

Aktuelle Information

Prävention mit Ernährung

Während der jahrtausendelangen Entwicklung war die Nahrung des Menschen „von geringer Energiedichte“, dafür aber „von hoher Nährstoffdichte“. Die überwiegend pflanzliche Ernährung hatte einen hohen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sowie an unverdaulichen und löslichen Faserstoffen. Die Kalorienzufuhr war relativ gering und wurde vorrangig über Kohlenhydrate bezogen. Die Nahrung enthielt wenig Eiweiß und Fett. Getrunken wurde praktisch nur Wasser.

Die Beschaffung und Zubereitung der vor allem frischen Lebensmittel war sehr zeitaufwendig, daher absoluter Lebensmittelpunkt und bei der Durchführung dieser Tätigkeiten waren die Menschen ständig in Bewegung.

Heute ist es genau umgekehrt. Wir nehmen Nahrungsmittel von „enorm hoher Energiedichte“ zu uns, mit viel Eiweiß und noch mehr Fett. Der „Nährstoffanteil“ ist relativ gering und getrunken wird alles andere, nur kein Wasser.

Tiefkühlware und Convenience Produkte werden im nächsten Supermarkt gekauft, im Auto bequem nach Haus transportiert und möglichst in der Mikrowelle zubereitet.

Das tägliche Leben ist von Fernseher, Computer und Handy geprägt. Eine ausreichende Bewegung findet in der Regel nicht statt.

Die Folge: Schon Kinder haben Übergewicht und gesundheitliche Beschwerden, die sich mit zunehmendem Alter häufen.

Damit es zu diesen Problemen erst gar nicht kommt, sollte wie bei unseren Vorfahren eine Ernährung mit allen „lebenswichtigen“ Nährstoffen im Vordergrund stehen.

Kein „Functional Food, Gen Food oder Novel Food“, keine Nahrungsergänzungsmittel, sondern frische Produkte, möglichst direkt vom Erzeuger.

Dann stimmt auch der Säure-Basen Haushalt. Ein gesunder Körper kann zwar problemlos überschüssige Säuren und Basen abpuffern, die beim Stoffwechsel gebildet werden, aber auf Dauer vermindert ein ständiger Säureüberschuss die Pufferkapazität und beeinträchtigt somit Wohlbefinden und Gesundheit.

Der „glykämische Index (GLYX)“ bzw. die „glykämische Last (GL)“ bestimmen den Einfluss eines Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel und auf das Hormon Insulin.

Ein wahres Heißhungerhormon, denn je mehr der Körper ausschüttet, desto größer ist der Hunger. Lebensmittel mit niedrigem GLYX /GL wirken sich also in jedem Fall positiv auf unser Körpergewicht aus.

Bei der Trennkost sollen eiweißhaltige und kohlenhydrathaltige Lebensmittel nur getrennt voneinander gegessen werden. Parallel hierzu gibt es noch die neutralen Lebensmittel, mit denen beide kombiniert werden können.

Die gesundheitlichen Aspekte ihres Erfinders, des amerikanischen Arztes Howard Hay (1866 -1940), sind inzwischen zwar wissenschaftlich überholt, dennoch bietet die Trennkost in modifizierter Form sinnvolle Ansätze für eine kalorienbewusste Ernährung.