Dölz:** Also wir haben ja drei große Bausteine, die für uns wichtig sind. Einmal die Kohlenhydrate und die Fette, das sind eher so Energielieferanten für uns. Und wir hätten noch die Eiweiße, und das sind dann eher die kleinen Bausteine, die unser Körper braucht, um Dinge zu regenerieren oder auch aufzubauen.

**Moderator:** Wenn wir jetzt über gesunde Ernährung sprechen: Ist denn hier auf dem Markt alles gesund?

**Christiane Dölz:** Wir haben ja schon großartige Stände gesehen, glaube ich, es war ja wirklich alles dabei. Wenn man sich die Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung anschaut, beginnt quasi alles mit Wasser, das ist das wichtigste. Und als nächster größerer Part eigentlich Gemüse. Und dann, als nächstes, würde alles mit Getreide kommen, also Vollkornprodukte hauptsächlich. Als größter nächster Part wären aber eben auch alle Obstvarianten zu zählen. Und was wir natürlich nicht vergessen dürfen sind eben die wichtigen Eiweiße, wir stehen ja schon gerade vor dem tollen Fischstand hier. Und ebenso genauso wichtig sind natürlich aber auch die guten, gesunden Fette, die dürfen wir nicht vergessen. Als letzter kleiner Part ist natürlich dann immer noch Platz für Süßigkeiten, aber wenn wir eben so die großen Bausteine uns wirklich zu Gemüte führen, dann haben wir eine sehr gesunde Ernährung.

**Moderator:** Ja dann würde ich sagen, schauen wir uns doch noch ein bisschen weiter auf dem Markt hier um.

**Christiane Dölz:** Ja, super gerne!

**Moderator:** Wie sieht es eigentlich mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln aus? Steht dazu etwas in den DGE-Regeln?

**Christiane Dölz:** Explizit hat es die DGE tatsächlich nicht in den Regeln aufgegriffen, aber nichtsdestotrotz empfehlen sie dennoch eben eine saisonale und regionale Kost. Wir haben, glaube ich, auch wirklich großartige Produkte, auf die wir saisonal in Deutschland zurückgreifen können und bei den regionalen Lebensmitteln, glaube ich, sieht es mindestens genauso großartig aus.

**Moderator:** Absolut. Aber gesunde Ernährung muss also ganz und gar nicht langweilig sein und mit saisonalen und regionalen Produkten kann man auch nochmal ein Stückchen nachhaltiger leben?

**Christiane Dölz:** Absolut!

**Moderator:** Vielen, vielen Dank Christiane, dass Du mir heute geholfen hast, ein paar gesunde Zutaten zusammenzusuchen.

**Christiane Dölz:** Sehr gerne, hat mega Spaß gemacht!

**Moderator:** Und damit gehen wir jetzt auch in die Küche und bereiten etwas Leckeres zu und dann sprechen wir auch darüber, warum gesunde Ernährung für Menschen mit chronisch-entzündlichen Krankheiten wie Asthma, Neurodermitis oder chronischer Rhinosinusitis mit Nasenpolypen so wichtig ist. All das gibt's in der nächsten Folge. Ich freue mich drauf!