

Ernährung für mehr Gesundheit – vor allem oder eben auch im Darm

Iss weniger Kohlenhydrate (low carb) und dafür mehr natürliche Vitalstoffe. Das sind **DIE** 2 Ernährungsthemen, die die Journaille und unsere Gesellschaft derzeit interessieren. Und von der Ernährungsmedizin erhalten sie auch noch breite Zustimmung. Ist da was dran?



In der Ernährungswissenschaft gibt es einen Grundsatz: „Nähre mich mit dem, woraus ich bestehe.“ Da drängt sich natürlich eine Frage auf: Woraus bestehen wir denn? Zum allergrößten Teil bestehen wir natürlich aus Wasser, dann folgen Eiweiß, Fett und Mineralstoffe. Zu einem geradezu winzigen Anteil, nämlich ca.2%, bestehen wir aus Kohlenhydraten. Dies zeigt uns, dass die Kohlenhydrate in unserer Ernährung über Jahrzehnte hinweg weit überbewertet wurden.

Jetzt fragen Sie sich vielleicht, brauchen wir wirklich keine Kohlenhydrate mehr?

Natürlich brauchen wir Kohlenhydrate. Kohlenhydrate sind das Verbrennungsprodukt bei Bewegung und Sport, Kohlenhydrate sind Funktionsstoffe fürs Gehirn – aber und das ist ein wichtiges „Aber“, wir brauchen sie ganz sicher nicht in diesem Ausmaß, wie es uns bisher vermittelt wurde. Was wir brauchen sind neben Wasser vor allem gute Eiweiße, hochwertige Fette und Öle und Mineralstoffe.

Aus der Frage: Wie wirken Lebensmittel auf unseren Körper? ergeben sich 4 Hauptproblematiken, mit denen wir uns näher beschäftigen sollten:

Übersäuerung

Glykämische Last

Ungünstige Fette

Mikronährstoffmangel

Übersäuerung:

Säuren sind nicht per se schlecht und Basen nicht per se gesund. All unsere Körperflüssigkeiten enthalten Säuren und Basen. Auf das Gleichgewicht kommt es an.

Tierische Eiweiße, Getreide, Stress und Sport machen uns zum Beispiel sauer. Konkret entstehen Säuren z.B. beim Abbau von Purinen zu Harnsäure oder auch beim Abbau von Eiweißen. Das bekannteste Eiweiß in Getreide wie Weizen, Dinkel und Roggen ist Gluten, das Klebeeweiß.

Basen werden uns geliefert durch Gemüse, Obst, Beeren, Kräuter und Salat. Sie enthalten nämlich viele Mineralstoffe, die in der Lage sind Säuren zu binden und abzutransportieren. Säuren bildet der Körper ganz von alleine, Basen müssen wir ihm zur Verfügung stellen. Von 100g Lebensmitteln sollten immer 80g Obst, Gemüse oder Salat sein.

Die bekannteste Übersäuerungserkrankung ist Gicht. Insgesamt hat Übersäuerung Einfluss auf die Stimmung und die Qualität von Schlaf, kann Gewichtsreduktion verhindern, hat eine Verdickung des Blutes zur Folge und kann die Stabilität von Knochen beeinträchtigen. Auch brüchige Haare können ein Zeichen von Übersäuerung sein.

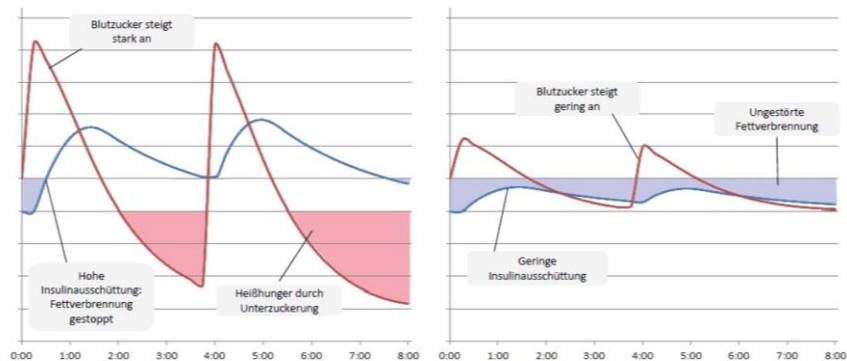


Aminosäuren sind die kleinste Einheit der Eiweiße. Es gibt davon über 20, jedoch nur 8 sind essentiell. Dies bedeutet, der Körper kann sie nicht selbst herstellen, er muss sie über die Nahrung aufnehmen. Sie werden gebraucht um zum Beispiel Hormone herzustellen. Es braucht nicht zwingend tierische Lebensmittel um sich mit den essentiellen Aminosäuren zu versorgen. Sowieso ist pflanzliche Kost vorteilhaft, weil sie deutlich weniger Purine enthält.

Glykämische Last:

Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate. Auf deren Wirkung im Körper kommt es an. So ist die Wirkung einer dauerhaft zu hohen Zuckeraufnahme vielfältig. Insulinresistenz, Diabetes Typ II, Bluthochdruck, ungünstige Blutfettwerte sind nur einige davon. Wichtig ist hier, dass wir Lebensmittel wählen, die den Blutzuckerspiegel nicht in die Höhe schnellen lassen und somit für eine sofortige Insulinausschüttung sorgen. Diese bewirkt letztlich einen niedrigen Blutzuckerspiegel, der uns Heißhunger verspüren lässt und verhindert, dass wir mit unserem Stoffwechsel in eine moderate Fettverbrennung kommen.

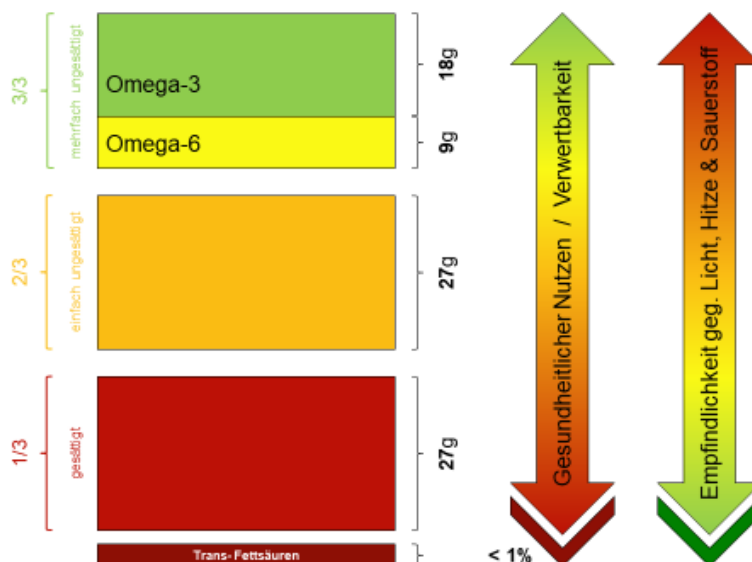
Die Sache mit dem Zucker.



Tagsüber befinden wir uns im sogenannten Leistungsstoffwechsel welcher zur Nacht in den Fettstoffwechsel mündet. Das ist jedoch nur möglich, wenn wir nicht durch ein kohlenhydratreiches Abendessen die Fettverbrennung verhindern. Denn die Kohlenhydratverbrennung ist der Fettverbrennung immer vorgeschaltet. Solange der Körper Kohlenhydrate zum Verbrennen zur Verfügung hat kann er nicht in die Fettverbrennung wechseln.

Fette:

Schon zu lange sparen viele Menschen an guten Fetten und Ölen mit zum Teil gravierenden Folgen. Sie tun dies meist aus Angst vor Gewichtszunahme. Doch eigentlich kann man heute davon ausgehen, dass die meisten Menschen nicht zu „fett“ sind, sie sind zu „Zucker“. Bei den Fetten gilt der Grundsatz schlechte Fette meiden und den Anteil an guten Ölen und Fetten getrost erhöhen.



Grundsätzlich wird empfohlen, gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fette zu jeweils 1/3 zu verzehren. Die essentiellen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Omega-3: Omega-6) werden dabei noch einmal unterteilt. Diese sollten mind. in einem Verhältnis von 1:5 vorliegen, besser wäre sogar ein Verhältnis von 1:1. **Gesättigte Fette** sind z.B. stark vertreten in Butter, Sahne, Käse,

Fleisch, Kokosöl usw. sie werden in der Regel zur Energiegewinnung herangezogen. **Einfach ungesättigte Fettsäuren** sind z.B. vertreten im Olivenöl oder auch Rapsöl (reich an Omega 9). **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren** finden sich in allen Pflanzenölen wieder, jedoch häufig extrem Omega-6-lastig, Beispielhaft sei hier Sonnenblumenöl und Distelöl genannt. Omega 3 Fettsäuren findet man vor allem in Leinöl (ca. 57% Omega 3). Aber auch Leindotteröl (ca. 33%) und Hanföl (ca. 17%) sind gute Quellen. Die wertvollen ungesättigten Fettsäuren sind extrem empfindlich gegenüber Licht, Hitze & Sauerstoff. Sie sorgen dafür, dass der Körper fähig ist zu Entzündungen und diese auch wieder kontrolliert beenden kann. **Transfettsäuren** sind gehärtete Pflanzenfette, die komplett gemieden werden sollten (Chips, Fertigprodukte). Sie liefern dem Körper gar keinen Nutzen, eher verhält es sich so, dass bei einem Überangebot genau diese Fette zu einer Gewichtszunahme führen können. Vorteil: Diese Fette können deutlich länger gelagert werden und sind nicht empfindlich.

Eiweiße machen satt und Fette halten satt. Ideal ist die Kombination beider Stoffe um dem Heißhunger zu entgehen. Schon Johanna Budwig hat in den 1920er Jahren die Öl-Eiweißkost als DIE Antikrebsernährung propagiert.

Mangel an Mikronährstoffen:

Zu einem Mangel an Vitalstoffen kann sich auf vielfältige Weise deutlich machen: Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Infektanfälligkeit. Der Mangel an Mikronährstoffen birgt auch ein erhöhtes Risiko an Neurodermitis, Rheuma, Schlaganfall, Burn Out oder Anderem zu erkranken.

Menschen die über längere Zeit Medikamente konsumieren, sollten sich bewusst machen, dass Medikamente Vitalstoffräuber sind. Der Umkehrschluss ist einfach, bei der Einnahme von Medikamenten kann man durch das Mehressen von Obst, Gemüse, Kräutern, Beeren, Wurzeln und Pilzen den Körper sehr dabei unterstützen z.B. mit Nebenwirkungen klar zu kommen und Mangel vorzubeugen. Bei der Wahl von Lebensmitteln ist es sehr ratsam auf die Vollreife von Obst und Gemüse zu achten, um sich kontinuierlich mit den sogenannten sekundären Pflanzenschutzstoffen zu versorgen. Sekundäre Pflanzenschutzstoffe, sind die Stoffe, die Pflanzen entwickeln um sich selbst zu schützen, vor UV-Strahlen, vor Pilzbefall, vor Wildfraß und vielem mehr. Essen wir diese Schutzstoffe, entfalten sie ihren Schutz in unserem Körper.



Darmgesundheit erreichen wir dann, wenn wir die Wahl der zu verzehrenden Lebensmittel bewusst angehen. Der Darm liebt Milchsauervergorenes. Milchsauervergorene Nahrungsmittel enthalten Fermente, die den guten Darmbakterien allen vorneweg Bifidobakterien und Laktobazillen als Nahrung dienen und die dafür sorgen, dass diese Bakterien Ihre immunsystemstabilisierende Arbeit erledigen.

Auffallend ist in den letzten Jahren, dass das Leaky Gut Syndrom enorm zugenommen hat. Dies bedeutet, dass immer mehr Menschen über eine durchlässige Darmwand verfügen. Die Darmepithelzellen stehen in diesem Fall nicht mehr dicht an dicht, was wiederum dazu führt, dass Partikel einen Weg durch die Darmwand in die dahinterliegenden Gefäßsysteme finden, was bei einem gesunden Darm niemals vorkommen würde. Hinter der Darmwand angekommen verursachen sie eine Immunreaktion mit ziemlich unangenehmen Symptomen. Blähungen, Völlegefühl, Durchfall und/oder Verstopfung und vieles mehr. Die betroffenen haben häufig eine Odyssee hinter sich, bis sie herausfinden an welcher Unverträglichkeit sie denn nun leiden. Gluten, Laktose, Fruktose oder gar Histamin. Dr. Reinhardt Hauss, Wissenschaftler aus Eckernförde nennt sie nicht umsonst die 4 bösen Schwestern.

Als Fazit bleibt zu sagen, dass eine Kost, die sich an dem orientiert, was auch in unseren Breiten draußen wächst und gedeiht für unsere Gesundheit insgesamt und für unser Immunsystem im speziellen nur zuträglich sein kann.

Lebensmittel, die ohne chemische Zusätze auskommen und möglichst wenig verarbeitet sind, das ist das was unser Darm braucht.

Lebensmittel, die auch unsere Großeltern als Nahrungsmittel erkannt hätten.

Lebensmittel, die solange reifen durften, bis alle Schutzstoffe von der Pflanze in die Frucht gewechselt haben.

St. Georgen 14.03. 2019



www.anjamuckle.de

www.cellagon.de

www.basefood.de

www.dr-johanna-budwig.de

www.waldhof-oelmanufaktur.de