

## Ernährung: Du bist, was Du isst!

### Einleitung

Wir sind Individuen, und daher kann die Ernährung individuell sein und je nach Geschmack und Kultur variieren. Doch gibt es einige Grundprinzipien des Stoffwechsels, die für alle gleichermaßen gelten. Bevor wir ins Detail gehen, müssen einige Aspekte der modernen Ernährung erwähnt werden, die deutlich von einer gesunden Ernährung abweichen. Letztere entspricht der klassischen italienischen oder mediterranen Küche, die farbenfroh und reich an saisonalem Gemüse und Obst, guten Fetten, Proteinen und vor allem wenig raffinierten Kohlenhydraten ist (Pizza, Pasta, Snacks, usw.).

Die moderne, von verschiedenen Industriezweigen geförderte Ernährung besteht fast ausschließlich aus Kohlenhydraten mit geringem Nährwert (Vitamine und Mineralien); selbst das Obst und Gemüse, das wir im Supermarkt kaufen, hat zwischen 50 und 90 % seines Nährwerts verloren. Hinzu kommen verschiedene Pestizide und Konservierungsstoffe, die wiederum (in kleinen kumulativen Dosen!) Körper und Geist vergiften und so unseren Stoffwechsel beeinträchtigen, sowohl den Stoffwechsel der Kohlenhydrate, der uns fett macht, als auch den Fettstoffwechsel, der einen chronischen Entzündungszustand hervorruft (siehe auch *Inflammaging*), was mit der Zeit zu einer Reihe von chronischen Krankheiten führt. Viele leiden an sogenannten Zivilisationskrankheiten, und es scheint fast die Norm zu sein, aber das ist es nicht!

Wir möchten unsere Patienten und Klienten hiermit auf zwei Hauptaspekte aufmerksam machen: gesunde Ernährung und Aktivierung des Stoffwechsels mit dem Ziel, nicht ungewollt zuzunehmen oder gegebenenfalls auch abzunehmen.

Abgesehen von der elementaren Funktion der Mitochondrien, die der Motor der Zelle und das Schlüsselement der Energieproduktion sind, kommt das Thema der Entgiftung und Entsäuerung unseres Körpers zur Sprache; eine wichtige Rolle spielen dabei die Vitalstoffe (Nahrungsergänzungsmittel), spezifische Diäten, die Stoffwechselkur oder die Darmkur, die separat behandelt werden. Ziel solcher Kuren ist es, unser Immunsystem zu stärken, chronischen Krankheiten vorzubeugen, die Vitalität und das psycho-mentale und physische Wohlbefinden zu steigern (siehe auch Longevity).

### Die aktuelle sozio-kulturelle Situation: Die Kohlenhydrat-Abhängigkeit

Dank der technisierten Lebensmittelindustrie, die uns hoch raffinierte, mit Konservierungsstoffen versetzten oder vorgefertigte Lebensmittel anbietet, sind wir fast alle süchtig nach Kohlenhydraten und Zucker geworden; die industrialisierte Ernährung ist in der Regel kalorienreich, voller Kohlenhydrate, Zucker, Süßstoffe und Konservierungsmittel.

In Verbindung mit wenig Bewegung und geringer körperlicher Aktivität ist diese Zuckersucht die Hauptursache für Übergewicht und somit auch für Diabetes (= Zuckerkrankheit) und für viele andere chronische Erkrankungen oder Herz-Kreislauf-Störungen.

Hinzu kommt, dass der Nährwert (Vitamine, Mineralstoffe) der modernen Ernährung nicht mehr ausreicht, um den täglichen Bedarf unseres Körpers zu decken, so dass er

zwangsläufig in einen Zustand des Nährstoffmangels gerät, der sich in verschiedenen körperlichen Symptomen äußert.

Der Körper benötigt täglich 47 essentielle Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Omega-3-Fettsäuren), die unverzichtbar sind, wenn er gut funktionieren und gesund bleiben soll!

## Zurück zur gesunden Ernährung

Jede Veränderung muss schrittweise erfolgen, und es braucht Ausdauer und Beharrlichkeit!

**Der erste Schritt ist, aus der Zuckersucht herauszukommen!** Wie gesagt, sind wir fast alle süchtig nach Zucker und Kohlenhydraten in Form von Brot, Gipfeln, Kuchen, Süßigkeiten, Pizza, Spaghetti, Früchte (Fructose) oder zuckerhaltigen Getränken! Deshalb ist es von größter Bedeutung, sie zu reduzieren und in den richtigen Proportionen zu konsumieren. Wer einen sitzenden Beruf ausübt und sich allgemein nur wenig bewegt, sollte die Kohlenhydrate fast vollständig vom Teller streichen. Diejenigen, denen der Verzicht auf Kohlenhydrate schwerfällt, können sie schrittweise reduzieren und mit Eiweiß oder mit qualitativ gutem Öl kompensieren.

Die zweite Änderung betrifft die Bewegung: **Raus aus dem Sessel und ab in die Natur!** Körperliche Aktivität regt den Stoffwechsel an, stimuliert die Muskulatur und wirkt sich so gesund auf Körper und Geist aus. Wir empfehlen ein Minimum von 10.000 Schritten pro Tag (circa eine Stunde in einem zügigen Tempo Gehen) oder körperliche Aktivität (nicht übermäßig, d.h. aerob und nicht anaerob) von mindestens 30 Minuten fünfmal pro Woche.

## Die richtigen Proportionen

Die moderne Ernährung ist unausgewogen, deshalb müssen wir sie wieder ins Gleichgewicht bringen, indem wir allmählich aus der Kohlenhydratfalle herauskommen und die richtigen Proportionen finden:

40-50 % Gemüse und saisonales Obst, 20-30 % Eiweiß, 10-20 % Kohlenhydrate, etwa 10-20 % verschiedene hochwertige Fette. Fette liefern nicht nur essenzielle Fettsäuren, sondern auch Energie und können daher dazu dienen, das entstehende Energiedefizit aufgrund der reduzierten Kohlenhydrate auszugleichen.

Der Kalorienbedarf hängt logischerweise von der körperlichen Aktivität ab und sollte vor allem dann berücksichtigt und überwacht werden, wenn man abnehmen möchte.

## Gemüse und Früchte

Gemüse und Obst sind Quellen für wichtige Mikronährstoffe (Vitamine und Mineralien). Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfiehlt sieben Portionen pro Tag; doch wer hält sich schon an diesen Rat?

Ausserdem gibt es noch zwei weitere Probleme: Das erste betrifft den Nährwert, der auf ein beängstigend tiefes Niveau gesunken ist. Der Apfel beispielsweise hat 80 % des Vitamin C-Gehalts verloren, so dass das Sprichwort „an apple a day, keeps the doctor away“ (frei übersetzt: wer ein Apfel am Tag isst, muss nicht zum Arzt) aktualisiert werden muss: Man müsste fünf Äpfel pro Tag essen, um den ursprünglichen Gehalt an Vitamin C zu erreichen. Das Gleiche gilt leider auch für alle anderen Obst- und Gemüsesorten.

Vorsicht: Wenn man zu viel Obst isst, kann sich das negativ auf den Stoffwechsel auswirken. Denn der Fruchtzucker kann zu einer Fettleber führen und das Risiko von Diabetes erhöhen! Zudem kann der Fruchtzucker zu einer Zuckersucht führen (siehe oben).

Zusätzlich werden alle Früchte der Grossverteiler mit Pestiziden und Toxinen behandelt, die auch in offiziell zugelassenen Dosen unseren Körper schädigen und die Ursache für verschiedene chronische Krankheiten sein können. Paracelsus sagte damals: Die Dosis macht das Gift. Doch ist heute das Hauptproblem nicht die einzelne Dosis, sondern die Kombination und Akkumulation vieler einzelner Gifte in geringen Dosen. Seit 1950 gibt es fast eine halbe Million neue, von der Industrie hergestellte, künstliche oder Giftstoffe, die täglich in unsere Umwelt abgegeben werden.

## Proteine

Proteine oder Eiweissstrukturen sind die Grundelemente für den Aufbau unseres Körpers und stellen die Basis für viele Stoffwechselprozesse dar.

Die täglich benötigte Menge in Gramm errechnet sich aus dem Körpergewicht und multipliziert mit einem Faktor von ca. 1,5 - 2,0 je nach körperlicher Aktivität. Jugendliche, Sportler, Schwangere, aber auch ältere Menschen, bei denen die Gefahr besteht, dass sie Muskelmasse verlieren, benötigen mehr Eiweiß.

## Fette und Kohlenhydrate

Jahrelang wurden (vor allem tierische) Fette als schlecht eingestuft und für die Entstehung von Übergewicht verantwortlich gemacht. Doch wir brauchen Fette für eine gute Zellfunktion. Der Körper besteht zu 10-15 % aus Fetten, das Gehirn zum Beispiel zu 55 % aus Fett (Cholesterin und Fettsäuren).

Es sind nicht die Fette (wenn sie im richtigen Verhältnis verzehrt werden), die uns dick machen, sondern die raffinierten Kohlenhydrate und der versteckte Zucker! Sie werden uns von der Lebensmittelindustrie in zahlreichen, verlockenden Formen angeboten und sind die Ursache für unzählige Probleme, nicht nur für unsere individuelle Gesundheit, sondern auch für unsere Gesellschaft und die Umwelt.

Nach der Verdauung gelangen die Kohlenhydrate in den Blutkreislauf, um die Organe mit Energie zu versorgen. Das Problem ist, dass der Stoffwechsel nur zwei Möglichkeiten hat, mit dem zugeführten Zucker (Kohlenhydrat) umzugehen: **entweder er verbrennt ihn sofort durch Bewegung oder er legt ihn in Reserven ab**. Sind die Zuckerreserven, die sich in der Leber und in den Muskeln befinden, aufgefüllt, ist der Körper gezwungen, die Reserven im Fettgewebe abzulagern (vergleichbar mit dem Autotank, wenn er voll ist, muss er Kanister füllen).

Dies wäre an sich kein Problem, da der Körper im Falle von längerem Fasten oder von Nahrungsknappheit (siehe Ureinwohner) die Reserven benötigt, um die benötigte Energie aufrecht zu erhalten; das Problem entsteht jedoch durch die Kombination von Mangel an Bewegung (v.a. bei sitzender Tätigkeit) und von regelmässigem Verzehr von Lebensmittel mit raffiniertem Zucker und Kohlenhydraten, die den Körper mehrmals am Tag dazu anregen, Reserven anzusammeln, die nicht verbrannt werden.

Diese kontinuierliche Anhäufung von Reserven führt mit der Zeit zu einem unmerklichen Entzündungszustand (silent inflammation), die den Stoffwechsel chronisch belasten.

Dauernder Stress wirkt sich negativ auf unser Immunsystem aus, und die schützenden Entgiftungsprozesse laufen Gefahr, nach und nach nicht mehr richtig zu funktionieren.

Außerdem fällt es dem Körper immer schwerer, die für unsere Leistung notwendige Energie zu produzieren; in der Folge können Konzentrationsprobleme, Depressionen, Muskel- und Gelenksbeschwerden usw. auftreten.

Die chronische Entzündungssituation und der Energiemangel führen im Laufe der Zeit zu verschiedenen chronischen Erkrankungen, wie Bluthochdruck, Hypercholesterinämie, Diabetes, oder auch zu Problemen des Herz-Kreislauf-Systems, Diskopathien, rheumatische Probleme, Fibromyalgie, u.a.m.

Um solche Probleme zu vermeiden oder zu lindern, muss man sich also gesund ernähren, auch wenn dies mehr Zeit in Anspruch nimmt und auch mit höheren Kosten (Naturprodukte und hochwertige Nahrungsergänzungsmittel) verbunden ist.

## Der Essrhythmus

Wann und was wir essen, hängt von unserer Aktivität ab und sollte mit ihr übereinstimmen. Es ist ratsam, Kohlenhydrate vor oder nach körperlicher oder sportlicher Betätigung zu essen. Der Verzehr von Kohlenhydraten am Abend sollten vermieden oder nur bis mindestens drei Stunden vor dem Schlafengehen gegessen werden.

Der Verzehr von Kohlenhydraten am Morgen, z.B. Kaffee und Gipfel oder ein zuckerhaltiger Cappuccino vor oder während dem Gang ins Büro, aktiviert den Stoffwechsel und regt das Hungergefühl innerhalb von 2-3 Stunden an!

Wer morgens auf Kohlenhydrate verzichtet, regt den Stoffwechsel an, seine Reserven zu verbrennen; dies könnte auch als Beginn einer Diät mit dem Ziel des Abnehmens genutzt werden (siehe Merkblatt 2: LOGI-Diät)

## Achte darauf, was Du isst!

Es lohnt sich, nicht nur den Energiewert (Kalorien) zu überprüfen, sondern auch die Zusammensetzung der einzelnen Lebensmittel im Hinblick auf den Anteil an Kohlenhydraten, Fett oder Eiweiß.

Jedem, der abnehmen will, ist klar, dass die Kalorienmenge reduziert werden muss; jedoch nicht nur die (ungesunden) Fette, sondern vor allem die Kohlenhydrate und der (sichtbare und versteckte) Zucker.

Da der Nährwertgehalt von Obst und Gemüse nicht ausreicht, um den täglichen Bedarf zu decken, empfiehlt sich eine Supplementation durch ausreichend hochdosierte, mit allen Mikronährstoffen versehenen Nahrungsergänzungsmittel auf natürlicher Basis.

Für weitere Informationen zu diesem Thema steht Ihnen unser Team gerne zur Verfügung