

Körnerfresser - Besseresser?

Lebenselixier
Diehl/Pietruska

Amerikaner geben 40% ihres Lebensmittelbudgets *in Restaurants* aus. Die Nahrung heutzutage ist industriell bearbeitet, raffiniert, konzentriert, gezuckert, gesalzen und chemisch verändert worden. Das Endresultat sind hochkalorische, nährstoffarme Geschmackssensationen. Unsere Rinder werden in dunklen Ställen hochgemästet, ohne daß sie Bewegung bekommen, und mit Antibiotika und Wachstumsbeschleunigern durchgepäppelt. Das Ergebnis: immer größere Rinder, die immer saftigere Steaks produzieren mit einem doppelt so hohen Fettgehalt wie von Weiderindern. Für diese *Fortschritte* sind wir gern bereit draufzuzahlen. Wir essen zwar eigentlich, um zu leben, aber das, was wir essen, bedroht unser Leben. Es bringt uns um.

Soll das heißen, daß unsere Nahrung Krankheiten verursachen kann?

Die Statistiken zwingen uns zu diesem Schluß. Vor hundert Jahren starben ca. 10-15% der Amerikaner an koronarer Herzkrankheit and Schlaganfällen. Heute sind es annähernd 50%. Damals starben weniger als 6% der Bevölkerung an Krebs, während die Zahl heutzutage bei rund 26% liegt.

Das ist nicht einfach der *natürliche Lauf der Dinge*. Wir sind so erschaffen worden, daß wir nicht überwiegend an Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Brust- und Dickdarmkrebs sterben sollten. Ein deutlicher Anstieg der kardiovaskulären Erkrankung begann in Amerika nach dem Ersten Weltkrieg. Nach dem Zweiten Weltkrieg dann nahm diese Krankheit unkontrollierbare Ausmaße an. Das war der Zeitpunkt, wo unsere Gesellschaft es sich finanziell leisten konnte, üppiges Essen mit einem hohen Anteil an tierischen Produkten zu sich zu nehmen und gleichzeitig die Nahrungsmittelindustrie in der Lage war, hochgradig raffinierte Lebensmittel herzustellen, die kalorienkonzentriert und nährstoffarm waren.

Könnte dieser Zusammenhang nicht rein zufällig sein?

Wohl kaum. Diese Probleme treten nur in industrialisierten Gesellschaften auf. Ländliche Bevölkerungen in China, Japan und Südostasien, denen diese üppigen Nahrungsmittel der westlichen Welt nur sehr begrenzt zur Verfügung stehen, erleiden sehr viel weniger Herzinfarkte. Genauso haben die meisten Menschen im ländlichen Afrika oder in Süd- oder Mittelamerika keine Angst, an Diabetes oder kardiovaskulärer Herzkrankheit zu sterben. In Nordamerika allerdings, in Australien, Neuseeland und den zunehmend wohlhabenden Staaten Europas und Asiens, wo die Ernährung einen hohen Anteil an Fett enthält, haben Herzkrankheiten und Diabetes epidemische Ausmaße angenommen.

Die schädlichen Eigenschaften, die hier die Hauptrolle spielen, sind niedriger Ballaststoffgehalt und hoher Fettgehalt. Diese Faktoren fordern ihr Tribut, indem sie die lebenswichtigen, sauerstofftransportierenden Arterien schädigen und wichtige Stoffwechselforgänge stören. Verhärtete, verengte Arterien sind die Ursache für

4.000 Herzinfarkte täglich allein in Amerika, dazu kommt, daß jeder dritte Erwachsene an Bluthochdruck leidet und Tausende durch Schlaganfall zu Invaliden werden. Die durch unseren unausgewogenen Lebensstil gestörten Stoffwechselvorgänge führen überdies zu Fettsucht und Diabetes. Alle 50 Sekunden wird in USA ein neuer Diabetiker diagnostiziert.

Wie kam es zu diesen ernährungsmäßigen Veränderungen?

Vor Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts bestand die Nahrung der Amerikaner hauptsächlich aus Lebensmitteln, die im eigenen Garten oder auf nahegelegenen Bauernhöfen angebaut worden waren. Hinzu kamen einige wenige Nahrungsmittel, die im Laden gekauft wurden. Fleisch stammte von Tieren, die im Hof oder auf der Weide standen. Unsere Großeltern waren nicht dem Angebot von Tausenden bunter, attraktiver Packungen auf "kilometerlangen" Supermarktregalen ausgesetzt, für die mit allen Raffinessen geworben wurde. Und auch Fastfood Restaurants gab es noch nicht an jeder Straßenecke.

Die Grundlage der Ernährung damals waren Körner: Körner von Weizen und anderen Getreidesorten, die es in Hülle und Fülle gab. In den Familien stand frisch zubereitete Hausmannskost auf dem großen, runden Tisch, dazu gab es dicke Scheiben selbstgebackenen Brotes. Die Menschen aßen gern heißen Getreidebrei, Maisbrot und Zwieback. Außerdem standen Reis, Nudeln, Mais, Bohnen, Kartoffeln, Gemüse und Früchte auf dem Speiseplan. Diese nährstoffreichen Speisen machten bis zu 53% der täglichen Kalorienzufuhr aus.

Aber die Zeiten änderten sich und damit auch erheblich der Geschmack der Menschen. Getreidegerichte wie Haferbrei wurden durch hochgezuckerte, ungekochte Getreideflocken ersetzt. Unser Mittagessen besteht typischerweise aus einem Hamburger, einem Softdrink und einem Salat, der in einer fetthaltigen Sauce ertränkt wird. Das Abendessen entnehmen wir häufig einer Box aus dem Tiefkühlfach, oder wir "gehen Essen" in ein Fastfood Restaurant. Zwischen den Mahlzeiten stehen Unmengen von Limonadetränken, Chips, Kuchen und andere Leckereien zur Verfügung. Nährstoffreiche, ballaststoffreiche Nahrung macht nur noch 22% unserer täglichen Kalorien aus, während sich andererseits der Fettverzehr beinahe verdoppelt hat und der Zuckerverzehr um 240% gestiegen ist.

Das ist erschreckend! Was können wir tun?

Umdenken und Umlernen ist der Schlüssel. Wenn die Menschen verstehen lernen, daß der Raffinierungsprozeß die Nahrung beraubt, daß der größte Teil der Ballaststoffe und der Nährstoffe verloren gehen, daß aber andererseits die industrielle Bearbeitung die Kalorienmenge erhöht, den Nährwert verringert und Massen von chemischen Zusatzstoffen hinzufügt, dann sind viele Menschen zu einer Veränderung bereit.

Die Erkenntnis, daß der Konsum von Fleisch und Milchprodukten drastisch reduziert werden sollte, nimmt auch immer mehr zu. Zwar sind diese Produkte Träger von Nährstoffen, aber sie enthalten gleichzeitig keine Ballaststoffe, dafür aber sehr hohe Mengen an Fett, Cholesterin und Kalorien.

Der moderne Mensch denkt um. In zunehmendem Maße verliert eine üppige, fleischzentrierte Nahrung mit vielen industriell zubereiteten Produkten seine Vorrangstellung in der Ernährung. Die Menschen essen wieder mehr komplexe Kohlenhydrate - wie man sie in einer pflanzenzentrierten, ballaststoffreichen Ernährung findet. Seit 1970 hat der Verzehr von Fleisch, Vollmilch und Eiern abgenommen und parallel dazu hat sich die Anzahl der Herzinfarkte und Schlaganfälle verringert.

Die Erkenntnis über diese Zusammenhänge wächst bei den Verbrauchern und die Wissenschaft bestätigt sie immer wieder. Auf dem Weg zu besserer Gesundheit und längerem Leben müssen wir um Fastfoodketten, Masttierprodukte und verlockende, aber gesundheitsschädliche Angebote im Supermarkt einen Bogen machen. Anstattdessen führt dieser Weg uns zurück zu den Gärten und ländlichen Anbaugeländen alter Manier, zu den frischen Früchten und dem knackigen Gemüse und den goldenen Getreidekörnern.

Graphiken:

Sterblichkeitstrends für koronare Herzkrankheit und Krebs

Summe der Sterbefälle in Prozent

Herz-Kreislaufkrankungen

Krebs

Alle anderen Ursachen

Herz-Kreislaufkrankungen und Krebs (als prozentualer Anteil der Summe der Todesursachen) haben mit den Jahren immer mehr zugenommen. Während Herz-Kreislaufkrankungen um die Jahrhundertwende nur 10-15% der Todesfälle ausmachten, sind sie heute für nahezu jeden zweiten Todesfall verantwortlich. Ähnliche Zuwachsraten sehen wir bei Krebs, der weiter im Wachsen begriffen ist trotz heroischer medizinischer Eingriffsmöglichkeiten, die leider immer erst zum Tragen kommen können, wenn der Tumor schon zugeschlagen hat. (USA 1900 - 1990) *Anmerk. des Übersetzers: die Jahreszahl in der Tabelle muß nach 1990 verändert werden.*

Trends für die Ernährungsgewohnheiten (Angaben in Prozent der Gesamtkalorien)

Protein

Fett

Stärke, komplexe Kohlenhydrate

Zucker, einfache Kohlenhydrate

Die amerikanische Ernährung hat ihren Schwerpunkt verlagert, wodurch es eine dramatische Veränderung in der Zusammensetzung der Nahrung gegeben hat. Mehr Kalorien kommen jetzt von Zucker (einfache Kohlenhydrate) anstatt von Stärke (komplexe Kohlenhydrate) und fast die Hälfte der Kalorien stammt von Fett. (USA 1860 - 1990)