

Ein kurzer Leitfaden für eine praxisnahe,

gesunde Ernährungsweise

Wir sollten uns klarmachen, dass Mikronährstoff- Mängel nicht erst dann zu gesundheitlichen Defiziten führen, wenn sie labordiagnostisch erkannt werden können, da Enzymaktivitäten bereits in frühen Mangelphasen drastisch nachlassen.

Eingeschränkte Enzymaktivitäten führen zu eingeschränktem Stoffwechsel, zu eingeschränkter Syntheseleistung und zu vermehrter Schlackenbildung. Hierin liegt also die Gefahr der Mangelversorgung mit Mikronährstoffen. Der Organismus oder einzelne Organe des Menschen arbeiten mit reduzierter Aktivität. Regenerationsprozesse laufen verzögert ab, die Belastbarkeit ist eingeschränkt. Dieser Zustand kann sich über Monate, Jahre oder sogar Jahrzehnte ziehen, bis das System, ausgelöst durch ein Ereignis von "ausen", kippt oder bis fortschreitender Nährstoff- Mangel das System zum Kippen bringt. Umgekehrt aber- und das ist der positive Aspekt- können die Zellaktivitäten durch gezielte Lebensmittelauswahl und/oder gezielte Mikronährstoff- Zufuhr auch optimiert werden.

Ohne dogmatische Ansprüche zu stellen, sollte die tägliche gesunde und abwechslungsreiche Ernährung in etwa aus folgenden Lebensmittelgruppen bestehen:

1. Kohlenhydrate

Stärkehaltige Lebensmittel, vor allem Getreidemehle und Reis, sollten etwa 50% unseres täglichen Kalorienbedarfs decken und überwiegend ungeschält, also mit Schale (und Keim) gegessen werden.

Schale und Keim enthalten etwa 80% gerade jener Mikronährstoffe, die als zelluläre Enzymbestandteile für die Verstoffwechslung der zugeführten Kohlenhydrate verantwortlich sind. Ein Zuviel an Weißmehlen, Zucker und anderen raffinierten Kohlenhydraten führt unweigerlich zu einer Verarmung der Körperzellen an Mikronährstoffen und somit zu eingeschränkter Enzymaktivität.

Eingeschränkte Enzymaktivitäten wiederum führen zu Leistungsabfall, übermäßiger Bildung von Stoffwechselsäuren und frühzeitigem Zelltod. Das Bindegewebe versulzt, die Zelle stirbt und der Körper erleidet degenerative Erkrankungen. Umgekehrt ist der Körper sehr wohl in der Lage, ein „gesundes Maß“ an Zucker und Weißmehlen (also auch an Süßigkeiten) zu verstoffwechseln, wenn der Kohlenhydratanteil der Ernährung überwiegend aus Vollkorn- Getreide besteht

2. Fette und Öle:

Es ist ein weit verbreiteter Irrtum, zu meinen, Fett mache dick. Nicht so sehr die Menge unserer konsumierten Fette und Öle gefährdet unsere Gesundheit, sondern ~vielmehr die Qualität dieser Mengen. Butter, kaltgepresste Pflanzenöle sowie Margarinen mit hohem Anteil an kaltgepressten Pflanzenölen enthalten hohe Mengen an lebensnotwendigen ungesättigten Fettsäuren. Billige Raffinade- und Frittier- Öle dagegen enthalten ausschließlich gesättigte Fettsäuren, die der Körper aus Kohlenhydrate, Zuckern und Aminosäuren selbst bilden kann. Der Anteil unserer Nahrungsfette und -Öle an unserer täglichen Kalorienzufuhr sollte etwa 25-30% (also 60-80g) betragen. Dabei sollte die Zufuhrmenge an (hoch)ungesättigten Fettsäuren etwa 6-8g betragen. Von diesen wiederum sollten etwa 2g durch Omega-3-Fettsäuren gedeckt werden, da unser Körper nicht in der Lage ist, Omega-3 aus Omega-6-Fettsäuren zu bilden. Neben den erwähnten Lebensmitteln eignen sich besonders Nüsse und (gekeimte) Getreidesamen sowie Weizenkeime als Quellen hochwertiger Fette und Öle. Fett- und ölhaltige Lebensmittel enthalten neben den lebensnotwendigen ungesättigten Fettsäuren außerdem fettlösliche Vitamin- und andere Nährstoffkomplexe. Diese Lebensmittel beinhalten somit unentbehrliche Nährstoffe für den Aufbau biologischer Membranen und wichtiger Signalstoffe. Sie sind daher durch keine andere Lebensmittelgruppe ersetzbar. Raffinierte Frittier- fette und -Öle sowie "fettarme" Nahrungsmittel und Fettersatz- Produkte sind reine Kalorienträger und ernährungsphysiologisch wertlos.

3. Proteine:

Die Notwendigkeit eines regelmäßigen Fleischkonsums wird vor allem deshalb überbewertet, weil es mit der Nährstoffdichte des Kohlenhydrat- und Fettanteils unserer täglichen Ernährung so schlecht bestellt ist. So kann der tägliche Bedarf an essentiellen Aminosäuren durchaus durch Eier, Milch, Kartoffeln, Soja, Fisch, Käse,

Bohnen und Vollkorngetreide gedeckt werden. Die ausreichende Versorgung mit ungesättigten Fettsäuren sowie mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen kann durch Vollkorn- Mehle, ungeschälten Reis, Milch und kaltgepresste Pflanzenöle gewährleistet werden. Ebenso sind die nur dem Fleisch zugeschriebenen Cobalamine (Vit. B12) in anderen Lebensmitteln, wie Eiern, Käse und Kuhmilch (auch in Sesam, Sanddorn- und Sonnenblumenkernen) enthalten. Auch der Bedarf an Eisen kann durchaus mit ausreichendem Konsum an Vollkorngetreide, Gemüse, Kartoffeln und Soja gedeckt werden. Chlorophyllhaltige grüne Gemüsearten verbessern ausserdem die Eisenverwertung. Zur Not kann ein Bedarf an Vit. B12 oder Eisen durch Nahrungsergänzungsmittel sichergestellt werden. Ein Fleischkonsum von dreimal wöchentlich ist also durchaus als ausreichend anzusehen. Die tägliche Proteinzufuhr sollte etwa 50-100g betragen. Dabei sollte Fleisch, soweit möglich, von Tieren aus artgerechter Tierhaltung stammen.

4. Gemüse

Gemüse ist neben den Kartoffeln (und frischer Milch) die einzige Lebensmittelgruppe, die ausreichende Mengen an basischen und basenbildenden Nährstoffen enthält. Daneben enthält Gemüse eine Reihe lebenswichtiger Sekundär- Nährstoffe wie Flavonoide, Chlorophyll und andere antioxidative Pflanzenpigmente, Phylosterine sowie lebensnotwendige Vitamine und Spurenelemente.

Der tägliche Gemüsekonsum sollte etwa 100-200g Frischgemüse enthalten. Ein regelmäßiger Gemüsekonsum ist durch keine andere Lebensmittelgruppe (auch nicht durch Obst!) ersetzbar. Ein regelmäßiger Gemüse-Verzehr dient daher vor allem der Entgiftung und Entsäuerung des Körpers.

Treibhausgemüse ist bedingt durch konzentrierte Nitrat- und einseitige Mineralstoff- Düngung als minderwertig anzusehen. Der Anbau von Treibhausgemüse unter künstlichem Licht führt zu verminderter Bildung zellschützender und krebsvorbeugender Flavanoide, was den biologischen Wert weiter vermindert.

5. Obst

Obst ist allgemein als Träger wichtiger Vitamine bekannt. Daneben enthält Obst aber auch antioxidative Flavanoide, Anthocyane, entgiftende Phenole und Phenolsäuren, verdauungsfördernde Pektine und Hemizellulosen, resorptionsfördernde Fruchtsäuren und krebsvorbeugende Pflanzenöstrogene. Der tägliche Obst- Bedarf sollte vorwiegend durch heimische Obstsorten (möglichst aus ökologischen Landbau) gedeckt werden. Import- Früchte erleiden durch belastende Ernte-, Transport- und Lagerbedingungen zum Teil beträchtliche Nährstoff- Verluste. Filtrierte Obst- und Fruchtsäfte sind kein Ersatz für frisches Obst.

6. Milch und Käse

Vollmilch, Vollmilch- Produkte und fetthaltiger Käse, vor allem harte Sorten, sind hochwertige Lebensmittel. Ein übermäßiger Milch- und Käsekonsum kann allerdings auf Dauer ebenso zu einer Eiweißüberlastung führen wie übermäßiger Fleischkonsum. Häufig werden vor allem von „ernährungs- und kalorienbewußten“ Personen Milch und Milchprodukte wegen des hohen Nährstoff- und des geringen Kaloriengehaltes im Übermaß konsumiert. Dies führt jedoch Zwangsweise zu einer Unterversorgung an Nährstoffen aus anderen Lebensmittel-Gruppen. Täglich **1/4 l** Milch oder eine diesem Quantum entsprechende Menge an Joghurt oder Käse sollte als gesundes Maß gelten.

7. Fisch und Eier

Ein- bis dreimal wöchentlich Fisch sowie ein Ei täglich sollten ebenso Inhalt eines gesunden Ernährungsplanes sein. Fische enthalten hochwertige Aminosäure- Muster sowie z. T. hochwertige Omega-3- Fettsäuren. Eier sind nicht nur Träger essentieller Aminosäuren, sondern enthalten vor allem hochwertiges Lecithin, einen lebensnotwendigen Baustoff zellulärer Biomembranen. Die häufig aufgestellte Behauptung, der regelmäßige Konsum von Eiern erhöhe den Cholesterinspiegel, wurde bereits mehrmals wissenschaftlich widerlegt.

8. Kartoffeln:

Kartoffeln enthalten neben Kohlehydraten vor allem wertvolle Proteine, basische Nährstoffe sowie (in den Schalen) wertvolle Vitamine, Spurenelemente und Flavanoide. Kartoffeln sind neben Gemüse jene Lebensmittel, die den größten Gehalt an basischen Nährstoffen aufweisen.

9. Nüsse, Samen und {gekeimtes) Getreide:

Die Natur hat es so eingerichtet, dass werdendes Leben immer mit den biologisch höchstwertigen Nährstoffen ausgestattet wird. Nüsse, Samen und gekeimte Getreidesamen gehören somit zu den höchstwertigen Lebensmitteln, die uns die Natur bietet. Vor allem enthalten diese Lebensmittel ein ausgewogenes Spektrum an Eiweiß, Fetten, Kohlehydraten, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, essentiell ungesättigten Fettsäuren sowie wertvolle Enzyme und Nukleinsäuren.

Nüsse, Samen (Studentenfutter) sowie gekeimtes Getreide sind somit wahrscheinlich die biologisch wertvollste der genannten Lebensmittelgruppen. Beim Keimen von Getreide im Haushalt ist daran zu denken, dass die Keimbedingungen (Zimmertemperatur, Feuchtigkeit) einen optimalen Nährboden für Bakterien und Pilze an der Oberfläche des Getreides darstellen. Es sollte daher unmittelbar vor dem Verzehr kurz mit kochendem Wasser überbrüht werden.

10. Flüssigkeiten:

Milch, Milchprodukte und vor allem Limonaden sind nicht als Flüssigkeiten, sondern als Nahrungsmittel anzusehen. Beim regelmäßigen Genuss von Limonaden und Cola-Getränken sollte daran gedacht werden, dass diese Getränke nichts anderes sind als Zuckersirupe und daher nur in Maßen konsumiert werden sollten. Zur täglichen Flüssigkeitszufuhr empfehlen sich vor allem Getränke wie stilles Mineralwasser, reines Quellwasser, Pflanzensäfte aller Art, Gemüsesäfte und Kräutertees.

Dieser für die tägliche Praxis vielleicht etwas aufwendig erscheinende Ernährungswegweiser ist bei zwei- oder dreimaligem Lesen durchaus leicht und ohne Komplikationen für jedermann durchführbar.

Allein den täglichen Brotkonsum durch Vollkorngebäck zu ersetzen, ist bereits ein wichtiger Schritt.

Kaltgepresstes Distel-, Weizenkeim- oder Maiskeimöl kann in jedem Lebensmittelmarkt ebenso leicht gekauft werden wie billige Raffinadeöle. Den täglichen Apfel kann der Handelsreisende an jeder Ecke kaufen und als Ersatz für Gemüse kann Zwischendurch auch Gemüsesaft getrunken werden. Es bleibt jedem unbenommen, seinen Flüssigkeitsbedarf überwiegend durch kalorienhaltige, aber nährstofflose Limonaden zu decken oder durch eine Tasse Pfefferminztee, ein Glas frischgepressten Fruchtsaft oder Mineralwasser. Es ist also sehr einfach sein Ernährungsverhalten den täglichen körperlichen und geistigen Bedürfnissen anzupassen, ohne gleich zum Bio-Fanatiker, Vegetarier oder gar Veganer mutieren zu müssen. Die "Multivitamin-Mineral-Pille" zur Kompensation für Zigaretten-, Kaffee-Alkohol-Konsum bei gleichzeitig einseitiger und ungesunder Ernährungsweise zu schlucken, ist als vorbeugende Maßnahme unzureichend. Nicht minder schädlich ist wahrscheinlich die Lebensweise von „Pudding-Vegetariern“, die Fleischkonsum aus ideologischen und gesundheitlichen Gründen ablehnen, dafür aber mit Vorliebe Süßigkeiten, Feingebäck, Limonaden und anderes an wertlosen Nahrungsmitteln konsumieren. Da ist es vermutlich weniger schädlich, Zwischendurch gemütlich eine Zigarette zu rauchen, dann und wann seinen Durst mit Cola zu löschen und hin und wieder ein Stück Torte zu genießen.

Die Qualifizierung und Quantifizierung unserer Nahrungsmittel nach Protein-, Fett- und Kohlenhydratgehalten geht an den Bedürfnissen der modernen Menschheit vorbei. Die genannten Baustoff- und Energieträger sind für unseren Körper von minderem Wert, werden nicht gleichzeitig entsprechende Mengen an "Reduktionsäquivalenten", also an Vitaminen und anderen Mikronährstoffen zugeführt. Denn erst diese reduktiven (oder auch antioxidativen) Nährstoffe ermöglichen es, die zugeführten Makronährstoffe, also Aminosäuren, Fettsäuren, Kohlenhydrate und Zucker zu biologischen Material und Energie zu verstoffwechseln. Es sind also jene 200 mcg Chrom, 10-15 mg Zink, 2- 5 mg Mangan, 300 mg Magnesium und einige Milligramm B-Vitamine, die darüber bestimmen, ob die täglich zugeführten 250g Mehl und Zucker zu Bindegewebe und Energie verstoffwechselt werden oder als Stoffwechselsäuren und Fettgewebe unseren Organismus belasten.

Die biologische Wertigkeit, die Lebendigkeit unserer Ernährung wird also durch die Zusammensetzung und durch den Gehalt an Mikronährstoffen in unserer Nahrung bestimmt.

Problem Unverträglichkeiten:

Nahrungsmittelunverträglichkeiten können eine Vielzahl von Beschwerden auslösen, daher hat obengenanntes nur seine Gültigkeit, wenn keine Unverträglichkeit besteht. Dabei muss sich eine Unverträglichkeit nicht unbedingt in Form von Verdauungsbeschwerden oder Leibschmerzen etc. äußern. Sie kann sich unter anderem als Kopfschmerz bis hin zur Migräne oder Schulter- und Rückenbeschwerde zeigen. Wenn sich bestehende Beschwerden also nach einer Mahlzeit (halbe- bis eineinhalb Stunde) verstärken, sollten sie an die Möglichkeit einer Unverträglichkeit denken.

Häufige Auslöser:

Milchprodukte: Milch und Milchprodukte können oft nur schwer verdaut werden. Unverträglichkeiten können auf alle Inhaltsstoffe der Milch auftreten. Das können die Eiweiße ebenso sein wie Lactose (Milchzucker).

Rohkost und Salat: Nicht nur in China, sondern in ganz Asien wird der Bauch als „heilig“ angesehen und keinesfalls mit kalten oder rohen Nahrungsmitteln traktiert. Einen guten chinesischen Koch kennzeichnet die Kunst, dass die von ihm gekochten Gemüse nach der Zubereitung genauso aussehen, wie nach der Ernte. Das bedeutet sehr kurze Garzeiten, durch die die Gemüse „knackig“ und die Inhaltsstoffe voll erhalten bleiben.

Häufig sind auch Unverträglichkeiten gegen Weizen, Kristallzucker, Hefe und Eier. Diese sollten kinesiologisch ausgetestet (und behandelt) werden.