

## Lebenselixier

# Überschrift

*Diehl/Pietruska*

Was die Versorgung mit Nahrungsmitteln in Bezug auf Vielfalt und Qualität angeht, so können wir in den Ländern Mitteleuropas zu Recht und mit Stolz sagen, daß es nur wenige Länder gibt, die mit uns mithalten können. Allerdings sollten wir dieses Privileg nicht zu voreilig als großen Segen einstufen. Zwar glauben wir, gut ernährt zu sein, aber in Wirklichkeit bezahlen wir für diesen Überfluß einen hohen Preis in Form von überflüssigen Krankheiten, Funktionseinschränkungen und vorzeitigem Tod.

### ***Was machen wir falsch?***

Ein Problem ist, daß wir einfach "Zuviel des Guten" essen. Was in geringen Mengen durchaus nicht schädlich zu sein braucht, wird zu einer gesunden Bedrohung einfach durch die zugeführte Menge. Wir essen zu viel Zucker, zu viel Fett, zu viel Salz. Wir nehmen zu viele Kalorien zu uns. Und wir haben zu häufige Mahlzeiten.

Dieser *Überfluß* ist zum größten Teil verantwortlich für die Entstehung von Krankheiten wie koronare Herzkrankheit, Schlaganfall, hoher Blutdruck, Rheuma, Altersdiabetes, Fettsucht und verschiedene Krebsformen. Die genannten Krankheiten sind die Ursache für dreiviertel aller Sterbefälle. Sie hängen eng mit unserem Lebensstil zusammen, in erster Linie mit unserer Ernährung.

### ***Krank durchs Essen? Wahrscheinlich durch die Pestizide und Nahrungsmittelzusätze!***

Erstaunlicherweise spielen Pestizide und Nahrungszusätze wie Konservierungsstoffe eine nur untergeordnete Rolle. Die wirklich gefährlichen Faktoren in unserer Ernährung finden wir woanders. Hier sind die wichtigsten genannt:

- *Zucker.* Amerikanische Zahlen zeigen, daß bis zu zwanzig Prozent der täglichen Kalorien in einer durchschnittlichen Ernährung von weißem Zucker und anderen Süßungsmitteln kommen. Die Kalorien aus raffiniertem Zucker bezeichnet man auch gern als "leere" Kalorien, weil sie aller Nährstoffe und Faserstoffe beraubt sind. Aber da sie gleichzeitig eine hohe kalorische Konzentration pro Gewichtseinheit aufweisen, sind sie bestens geeignet, um Fettsucht zu fördern.
- *Raffinierte Nahrungsmittel.* Früher dachten die Menschen, ein Raffinierungsprozeß würde das Nahrungsmittel verfeinern und verbessern, weil man sich der überflüssigen und nutzlosen Ballaststoffe entledigte. Heute wissen, wie essentiell wichtig diese Faserstoffe sind, weil sie uns vor bestimmten Krebsarten schützen, den Blutzucker stabilisieren, bei der

Gewichtskontrolle helfen und vor vielen Krankheiten im Magen-Darm-Trakt bewahren wie Gallensteinen, Hämorrhoiden, Darmpolypen und chronischer Verstopfung.

- *Salz.* Die meisten Bewohner der industrialisierten Staaten verzehren im Schnitt zwischen 10 und 20 Gramm Salz pro Tag, das sind 2-4 gestrichene Teelöffel. Diese Menge ist ein Vielfaches dessen, was unser Körper tatsächlich zum optimalen Funktionieren benötigt. Diese hohen Salzmengen spielen bei der Entstehung von hohem Blutdruck eine entscheidende Rolle, ebenso bei Herzinsuffizienz und bestimmten Nierenerkrankungen.
- *Fett.* Den wenigsten Menschen ist bewußt, daß sie durchschnittlich jeden Tag ca. 40% ihrer Kalorien in Form von Fett zu sich nehmen. Das ist weit mehr als der menschliche Körper verkraften kann. Das Endergebnis sind verstopfte Arterien, die zu koronarer Herzkrankheit und Schlaganfällen führen. Eine fettreiche Ernährung führt überdies zu Übergewicht, Altersdiabetes und bestimmten Krebserkrankungen.
- *Protein.* Eine Ernährung, die reich an Fleisch und anderen tierischen Produkten ist, enthält viel höhere Mengen an Eiweiß, Fett und Cholesterin als der Körper tatsächlich braucht und verarbeiten kann. Wir essen in den Industriestaaten 2-3 mal mehr Protein als empfohlen wird. Wissenschaftler erkennen jetzt, daß eine Ernährung mit geringeren Mengen an Eiweiß und viel weniger Fett und Cholesterin für eine gute Gesundheit und langes Leben ein unverzichtbarer, entscheidender Faktor ist.
- *Getränke.* Einfaches Wasser ist ein seltenes Getränk geworden. Große Mengen an Cola und anderen Softdrinks, Bier, Kaffee und Tee werden anstattdessen durch die Kehlen von durstigen Europäern gespült. Weil die meisten dieser Getränke einen hohen Kaloriengehalt haben, gleichzeitig aber jegliche Ballaststoffe vermissen lassen, lassen sie unseren Blutzuckerspiegel rasant hinauf und hinuntersausen. Auch boykottieren sie unsere Versuche, unser Gewicht in den Griff zu bekommen. Hinzu kommen bestimmte Inhaltsstoffe in einigen Getränken, die ein zusätzliches Gesundheitsrisiko darstellen. Dazu gehören zum Beispiel Alkohol, Koffein, Phosphate und andere Chemikalien.
- *Süßigkeiten und andere Snacks.* Künstlich hergestellte "Geschmackssensationen" sind an die Stelle von echter "Nahrung" getreten. Automaten für jederzeit verfügbare Leckereien findet man inzwischen fast überall, in Krankenhäusern und sogar in Schulen. Die Kaffeepause auf der Arbeitsstelle ist obligatorisch, ebensowenig sind die Snacks wegzudenken, die die Durchschnittsfamilie abends vor dem Fernseher verspeist. In USA ist eine normale Mahlzeit, wo man als Familie um den Tisch herum sitzt und eine gemeinsames Essen einnimmt, schon zu einer Rarität geworden. Wer seinen Körper mit Zwischenmahlzeiten und Süßigkeiten füttert, stört den normalen Verdauungsprozeß und überlädt den Magen. Dies ist eine häufige Ursache für Blähungen und Verdauungsstörungen.

**Was kann man denn überhaupt noch essen?**

Wir haben eine Fülle von Nahrungsmitteln, die gut, gesund und wohlschmeckend sind. Denken Sie nur einmal an die verschiedenen Früchte - stellen Sie sich hunderte verschiedene Arten vor, phantastische Farben, jede nur vorstellbare Beschaffenheit und unendlich viele Geschmackserlebnisse. Und erst die Gemüsesorten und Knollenfrüchte. Unter den Hülsenfrüchten haben wir eine unzählbare Fülle an Formen, Farben und Geschmack. Und auch die vielen Getreidesorten bieten eine unübersehbare Fülle an Sorten, aus denen wir köstliche und gesunde Gerichte kochen können.

Wir müssen uns klar machen, daß eine Vielfalt natürlicher, vollwertiger, pflanzlicher Nahrungsmittel uns mit genau der Menge und Art von Fett, Faserstoffen und Nährstoffen versorgt, die der Körper braucht. So ganz nebenbei ist solch eine Ernährung auch die bestmögliche für ein ökologisches Gleichgewicht in unserer Welt und schont überdies unsere Haushaltskasse.

Die beste Nachricht aber ist vielleicht, daß eine solche Ernährungsform dazu beiträgt, daß bestimmte chronische Krankheiten, die wir weiter oben genannt haben, gar nicht erst auftreten bzw. sehr viel später in Erscheinung treten. Mit einer pflanzenzentrierten Vollwerternährung kann man nicht nur sehr viel größere Mengen an Nahrung zu sich nehmen, ohne sich Sorgen um sein Gewicht machen zu müssen, man erhält mit ihr auch ein Optimum an Gesundheit und Energie für den Rest seines Lebens.