



#144

Vegan, Keto, Paleo, Carnivore & Mediterran – 5 Ernährungsformen im Check

2 Ärzte über Longevity & Biohacking

WURUM GEHT'S

In dieser Folge beleuchten Mario und Max fünf populäre Ernährungsformen: vegan, keto, paleo, carnivore und mediterran. Sie analysieren die wissenschaftlichen Grundlagen, Vor- und Nachteile sowie die praktische Umsetzung im Alltag. Dabei arbeiten sie heraus, dass der Verzicht auf hochverarbeitete Lebensmittel der wichtigste gemeinsame Nenner für eine gesunde Ernährung ist, unabhängig von der gewählten Form.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01 Jeder fünfte Todesfall weltweit wird mit ungünstiger Ernährung in Verbindung gebracht, was die Ernährung zu einem entscheidenden Faktor für Gesundheit und Langlebigkeit macht.
- 02 Die mediterrane Ernährung, reich an Gemüse, Hülsenfrüchten, Fisch und Olivenöl, ist wissenschaftlich am besten untersucht und mit einer signifikant niedrigeren Gesamt- und Herz-Kreislauf-Mortalität assoziiert.
- 03 Bei einer ketogenen Ernährung, die extrem kohlenhydratarm und fettreich ist, ist auf die Fettquellen (bevorzugt ungesättigte) und eine ausreichende Elektrolytzufuhr zu achten, da das LDL-Cholesterin ansteigen kann.
- 04 Eine vegane Ernährung kann sehr gesund sein, erfordert aber besondere Aufmerksamkeit bei der Zufuhr von Vitamin B12, Omega-3-Fettsäuren (EPA/DHA) und Protein, um Mängel zu vermeiden.
- 05 Paleo, die "Steinzeit-Diät", verzichtet auf Getreide, Milchprodukte und verarbeitete Lebensmittel. Sie ist eine funktionierende, aber oft unnötig restriktive Ernährungsform.
- 06 Der wichtigste gemeinsame Faktor aller gesunden Ernährungsweisen ist der Fokus auf unverarbeitete Lebensmittel. Der Verarbeitungsgrad ist oft entscheidender als die spezifische Diät.
- 07 Fleischersatzprodukte sind nicht per se gesund, da sie oft hochverarbeitet sind und viele Zusatzstoffe enthalten.
- 08 Unabhängig von der Ernährungsform ist es wichtig, auf eine ausreichende Zufuhr von Proteinen und Ballaststoffen zu achten.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Mediterrane Ernährung: Der Goldstandard?

Die mediterrane Ernährung gilt als die am besten erforschte und am einfachsten umzusetzende gesunde Ernährungsform. Sie basiert auf viel Gemüse, Hülsenfrüchten, Fisch, Meeresfrüchten und Olivenöl als Hauptfettquelle. Studien zeigen, dass sie die Gesamtsterblichkeit sowie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen signifikant senkt. Wichtig ist, sie nicht mit der modernen italienischen Küche aus Pizza und Pasta zu verwechseln.

Ketogene Ernährung: Fett als Hauptbrennstoff

Die ketogene Diät zielt darauf ab, den Körper durch eine drastische Reduktion von Kohlenhydraten (unter 50g/Tag) und eine hohe Fettzufuhr (70-80%) in den Zustand der Ketose zu versetzen, in dem Fett statt Glukose als primäre Energiequelle dient. Dies kann beim Abnehmen und bei der Blutzuckerregulation helfen, birgt aber das Risiko eines Anstiegs des LDL-Cholesterins und erfordert eine bewusste Auswahl der Fettquellen (bevorzugt pflanzliche) sowie einen Ausgleich von Elektrolytverlusten.

Vegane Ernährung: Pflanzliche Kraft mit Bedacht

Eine vegane Ernährung kann sehr gesund sein, wenn sie auf unverarbeiteten Lebensmitteln wie Gemüse, Obst und Vollkornprodukten basiert. Eine Herausforderung ist die ausreichende Versorgung mit bestimmten Nährstoffen. Vitamin B12 muss supplementiert werden, und auch auf eine adäquate Zufuhr von pflanzlichem Protein (mit geringerer Bioverfügbarkeit) und Omega-3-Fettsäuren (EPA/DHA) muss geachtet werden.

Paleo: Essen wie in der Steinzeit

Die Paleo-Diät orientiert sich an der vermuteten Ernährung der Jäger und Sammler und schließt daher Getreide, Milchprodukte und verarbeitete Lebensmittel aus. Der Fokus liegt auf Fleisch, Fisch, Gemüse, Obst und Nüssen. Die Ernährungsform ist im Kern eine restriktive Variante des Prinzips "mehr Gemüse, weniger verarbeitete Produkte" und wissenschaftlich weniger gut untersucht als andere Diäten.

Carnivore: Die extreme Form

Die Carnivore-Diät beschränkt sich ausschließlich auf tierische Produkte wie Fleisch, Fisch und Eier. Sie ist extrem nährstoffdicht, führt aber zum vollständigen Fehlen von Ballaststoffen und oft zu einem drastischen Anstieg des Cholesterinspiegels. Wissenschaftliche Daten zu den Langzeitfolgen fehlen praktisch vollständig.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Achte bei jeder Ernährungsform primär auf den Verarbeitungsgrad. Bevorzuge Lebensmittel, die so nah wie möglich an ihrem natürlichen Zustand sind.
- Plane mindestens eine Mahlzeit pro Tag, die ausschließlich aus unverarbeiteten Ein-Zutaten-Lebensmitteln besteht (z.B. ein Stück Fisch, Kartoffeln, Gemüse).
- Stelle sicher, dass jede Hauptmahlzeit eine ausreichende Protein- und eine Ballaststoffquelle enthält, um die Sättigung zu fördern und den Körper optimal zu versorgen.
- Wenn du eine vegane Ernährung verfolgst, supplementiere unbedingt Vitamin B12 und überprüfe regelmäßig deine Werte.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Vitamin B12	Essentielles Vitamin, das in einer rein pflanzlichen Ernährung nicht vorkommt und daher bei veganer Ernährung supplementiert werden muss.
LDL-Cholesterin	Kann bei fettreichen Diäten wie Keto und Carnivore stark ansteigen, was ein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt. Die Wahl der Fettquellen (ungesättigt statt gesättigt) kann den Anstieg abmildern.
Omega-3-Fettsäuren (EPA/DHA)	Wichtige Fettsäuren, die in pflanzlichen Quellen meist nur als Vorstufe (ALA) mit schlechter Umwandlungsrate vorliegen. Bei veganer Ernährung sollte darauf besonders geachtet werden.
Dash-Diät	Steht für "Dietary Approach to Stop Hypertension", eine Diät zur Senkung von Bluthochdruck, die der mediterranen Ernährung sehr ähnlich ist, aber zusätzlich einen Fokus auf die Reduzierung von Salz legt.
Verarbeitungsgrad	Der entscheidende gemeinsame Nenner: Hochverarbeitete Lebensmittel sollten in allen Ernährungsformen gemieden werden, da sie oft die Ursache für eine zu hohe Kalorienaufnahme und gesundheitliche Probleme sind.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.