

# ERNÄHRUNG

BEITRAG AUS DER HOMEPAGE VON DR. THOMAS WALSER  
PRAKT ARZT IN ZÜRICH [WWW.DR-WALSER.CH](http://WWW.DR-WALSER.CH)

## ESSEN KANN THERAPIE SEIN ! RATSCHLÄGE ZUR ERNÄHRUNG

WIR ESSEN MEIST IM STRESS, SELTEN MIT LUST, KAUM JE BEWUSST. DAS FRÜHSTÜCK BESTEHT ALLZU OFT AUS EINER STEHEND HERUNTERGEGOSSENEN TASSE KAFFEE, DAS MITTAGESSEN AUS EINEM SANDWICH ODER EINEM WÜRSTLI AN DER STEHBAR UM DIE ECKE. UND WÄHREND DES NACHTESSENS LÄUFT BEREITS DER KRIMI ...

EINE WICHTIGSTE VORAUSSETZUNG ZUM ESSEN IST MUSSE. KAUE JEDEN BISSEN DREISSIG MAL. ZUM BEISSEN BRAUCHST DU GUTES WERKZEUG: PFLEGE DEINE ZÄHNE ALSO LIEBEVOLL.

JE EINFACHER WIR DANN UNSERE MAHLZEITEN GESTALTEN, DESTO DANKBARER WIRD UNSER MAGEN SEIN. BEIM ESSEN SOLLST DU AUCH GUTER STIMMUNG SEIN. BEI SEHR SCHLECHTER LAUNE SOLLTE MAN LIEBER AUF DAS ESSEN VERZICHTEN. SCHMÜCKE DESHALB DEN ESSTISCH UND SERVIERE DIE SPEISEN APPELTILICH MIT VIEL PHANTASIE.

## GENIESSEN

ESSWAREN SIND GENUSS-MITTEL (MOODFOOD = "STIMMUNGS-NAHRUNG"), ALSO ZUM GENIESSEN DA. WIRF DEINE NÄHRWERTTABELLEN, DIÄTRATGEBER UND MULTI-VITAMINPILLEN IN DEN MÜLL UND BEGINNE, DEIN ESSEN ZU GENIESSEN. AUCH MEDIZINER UND ERNÄHRUNGSKUNDLER MUSSTEN UMDENKEN: JAHRZEHNTELANG LEHRTEN SIE, ALLES, WAS SPASS MACHT UND SCHMECKT - ALKOHOL UND ZUCKER, FETT UND SALZ - MACHE UNS KRANK. ABER: DER BISS IN DIE PRALINE, DER SCHLUCK RIOJA ODER DER DAMPFENDE ESPRESSO LASSEN UNS WOHL FÜHLEN, WERDEN AUGENBLICKLICH LABSAL FÜR DIE SEELE. DIESEM GEFÜHL KANN MAN TRAUEN. VON DER SCHOKOLADE BEISPIELSWEISE HABEN WISSENSCHAFTLICHE ANALYSEN NACHGEWIESEN, DASS HUNDERTE VON AROMASTOFFEN UND EINIGE VERBLÜFFEND MARIHUANAÄHNLICHE SUBSTANZEN FÜR BEKANNT NACHHALTIGE GENUSSWONNEN SORGEN (ABER ALLES MIT MASS - WERDE NICHT ZUM "CHOCOLIC"). SIEHE DAZU AUCH MEINE SEITE "GENUSS UND SCHULDGEFÜHLE!"

## NICHTS IM ÜBERMASS!

DIES IST FÜR UNS ÜBERFLUSS-GEWÖHNTE SEHR WICHTIG:

- "AM MORGEN SOLLST DU WIE EIN KAISER ESSEN, ZU MITTAG WIE EIN KÖNIG, ABENDS WIE EIN BETTLER." (SIEHE DAZU DAS DINNER-CANCELING)
- GENIESSE, WAS DU ISST!
- LERNE, ZU SPÜREN, WAS DEIN KÖRPER - UND DEINE SEELE - BRAUCHT UND WAS DIR IM MOMENT GUT TUT. DAS ZIEL WÄRE ALSO EIN **WECHSEL VON GENUSS UND ZURÜCKHALTUNG**, DA WIRKLICHER GENUSS OHNE ZEITWEILIGEN VERZICHT NICHT DENKBAR IST!
- WÄHLE ZUM SATTESSEN UND MEHRMALS TÄGLICH GEMÜSE UND OBST UND TRINK VIEL. AN APPLE A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY (BESSER: ZWEI BIS DREI)!
- WÄHLE MIT VORTEIL HÄUFIG FISCH!
- WÄHLE ETWAS SPARSAMER: MILCHPRODUKTE, GEFLÜGEL UND FLEISCH, BROT, TEIGWAREN, REIS, HÜLSENFRÜCHTE, KARTOFFELN.
- WÄHLE WENIG UND NUR ZUM VERFEINERN: FETTE UND RAFFINIERT ZUCKERPRODUKTE (AUCH HONIG).

## VOLLWERTIG

BEVORZUGE MÖGLICHST VOLLWERTIGE NAHRUNGSMITTEL, D.H. NICHT SOLCHE DENEN IRGENDWELCHE TEILE ENTZOGEN SIND (RAFFINIERT) - ALSO VOLLKORNMEHL ANSTELLE VON WEISSEM MEHL (VOLLKORNBROT, VOLLKORNTEIGWAREN), VOLLREIS ODER NATURREIS ANSTELLE VON POLIERTEM REIS, FRISCHE SPEISEN ANSTELLE VON KONSERVEN...

"VOLLWERTIG" DÜRFTE SICH GEMÜSE, OBST UND GETREIDE EIGENTLICH NUR NENNEN, WENN ES AUS BIOLOGISCHEM ANBAU STAMMT, WELCHER OHNE GIFTE ZUM SPRITZEN UND DÜNGEN AUSKOMMT.

IMMER PRODUKTE AUS DER NÄHE BEVORZUGEN > UF DÄ MÄRT GAH!  
DIREKT BEIM BAUERN KAUFEN! EIGENER GARTEN - AUCH NUR AUF DEM FENSTERSIMS!. NAHRUNG AUS FREMDEN KONTINENTEN EMPFEHLE ICH ZU REDUZIEREN ODER ZU MEIDEN. DIE HEUTE (MIT UNGEHEUREM ENERGIEVERSCHEISS) AUS ÜBERSEE - ZU SPOTTPREISEN - IMPORTIERTE NAHRUNG WIRD IN RIESIGEN MONOKULTUREN ANGEPLANTZT, WAS GEGEN DIE NATUR IST UND DESHALB ENORME DÜNGUNG UND INSEKTENGIFTE, ETC. NÖTIG MACHT. FERNER FORDERT JEDER LANGE TRANSPORT MASSNAHMEN DER HALTBARMACHUNG, WAS HEUTE WIEDERUM MEIST MIT DER CHEMISCHEN KEULE ERFOLGT (KONSERV).  
> PARADEBEISPIELE SIND BANANEN, ANANAS, ABER AUCH KAFFEEBOHNEN!  
BEGINNE JEDE MAHLZEIT MIT ROHKOST (ROHSALATE, OBST, GEMÜSE, AUSSER BOHNEN).

ISS ROH - SO WIRST DU FROH!

ISS KALT - SO WIRST DU ALT!"

SIEHE ABER AUCH DIE BEDENKEN VON ZUVIEL ROHKOST BEI DEN BALLASTSTOFFEN!

SAISONGERECHTE SALATE, GEMÜSE UND OBST AUFTISCHEN: TOMATEN, GURKEN UND KOPFSALAT NUR KAUFEN, WENN SIE NICHT AUS BEHEIZTEN TREIBHÄUSERN STAMMEN! IM WINTER SOLLTE MAN Z.B. DEN KOPFSALAT-KONSUM BESCHRÄNKEN. AUCH EIER SIND SAISONARTIKEL. WENN WIR FREILANDEIERN DEN VORZUG GEBEN, MÜSSEN WIR UNS DARAUF EINSTELLEN, DASS DIE HÜHNER IM WINTER WENIGER LEGEN.

## KOHLLENHYDRATE

KOHLLENHYDRATE (REIS, BROT, KARTOFFELN, PASTA) BERUHIGEN UND ENTSPANNEN EHER, FETT MACHT TRÄGE UND BELASTET UNSERE GEFÄSSE. EIWEISSE (=PROTEINE) HINGEGEN BAUEN KÖRPERLICH AUF UND AKTIVIEREN. MORGENS ALSO EHER PROTEINE UND ABENDS EHER KOHLLENHYDRATE!

DAGEGEN KANN EINGEWENDET WERDEN, DASS VOR ANSTRENGUNGEN NICHTS ODER KOHLEHYDRATREICH GEGESSEN WERDEN SOLLTE (TIERE JAGEN AUCH MIT LEEREM MAGEN, ESSEN DANACH UND RUHEN DANN.). WAS WIEDER MAL ZEIGT, DASS "REGELN" BEIM ESSEN MIT VORSICHT ZU GENIESSEN SIND! LESEN SIE AUCH "WENIG KOHLLENHYDRATE IST BESSER!" WEITER UNTEN!

## ZUCKER

ZUCKER HEBT DAS LEBENSGEFÜHL - SOFORT. OB MAN SCHOKOLADE, KONFITÜRE, EIS ODER KUCHEN ISST: DER BLUTZUCKERSPIEGEL STEIGT EBENSOWIE UNMITTELBAR WIE UNSERE LAUNE, DA DIE ENDORPHINPRODUKTION DER KÖRPEREIGENEN OPIATE AKTIVIERT WIRD. DIE LUST AUF ZUCKER IST UNS IM ÜBRIGEN ANGEBOREN: BEREITS KLEINE BABIES BEGINNEN ZUFRIEDEN ZU LÄCHELN, TRÄUFELT MAN IHNEN DAS ERSTE MAL ZUCKERLÖSUNG AUF DIE ZUNGE (MUTTERMILCH IST EBENFALLS SEHR SÜSS) - BEI SALZIGEN UND SAUREM DAGEGEN VERZIEHEN SIE DAS GESICHT. BITTERES IST IN DER NATUR MEIST GIFTIG.

EIN PROBLEM BESTEHT BEIM KURZKETTIGEN, SCHNELL WIRKENDEN ZUCKER (WEISSZUCKER, WEISSMEHL): DER BLUTZUCKERSPIEGEL JAGT IN DIE HÖHE UND SINKT BEREITS NACH EINER STUNDE WIEDER IN DEN KELLER. DIESE UNTERZUCKERUNG (HYPOGLYKÄMIE) BEWIRKT EIN ENORMES HUNGERGEFÜHL UND EIN TEUFELSKREISLAUF BEGINNT (WIEDER EIN MARSRIEGEL UND NACH EINER STUNDE WIEDER EINE COLA...).

ZUCKERHALTIGE LIMOS (COCA, RED BULL UND KONSORTE) ZEIGEN NOCH WEITERE TÜCKEN:

DER KONSUM VON MINDESTENS ZWEI ZUCKERHALTIGEN LIMONADEN AM TAG ERHÖHT DIE WAHRSCHEINLICHKEIT FÜR GICHT UM 85 PROZENT! (BMJ, BD.336, S.309)

NOCH EINE BEMERKUNG ZU DEN KÜNSTLICHEN SÜSSSTOFFEN (SACCHARIN (E 954), CYCLAMAT (E 952), ASPARTAM (E 951), SPLENDA = SUCRALOSE (E 955), ACESULFAM K (E 950), ISOMALT (E 953), THAUMATIN (E 957)...):

SIE KÖNNEN DANN EIN PROBLEM WERDEN, WENN DU SIE ALLEIN, OHNE ETWAS NAHRHAFTES ZU DIR NIMMST. SIE TREIBEN DIE INSULINPRODUKTION HOCH UND LIEFERN ABER ZUGLEICH NICHT GENUG KALORIEN: DER HUNGER WIRD ANGEREGT, OHNE GESTILLT ZU WERDEN. FORSCHER VERMUTEN, DASS DIESEN SÜSSSTOFFEN MIT DER FÄHIGKEIT, SÜSSES MIT KALORIEN ZU ASSOZIIEREN, IN DIE QUERE KOMMT. DADURCH WERDE ES SCHWIERIGER, DIE ESSMENGE ZU KONTROLLIEREN. DAS SYSTEM KOMMT NICHT ZUR RUHE.

JEMAND, DER EBEN UM 14 UHR EINEN KÜNSTLICH GESÜSSTEN SNACK GEGESSEN HAT, WIRD SCHON GEGEN 16 UHR EIN STÜCK KUCHEN HABEN WOLLEN. ALSO: DANN LIEBER NOCH ZUCKER ALS CHEMIE! (*BEHAVIORAL NEUROSCIENCE, BD.122, S.161*)

## INSULIN UND METABOLISCHES SYNDROM

HYPERINSULINISMUS (**METABOLISCHES SYNDROM**): LEUTE, DIE UNTER HYPERINSULINISMUS (ZUVIEL INSULIN IM BLUT) LEIDEN, KÖNNEN KOHLLENHYDRATE NICHT MEHR RICHTIG VERARBEITEN UND IN ENERGIE UMWANDELN. BEI IHNEN LAGERT SICH - GANZ TYPISCH FÜR DIESE (VERERBTE) STOFFWECHSELDISPOSITION - FETT VOR ALLEM IN DER BAUCH- UND TAILLENGEGEND AB. LEIDER BESITZEN EINEN GROSSTEIL DER ÜBERGEWICHTIGEN DIESE STÖRUNG. INSULIN IST EIN ANABOLES HORMON. IM FETTGeweBE BEWIRKT ES EINE HEMMUNG DER LIPOLYSE UND EINE STEIGERUNG DER LIPOGENESE. ES BUNKERT DAS FETT AN BAUCH UND HÜFTEN. SOLANGE INSULIN IM BLUT SCHWIMMT, KÖNNEN FETTABBAUENDE ENZYME IHRE WIRKUNG NICHT ENTFALTEN UND WIR NICHT ABNEHMEN. ZUDEM FÜHRT INSULIN AN DER MUSKULATUR ZUR VERMEHRTEN GLUKOSEAUFN AHME UND GLYKOGEN-SPEICHERUNG. FERNER NIMMT DURCH DIE BLUTZUCKERABNAHME DIE GLUKOSURIE (ZUCKERAUSSCHIEDUNG IM URIN) AB. ENERGIEREICHE GLUKOSE, DIE VORHER MIT DEM HARN VERLORENGEGANGEN IST, BLEIBT NUN IM KÖRPER UND WIRD, WENN SIE NICHT VERBRAUCHT WIRD, ALS FETT GESPEICHERT.

WIR BEWEGEN UNS HEUTE ZU WENIG UND BRAUCHEN DAFÜR V.A. DIE KOHLLENHYDRATE. EIN HYPERINSULINISMUS KANN DER HAUSARZT DIAGNOSTIZIEREN. DANN HEISST ES NUR NOCH EINMAL AM TAG BROT, TEIG-WAREN, REIS, HÜLSENFRÜCHTE ODER KARTOFFELN ESSEN (HIERBEI IST DER GLYKÄMISCHE INDEX GI DER LEBENSMITTEL WICHTIG- SIEHE DAZU MEINE EXTRASEITE). DAFÜR SOLLTE MEHR GEMÜSE UND FRÜCHTE UND SCHLUSS-ENDLICH AUCH MEHR EIWEISS GEGESSEN WERDEN. DENN EIWEISS IN NICHT ALLZU GROSSEN PORTIONEN PROVOZIERT DIE AUSSCHÜTTUNG VON GLUCAGON, EINEM HORMON, DAS FETT AUS DEN ZELLEN HOLT (DIE ATKINS-DIÄT, D.H. NUR NOCH SPECK UND SPIEGELEIER, IST DESHALB NOCH LANG NICHT RICHTIG. MAN NIMMT ANFANGS TATSÄCHLICH ETWAS AB, MAG SICH ABER NIE LANGE SO EINSEITIG ERNÄHREN!). ZWISCHENMAHLZEITEN UNTERHALTEN DEN HYPERINSULINISMUS (INSULIN WIRD SELBST BEI EINEM APFEL WIEDER AUSGESCHÜTTET). PAUSEN

VON MEHR ALS **7 STUNDEN** ZWISCHEN DEN MAHLZEITEN SIND IDEAL UND NACHTS AB UND ZU SOGAR **14 STUNDEN** (SIEHE MEINE SEITE ÜBER DAS DINNER CANCELING).

**KURZUM:** TRADITIONELLE MITTELMEERKOST, DIE LOGI-METHODE UND DIE VOLLWERT-ERNÄHRUNG SIND TYPISCHE BEISPIELE FÜR EINE KOST MIT NIEDRIGEM GI BZW. NIEDRIGER GL – OHNE DASS DIESE WERTE HIER EXPLIZIT DOKUMENTIERT WERDEN. UND DIESE FORMEN DER ERNÄHRUNG WERDEN AUCH BEREITS HEUTE VON FAST ALLEN FORSCHERN ALS EMPFEHLENSWERT GEGEN DAS METABOLISCHE SYNDROM EINGESTUFT.

## FETT

ZUERST MAL: ES GIBT KEINE EINZIGE UNTERSUCHUNG, DIE EINEN LANGFRISTIGEN GESUNDHEITLICHEN NUTZEN EINER FETTARMEN DIÄT BELEGT. ABER:...

FETT MACHT HUNGRIG! SCHON LÄNGER VERMUTEN MEDIZINER, DASS FETTES ESSEN SÜCHTIG MACHT. EINE NEUE STUDIE AUS DEN USA KÖNNTE JETZT ERKLÄREN, WIESO DAS SO IST: FETT AKTIVIERT DAS HUNGERHORMON GHRELIN. DAS FANDEN DIE FORSCHER IN EINEM VERSUCH MIT MÄUSEN HERAUS. DIE FOLGE: STATT ZU SÄTTIGEN, FÖRDERT DAS FETTE ESSEN DEN APETIT UND MAN ISST NOCH MEHR (*NATURE MEDICINE*).

WICHTIG IST AUCH HIER V.A. DIE QUALITÄT DER FETTE. MAN MUSS HIER DEN UNTERSCHIED VON DEN SOG. OMEGA-6 ZU DEN OMEGA-3-FETTSÄUREN (AUCH N-6 ODER N-3-FETTSÄUREN GESCHRIEBEN) ERKLÄREN: DIE MEHRFACH UNGESÄTTIGTEN **OMEGA-6-FETTSÄUREN** (UNTER IHNEN IHR WICHTIGSTER VERTRETER, DIE LINOLSÄURE) FINDET SICH BESONDERS REICHHALTIG IN BESTIMMTEM PFLANZENÖLEN WIE SONNENBLUMEN-, MAISKEIM- UND DISTELÖL. DIE **OMEGA-3-FETTSÄUREN** EXISTIEREN IM FISCH (V.A. IN FETTIGEN MEERESFISCHEN, WIE HERING, LACHS, MAKRELEN - ABER AUCH IN SÜSSWASSERFISCHEN, ABER WILD UND NICHT IN ZUCHT LEBEND). DORT V.A. DIE DHA (DOCOSAHEEXANENSÄURE) UND DIE EPA (EICOSAPENTAENSÄURE) UND EINE ETWAS KÜRZERKETTIGE, DIE ALPHA-LINOLENSÄURE VORWIEGEND IN PFLANZEN, V.A. IN LEIN- UND RAPSÖL UND IN VIELEN NÜSSEN (SPEZIELL IN BAUMNÜSSEN) UND IN GRÜNEM GEMÜSE. DER NACHTEIL DIESER PFLANZEN-N-3-FETTSÄUREN IST EIN GERINGERER WIRKUNGSGRAD ALS HERZSCHUTZ (UND NUR IN VERBINDUNG MIT GLEICHZEITIG EINGENOMMENEN ANTIOXYDANTIEN, ZUM BEISPIEL IN FORM VON GEMÜSE UND OLIVENÖL, WIRKSAM) - GERINGER ALS DIE FISCH-N-3-FETTSÄUREN. AUCH WILDTIER-FLEISCH HAT GUTES N-3, IN KLEINEREN MENGEN AUCH EIER UND MILCH VON WEIDETIEREN! DIE TIERHALTUNG IST ALSO ENORM WICHTIG (ANDERES FUTTER)!

DAS VERHÄLTNISS IST NUN WICHTIG: OMEGA-6 ZU OMEGA-3 SOLLTE IDEALERWEISE HÖCHSTENS 5 ZU 1 SEIN (BEIM UR-MENSCHEN WAR ES WOHL 1:1!), IST ABER IN UNSERER KOST TYPISCHERWEISE 10 ZU 1 BIS 20 ZU 1!

DIES IST GESUNDHEITLICH BEDENKLICH, DA DIE OMEGA-6 MIT DER OMEGA-3 IN STETER STOFFWECHSELKONKURRENZ STEHT UND DADURCH DIE GUTE WIRKUNG DER N-3 VERHINDERT (STABILISIERENDER EFFEKT AUF DEN HERZRHYTHMUS UND DADURCH EINE VERMINDERUNG VON INFARKT UND PLÖTZLICHEM HERZTOD - ANTITHROMBOTISCH, D.H. GEGEN GERINNSEL WIRKEND - ENTZÜNDUNGSHEMMEND).

LANGER REDE KURZER SINN: MEHR FISCH (V.A. WILDER, FREILEBENDER ODER DIREKT DARAUS DAS FISCHÖL), MEHR LEIN-, OLIVEN- ODER RAPSÖL UND NÜSSE UND GRÜNES GEMÜSE - UND WENIGER SONNENBLUMEN-, MAISKEIM- UND DISTELÖL (SIEHE AUCH BEI DER MEDITERRANEN ERNÄHRUNG!).

DER OPTIMALE FETTBEDARF IST HEUTE SEHR UMSTRITTEN. ES IST WIE OBEN BESCHRIEBEN DIE QUALITÄT DES FETTS, WELCHES WICHTIG IST UND NICHT SO SEHR DIE MENGE. ES WIRD SOGAR AUF DEN STEINZEITMENSCHEN VERWIESEN, DESSEN VERDAUUNG UND STOFFWECHSEL WIR IMMER NOCH HABEN - UNSERE ERNÄHRUNG HAT SICH ABER GRUNDLEGENDE VERÄNDERT: DER URMENSCH ASS MINDESTENS ZWEI DRITTEL TIERISCHE PRODUKTE (V.A. ABER WILDTIERE UND FISCH!). DA ER ZUDEM AUCH VIELE PFLANZEN VERZEHRTE, DIE N-3 ENTHALTEN, LIEGT DAS N-6-N-3-VERHÄLTNISS IN DIESER FETTREICHEN NAHRUNG BEI WESENTLICH GÜNSTIGEREN WERTEN ALS BEI UNS. ES FEHLEN AUF DEM SPEISEZETTEL DER WILDBEUTER DIE IN DER HEUTIGEN ERNÄHRUNG DOMINIERENDEN BLUTZUCKERSTEIGERNDEN GETREIDEPRODUKTEN.

SUCHE DER GESUNDHEIT ZULIEBE NACH DEN VERSTECKTEN FETTEN IN DER NAHRUNG, DENN WENN DAS FETT ERST EINMAL AN DEINEN HÜFTEN ODER AM BAUCH IST, LÄSST ES SICH NICHT MEHR VERSTECKEN. EIN GRAMM FETT HAT NÄMLICH DIE DOPPELTE KALORIENZAHL WIE EIN GRAMM KOHLENHYDRATE ODER PROTEIN.

### DIE SUPERREICHEN WÄREN (FETTGEHALT PRO 100 G):

MAYONNAISE	80 G
SPECK, DURCHWACHSEN	65 G
ERDNÜSSE	50 G
SALAMI	42 G
POMMES CHIPS	39 G
MILCHSCHOKOLADE	35 G
SCHLAGRAHM	32 G
LEBERPAIN	31 G
KÄSE (60% F. I.TR.)	31 G
BLÄTTERTEIG	28 G
CERVELAT	25 G
SCHWEINEFLEISCH (NICHT FREILAND)	23 G
MARZIPAN	18 G

ABER AUFGEPASST: KALORIEN- UND FETTREDUZIERTER NAHRUNGSMITTEL GELTEN ALS „GESUND“, SO DASS MAN BELIEBIG VIEL DAVON ESSEN KANN UND DANN IN DER SUMME MEHR KALORIEN UND KOHLENHYDRATE AUFNIMMT, ALS WENN MAN EINE NORMALE PORTION EINES NICHT FETTREDUZIERTEN NAHRUNGSMITTELS GENOMMEN HÄTTE. DURCH DEN REBOUND-EFFEKT KANN DER INSULINSPIEGEL UNTER DIE NORM ABSINKEN, WAS DANN WIEDER HUNGER AUSLÖST. SO KÖNNEN BESONDERS KOHLENHYDRATE MIT HOHEM GI ALS „HUNGERMACHER“ AGIEREN. UNTER EINER ZU KOHLENHYDRATLASTIGEN UND FETTARMEN DIÄT VERSCHLECHTERT SICH DAS LIPIDPROFIL STARK.

## EIWEISS

**ESSENTIELLES EIWEISS:** ABSCHIED VON HANDGESTRICKTEN ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN, Z.B. "ZUM ZNÜNI EIN APFEL". ES HAT SICH GEZEIGT, DASS IN DER PHYSIOLOGIE DAS SÄTTIGUNGSGEFÜHL VON DER ZUFUHR VON GEWISSEN AMINOSÄUREN ABHÄNGT. MITHIN IST ES ALSO ERFORDERLICH, **AUCH BEI ZWISCHENMAHLZEITEN** DIE EIWEISSE NICHT ZU VERGESSEN!

DER GENUSS VON TIERISCHEM EIWEISS (=FLEISCH, FISCH, EI) IST ABER HEUTE MIT VIELEN GEFAHREN VERBUNDEN (RINDERWAHNSINN, HORMONE, ANTIBIOTIKA, GIFTE... ). DESHALB RATE ICH DIR, NUR EIN- BIS ZWEIMAL IN DER WOCHE MÖGLICHSST FISCH, EV. AUCH MAGERES FLEISCH (V.A. WEIDEFLEISCH, Z.B. KAG, NATURA-BEEF, FIDELIO) ZU ESSEN, ABER KEINE WÜRSTE (AUSSER ZUM GENIESSEN SELTEN ZWISCHENDURCH...).

SICH VEGETARISCH ZU ERNÄHREN IST AUS MEINER SICHT NICHT IDEAL, ABER BEI DER HEUTIGEN QUALITÄT DES FLEISCHES EINE ECHTE ALTERNATIVE. NICHT PRO ODER KONTRA FLEISCH STEHT EIGENTLICH ZUR DISKUSSION, SONDERN DIE FORDERUNG NACH GESUNDEN SCHLACHTTIEREN UND GESUNDEN EIERLEGENDEN HÜHNERN. MAN MUSS LEIDER SAGEN, DASS DIE MODERNE TIERZUCHT (SPRICH: ENTZUG DER NORMALEN TIERISCHEN VERHALTENSWEISEN) DERART IST, DASS DIE TIERE (UND DAMIT IHR FLEISCH, DIE EIER) DIE BEZEICHNUNG "LEBENDIGE KADAVER" VERDIENEN (SIEHE AUCH WEITER HINTEN: "LEBEN VEGETARIER GESÜNDER?").

PUNKTO BSE UND CREUTZFELD-JAKOB-KRANKHEIT: DIE INTERNATIONALE KORYPHÄE MICHAEL KOCH AUS SCHWEDEN ZERPFLÜCKT AUF EINDRÜCKLICHE WIE-SE ALLE MYTHEN, FALSCHER HOFFNUNGEN UND VERDRÄNGUNGEN UM BSE UND DIE CREUTZFELD-JAKOB-KRANKHEIT: BSE.PDF).

DER EIWEISSGEHALT DER MUTTERMILCH BETRÄGT MIT 2% NUR EIN DRITTEL DES EIWEISSGEHALTS DER KUHMITLICH. DIESES EIWEISS IN DER MUTTERMILCH IST ABER ÄUSSERST HOCHWERTIG, UND DAMIT WÄRE AUCH ERWIESEN, DASS DER MENSCH SELBST IM STRENGSTEN WACHSTUMSALTER MIT RELATIV WENIG, ABER DAFÜR HOCHWERTIGEM EIWEISS AUSKOMMT (SIEHE DAZU AUCH DIE STEINZEITMENSCHERNÄHRUNG WEITER OBEN!). KUHMITLICH IST EBENFALLS GESUND, ABER AUCH HIER NUR IN MASSEN. KUHMITLICH IST EINE TIERISCHE SÄUGLINGS-

NAHRUNG UND FÜR UNS MENSCHEN EIGENTLICH SCHWER ABBAUBAR. BESSER SIND DA DIE BEREITS "VORVERDAUTEN" MILCHPRODUKTE (KÄSE, QUARK, YOGHURT, KEFIR, SAUERMITLICH...).

EIWEISS ERHALTEN WIR AUCH DURCH GETREIDE, HÜLSENFRÜCHTE, NÜSSE, SAMEN, MAIS, KARTOFFELN.

ZU BEACHTEN IST AUCH, DASS DIE PROTEINE EINE SEHR HOHE THERMOGENESE AUFWEISEN. D.H. ES GEHEN CA. 28% DER GESAMTENERGIE BEI DER VERDAUUNG ALS WÄRME VERLOREN (BEI FETT NUR 2 BIS 3% UND BEI KOHLENHYDRATEN 7%). EINE KALORIE IST ALSO NICHT EINE KALORIE! MAN NIMMT ALSO DURCH EINE KALORIE PROTEINE NICHT GLEICH VIEL ZU WIE DURCH EINE KALORIE ZUCKER ODER NOCH WENIGER ALS DURCH EINE KALORIE FETT!

## VITAMINE

VITAMINE, MINERALSTOFFE, SPURENELEMENTE SIND HAUPTSÄCHLICH IN OBST, GEMÜSE, SALATEN, FRUCHT- UND GEMÜSESÄFTEN ENTHALTEN.

NATÜRLICHE VITAMIN-QUELLEN:

ANSTATT KÜNSTLICHE VITAMINPRÄPARATE ZU SCHLUCKEN, RATEN ERNÄHRUNGS- UND GESUNDHEITSWISSENSCHAFTLER, SICH DIESE EINFACH AUF NATÜRLICHE WEISE ZU BESORGEN, DA IN FRISCHEN FRÜCHTEN UND GEMÜSE SCHÄTZUNGSWEISE MEHRERE TAUSEND SOG. BIOAKTIVE SUBSTANZEN ODER SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE BEI HEILUNGSPROZESSEN ALS HOCHWIRKSAME MEDIKAMENTE BETEILIGT SIND:

VITAMINE	SIND ENTHALTEN IN DEN NAHRUNGSMITTELN:
<b>A</b>	AAL, CAMEMBERT, GRÜNKOHL, HÜHNEREI, MILCH, KAROTTEN, SPINAT, THUNFISCH
<b>BETA-CAROTIN</b> (PROVITAMIN A)	GRÜNKOHL, KAROTTEN, LEBER, SPINAT
<b>D</b>	SONNENLICHT AUF HAUT! FETTER FISCH (WILDLACHS MEHR ALS ZUCHTLACHS, ...) - WENIG IN JOGHURT, MILCH, SAHNE
<b>E</b>	FELDSALAT, GRÜNKOHL, HASELNÜSSE, MARGARINE, PFLANZENKEIMÖL, RAPSÖL, SOJAÖL, WALNÜSSE
<b>FOLSÄURE</b>	FLEISCH, KOHL, KARTOFFELN, LEBER, MILCHPRODUKTE, ORANGEN, TOMATEN, SPINAT, GURKEN, ORANGEN, ERDBEEREN, TRAUBEN, VOLLKORBROT
<b>C</b>	ANANAS, APFELSINEN, BLUMENKOHL, BROCCOLI, ERDBEEREN, FENCHEL, GRÜNKOHL, MELONE, PAPRIKA,

	ROSENKOHL, SAUERKRAUT, SPINAT, STACHELBEEREN, SCHWARZE JOHANNISBEEREN, TOMATEN, ZITRUSFRÜCHTE
<b>K</b>	KOHL, SCHWEINELEBER, SPINAT, TOMATEN
<b>B1 + B6</b>	HAFERFLOCKEN, HASELNÜSSE, HEFE, LINSEN, MILCH, UNPOLIERTER REIS, SCHWEINEFLEISCH, -LEBER UND -NIERE, VOLLKORNBROT
<b>B12</b>	MILCH, SCHWEINEFLEISCH, -LEBER UND -NIERE
<b>ANTIOXI-DANTIEN</b>	<u>GRÜNTEE</u> , FISCHÖL (FETTE MEERFISCHE V.A.), SCHWARZE SCHOKOLADE

## TRINKEN

DIE TRINKMENGE SOLLTE MAN SICH AM BESTEN VOM DURSTGEFÜHL VORSCHREIBEN LASSEN - NICHT VON GESUNDHEITSAPOSTELN! WIR BRAUCHEN TÄGLICH UM DIE 2 LITER FLÜSSIGKEIT, AM BESTEN IN FORM VON WASSER, MINERALWASSER ODER KRÄUTERTEE. UND AUCH FÜR DIESE EMPFEHLUNG GIBT ES BIS HEUTE KEINEN KLAREN WISSENSCHAFTLICHEN BELEG! ÜBERMÄSSIGES WASSERTRINKEN KANN SOGAR ZU EINEM SALZMANGEL UND SCHLIESSLICH ZU BEWUSSTLOSIGKEIT FÜHREN. UND ZU WENIG KANN ZUR VERMEHRUNG VON HARNSÄUREKRISTALLE AUS DEM ESSEN (FLEISCH, FISCH...) FÜHREN, DIE DANN NACH UND NACH U.A. INS GLEITGEWEBE DER SEHNEN UND IN DEN GELENKEN ABGELAGERT WERDEN. DARAUS WÜRD E ALLGEMEIN EINE LANGSAME ABNAHME DER ELASTIZITÄT DES BINDEGEWEBES, EINE ZUNEHMENDE STEIFIGKEIT UND ERHÖHTE VERLETZUNGSNEIGUNG BIS ZU ENTZÜNDETEN GICHT-GELENKEN RESULTIEREN.

DER WIDERSPRUCH, DASS ALS "ESSENSÜNDEN" GELTENDE SPEISEN UND GETRÄNKE GUT TUN, WIRD BEIM REIZTHEMA ALKOHOL BESONDERS DEUTLICH: ALKOHOL IST UND BLEIBT EIN TEUFELSZEUG, DAS KÖRPER UND KOPF SCHWER SCHÄDIGEN KANN - WENN MAN IHN MISSBRAUCHT. DASS ABER MÄSSIGER ALKOHOLKONSUM GESUNDHEITSFÖRDERND SEIN KANN - UND VOR ALLEM HERZERKRANKUNGEN WIRKSAM VORBEUGT - STEHT MITTLERWEILE AUCH BEI KRITISCHSTER PRÜFUNG AUSSER FRAGE.

ÄHNLICH WIE ALKOHOL VERHÄLT ES SICH MIT DEM KOFFEIN - EINEM "NERVENGIFT", DAS KAFFEE UND TEE WELTWEIT SO BELIEBT GEMACHT HAT - ODER GEWÜRZEN WIE CHILI, PFEFFER UND **SALZ**: GENIESST MAN SIE IN RECHTEN MANGEN UND ZUM RICHTIGEN ZEITPUNKT, WIRKEN SIE AUF KÖRPER (V.A. AUCH DAS HIRN UND DIE NERVENZELLEN) UND GEIST ERWIESENERMANGEN ANREGEND UND WOHLTUEND (ALSO NICHT MEHR ALS 2-3 TASSEN KAFFEE TÄGLICH).

## BALLASTSTOFFE

BALLASTSTOFFE NEHMEN WIR IN GEMÜSE, SALATEN, OBST UND VOLLKORN ZU UNS. SIE FÜLLEN UNSEREN MAGEN UND VERLEIHEN EIN ANGENEHMES SÄTTIGUNGSGEFÜHL. AUSSERDEM SORGEN SIE FÜR EINE GUTE VERDAUUNG UND VERHÜTEN AUCH VIELE DARMERKRANKUNGEN (BIS ZUM DICKDARMKREBS!). VIELE BALLASTSTOFFE IN DER NAHRUNG SENKEN AUCH DIE BLUTFETTE. ABER AUFGEPASST: ALLZU VIEL IST AUCH HIER UNGESUND: BALLASTSTOFFE ENTHALTEN REICHLICH PFLANZLICHE ABWEHRSTOFFE. DIESE REIZEN DEN DARM UND KÖNNEN ENTZÜNDUNGEN VERURSACHEN. SIE STEHEN IN VERDACHT, EINE URSACHE DES SOGENANTEN REIZDARMS ZU SEIN.

## VEGETARIER

LEBEN VEGETARIER GESÜNDER?

DIESER FRAGE SOLL HIER AUF DEN GRUND GEGANGEN WERDEN, UND ES WIRD SICH ZEIGEN, DASS DIESE FRAGE MIT GEWISSEN EINSCHRÄNKUNGEN MIT JA BEANTWORTET WERDEN KANN. VEGETARIER SIND PERSONEN, DIE AUF DEN GENUSS TIERISCHER NAHRUNGSMITTEL VERZICHTEN. GENAUGENOMMEN WIRD ZWISCHEN FOLGENDEN GRUPPEN UNTERSCHIEDEN:

- PISCO-VEGETARIER ESSEN AUCH FISCH.
- OVO-LACTO-VEGETARIER ESSEN KEIN FLEISCH VON TIEREN, WOHL ABER DEREN PRODUKTE WIE EIER UND MILCH.
- LACTO-VEGETARIER VERZICHTEN ZUSÄTZLICH AUF DEN GENUSS VON EIERN, DA DARAUS LEBEN ENTSTEHEN KÖNNTE.
- VEGANER LEHNEN DEN GENUSS ALLER TIERISCHEN NAHRUNGSMITTEL - INKLUSIVE HONIG - AB. OBST, NÜSSE, SAMEN, GETREIDE, HÜLSENFRÜCHTE UND GEMÜSE BILDEN DIE HAUPTBESTANDTEILE IHRER NAHRUNG.

DIE MOTIVATIONEN ZUR VEGETARISCHEN ERNÄHRUNGSWEISE SIND VERSCHIEDEN: ETHISCHE UND RELIGIÖSE ÜBERZEUGUNG MIT KONSEQUENTER ANWENDUNG DES GEBOTES «DU SOLLST NICHT TÖTEN» ODER ABER GESUNDHEITLICHE UND ERNÄHRUNGSPHYSIOLOGISCHE ASPEKTE.

VIELE VEGETARIER HABEN ZUDEM EIN ENGES VERHÄLTNISS ZUR UMWELT UND ZEIGEN DAHER VORLIEBE FÜR NATURBELASSEN E NAHRUNGSMITTEL WIE ROHKOST UND VOLLKORNPRODUKTE. DIE GESUNDE LEBENSHALTUNG GEHT OFT ÜBER DIE ERNÄHRUNG HINAUS UND ÄUSSERT SICH IN VERMINDERTEM ALKOHOL- UND NIKOTINKONSUM SOWIE IN VERMEHRTER KÖRPERLICHER AKTIVITÄT. ALL DIESE FAKTOREN ZUSAMMEN TRAGEN ZUR GESUNDHEITS-FÖRDERNDEN WIRKUNG DES VEGETARISMUS BEI.

## **VORTEILE**

WIE UNTERSUCHUNGEN ZEIGEN, IST VEGETARISCHE ERNÄHRUNG KALORIEN-ÄRMER, DA WENIGER VERSTECKTE FETTE GEGESSEN WERDEN. DER ANTEIL AN GESÄTTIGTEN FETTEN UND CHOLESTERIN WIE AUCH JENER VON ZUCKER IST GEGENÜBER DEN OMNIVOREN (ALLESESSERN) VERMINDERT. DURCH DEN HÄUFIGEN KONSUM VON OBST, GEMÜSE UND VOLLKORNPRODUKTEN IST ZUDEM DIE AUFNAHME AN BALLASTSTOFFEN ERHÖHT, WAS EBENFALLS ZUM GESUNDHEITLICHEN WERT DER NAHRUNG BEITRÄGT.

## **NACHTEILE**

ALLERDINGS KÖNNEN NICHT ALLE FORMEN DES VEGETARISMUS UNEINGESCHRÄNKT EMPFOHLEN WERDEN. JE MEHR NAHRUNGSMITTEL AUSGESCHLOSSEN WERDEN, DESTO SCHWIERIGER WIRD ES, DEN BEDARF AN LEBENSNOTWENDIGEN NÄHRSTOFFEN ZU DECKEN. FÜR KINDER UND JUGENDLICHE SOWIE SCHWANGERE UND STILLENDE FRAUEN KANN ES GEFÄHRLICH WERDEN, WENN SIE IHREN BEDARF NUR MIT PFLANZLICHEN PRODUKTEN ZU DECKEN VERSUCHEN. DENN SIE BENÖTIGEN FÜR WACHSTUM UND MILCHSYNTHESE VERMEHRT PROTEINE, VITAMINE UND MINERALSTOFFE.

WIE WEITER OBEN IM KAPITEL "FETT" GESCHILDERT, IST DAS VERHÄLTNISS DER OMEGA-6 ZU OMEGA-3-FETTSÄUREN (OPTIMAL UNTER 5 ZU 1) AUCH BEI VEGETARIER VIEL ZU HOCH, FALLS AUCH AUF FISCH VERZICHTET WIRD. DIES KANN GESUNDHEITLICH NACHTEILIG SEIN. DESHALB WÄRE EIN LOCKERUNG DER VEGETARISCHEN ERNÄHRUNG MIT WENIG FISCHVERZEHR IDEAL ODER MINDESTENS WENIG MILCHPRODUKTE UND EIER (ODER VIEL DER ETWAS MINDERWERTIGEREN PFLANZLICHEN OMEGA-3-SPENDER LEIN- UND RAPSÖL UND NÜSSE (V.A. BAUMNÜSSE).

ÜBERHAUPT SIND VIELE PFLANZLICHE PROTEINE GEGENÜBER DEN TIERISCHEN MINDERWERTIG. SIE ENTHALTEN NICHT ALLE VOM MENSCHEN BENÖTIGTEN AMINOSÄUREN (= EIWISSBAUSTEINE) UND ERGEBEN SOMIT EINE SCHLECHTERE AUSBEUTE, WEIL SIE DEM KÖRPEREIWISS WENIGER ÄHNLICH SIND. SIE MÜSSEN DAHER DURCH GEEIGNETE KOMBINATION MIT ANDEREN PROTEINEN AUFGEWERTET WERDEN. GUTEN ERGÄNZUNGSWERT HABEN DIE KOMBINATIONEN:

- HÜLSENFRÜCHTE (ERBSEN, LINSEN, SOJA-BOHNEN) MIT GETREIDE (WEIZEN, MAIS, REIS U. A.)
- HÜLSENFRÜCHTE MIT SAMEN UND/ODER NÜSSEN
- JEDE KOMBINATION VON PFLANZLICHEM EIWEISS MIT TIERISCHEM, WIE «BROT MIT MILCH» ODER «KARTOFFELN MIT EIERN»

DIE KNAPPE VERSORGUNG MIT VITAMINEN UND MINERALSTOFFEN KANN BEI VEGANISCHER ERNÄHRUNG ZU MANGELERSCHEINUNGEN FÜHREN. VITAMIN B12, KALZIUM UND EISEN STEHEN DABEI IM VORDERGRUND. VITAMIN B12 IST

NUR IN TIERISCHEN PRODUKTEN ENTHALTEN, KANN ABER DURCH VITAMIN B12 ANGEREICHETERE SOJAPRODUKTE ODER VITAMINSÄFTE SICHERGESTELLT WERDEN.

OVO-LACTO-VEGETARIER KENNEN KAUM PROBLEME, DA EIER VIEL EISEN, MILCHPRODUKTE VIEL KALZIUM UND BEIDE VITAMIN B12 ENTHALTEN.

## **DER GOLDENE MITTELWEG**

SEHR GUTE KENNTNISSE ÜBER DEN NÄHRWERT DER EINZELNEN NAHRUNGSMITTEL SOWIE KREATIVITÄT IM ZUSAMMENSTELLEN DER MAHLZEITEN SIND VORAUSSETZUNGEN, DAMIT VEGETARISCHE ERNÄHRUNG SOWOHL ERNÄHRUNGSPHYSIOLOGISCH ALS AUCH KULINARISCH GANZ BEFRIEDIGEN KANN. GERINGERES KÖRPERGEWICHT, TIEFERER BLUTDRUCK, BESSERE BLUTWERTE U. A. M. SIND SICHER GRUND GENUG, SICH VERMEHRT MIT DIESER ERNÄHRUNGSFORM ZU BEFASSEN.

AUCH FÜR JENE, DIE SICH NICHT VOLLSTÄNDIG ZUM VEGETARISMUS BEKENNEN KÖNNEN, IST ES VON VORTEIL, HÄUFIG FLEISCHLOSE TAGE EINZUSCHALTEN ODER DEN ANDEREN PROTEINLIEFERANTEN MEHR BEACHTUNG ZU SCHENKEN.

## **WIE MACHE ICH KINDERN GEMÜSE SCHMACKHAFT?**

KINDER SOLLTEN MEHRMALS TÄGLICH EINE PORTION OBST ODER GEMÜSE ESSEN. FÜR ELTERN IST DAS OFT SCHWIERIG. DENN KINDER HABEN PHASEN, IN DENEN SIE ETWA GEMÜSE RIGOROS ABLEHNEN. DOCH ES GIBT EIN PAAR TRICKS, MIT DENEN MAN DEN LIEBEN KLEINEN DIE GESUNDE NAHRUNG SCHMACKHAFT MACHEN KANN:

- FÜR ABWECHSLUNG SORGEN! IMMER WIEDER ANDERE SORTEN AUSPROBIEREN, GEMÜSE MAL ROH, MAL GEGART AUF DEN TISCH STELLEN.
- DIE KINDER MITBESTIMMEN LASSEN. SIE SOLLTEN BEIM EINKAUF MIT AUSSUCHEN UND BEIM ZUBEREITEN HELFEN. EIGENE MEISTERWERKE VERSCHWINDEN SCHNELLER IM KINDERMUND.
- GEMÜSE KLEIN SCHNEIDEN UND IN LIEBLINGSMENUS SCHMUGGELN, Z. B. HÖRNLIGRATIN MIT KLEINEN GEMÜSESTÜCKCHEN ODER SPAGHETTI AN GEMÜSESOSSE.
- GEMÜSE-SOJA-BURGER ODER GEMÜSEWÄHE SIND FÜR KINDER ATTRAKTIV.
- ROHES GEMÜSE ZUM KNABBERN MIT KRÄUTERDIP ANBIETEN
- GEMÜSE ODER OBST EIN WENIG ZURECHTSCHNITZEN. AUS RÜEBLI KÖNNEN KROKODILE WERDEN, AUS RADIESCHEN KLEINE MÄUSCHEN. ÄPFEL LASSEN SICH AUSHÖHLEN UND ZU «SCHATZKAMMERN» FÜR KLEINE OBSTSTÜCKCHEN VERWANDELN. KINDER SIND MIT PHANTASIE SCHNELL ZU BEGEISTERN.

- GEMÜSE IM MÄRCHEN MITSPIELEN LASSEN, Z.B.: «DIE KLEINE FEE KANN SO GUT ZAUBERN, WEIL SIE SO VIEL RÜEBLI UND BROKKOLI ISST.»
- FRISCHE KARTOFFELN SIND EIN GUTER ERSATZ FÜR GEMÜSE. ALS SALZKARTOFFELN, KARTOFFELSTOCK ODER OFENKARTOFFELN KÖNNEN SIE SOGAR KINDER-FAVORITEN WERDEN.
- SEIEN SIE ZURÜCKHALTEND MIT POMMES FRITES!
- HÜLSENFRÜCHTE WIE ERBSEN UND BOHNEN LIEFERN AUCH EINE MENGE AN VITAMINEN UND MINERALSTOFFEN. NEHMEN SIE SIE ZUMINDEST EINMAL PRO WOCHE IN DEN SPEISEPLAN AUF.
- AUCH FRUCHT- ODER GEMÜSESÄFTE SIND SINNVOLL. FRUCHTSÄFTE IMMER MIT WASSER VERDÜNNEN, SONST IST ZU VIEL ZUCKER DARIN. FÜR GEMÜSE BRAUCHT MAN EINE BESONDERE SAFTPRESSE.
- VOR ALLEM EINES: HABEN SIE GEDULD! KINDER WERDEN NICHT ÜBER NACHT ZU GUTEN GEMÜSEESSERN

## WAS BLEIBT DENN NUN SEHR WICHTIGES?!

NOCH EINMAL: DIE ERNÄHRUNGSFORSCHUNG DER LETZTEN JAHRE BEWIES AUFGRUND IHRER KONSISTENT WIDERSPRÜCHLICHEN BEFUNDE, DASS ES BEIM ESSEN WEDER STRENGE GEBOTE NOCH VERBOTE - KEIN FLEISCH!, KEIN CHOLESTERIN!, KEIN SALZ!, KEIN ALKOHOL!, KEIN ZUCKER! - GEBEN KANN, ES SEI DENN, MEDIZINISCHE GRÜNDE MACHEN DIÄT-VORSCHRIFTEN INDIVIDUELL NOTWENDIG.

- ALLES MIT MASS, D.H. NUR SOVIEL ESSEN, DASS MAN NORMAL-GEWICHTIG BLEIBT.
- KÖRPERLICH AKTIV BLEIBEN ("LIEBER FETT UND FIT ALS MAGER UND MATT!", D.H. NICHT IN ERSTER LINIE AUF DAS GEWICHT KOMMT ES AN, SONDERN AUF DIE KÖRPERLICHE FITNESS)!
- ISS MIT LUST UND FREUDE, ABER BEENDE DEN GENUSS, BEVOR DU ÜBERSÄTTIGT BIST!
- NICHT ZUVIEL TIERISCHES FETT (ABER REGELMÄSSIG FISCH) UND NICHT ZU VIELE KOHLENHYDRATE.
- MEHRMALS TÄGLICH GEMÜSE UND OBST! PFLANZLICHE NAHRUNGSMITTEL BEVORZUGEN! VIEL TRINKEN, ABER NICHT ZUVIEL (DEN DURST BEACHTEN)!

## MEDITERRANE ERNÄHRUNG

DIE SOGENANNT "MEDITERRANE" ERNÄHRUNG KANN ALS MUSTER EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG ANGESEHEN WERDEN. MAN KANN SICH DABEI AUF EINE STÄTTLICHE ANZAHL VON BEOBACHTUNGSSTUDIEN UND EINE DARAUFBASIERENDE METAANALYSE AUS ITALIEN STÜTZEN (*FRANCESCO SOFI ET AL. BMJ 2008;337:A1344*). DIESE FAND EIN SIGNIFIKANT GERINGERES RISIKO FÜR DIE

GESAMT- UND FÜR DIE KARDIOVASKULÄRE MORTALITÄT (-9%), EINE GERINGERE HÄUFIGKEIT VON KREBSERKRANKUNGEN UND EIN GERINGERES RISIKO AN KREBS ZU STERBEN (-6%) SOWIE EINE GERINGERE INZIDENZ VON M.PARKINSON UND ALZHEIMER (-13%). AUCH DAS RISIKO, AN EINER DEPRESSION ZU ERKRANKEN SINKT BEI EINER MEDITERRANEN DIÄT! IN EINER GROSSEN STUDIE VON 25'000 GRIECHISCHEN FRAUEN UND MÄNNER ZEIGTE SICH, WELCHE FAKTOREN BEI EINER GESUNDEN MEDITERRANEN ERNÄHRUNG WICHTIG SIND:

- MÄSSIGER ALKOHOLKONSUM (BEI 24%)
- GERINGER VERZEHR VON FLEISCH UND FLEISCHPRODUKTEN (17%)
- HOHER KONSUM VON GEMÜSEN (16%)
- VIEL FRÜCHTE UND NÜSSE (11%)
- HOHES VERHÄLTNIS VON EINFACH UNGESÄTTIGTEN ZU GESÄTTIGTEN FETTEN (11%) - D.H. MEHR LEIN-, OLIVEN- ODER RAPSÖL UND NÜSSE UND GRÜNES GEMÜSE - UND WENIGER SONNENBLUMEN-, MAISKEIM- UND DISTELÖL, FLEISCH.
- HOHER VERZEHR VON HÜLSENFRÜCHTEN (10%)

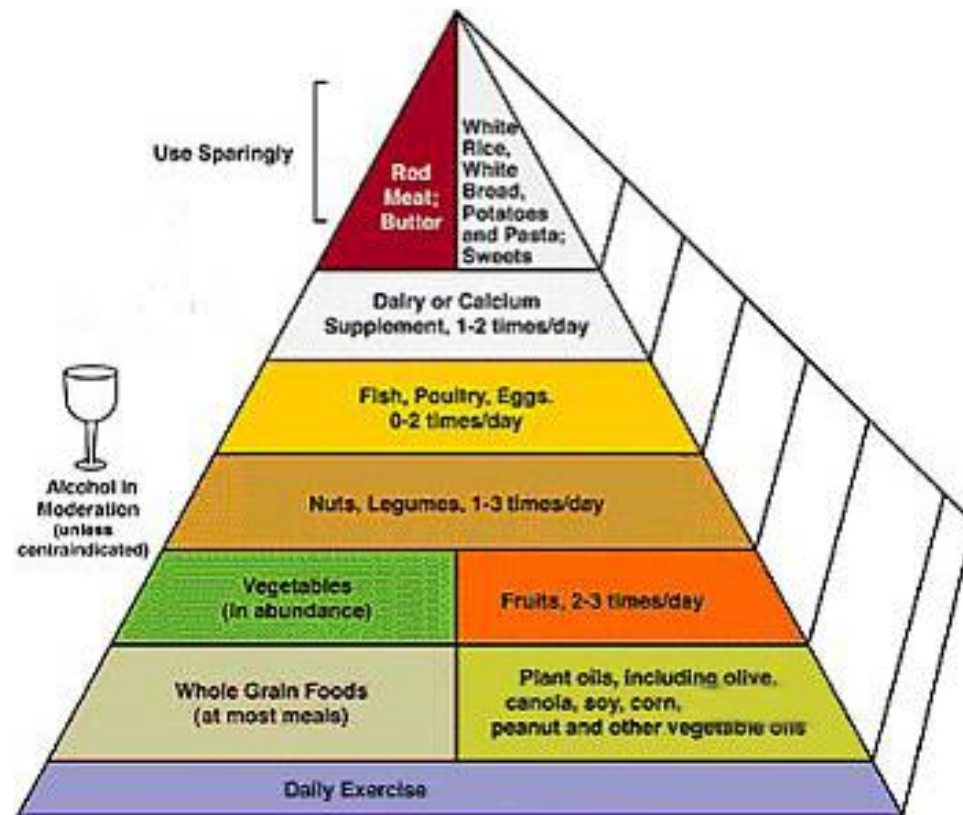
DER BEITRAG ZUR GESUNDHEIT DES VERZEHRS VON VIEL GETREIDE UND VON WENIG MILCHPRODUKTEN WAR MINIMAL, EIN HOHER KONSUM VON FISCH UND MEERESFRÜCHTEN WAR EIGENARTIGERWEISE MIT EINER NICHT SIGNIFIKANTEN STEIGERUNG DER MORTALITÄTSRATE ASSOZIIERT. (*ANATOMY OF HEALTH EFFECTS OF MEDITERRANEAN DIET: GREEK EPIC PROSPECTIVE COHORT STUDY -TRICHOPOULOU A, BAMIA C, TROCHOPOULOS D. BMJ 2009 (JULY 4); 338: B2337 HTTP://FULLTEXT519.NOTLONG.COM*).

SEHR EINLEUCHTEND IST **DER DGE-ERNÄHRUNGSKREIS**  
(© DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG E.V., BONN):

## DIE LEBENSMITTEL IN DEN SEGMENTEN DES KREISES DIENEN ALS ORIENTIERUNGSHILFE.

### ES GILT:

- TÄGLICH AUS ALLEN 7 LEBENSMITTELGRUPPEN AUSWÄHLEN.
- DAS DARGESTELLTE MENGENVERHÄLTNIS BERÜCKSICHTIGEN (DIE GRÖSSE DER GETREIDEGRUPPE SOLLTE KRITISCH BETRACHTET WERDEN: SIEHE BEI MEDITERRANER ERNÄHRUNG!).
- DIE LEBENSMITTELVIELFALT DER EINZELNEN GRUPPEN NUTZEN (AUCH DIE UNTERSCHIEDLICHEN FARBEN!).



ÜBRIGENS: EIN DRITTEL VON DEM, WAS DER MENSCH ISST, BRAUCHT ER, UM SICH AM LEBEN ZU ERHALTEN. DIE ANDEREN ZWEI DRITTEL SIND DAZU DA, DIE ÄRZTE AM LEBEN ZU ERHALTEN...

### EN GUETE!

DIE AUSKÜNFTE IN DIESEM ARTIKEL ERFOLGEN UNVERBINDLICH UND OHNE RECHTLICHE KONSEQUENZEN ZU MEINEM NACHTEIL. EINE KONKRETE BEURTEILUNG IST LEDIGLICH IN KENNTNIS DES EINZELBESTANDES MÖGLICH.

BEITRAG VON:  
DR. MED. THOMAS WALSER, CH-8004 ZÜRICH

BRAUCHBAR IST AUCH EINE NEUE NAHRUNGSMITTELPYRAMIDE VON PROF. WALTER C. WILLETT VON DER HARVARD-UNIVERSITÄT. ER SETZT DARIN RIGOROS DIE WISSENSCHAFTLICHE EVIDENZ UM, NACH DER WEDER FETTE NOCH KOHLENHYDRATE PAUSCHAL ALS GUT ODER SCHLECHT EINZUSTUFEN SIND. IN DER BREITEN BASIS FINDEN SICH UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN UND KH MIT EINEM NIEDRIGEN GLYKÄMISCHEN INDEX (GI). ZUOBERST STEHEN KH MIT EINEM HOHEN GI SOWIE NAHRUNGSMITTEL, DIE WIE BUTTER V.A. GESÄTTIGTE FETTSÄUREN ENTHALTEN. ZUSÄTZLICH STEHT PROMINENT IM SOCKEL DER WILLETT-PYRAMIDE, WAS AUCH BEI MIR ZENTRAL ERWÄHNT IST: DIE AUFFORDERUNG ZU VERMEHRTER KÖRPERLICHER AKTIVITÄT: