

Das Wissen

Nordische Ernährung – So gesund wie die Mediterrane Küche?

Von Stephanie Eichler

Sendung vom: Mittwoch, 18. März 2026, 08.30 Uhr

Redaktion: Sonja Striegl

Regie: Autorenproduktion

Produktion: SWR 2026

Kohl statt Auberginen, Beeren statt Orangen, Rapsöl statt Olivenöl, dazu fermentierte Speisen und kein Alkohol. Das beugt Entzündungen vor, stärkt das Darmmikrobiom und hält gesund.

Das Wissen können Sie auch im **Webradio** unter [swrkultur.de](https://www.swr.de/swrkultur.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

<https://www.swr.de/swrkultur/programm/podcast-swr-das-wissen-102.html>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR Kultur App für Android und iOS

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: <https://www.swr.de/swrkultur/swrkultur-radioapp-100.html>

MANUSKRIFT

Atmo 01: Papiertüten rascheln

O-Ton 01 Daniela Oltersdorf:

Also wir greifen zu ein bisschen Rosenkohl. Den kann man in der Pfanne anbraten, den kann man dünsten...

Autorin:

Die Ernährungsmedizinerin Daniela Oltersdorf und ich schlendern durch einen Bioladen. Wir suchen Lebensmittel, die typisch sind für die nordische Ernährung.

O-Ton 02 Daniela Oltersdorf:

Sauerkirschen ist ja auch regional, Aroniabeeren habe ich im Garten, (abblenden ... Trauben sind von hier, wir können Apfelchips nehmen)

Atmo 02: Tüten knistern

O-Ton 03 Kundin 1:

Ich habe mitgehört.

O-Ton 04 Daniela Oltersdorf:

Das freut mich!

Autorin:

Zwei Kundinnen fragen, was die „nordische Ernährung“ genau ist?

Atmo 03: Im Laden, Daniela Oltersdorf sagt: Aber mediterrane Ernährung kennen Sie?

O-Ton 05 Kundinnen 1 und 2:

Mmh, Ja.

Autorin:

Das Konzept ähnelt der Mittelmeerdät. Die gilt weltweit als gesundheitsfördernd.

O-Ton 06 Daniela Oltersdorf:

Genau, die mediterrane kennt jeder. Man weiß, die ist besonders gut für die Gesundheit. Leute, die sich mediterran ernähren, leben länger, haben weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Und es gibt auch die nordische Ernährung. Das ist eine, die unserer deutschen viel näher ist.

Sprecher Titel:

„Nordische Ernährung – So gesund wie die Mediterrane Küche?“ Von Stephanie Eichler.

O-Ton 07 Daniela Oltersdorf:

Sie beinhaltet Wurzelgemüse, Kohlgemüse, alles, was regional ist (ab hier ausblenden und Autorinnentext rüber legen) und deswegen gehen wir heute hier einkaufen ...

Autorin:

Ich habe mich mit Daniela Oltersdorf zum Einkaufen verabredet, weil sie mir als eine von wenigen Expertinnen für die Nordische Diät aufgefallen ist. Sie ist Ärztin und hat 2025 ein Buch über die Heilkraft der „nordic diet“ veröffentlicht. Wie bei der Mittelmeer-Küche zählen auch zur nordischen Ernährung vor allem Gemüse und Obst. Der Unterschied besteht darin, dass sie im Norden heimisch sein müssen. Anstelle von Auberginen gibt es Kohl, statt Orangen und Mandarinen Beeren und Birnen, erklärt Daniela Oltersdorf den Kundinnen im Bioladen und mir:

O-Ton 08 Daniela Oltersdorf:

Damit sollte unser halber Teller eigentlich gefüllt sein. Wenn das jemand beachtet bei seinem Frühstück, Mittagessen, Abendessen, habe ich ´ne Gurke, habe ich ein paar Möhren, habe ich ein Wintergemüse, ist ein Salat dabei, ist ein Apfel dabei, dann wär`s schon viel.

Autorin:

Auf die andere Hälfte des Tellers kommen zum Beispiel etwas Fisch zum Mittagessen oder auch mal Fleisch von Wildtieren, und abends Vollkornbrot aus Hafer, Roggen, Gerste, Nüssen und Samen sowie fettarme Milchprodukte. Das Olivenöl aus der Mittelmeerregion soll man durch nordisches Rapsöl ersetzen.

O-Ton 09 Kundin:

Es gibt ja so viele Sachen, und über die Jahre habe ich auch alles mit ausprobiert, aber nicht, um jetzt abzunehmen.

O-Ton 10 Daniela Oltersdorf:

Sondern um zu gucken, was besonders gut passt zu einem?

O-Ton 11 Kundin:

Ja, genau, wie fühlt sich das an für mich?

Autorin:

Viele Menschen suchen nach gesunden Ernährungskonzepten, die in ihrem Alltag einfach funktionieren, so wie eine der beiden Kundinnen im Bioladen. Studien (1) zeigen, dass es sich oft „gut anfühlt“, wenn Ernährungsempfehlungen nah dran sind an dem, was Verbraucher und Verbraucherinnen ohnehin schon essen. Wenn öfter Roggensauerteigbrot auf dem Teller landet, so wie es die nordische Ernährung vorsieht, und dafür seltener weißes Weizenbrot, ist die Umstellung nicht so groß. Man muss nur beim Bäcker ein anderes Brot verlangen. Doch können Beeren, Kohl, Wurzelgemüse, Hafer und Fisch gesundheitlich mithalten mit der klassischen Mittelmeer-Küche? Daniela Oltersdorf hat dazu viele Studien gewälzt. Ich möchte mehr dazu wissen. Wir verabschieden uns von den beiden Frauen im Laden ...

Atmo 04 (unter den Autorinnentext legen): *Tschüss. Schönen Tag. Schritte.*

Autorin:

... und fahren zu der Ärztin nach Hause, sie lebt im Nordschwarzwald, in der schwäbischen Stadt Calw. Wir gehen in ihr Arbeitszimmer.

Atmo 05: *Oltersdorf „Ich muss ganz kurz gucken“. Sie öffnet einen dicken Ordner und beginnt zu blättern.*

Autorin:

Sie öffnet einen dicken Ordner. Hier hat sie die Sieben-Länder-Studie abgeheftet. Die Studie wurde 1958 begonnen und über viele Jahrzehnte fortgeführt. Die meisten Teilnehmenden leben heute nicht mehr, doch Fachleute ziehen ihre Daten noch immer heran, um zu verstehen, wie Ernährung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zusammenhängen. Bis heute zählt sie zu den wichtigsten Ernährungsstudien (2). Sie hat den Grundstein gelegt für das wissenschaftliche Konzept der Mittelmeerkost und letztlich auch für das der nordischen Ernährung. Mehr als 12.500 Männer im Alter von 40 bis 59 Jahren haben daran teilgenommen, aus sieben Ländern, darunter Griechenland im Süden Europas und Finnland ganz im Norden. Der Vergleich dieser beiden Länder war besonders ergiebig. Er hat einen krassen Gegensatz gezeigt zwischen der niedrigen Rate an Herzkrankheiten auf Kreta und der extrem hohen bei Männern in Ostfinnland. Während im Untersuchungszeitraum von mehr als 20 Jahren auf Kreta 25 Männer von 1000 an Herz-Kreislauf-Erkrankungen gestorben sind, waren es in Ostfinnland zehnmal so viele Todesfälle. (3)

O-Ton 12 Daniela Oltersdorf:

Das gibt es doch nicht. Was ist da der Unterschied? Beide essen Fett. Und dann hat man gesagt, das ist die Art des Fettes, es ist nicht die Menge, weil Olivenöl wurde auf den griechischen Inseln in hoher Menge verzehrt. Und dann haben die festgestellt, es ist die Art des Fettes. Es sind einfach die tierischen Fette, der erhöhte Cholesterinspiegel, was einfach diese Folgen hat.

Autorin:

Während es bei den Griechen viel Olivenöl, Nüsse und Hülsenfrüchte gab, haben die Finnen große Mengen Fleisch, Butter und Sahne gegessen. Diese Lebensmittel erhöhen im Blut den Anteil des Low-Density-Lipoprotein-Cholesterins (LDL), auch „schlechtes“ Cholesterin genannt. Ist zu viel davon im Körper, begünstigt das Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die zu Schlaganfall oder Herzinfarkt führen können.

O-Ton 13 Daniela Oltersdorf:

Dann wurde eben in den 70er-Jahren dieses „North Karelia Projekt“ eröffnet.

Autorin:

Damit die Finnen gesünder werden, haben Ärzte und Ärztinnen das Nordkarelien-Projekt gestartet. Es ist nach der Region in Finnland benannt, in der besonders viele Menschen früh an Herzinfarkt oder Schlaganfall gestorben sind.

O-Ton 14 Daniela Oltersdorf:

Das sollte einfach eine Studie sein, um herauszufinden, welche Faktoren können wir verbessern, damit das Überleben länger ist. Und dann haben die festgestellt, wenn sie tierische Fette reduzieren, also zum Beispiel statt Butter eben Margarine, weniger fettes Fleisch, eher mageres, fettarme Milchprodukte, dass auf einmal die Leute wieder länger leben und es weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt, die ja mit zur Todesursache Nummer eins gehören.

Autorin:

Innerhalb von 40 Jahren ist die Zahl der Todesfälle durch Herzkrankheiten in der Test-Region um mehr als 80 Prozent zurückgegangen. Das lag auch daran, dass viele Finnen aufgehört haben zu rauchen, doch der Ernährungsumstellung schreiben Fachleute die größeren Effekte zu.

Atmo 06: Hantieren mit Müslischalen**Autorin:**

Daniela Oltersdorf achtet darauf, dass sie gesunde Fette zu sich nimmt. Deshalb isst sie täglich Müsli, das sie aus Haferflocken, Kürbiskernen, Lein- und Hanfsamen selbst zubereitet. Ich darf probieren und zuschauen.

O-Ton 15 Daniela Oltersdorf:

Jetzt hole ich mal die Milch. Hier kann man natürlich, also wenn wir es jetzt nordisch sehen, die fettarme Variante wählen und lieber noch ein bisschen Rapsöl dazugeben, dass wir einfach nicht so viel tierische Fette haben, bisschen mehr pflanzliche.

Atmo 07: Wir rühren das Müsli um**Autorin:**

Wir setzen uns, rühren das Müsli um, in das Oltersdorf noch Cranberrys und getrocknete Heidelbeeren gegeben hat. Die enthaltenen Pflanzenfarbstoffe können dazu beitragen, Krebszellen im Körper zu bekämpfen.

O-Ton 16 Daniela Oltersdorf:

So, wenn wir uns das jetzt angucken, wird es komplett lila oder blau.

O-Ton 17 Stephanie Eichler:

Schmeckt sehr gut, richtig lecker!

O-Ton 18 Daniela Oltersdorf:

Ich kenne niemand, der das nicht gern isst!

Autorin:

Auch neuere Studien in Dänemark (4) zeigen, dass die nordische Ernährung das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen bei Dänen und Däninnen mittleren Alters senkt. Fachgesellschaften wie die Deutsche Herzstiftung empfehlen zwar die Mittelmeerdiät, doch Ernährungsmedizinerin Daniela Oltersdorf findet, dass auch die

nordische Ernährung für Herzpatienten geeignet ist. Wer gewinnt ihrer Meinung nach den Vergleich der beiden Ernährungsweisen?

O-Ton 19 Daniela Oltersdorf:

Sie sind beide gleich gesund.

Autorin:

Daniela Oltersdorf bringt mich zum Bahnhof. Ich bedanke mich für dieses erste Fazit und nehme Fragen für die weitere Recherche mit: Tue ich auch meinem Darm und Gehirn Gutes, wenn ich mich nach den Regeln der nordischen Kost ernähre? Hilft sie vielleicht auch der Umwelt und dem Klima?

Atmo 08: Verabschiedung

Musik

Autorin:

Seit 2009 ist die nordische Ernährung wissenschaftlich definiert. (5) Die Forschenden haben sich an der Mittelmeer-Küche orientiert, aber mediterrane Lebensmittel durch im Norden heimische Produkte ersetzt. Doch es waren nicht Wissenschaftler, sondern Köche, die die nordische Küche weltweit einem breiteren Publikum bekannt gemacht haben. 2004 haben sie sich mit dem „Nordic Food Manifesto“ für eine gesunde, regionale Küche entschieden, mit viel Gemüse und Fisch. Vorneweg der Spitzenkoch René Redzepi. Sein Restaurant „Noma“ in Kopenhagen landete gleich fünf Mal auf Platz Eins der Liste der weltweit 50 besten Restaurants. Es hat dort zwar seit 2024 geschlossen und sein Konzept als traditionelles Restaurant aufgegeben, hat ab März 2026 aber für 16 Wochen als eine Residenz in Los Angeles neu eröffnet. Ein Menü kostet dort 1500 Dollar. Das Noma steht für typisch nordische Küche, wichtiger Bestandteil sind fermentierte Nahrungsmittel. Wie gesund sind sie? Das erforscht Tim Spector vom King's College in London. Er ist einer der bekanntesten Experten für das Darmmikrobiom und selbst leidenschaftlicher Koch. Waren Sie auch mal im Noma essen, Herr Professor?

O-Ton 20 Tim Spector:

No, I wasn't rich enough.

Autorin:

(Er sei dafür nicht reich genug, sagt er im Interview mit Das Wissen.) Tim Spector hat ein Buch mit dem Titel „Die Wissenschaft der Fermentation“ geschrieben. Es ist im März 2026 in Deutschland erschienen.

O-Ton 21 Tim Spector:

Fermentation is the...

Sprecher Overvoice:

Fermentation ist die Umwandlung von Lebensmitteln durch Mikroben in etwas Besseres.

Autorin:

Ich fasse diesen Prozess mal zusammen: Man nimmt klein geschnittenen Kohl. Auf ihm sitzen von Natur aus Milchsäurebakterien, auch Mikroben genannt. Die nehmen den im Kohl enthaltenen Zucker auf und wandeln ihn in Milchsäure um. Damit das gut klappt, gibt man den Kohl mit Salz in ein Glas, verschließt es luftdicht und wartet ein paar Tage. Warum ist Fermentiertes „etwas Besseres“, frage ich?

O-Ton 22 Tim Spector:

I mean, something ... without a refrigerator.

Sprecher Overvoice:

Ich meine etwas, das normalerweise interessanter und komplexer schmeckt, etwas, das länger haltbar ist, sodass es nicht verdirbt, nicht von zufälligen Mikroben darin verdorben wird, sodass man es oft ohne Kühlschrank aufbewahren kann.

Autorin:

Zudem fördern die Mikroben die Gesundheit. Sie können verschiedene Prozesse im Körper positiv beeinflussen, unter anderem Entzündungen lindern, erklärt der Experte.

O-Ton 23 Tim Spector:

And there was ... fibre, for example.

Sprecher Overvoice:

Es gab eine wichtige Studie von Kollegen der Stanford University in Kalifornien, in der 28 Personen täglich fünf fermentierte Lebensmittel gegessen haben. Jeden Tag wurden die Blutwerte kontrolliert. Sie fanden heraus, dass jene Proteine, die Entzündungen kontrollieren, um 25 Prozent reduziert waren. Man könnte also sagen, dass diese fermentierten Lebensmittel in gewisser Weise wie Immunsuppressiva wirken, ähnlich wie Steroide oder Entzündungshemmer.

Autorin:

Das Ausmaß an Entzündungsprozessen im Körper hilft zu beurteilen, wie gesund eine Ernährungsweise ist. Darauf komme ich noch zurück. Jetzt möchte ich von Tim Spector wissen, ob Menschen, die mehr Fermentiertes essen, weniger Vollkorn, Gemüse oder Obst benötigen?

O-Ton 24 Tim Spector:

I don't recommend ... and one vegetable.

Sprecher Overvoice:

Ich empfehle nicht, etwas Gesundes zu reduzieren. Es geht darum, mehr Vielfalt auf deinen Teller zu bekommen, nicht Dir Sachen wegzunehmen. Wir wollen die Leute allerdings wegbringen von Gerichten wie Bratwurst mit Kartoffeln und einer Gemüsesorte.

Autorin:

Das kann sogar die Stimmung heben – Hinweise darauf hat Spector in Studien gewonnen, die er selbst durchgeführt hat. Er und sein Team haben 6.500 Personen, die üblicherweise kaum fermentierte Lebensmittel gegessen hatten, gebeten, zwei Wochen lang täglich drei Portionen Fermentiertes zu sich zu nehmen. Die Teilnehmenden mussten dokumentieren, wie sie sich fühlen. 5.000 Personen haben die zwei Wochen durchgehalten.

O-Ton 25 Tim Spector:

And showing that ... benefits really quickly

Sprecher Overvoice:

Das zeigt, dass es für viele Menschen durchaus machbar ist und gar nicht sooo schwer.

Autorin:

Zurück zur Studie, bei der 5.000 Testpersonen täglich drei Portionen Fermentiertes essen mussten. Es hat sich gelohnt!

O-Ton 26 Tim Spector:**Sprecher Overvoice:**

Mehr als 50 Prozent haben bereits in der ersten Woche von Verbesserungen ihrer Stimmung berichtet, ihrer Energie und ihres Hungergefühls. Das unterstützt die Idee, dass diese Lebensmittel Prozesse im Körper beeinflussen können, von denen man gar nicht dachte, dass sie miteinander zusammenhängen. Wir wissen heute, dass das Immunsystem dabei eine wichtige Rolle spielt: Über die Signale, die es an das Gehirn sendet, kann es die Stimmung beeinflussen und sogar das Hungergefühl regulieren.

Ich denke, die meisten Menschen bemerken die positiven Effekte ziemlich schnell.

Autorin:

Eine Empfehlung vom Fachmann. Wer bislang kein Fermentiertes isst, sollte es ausprobieren! Dass viele Menschen so schnell positive Effekte spüren, könnte erklären, warum fermentierte Lebensmittel weltweit verbreitet sind – zum Beispiel Kimchi aus Korea. Der globale Markt dafür wird 2024 auf mehr als vier Milliarden US-Dollar geschätzt. Schon die Wikinger sollen Lebensmittel fermentiert haben. Sie haben zum Beispiel Skyr hergestellt, ein fettarmes Milchprodukt, mit Joghurt vergleichbar, bloß fester. Sie sollen auch viel Gemüse und Haferbrei gegessen haben. Deshalb heißt die nordische Ernährung auch manchmal „Wikinger Kost“, es gibt Bücher mit diesem Titel.

Atmo 09: Wochenmarkt Berlin**Autorin:**

Auf einem Berliner Wochenmarkt kennen die Kunden und Kundinnen zwar die „Wikinger Kost“ oder „nordische“ Ernährung nicht ...

O-Ton 27 Umfrage:

Ich interessiere mich sehr für Ernährung, aber was die nordische ist? Kenne ich nicht. // Also ich weiß es nicht. // Keine Ahnung, keine Idee. // Kenne ich nicht, mache ich nicht.

Autorin:

Aber Fermentiertes:

O-Ton 28 Frau 5:

Also ich mag Fermentiertes nicht so. Ich habe Phasen, wo ich drauf acht, dass ich es mehr esse, weil es ja auch gut ist für Magen-Darm-Probleme. Aber ich schaffe es eher leidlich, weil es mir nicht so doll schmeckt.

Autorin:

Eine andere Frau erzählt mir, dass sie fermentierte Kohlsorten mag. Lecker und durchaus „nordisch“ zubereitet:

O-Ton 29 Frau 4:

Sauerkraut essen wir wahnsinnig gerne, oder Weißkraut mit Speck und Nudeln, Bayerisch zubereitet, oder mit Kümmel, Rotkohl, wenn`s klassisch gibt, Rosenkohl kurz gebraten mit Haselnüssen, Grünkohl machen wir selten, werden wir eher eingeladen, Schwarzkohl mag ich nicht, Wirsingkohl auch gerne kurz gedünstet. Alles, was hier wächst. Noch lieber essen wir Rüben. Rote Beete, Mohrrüben und so was, saisonal und regional.

Atmo 09: Wochenmarkt weg + Musik**Autorin:**

Wir können uns auf verschiedene Weisen ernähren. Was weiß die Wissenschaft über die Effekte der Lebensmittel im Körper? Während sich der britische Forscher Tim Spector vor allem mit der Wirkung auf Immunsystem und Verdauung beschäftigt, untersucht Veronica Witte die Wirkung auf unsere Gedächtnisleistung. Darüber möchte ich mehr erfahren und besuche sie am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig.

Atmo 10: Begrüßung**Autorin:**

Veronica Witte erforscht die Effekte von Omega-3-Fettsäuren.

Atmo 11: Das kann ich Ihnen mal zeigen. Schritte. Hier ist der Labortrakt.**Autorin:**

Versuchspersonen haben drei Monate lang hochdosierte Omega-3-Kapseln eingenommen, eine andere Gruppe hat das nicht gemacht. Omega-3-Fettsäuren sind in Walnüssen und Fisch enthalten, im Olivenöl der Mittelmeer- und im Rapsöl der Nordischen Diät. Wie arbeitet das Gedächtnis der beiden Gruppen nach dieser Zeit? Dazu müssen sie einen Test machen.

Während die Professorin auf dem Desktop nach dem richtigen Test sucht, kommt Meent Mangels vorbei, ein Mitarbeiter aus ihrem Team.

Atmo 12: *Klicken auf Tastatur. Mangels sagt: Also du kannst den ausschalten
Witte sagt: Ah, ja, dann kriege ich es vielleicht hin.*

Autorin:

Meent Mangels hat die Tests zuvor mit den Probandinnen und Probanden durchgeführt. Und jetzt leitet er mich an. Ich bin jetzt Versuchsperson:

O-Ton 30 Meent Mangels:

Wenn Sie bereit sind, geht's jetzt los!

O-Ton 31 Stephanie Eichler:

Ich bin bereit!

Atmo 13: *Klicken auf Tasten*

Autorin:

Ich sitze vor dem Bildschirm. Mir werden Bilder von Alltagsgegenständen gezeigt: eine Socke, ein Kochtopf, eine Säge. Ich soll sagen, ob sie eher nach drinnen oder nach draußen gehören. Es geht darum, dass ich mir die Bilder ganz nebenbei einprägen soll. In einem zweiten Schritt wird getestet, ob ich mich an die Bilder erinnere.

O-Ton 32 Meent Mangels:

Und da können wir jetzt auch gleich weitermachen.

O-Ton 33 Stephanie Eichler:

Ok.

O-Ton 34 Meent Mangels:

Geben Sie mit Hilfe der Tasten an, ob der Gegenstand alt, ähnlich oder neu ist.

Autorin:

Diese Tests belegen, dass Omega-3-Fettsäuren einen kleinen, aber messbaren Effekt haben. Testpersonen, die die Kapseln drei Monate lang eingenommen hatten, haben sich an mehr Bilder erinnert, ihr Gedächtnis hatte sich verbessert. Zudem verlief der altersbedingte Abbau des Hippocampus, der fürs Gedächtnis wichtig ist, etwas langsamer. Das zeigen MRT-Scans. Es sind nicht nur die Omega-3-Fettsäuren, die positiv wirken, erklärt mir Veronica Witte:

O-Ton 35 Veronica Witte:

Dann haben wir auch geschaut, wie so eine milde Kalorienrestriktion oder eine Gewichtsabnahme sich auf die Gehirnfunktion auswirkt.

Autorin:

Die Forscherin hat beobachtet, dass auch Probanden mit Übergewicht bessere Testergebnisse erzielt haben, nachdem sie ihr Gewicht reduziert hatten. Sowohl die Mittelmeer-, als auch die nordische Kost können sich positiv aufs Gewicht auswirken. (6) Ich nehme mit, dass *beide* Ernährungsweisen das Gedächtnis stärken.

Atmo 14: Verabschiedung**Autorin:**

Ernährung ist immer ein Gesamtpaket, das unsere Gesundheit beeinflusst. Es zählt, *was* wir essen, aber auch, *wie und mit wem* wir essen. Studien zeigen positive Effekte gemeinsamer Mahlzeiten (7). Ob mit Familie, Partnerin oder Freunden, ist individuell verschieden. Genau hier setzt auch die Arbeit von Katharina Nimptsch an: Sie möchte dazu beitragen, dass Menschen Ernährungsempfehlungen erhalten, die persönlich auf sie zugeschnitten sind. Sie hofft, dass es dann einfacher wird, die Ernährung umzustellen. Die Epidemiologin am Max-Delbrück-Zentrum für Molekulare Medizin in Berlin-Buch beschäftigt sich im Rahmen der bundesweiten NAKO-Gesundheitsstudie neben der mediterranen auch mit der nordischen Ernährung. Auch sie betont deren gute Wirkung auf die Gesundheit:

O-Ton 36 Katharina Nimptsch:

Die Studienlage ist ein bisschen dünner als bei der mediterranen Ernährung, aber auch für die nordische Ernährung gibt es jetzt mittlerweile ganz gute Studienergebnisse. Also man hat gesehen, dass Menschen, die sich stärker nach der nordischen Ernährung ernähren, dass die ein geringeres Risiko haben für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, für Diabetes, auch für Krebserkrankungen.

Autorin:

Ich habe eine Studie aus Norwegen gefunden, die zeigt, dass bei Frauen, die sich nordisch ernähren, ein um 35 Prozent geringeres Risiko besteht, an Darmkrebs zu erkranken. Die schützende Wirkung führen die Fachleute vor allem auf die Ballaststoffe aus Vollkornprodukten, Gemüse und Obst zurück. Katharina Nimptsch schaut aber noch genauer hin, bis auf die Ebene der Entzündungsprozesse im Körper. Genauso wie Tim Spector, der mir am Anfang dieser Folge von Das Wissen die entzündungshemmende Wirkung von fermentiertem Gemüse erklärt hat. Entzündungen sind an der Entstehung vieler chronischer Krankheiten beteiligt. Diesen Prozessen widmet sich Katharina Nimptsch innerhalb der NAKO-Studie:

O-Ton 37 Katharina Nimptsch:

Und da haben wir jetzt erstmal bei einer Teilpopulation von unserem Studienzentrum, also vom Studienzentrum Berlin Nord, 92 Entzündungsmarker, also Entzündungsproteine gemessen im Blut. Und im zweiten Schritt ist dann eben geplant, dass wir schauen, wie die Ernährung mit diesen Entzündungsmustern wiederum zusammenhängt.

Autorin:

Und welches Ergebnis erwartet sie?

O-Ton 38 Katharina Nimptsch:

Prinzipiell erwartet man, dass Ernährungsweisen wie die nordische Ernährung sich auch entzündungshemmend sozusagen auswirken. Also, dass eine Ernährung, die reich ist an Ballaststoffen, die reich ist an Obst und Gemüse und nicht so eine starke Fleischkomponente hat, dass das dann eher mit günstigeren Entzündungsmustern, also mit geringeren Entzündungsmarkern, assoziiert ist.

Autorin:

Auch ihr stelle ich die Frage: Wirkt die nordische Ernährung genauso günstig wie die mediterrane oder gibt es Unterschiede?

O-Ton 39 Katharina Nimptsch:

Also es kann schon sein, dass hier einzelne Entzündungsmarker vielleicht bisschen anders sind, je nachdem, ob man diese nordische Ernährung oder die mediterrane Ernährung hat. Aber dann hinsichtlich des Krankheitsrisikos, glaube ich, sind diese Unterschiede nicht groß genug. Aber das muss man erstmal untersuchen, natürlich. Ja. Das muss man tatsächlich sehen.

Autorin:

Ein Ergebnis weiterer Forschung könnte sein, dass je nach Krankheitsbild entweder die nordische oder die mediterrane Ernährung etwas besser hilft. Langfristig verfolgt die Forschung ein größeres Ziel. Prävention soll gezielt auf die einzelnen Patienten und ihre individuellen Entzündungsmuster zugeschnitten sein.

O-Ton 40 Katharina Nimptsch:

Prinzipiell ist schon die Idee der personalisierten Prävention, dass wir uns eben sowas anschauen, also Blutparameter beispielsweise anschauen und dann sagen können, für diese Person wäre es jetzt günstig, besonders darauf zu achten, mehr Obst und Gemüse zu essen. Und die Hoffnung ist natürlich, dass so eine personalisierte Prävention auch dazu führt, dass die Leute wirklich, dass man wirklich bereit ist, die Ernährung leicht umzustellen, leicht zu verändern.

Musik + Atmo 15: Auf einem Wochenmarkt**O-Ton 41 Frau 5:**

Viel Gemüse, viel Obst, aber alles in Balance, es darf auch mal ne Schokolade sein.

Autorin:

Auf dem Berliner Wochenmarkt frage ich zwei Frauen, was sie von „Ernährungskonzepten“ halten wie Mittelmeerdät oder nordische Diät?

O-Ton 42 Frau 5:

Ich bin sehr mit dem Gefühl dafür aufgewachsen, dass es wichtig ist, sich ausgewogen zu ernähren und Sachen in Maßen zu essen, anstatt in Massen.

O-Ton 43 Frau 6:

Ich finde es auch immer als Denkanstoß ganz gut, aber ich glaube, dass auch vieles, wenn ich dann so an Kohl denke, ja auch unsere Großeltern viel gegessen haben.

Und oft denke ich dann so, ja, ich esse einfach mal mehr so, wie meine Großeltern sich ernährt haben, und dann wird es schon passen.

Autorin:

Die beiden Frauen finden, dass sie sich nicht an ein bestimmtes „Konzept“ halten müssen, um „gesund“ zu essen. Zum Schluss meiner Recherche rufe ich deshalb Tanja Schirmer von der Verbraucherzentrale Brandenburg an und frage, ob wir uns wirklich streng an „Konzepte“ halten müssen? Die Ernährungsexpertin hält die nordische Kost zwar für ein gutes Ernährungskonzept, aber...

O-Ton 44 Tanja Schirmer:

... aber eigentlich brauchen wir das ja gar nicht. Es ist natürlich eine gesunde Ernährungsweise, aber die passt halt hervorragend in die nordeuropäischen Länder und wir sind genauso gut beraten, wenn wir uns an unseren nationalen Verzehrsempfehlungen orientieren, vielleicht sogar besser.

Autorin:

Ihre Ernährungsempfehlungen hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, DGE, 2024 aktualisiert. Sie sind weniger konkret als die der nordischen Ernährung

O-Ton 45 Tanja Schirmer:

Also es gibt zum Beispiel die Empfehlungen, fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu essen, aber es gibt keine Vorgabe, welches Obst oder Gemüse das sein soll, wohingegen bei der Nordischen Ernährung Kohl- und Wurzelgemüse feste Bestandteile sind.

Autorin:

Und die DGE empfiehlt nicht nur nordisches Rapsöl, sondern auch Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl. Dass die deutschen Ernährungsempfehlungen eine größere Auswahl zulassen, ist auch mit Blick auf Klima und Umwelt sinnvoll, findet Tanja Schirmer.

O-Ton 46 Tanja Schirmer:

Weil bestimmte typisch nordische Produkte wie Lachs oder Wildbeeren, die sind bei uns nicht regional und es ist auch wirklich nicht so einfach in Deutschland, Meeresfisch nachhaltig einzukaufen.

Autorin:

Die Bestände von Flunder und Scholle in der Ostsee sind in einem guten Zustand und werden nachhaltig befischt. Die fettreichen Lieblingsfische der Nordic Diet wie Lachs, Makrele oder Hering in der Regel aber nicht. Doch damit verstößt das Ernährungskonzept gegen seine selbst gesetzten Vorgaben. Als Forschende es definiert haben, war ihnen der Schutz des Planeten wichtig. Auch den Gastronomen des Nordic Food Manifesto ging es um Umweltschutz.

O-Ton 47 Tanja Schirmer:

Also das wird wirklich stark betont, dass man auf unverpackte regionale und saisonale Lebensmittel zurückgreifen soll und wenn möglich auch aus biologischer

Produktion und auch tierische Produkte aus artgerechter Haltung. Es ist allerdings so, dass auch bei den DGE-Empfehlungen als auch bei der Mittelmeer Diät Nachhaltigkeitsaspekte ebenfalls eine Rolle spielen. Also sowohl die DGE als auch bei der Mittelmeerkost wird ebenfalls empfohlen, dass man auf regionale und saisonale Produkte zurückgreift.

Autorin:

Beim Ernährungsreport 2025 des Landwirtschaftsministeriums geben über 75 Prozent der Befragten an, dass ihnen regionale und saisonale Lebensmittel wichtig sind (8). Und 67 Prozent möchten, dass Umwelt und Ressourcen geschont werden. Sie sollten am besten wenig Fleisch essen, denn das hat die größten Auswirkungen auf die Umwelt. Insgesamt 300 Gramm Fleisch, Wurst und Schinken pro Woche sind ok, hat die EAT-Lancet-Kommission errechnet, als sie die „Planetary Health Diet“ entwickelt hat, ein weiteres Ernährungskonzept. Die Fachleute haben betont, dass die aktuellen Ernährungsgewohnheiten der Weltbevölkerung nicht nur krank machen, sondern auch rund ein Drittel aller Treibhausgase verursachen, rund ein Drittel der Landfläche einnehmen und mehr als zwei Drittel allen Frischwassers verbrauchen. Auf das Konto der Fleisch- und Milchproduktion gehen besonders viele Ressourcen. Eine vegetarische oder vegane Ernährung reduziert diese Belastungen enorm.

Aber auch die nordische und die mediterrane Kost erzielen große Effekte. Beide Konzepte sind flexitarische Ernährungsweisen und mit der Planetary Health Diet vereinbar. (9) Es gibt nur ab und zu Fleisch. Sonntags einen Schmorbraten etwa. Für Umwelt und Klima sind also beide gleich gut. Doch welches Konzept ist nun gesünder? Sie haben viele Gemeinsamkeiten. Beide setzen auf Gemüse, pflanzliche Lebensmittel, gesunde Fette und wenig Fleisch. Ein Unterschied ist mir aufgefallen: der Alkohol. Während zur mediterranen Ernährung traditionell ein kleines Glas Rotwein am Tag gehört, verzichtet die nordische Ernährung komplett darauf, sagt Expertin Katharina Nimptsch:

O-Ton 48 Katharina Nimptsch:

Ja, also das ist natürlich ein kontroverses Thema. Ich bin selbst auch Krebsepidemiologin, und man muss sagen, wenn wir von Krebs sprechen, dann ist Alkohol sicher nicht zu empfehlen.

Autorin:

Das Glas Rotwein, das lange als gesund galt, steht zunehmend in der Kritik.

O-Ton 49 Katharina Nimptsch:

Also schon geringe Mengen an Alkohol sind auf Bevölkerungsebene dann assoziiert mit einem höheren Krebsrisiko.

Autorin:

Bei der Nordischen Ernährung gibt es keinen Alkohol. Mein Fazit daher: Nach aktuellen Erkenntnissen ist sie deswegen sogar noch ein wenig gesünder als die mediterrane.

Abspann Das Wissen Jingle

Autorin:

„Nordische Ernährung – So gesund wie die Mediterrane Küche?“ Autorin und Sprecherin: Stephanie Eichler. Redaktion: Sonja Striegl.

Wer sich für gesundes Essen interessiert, dem möchte ich diese Folge von Das Wissen empfehlen: „Wie krank macht Fast Food? Hochverarbeitete Lebensmittel in der Kritik.“ Gibt es auf allen Podcast-Plattformen und in ARD SOUNDS. Ihr findet auch einen Link dazu in unseren Shownotes.

* * * * *

Quellen und Links:

(1) Diese Studien betonen, dass sich gesunde Ernährungsgewohnheiten „gut anfühlen“ müssen, damit Menschen sie langfristig beibehalten:

https:

[//ilupub.ub.uni-giessen.de/items/9d9be0a6-bfcb-4503-b9c7-27ca6d31f3fa](https://ilupub.ub.uni-giessen.de/items/9d9be0a6-bfcb-4503-b9c7-27ca6d31f3fa)<https://www.dlg.org/mediacenter/alle-publikationen/dlg-studien/my-food-personalisierung-und-ernaehrung/my-food-personalisierung-und-ernaehrung-studie-teil-2>

(2) https:

[//www.sevencountriesstudy.com/about-the-study/](https://www.sevencountriesstudy.com/about-the-study/)

(3) Konkrete Zahlen zu Todesfällen aus der 7-Länder-Studie finden sich hier:

https:

[//pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10485342/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10485342/)

4) https:

[//pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28247857/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28247857/)

5) Die beiden Forscher Elling Bere und Johannes Brug haben die neue nordische Ernährungsweise definiert.

https:

[//pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18339225/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18339225/)

Die New Nordic Diet ist auch hier beschrieben:

https:

[//www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/towards-healthpromoting-and-environmentally-friendly-regional-diets-a-nordic-example/D63048A9CC59C599F742DEE69C9A50E1](https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/towards-healthpromoting-and-environmentally-friendly-regional-diets-a-nordic-example/D63048A9CC59C599F742DEE69C9A50E1)

(6) Viele Studien zeigen, dass die Mittelmeerkost zu einem gesunden Körpergewicht beiträgt:

https:

[//www.aerzteblatt.de/news/predimed-studie-fette-machen-schlanker-11a3f214-48a1-4500-a825-fa4bea32f4da](https://www.aerzteblatt.de/news/predimed-studie-fette-machen-schlanker-11a3f214-48a1-4500-a825-fa4bea32f4da)

http:

[//www.predimed.es/](http://www.predimed.es/)

Auch die nordische Kost kann sich positiv aufs Gewicht auswirken:

https:

[//pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11106892/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11106892/)

(7) Essen mit Freunden, Familie wirkt sich positiv aus:

https:

[//pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38612985/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38612985/)

Soziale Beziehungen wirken sich positiv aus:

https:

[//www.sciencedirect.com/science/article/pii/S027795361300470X](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S027795361300470X)

(8) https:

[//www.publikationen-bundesregierung.de/pp-de/publikationssuche/ernaehrungsreport-2025-2396206](https://www.publikationen-bundesregierung.de/pp-de/publikationssuche/ernaehrungsreport-2025-2396206)

(9) Marco Springmann hat die Planetary Health Diet mitentwickelt und erläutert das Konzept hier:

https:

[//www.youtube.com/watch?v=rLejtkSiO2I](https://www.youtube.com/watch?v=rLejtkSiO2I)

Angaben zu einer klimafreundlichen Ernährung macht auch das Umweltbundesamt:

https:

[//www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/essen-trinken/klima-umweltfreundliche-ernaehrung#undefined](https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/essen-trinken/klima-umweltfreundliche-ernaehrung#undefined)