

Wirklich Gesunde Ernährung

22. Mai 2014

Claudia Freund, Heilpraktikerin

Der Mensch ist, was er isst

Der menschliche Körper besteht aus Milliarden einzelner Zellen und Zellzwischenräumen (meist Bindegewebe). Dies besteht genau aus den Baustoffen, die über die Ernährung zugeführt werden.

Beispielsweise enthält die Zellmembran Fettsäuren. Wenn über die Nahrung oxidierte/ ranzige Fette (z.B. erhitztes Öl) oder Trans-Fettsäuren zugeführt werden, dann werden diese in unsere Zellmembran eingebaut und stören die Funktion der Zelle langfristig empfindlich. Sie können dann nicht mehr soviel „Bioenergie“ bilden.

Auch Chemikalien und Schwermetalle, die auch mit den Lebensmitteln aufgenommen werden bleiben oft sehr lange bis lebenslang im Organismus und sind eine gravierende Ursache für Krankheiten.

Der Mensch nimmt in seinem Leben durchschnittlich etwa **30 Tonnen Lebensmittel** und **50 Tonnen Getränke** zu sich. Somit möglicherweise auch **viele Kilogramm Schadstoffe**, die teilweise auch in unseren Organen nachweisbar sind.

Der Mensch ist, was er isst!

Was macht eine gesunde Ernährung aus?

- 1) Möglichst wenige Schadstoffe aufnehmen (Trans-Fettsäuren, Acrylamid, Schwermetalle, u.a.), die nachweislich krankheitsauslösend sind
- 2) Ein Maximum an Vitalstoffen, wie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente essen
- 3) Nahrungsmittel, die den Körper schwächen, so gut es geht meiden bzw. wenig davon essen

Sind Bio-Nahrungsmittel gesünder?

Menschen, die überwiegend Nahrungsmittel aus kontrolliert biologischem Anbau oder Wildsammlung sowie wenige Tierprodukte essen, also fast vegan leben, haben deutlich weniger Schadstoffe im Körper und eine intaktere Darmflora.

Der Grund: im Biologischen Anbau sind künstliche Chemikalien wie Insektizide, Fungizide, Herbizide verboten.

ABER: Bio bedeutet nicht automatisch eine bessere Gesundheit. Vielmehr kommt es auf die Zusammenstellung der Nahrungsmittel an.

Zucker

Generell sollte unser Ernährung zuckerarm sein

- Zucker übersäuert den Körper
- Lässt den Insulinspiegel steigen (Diabetes, Krebs, Übergewicht)
- Ist DAS Hauptnahrungsmittel für Krebszellen
- Karies
- Candida/ Hefepilzwuchuerungen/ Soor auf Haut und Schleimhaut
- Suchtpotential

Fruchtzucker

Wieviel Fructose wird **Gesunden** täglich empfohlen?

15-25 g Tagesdosis:

enthalten in 2 Bananen oder in 2 Datteln oder in 1,5 Äpfeln oder in 1/2 Mango

Menschen mit Fructoseintoleranz sollten weit weniger Fructose zu sich nehmen.

Oft wird nur 1/2 Apfel auf einmal vertragen.

Etwa 30-60% der Mitteleuropäer können Fructose nicht mehr gut verwerten (Fructosemalabsorption) – dem Körper fehlen die Fructosetransporter.

Vorteil: es wird dadurch weniger Fructose ins Blut aufgenommen

Nachteil: im Darm verbleibende Fructose wird von den Darmbakterien vergärt, dabei entstehen Alkohole, Gase – es werden Darmentzündungen, Blähungen und eine Darmflorafehlbesiedelung begünstigt. Mangelerscheinungen an L-Tryptophan (daraus wird das Glückshormon Serotonin und des Verjüngungshormons Melatonin) sowie Zinkmangel sind die Folge

Zucker und Fruchtzucker

Fruchtzucker ist „billig“ in der Herstellung und neuerdings in vielen Nahrungsmitteln zugesetzt. Früher galt Fruchtzucker als gesund.

Neuere Forschungen ergaben, dass Fruchtzucker sogar der schädlichste unter den kohlenhydrathaltigen Zuckern ist.

Fruchtzucker kann nicht sofort in Energie umgewandelt werden, sondern wird über mehrere Zwischenstufen meist zu erst einem Fettmolekül. Viel Obst und Fruchtzuckergenuss kann die Blutfette, besonders LDL und die Triglyceride erhöhen. Deshalb bei hohen Blutfetten Fruchtzuckerkonsum stark reduzieren.

Von 100 Fruchtzucker-Kalorien werden 30 Kcal in Fettform gespeichert. Von 100 Glucose Kcal werden nur 1%, also 1 Kcal als Fett gespeichert.

Fructose bildet Fett um die Bauchorgane. Viszerales Fett bildet Hormone, die das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen steigern.

Fructose fördert Gelenkschmerzen und Arthritis.

Bei der Verwertung von Fruchtzucker im Körper fällt Harnsäure an und übersäuert den Organismus. Gicht!

Achten Sie auf Fruchtzucker in Maßen und nicht in Massen!

Süßstoffe

Aspartam, Neotam, Sucarlose , Cyclamat, Saccharin, usw.

Enthalten zwar keine Kohlehydrate, sind aber in der Regel trotzdem appetitanregend und verleiten zu mehr Essen, weil Süßstoffe den **Insulinspiegel** und **Leptinspiegel** (regelt Appetithemmung) erhöhen. Durch hohe **Leptinspiegel** kann eine Leptinresistenz entstehen, die Sucht nach Süßigkeiten verursacht und Verfettung begünstigt.

Studie von 2011 (Universität Miami Hannah Gardener, die 2564 Personen umfasste, kam zum Ergebnis, dass diejenigen, die täglich mit Süßstoff gesüßten Getränke zu sich nehmen, ein um 61% erhöhtes Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte haben (Cola zero, Fruchtsaftgetränke, Eistees, Mineralwasser mit Geschmack...)

Oft steht nur „enthält eine Phenylalaninquelle“ auf dem Produkt!

Aspartam: bisher noch nicht gründlich an Affe und Mensch toxikologisch getestet, aber weitverbreitet und erlaubt. Aspartam soll für viele Krankheiten wie Hirntumor, Blutdruckprobl., Heißhunger, Tinnitus, Migräne, Übelkeit , Diabetes uvm. verantwortlich sein. Aspartam setzt bei hohen Temperaturen das hochgiftige Methanol frei

Keine Lebensmittel mit künstlichen Süßstoffen essen

Sucralose E 655:

Unzureichend am Menschen erforscht. Bei Tierstudien wurde festgestellt, dass Sucralose die Zahl der roten Blutkörperchen reduziert, unfruchtbar macht und in hohen Dosen zu Gehirnschäden, zu vergrößerten Nieren und deren Verkalkung und bei 50% der Hasen, die es erhielten, zu Fehlgeburten führte.

Häufigste Beschwerden innerhalb 24 h nach Konsum:

Verdauungsprobleme, Migräne, Blutzuckererhöhung (Hungergefühl!), allergische Reaktionen, Kurzatmigkeit, Depression und Angst.....

Gerade in Produkten, die Kinder lieben, sind oft mehrere Süßstoffarten enthalten (Kaugummi, Bonbons, Hustenbonbons, Softdrinks, Fruchtsaftmischungen, Multivitamin drinks, Eis, ...)

Wissenswertes über Öle/ Fette

Trans-Fettsäuren sind enorm schädlich und kommen in der Natur nicht vor. Sie sind in ihrer molekularen Struktur verändert und werden dadurch gesundheitsschädlich, zerstören Blutgefäße, machen müde und verursachen Krebs (laut Dr. Mutter „Grün Essen“ 2012)

Worin enthalten?

- In den meisten Fertigprodukten (gehärtete Fette, auch pflanzliche) in Gebratenem (hohe Temp.),
- In qualitativ schlechten Ölen, herstellungsbedingt, in erhitzten Nüssen, Mandeln, Kernen
- Unwissentlich selbst verursacht....

Zum Verständnis: beim Erhitzen von Pflanzenölen, die bei Zimmertemperatur flüssig sind, auch Bratöle, egal ob biologisch erzeugt oder nicht, kommt es zur Bildung von hochschädlichen Trans-Fettsäuren.

Wissenswertes über Öle/ Fette

Die gefährlichen Trans-Fettsäuren sind in den meisten Fertignahrungsmitteln enthalten (pflanzliche Öle erhitzt oder gehärtet) und entstehen beim Erhitzen/ Braten mit flüssigen Ölen, besonders, wenn sie einen hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthalten (Distel-, Sonnenblumen-, Soja-, Raps-, Maiskeim-, Oliven- und Leinöl)

Merke: **Erhitze nie Öle, die bei Zimmertemperatur flüssig sind!!**

Zum Braten nur Öle/ Fette verwenden, die überwiegend gesättigte Fettsäuren enthalten. Sie sind fest/ pastös bei Raumtemperatur, wie Kokosöl (nicht verwechseln mit Palmin!), Butter oder Ghee.

Verwende keine Öle von gerösteten Samen/ Nüssen und Produkten, die erhitztes Pflanzenöl enthalten. Dies gibt es leider auch bei den Biomarken. Vorsicht auch bei Margarinen mit gehärteten Fetten.

Öle in Plastikflaschen können die Chemikalien aus dem Plastik aufnehmen und werden dadurch noch gesundheitsschädlicher.

Krankmachende Öle

Essen Sie selten Nuss-Mandelkuchen oder Gebratenes (Fleisch, Fisch, Pommes, ...)

Rösten und erhitzen Sie keine Sonnenblumenkerne oder andere Ölsaaten

Beim Kuchenbacken z.B. Mandeln erst nach dem Backen auf den Kuchen streuen

Lese, was auf der Verpackung steht. Produkte (Kekse...) mit gehärteten Fetten erst gar nicht kaufen.

Heilsame Öle

Sind Bio-Öle, die bei der Herstellung nicht erhitzt wurden und die ohne Sauerstoffeinfluss gewonnen wurden. Leider entstehen bei der Herstellung der meisten handelsüblichen Supermarkt Öle bereits Trans-Fettsäuren.

Heilsame Öle werden aus nicht gerösteten Nüssen/ Samen hergestellt.

Leinöl/ Leindotteröl enthält die meisten Omega 3 Fettsäuren und ist im Kühlschrank wenige Wochen haltbar. Nie über 40° C erwärmen.

Unsere Nahrung ist arm an Omega 3 Fettsäuren, die wichtig für viele Stoffwechselfvorgänge sind und eine stark entzündliche Wirkung haben. Auch bei ADHS und Allergien ist eine hohen Omega 3 Versorgung wichtig. Oft ist dies aber nur mit Supplementierung zu erreichen, wie Omega 3 Kapseln aus Algen oder hochwertigem und schadstofffreiem Fischöl.

Buchtip: „ Oil that heals and Oil that kills“ von Udo Erasmus (Öl-Experte)

Fische und Meeresfrüchte

Forellen und Fische aus heimischen sauberen Bächen und Seen sind am wenigsten belastet und von daher am meisten zu empfehlen

Meeresbewohner:

Problem: Atomare Verseuchung, Plastikpartikel im Meer und Schwermetalle/ Gifte
Umso größer und fetthaltiger ein Fisch ist, umso höher ist seine Giftmülldeponie, die er an uns weiter gibt z. B. Thunfisch/ Lachs

Für Thunfisch gibt es von der WHO eine Warnung: max. 1x pro Monat essen, da der Quecksilbergehalt gesundheitsgefährdend ist (Thunfischpizza,- Nizza-Salat, etc.)

Durch die Kernschmelzen der 6 Fukushima Reaktoren von 2011 werden weltweit deutlich höhere radioaktive Werte gemessen. Besonders auch bei Fischen. Je nach Meeresströmung ist mit radioaktiver Belastung zu rechnen, am besten Fanggebiet auf der Verpackung beachten und googeln!

Merke: Unsere Meere sind zunehmend belastet und so auch die Tiere darin.

Milchprodukte

Wir sind die einzigen Säuger, die die Milch anderer Säuger trinken (artfremdes Eiweiß)

- Milch enthält Wachstumsfaktoren IGF1, die Zellwachstum negativ fördern
- das gilt für alle Milchprodukte auch Joghurt und Käse
- Ein täglicher Konsum an Milchprodukten (besonders Käse und Quark) fördert Fäulnisflora im Darm , daraus entsteht oft Ammoniak (1000fach giftiger als Alkohol)
- Lactose ist oft unverträglich
- Kasein begünstigt Krebs (China Study)
- Milchprodukte Übersäuern und entkalken (Osteoporosegefahr), verschlacken (Arteriosklerose)
- Suchtpotential

Opium im Kochtopf

Manche Ernährungsexperten sprechen schon von Brot-, Nudel-, Pizza-, Milch- oder Käsesucht.

Tatsächlich entsteht bei der Verdauung von Gluten das sogenannte Gluteomorphin, aus Milchprodukten Kaseomorphin, was es uns schwer macht, auf diese Nahrungsmittel zu verzichten, da quasi ein starkes Verlangen danach entsteht, wenn man sie gegessen hat. Erst nach ca. 7-14 Tagen Abstinenz verschwindet der Appetit danach.

Erhitzte Nahrung enthält auch die sog. Maillard-Moleküle (Entdecker franz. Chemiker und Nobelpreisträger), die den typischen guten Geschmack und Geruch von Gekochtem verursachen. Heute weiß man, dass beim Kochen eine Vielzahl von gesundheitsschädlichen Substanzen entstehen, wie z.B. aromatische Amine oder Acrylamid, beides ist krebserregend.

Erhitzte Nahrung macht schneller alt - Rohkost hält jung und heilt!

Gesundes Vollkorngetreide???

Nein! Weizen macht dick und krank!

Getreide, besonders der moderne Weizen, enthält viel Klebereiweiß Gluten, Gliadin, was unsere Darmschleimhaut wie Tapetenkleister verklebt und für ganz viele Menschen kaum oder gar nicht verdaulich ist.

Typische Unverträglichkeitsreaktionen:

- Entzündungen im ganzen Körper (Darm-, Knochen-, Gelenke..)
 - Müdigkeit direkt nach Getreidemahlzeit, „sich durch den Tag schleppen“
 - Ungeformte Stühle, Blähungen, Übelkeit, Hitzewallungen, Kopfschmerzen, Muskelverhärtungen
 - Immer mehr Übergewicht und Heißhunger
 - Depressionen
 - Diabetes, auch Krebs
-
- Buchtipp: „Die Weizenwampe“, USA Bestseller, Dr.med. William Davis

Gesundes Vollkorngetreide???

Getreideprodukte wie Brot, Kuchen, Müsli auch Vollkorn sollte nur von Gesunden in kleinen Mengen verzehrt werden, am besten auch nicht täglich!

Wer nicht auf Getreideprodukte verzichten möchte, sollte zumindest Weizenprodukte durch Dinkel ersetzen.

Wenn allerdings eine Glutenunverträglichkeit vermutet wird (Zöliakie), ist es empfehlenswert ganz auf glutenfreies Brot, Kuchen, Nudeln umzustellen.

Getreide enthält viele Omega 6 Fettsäuren und übersäuert zusätzlich unseren Körper. Ein Gesunder sollte max. 1-2 Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen, die Getreide enthalten und abends Getreide (Brot) meiden, da es zu Gärungen im Darm und Fuselalkoholproduktion kommen kann.

Schadstoffarm essen?

Generell:

Wenn Tierprodukte wie, Milch, Milchprodukte, Fleisch, Innereien, Eier, Fisch, Krebse oder Austern oft auf dem Speisezettel stehen, weisen menschliche Körperorgane mehr Schadstoffe auf. Übrigens Tiere aus biologischer Haltung sind deutlich weniger belastet. Vegan ist meist von Vorteil!

Acrylamid: kommt in Krusten von Vollkornbrot, Keksen, Chips – generell in gebackenen und hochoverhitzten Teigwaren in größeren Mengen vor. Umso dunkler die Kruste, umso mehr!

Schwermetalle lagern sich bei Mensch und Tier bevorzugt im Fettgewebe (Hirn, Nerven, Fettzellen) ab. Pflanzen speichern SM weniger (außer Pilze)
Große Meeresfische enthalten viel Quecksilber (Thunfisch, Lachs...)

Nitritpökelsalz: gilt als krebserregend (Nitrosamin), ist in Wurstwaren, Fleisch

Mononatriumglutamat/ Hefeextrakt/ Würze: Nervenschädigend

Aluminium: Fisch und Nahrungsmitteln mit Alufolien/ Bratuntersatz aus Alu/ Alutöpfe, Kaffeekocher/ Kosmetik-Deo/ in Impfstoffen

Erhitzte Nahrung oder Rohkost?

Beim Erhitzen werden tausende gesunde Enzyme zerstört, die in Rohkost erhalten bleiben.

Aus schwer aufspaltbaren Kohlehydraten entsteht Zucker (Dextrinierung) – deshalb schmecken gekochte Karotten, Reis, Kartoffeln, Wurzelgemüse süßer als im Rohzustand. Dies führt zu einem abnormen Blutzuckeranstieg und zu einer hohen Insulinausschüttung – ein Teufelskreis beginnt.

Diabetiker dürfen interessanterweise rohe Salate und über der Erde gewachsenes Gemüse ohne BE-Berechnung essen. ABER: gekochtes Gemüse, besonders gekochtes Wurzelgemüse enthält soviel Zucker, dass es mengenmäßig begrenzt werden muss

Eiweiß wird schon ab 43 C denaturiert und zerstört

Rohes Gemüse und Salate enthalten alle für die Gesundheit wichtige Eiweiße und Vitalstoffe. Frisches Grün, Wildkräuter, Blätter und Salat enthält alles, was wir an Nährstoffen benötigen. Bei lebensbedrohlichen Krankheiten kann diese Ernährungsform eine echte Alternative in Richtung Genesung sein (China Study)

Warum grün essen?

Grün heißt chlorophyllreich – das Blattgrün schützt, nährt, heilt und entgiftet unschlagbar gut!

In grünen Blättern steckt viel Power, die unsere Zellen sofort umsetzen – sie sind eine wahre Mikronährstoffbombe.

Wer sich zu 50% oder mehr grün ernährt, hat eine optimale Gesundheits-prophylaxe und ein aussichtsreiches Heilungsinstrument bei Krankheiten.

Neueste Forschungen des Linus-Pauling-Instituts der Oregon State University lassen vermuten, dass natürliche Substanzen wie etwa der grüne Pflanzenfarbstoff Chlorophyll oder Selen aus Knoblauch und der Paraneuss im Kampf gegen Krebserkrankungen eine möglicherweise viel bedeutendere Rolle spielen könnten, als man bislang angenommen hatte. Auch im Buch „China Study“ nachlesbar.

Immer mehr Ernährungsforscher raten zu 100% grüner Blatternahrung bei lebensbedrohlichen Erkrankungen mindestens solange bis die Krankheitssymptome abgeklungen sind.

Ernährung ist das stärkste Instrument zur Heilung

Hitliste der heilkräftigsten Nahrungsmittel nach Dr. Mutter (Umweltmediziner)

1. Wildkräuter, Baum- und Beerenblätter, Nadelbaumtriebe, Moose
2. Grüne, bittere Blattsalate und Gartenkräuter, unbelastete Meeresalgen (Nori, Wakame, Dulce aus dem Nordatlantik) und Süßwasseralgen (Chlorella u.Spirulina)
3. Grüne, süße Blattsalate (Batavia, Lollo rosso, Romana, Eisberg-, Eichblatt-, Kopfsalat)
4. Oberirdisch gewachsenes Gemüse (alle Kohlarten, Fenchelknolle, Selleriestange)
5. Gemüse und zuckerarmes Obst, Beeren, Fermentiertes (Natto, Tempeh, rohes Sauerkraut, milchsauer vergorenes Gemüse)
6. Unter der Erde gewachsenes Gemüse Wurzelgemüse, Rote Beete, Erdmandeln, Rüben,diese Gemüseart nur roh essen
7. Gekeimte Hülsenfrüchte, Pilze, Eingeweichte Samen (ILein-, Chia, Sesam, Sonnenblumenkerne, Mohn, Kürbiskerne, eingeweichte Nüsse und mandeln
8. Eigelb, am besten roh

Grüner Smoothie mit Obst

Wie bekomme ich viel Grün?

Möhrengrün-Smoothie

Grün von drei Möhren

150 Gramm Babyspinat oder Römersalat

½ Orange geschält

½ Mango

½ Banane

1 EL Mandelmus oder 1 EL Leinöl am Ende zugeben

2 Zweiglein frische Zitronenmelisse oder Basilikum

1 Prise Bourbonvanille

0,4 l Wasser

Grüner Smoothie ohne Obst

Rezept

6 Blätter Blattsalat (Eichblatt, Batavia o.ä.)

¼ Bund frisches Basilikum

Saft einer halben Zitrone

Staudensellerieblätter

¼ Avocado

2 Tassen Wasser

In einem guten Mixer cremig rühren und genießen.

Mixer mit mind. 800 Watt und 20.000 Umdrehungen

Schlussfolgerungen für eine optimale Ernährung

Mit grünbetonter Frischkost essen Sie sich gesund.

- **50% der täglichen Nahrungsmittel als grüne Rohkost genießen**, z.B. als leckere Salate oder Smoothies
- Ihre Nahrung sollte arm an tierischen Produkten, Kohlehydraten und Fetten sein
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten beachten
- Bei Entgiftungsstörung HPU / KPU Mikronährstoffdefizit P5P/ Zn/ Mg/Mn und aktive Vitamin B Komplex und evl. Molybdän u.a. ausgleichen
- Bioprodukte sind schadstoffärmer
- Keine Öle erhitzen, auf gute Omega 3 Versorgung achten
- Bei Krankheiten sind gute Nahrungsmittelergänzungen oft förderlich
- Zucker, auch bei Kindern stark eingrenzen
- Milchprodukte am besten weglassen oder nur ausnahmsweise essen

Schlussfolgerungen für eine optimale Ernährung

Ziel:

50% Rohkost, am besten viel grünes Blattgemüse wie: Wildkräuter aus der Natur oder gekauft: Zitronenmelisse, Brennnessel, Schnittlauch, Thymian, Oregano, Minze, Taubnessel, Gänseblümchen, Ringelblumenblüte, Frauenmantel, Blätter von der Linde, Holunderblüten, oder gekauft, Salate, Spinat, Brennesselblätter, ... Gemüse: Karotten, Pastinaken, Petersilienwurzel, Kohlrabi mit Blatt, Zucchini, Paprika, Weizengrasals Salate oder im Smoothie

20-30% Kohlenhydrate aus gekochter Nahrung

20-30% Gute Öle, Almbutter, nicht raffinierte Öle, wenig rohe Nüsse, Mandeln, Samen (nicht erhitzt oder geröstet!)

Am besten vegan bzw. wenig Tierprodukte

Fragen?

Fragen?

Fragen?

Fragen?

Fragen?

Fragen?

Herzlichen Dank für
Ihre Aufmerksamkeit