

<p>Ernährungs-Doc Riedl: Tipps zu Kefir und gesunden Süßungsmitteln</p>

Dr. Riedl erklärt, wie Yaconwurzel sinnvoll eingesetzt werden kann und gibt Tipps zur Ernährung in der aktuellen Podcast-Folge.

Hamburg. Der Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl zieht immer mehr Menschen in seinen Bann. Sein Einfluss auf das Bewusstsein der Bevölkerung in Bezug auf gesunde Ernährung ist bemerkenswert. In seinem Podcast „Dr. Matthias Riedl. So geht gesunde Ernährung.“ beleuchtet er nicht nur aktuelle Ernährungstrends, sondern stellt auch kritische Fragen zu verschiedenen Nahrungsergänzungsmitteln.

Die Bedeutung des Ernährungsbewusstseins

Immer mehr Menschen beschäftigen sich intensiv mit ihrer Ernährung und suchen nach Antworten auf ihre Fragen. Dr. Riedl hat festgestellt, dass das Wissen der Leute sich in den letzten Jahren erheblich verbessert hat. „Die Menschen wissen unheimlich viel im Vergleich zu vor zehn Jahren“, sagt der Ärztliche Direktor des Medicum Hamburg. Diese Entwicklung ist in einer Zeit, in der viele Menschen mit Übergewicht und anderen ernährungsbedingten Erkrankungen kämpfen, besonders relevant.

Your Questions about Supplements

Ein häufig besprochenes Thema in der neuesten Podcast-Folge sind Nahrungsergänzungsmittel. Dr. Riedl ist nicht grundsätzlich gegen diese Präparate, solange sie einen wissenschaftlich belegten Nutzen aufweisen. So wird über die Yaconwurzel und Berberin diskutiert. Er erklärt, dass Yacon aufgrund seines Inhaltsstoffs Inulin, der den Blutzuckerspiegel stabilisieren kann, als gesunde Süßungsalternative betrachtbar ist. Trotzdem warnt er vor einem übermäßigen Konsum, da die Wurzel auch Zucker enthält.

Kefir: Ein fermentiertes Wunder

Ein weiterer Schwerpunkt von Dr. Riedls Ernährungstipps ist Kefir, ein fermentiertes Lebensmittel, das nicht nur gesund ist, sondern auch vielseitig eingesetzt werden kann. Wenn man Haferflocken oder Leinsamen hinzufügt, wird Kefir sogar zu einer vollwertigen Mahlzeit. Riedl ermutigt, die eigene Ernährung kreativ zu gestalten, um eine größere Nährstoffaufnahme zu erzielen.

Berberin und seine Risiken

Im Hinblick auf Berberin hebt Dr. Riedl hervor, dass dieses pflanzliche Produkt positive Effekte auf den Stoffwechsel haben kann. Dennoch warnt er vor Verunreinigungen in pflanzlichen Arzneimitteln und weist darauf hin, dass die falsche Dosierung gesundheitsschädlich sein könnte. „Ich würde nicht auf pflanzliche Medikamente umstellen und davon zu viel erwarten“, warnt er.

Das richtige Milchprodukt wählen

Ein umstrittenes Thema ist die Wahl des richtigen Milchprodukts. Riedl empfiehlt, frische Milch der H-Milch vorzuziehen, da durch den Erhitzungsprozess von H-Milch viele wertvolle Mikroorganismen und Nährstoffe verloren gehen. Wer auf die günstigere Variante zurückgreift, sollte zumindest die Menge an

Milch reduzieren, um die Nährstoffaufnahme nicht zu gefährden.

Ein Rezept für alle

Zum Abschluss der aktuellen Episode präsentiert Riedl ein einfaches und schmackhaftes Rezept für asiatische Pfannkuchen, das auch bei gesundheitlichem Bewusstsein und Nachhaltigkeit eine Rolle spielt. Mit frischen Zutaten und wenigen Kalorien eignet sich dieses Gericht perfekt für eine ausgewogene Ernährung.

- 80 g Reismehl
- 4 Eier (M)
- Salz
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 mittelgroße Möhre
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- 2 Stängel Koriandergrün
- Pfeffer

Die Relevanz dieser Diskussion über Ernährung, Gesundheit und bewusste Essgewohnheiten kann nicht ignoriert werden. In einer Welt, in der Krankheiten wie Diabetes und Fettleibigkeit zunehmen, bietet Dr. Riedl wertvolle Einblicke und Ermutigung, um aktiv eine gesündere Lebensweise anzustreben.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de