



GESUNDHEIT



EIN GESUNDES LEBENSMITTEL

WAS IST DAS?

Unser **Lebensstil prägt unsere DNA** mehr, als wir für möglich hielten. Praktisch alles, was wir essen, wie wir denken oder was wir tun, hat direkt oder indirekt Auswirkungen auf die Gene und deren Leistungsfähigkeit – über Generationen weitergegeben. Was aber macht **eine gute „Zellnahrung“ im Alltag** aus? Teil 1: Fett, Zucker

„DU BIST,
WAS DU
ISST!“
WIR
HABEN
ES IN DER
HAND!

Aufregung in der heilen Superfood-Welt. All die Beeren und Pulver mit angeblich wundersamen Nährstoffkonzentrationen – Acai, Goji, Chia, Matcha & Co (liest sich wie eine japanische Speisekarte) – sollen doch nicht mehr können als unsere Blaubeeren oder der gute alte Spinat. Nur völlig überteuert seien sie! Prof. Dr. Dr. Karin Michels, Direktorin des Instituts für Prävention und Tumorepidemiologie am Universitätsklinikum Freiburg, ging sogar auf das hochgepriesene Kokosöl los, „das reinste Gift“! Ihr Vortrag wurde auf Youtube über 1,4 Millionen Mal geklickt. Es sei sogar „gefährlicher als Schweineschmalz, weil es noch mehr gesättigte Fettsäuren enthalte“, so die Experte. Damit ist die Verwirrung perfekt, denn eine andere Experte, die es auch wissen sollte, Sally Fallon Morell, erklärt uns in „Tierisch gute Fette“, dass die lange verpönten Schmalz, Butter & Co. jene Fette sind, die uns gesund erhalten. Also was jetzt!? Hilft uns ein 500 Seiten Wälzer namens „Zellnahrung“ weiter? Basierend auf einer Botschaft, die wir auch erst „verdauen“ müssen: Nahrungsmittel beeinflussen unsere Gene, bestätigt Dr. med. Catherine Shanahan,

Allgemeinärztin und ehemalige Profisportlerin, in ihrem revolutionären Standardwerk in der jungen Tradition der Epigenetik. Was heißt das? Gene sind nicht unveränderbar! „Es sieht ganz so aus, als hätten wir die geflügelten Worte 'Du bist, was du isst' noch stark unterschätzt“, so Shanahan. Epigenetiker studieren, wie unsere Gene auf unser Verhalten reagieren, und sie haben festgestellt, dass praktisch alles, was wir essen, wie wir denken oder was wir tun, direkt oder indirekt Auswirkungen auf die Gene und deren Leistungsfähigkeit hat. Dieses Erbe wird in die nächste Generation weitergegeben. Die Ernährung, eine der tragenden Stützpfiler der Wellness-Matrix, ist also ein hochwirksames Werkzeug, um die Gesundheit ganzer Familien zu optimieren. Bleibt die Frage „Wie“?

Zu unterschiedlich, zu plakativ und extrem sind die Dogmen der Ernährungsexperten. Auch besagte Dr. Shanahan verwirrt uns, wenn sie offenbart, Pflanzenöle hätten eine verheerende Wirkung auf die Gesundheit. Pflanzenöle verbinden wir eher mit „wertvoll“. Die Sache klärt sich rasch auf, denn sie meint industriell

Gute Fette – schlechte Fette! Jedes handwerklich hergestellte, unraffinierte Öl ist Fetten des industriellen Zeitalters vorzuziehen! Die traditionellen Fette (nativ – naturbelassen) lassen sich gut verarbeiten und sind hitzebeständig, z.B. Olivenöl, Erdnussöl, tierische Fette (Schmalz, Butter – ja, Butter!). Nicht hitzebeständige „Industrieöle“ aus Raps, Sonnenblumen, Mais und Streichfette wie Margarine meiden!



gefertigte Öle, chemisch gehärtete Fette. Shanahan hat die erfolgreichsten Ernährungskonzepte aller Zeiten weltweit auf Schnittstellen untersucht. Daraus ergibt sich eine hohe Treffsicherheit, was gut tut in Zeiten, in denen die Ernährungslehre wie gesagt ja vor allem eines aufwirft: Fragen! Die Antworten kommen einmal mehr aus der ganzheitlichen Sicht.

Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett. Seit der industriellen Revolution sprechen wir wie Chemiker über das Fs, so Dr. Shanahan. Was bis dahin als ganzheitliche Ernährung gegolten hatte – „Kaninchen, Kartoffeln, handgepresstes Öl bekannter Herkunft“, galt dann als Quelle für die Makronährstoffe Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett. „Aber die Klassifizierung komplexer organischer Systeme nur anhand ihrer leichter isolierbaren chemischen Bestandteile ist ungefähr so sinnvoll, als würde man den Tadsch Mahal als eine bestimmte Menge von Marmorquadern beschreiben.“ Wenn wir lebendes Gewebe kochen, aufspalten und raffinieren, um Eiweiß, Kohlenhydrate oder Fett zu isolieren, geschieht dies zulasten aller anderen Bestandteile, die unsere Zellen und Organe brauchen. „Bestimmte Bestandteile zu isolieren – wie wir dies bei Mehl, Zucker, Proteinpulver und 90 Prozent dessen machen, was heute in den Supermarktregalen steht – und dann zu erwarten, dass diese Produkte auch nur annähernd den ursprünglichen Nährwert erreichen, ist etwa so, als würde man einem Menschen das Gehirn entnehmen und dann noch erwarten, dass er Fragen beantworten kann. Genauso irrig ist die Vorstellung, industriell verarbeitete Lebensmittel könnten gesund sein“, so Shanahan plakativ! Im Grunde kennen wir die Antwort längst: Möglichst Naturbelassenes und Frisches essen! Nicht Superfood, das bearbeitet und haltbar gemacht aus der Ferne zu uns kommt, verleiht „Supernatural“-Kräfte, sondern das, was um die Ecke im besten Fall im Bio-Feld wächst. Für Fette gilt: Essen wir natürliche Öle mit ausgewogenem Fettsäureprofil, native Öle und auch gesättigte Fettsäuren aus tierischen Quellen, weil wir aus ihnen Vitamine und die Omega-3 Fettsäure DHA beziehen, die in pflanzlichen Produkten gar nicht vorkommen.

Echt Fett, jetzt müssen wir zurückrudern! Gestehen wir es uns ein: Raffinierte und gebleichte Pflanzenöle hatten nicht nur Butter und Obers, sondern auch natives Oliven- oder Erdnussöl aus den Küchen selbst der besten Restaurants verdrängt. Sie sind aber alles andere als gesund. Im Gegenteil. Man findet sie in beinahe jedem Fertiggericht, ob Müsli, supersofte Backwaren, Reis- und Sojadrinks, bis zu tiefgefrorenen Mahlzeiten, ja sogar in Salatdressings, bei denen auf dem Etikett noch frech Olivenöl steht. Aber, so Shanahan, es gibt einen biologischen Grund, warum Öle aus Pflanzen temperaturempfindlich sind: „Samen schlafen in der kalten Jahreszeit. Mit dem Frühlingstauwetter erwachen die hitzeempfindlichen, instabilen und daher nicht ungefährlichen PUFAs (Bausteine der Zellwände, mehrfach ungesättigte Fettsäuren) durch die Erwärmung, was das Keimen begünstigt. Um die PUFAs vor Schäden durch den sich erwärmenden Boden und die Sonne zu schützen, hat die Pflanze ihre Samen mit Antioxidantien aufgeladen. Beim Raffinieren dieser Öle werden leider sowohl die gesunden PUFAs als auch ihre ergänzenden Antioxidantien zerstört, wodurch sie in verdrehte und damit ungesunde Moleküle konvertiert werden“. Zum Glück ist das Prinzip der Vermeidung von diesem toxischen, verformten Fett wie gesagt ganz einfach: Natürliche Fette essen, industriell verarbeitete Fette meiden. Dr. Shanahan: „Dieses Rezept ist wirksam, weil die Natur keine schlechten Fette produziert, Fabriken jedoch schon.“ Mit diesen Erkenntnissen ist Shanahan bei weitem nicht alleine.

Vom Einfachen das Beste. Er kochte für die Queen, ist einer der meistdekorierten Sterneköche in Deutschland: Franz Keller verabschiedete sich von der Sterne-Jagd und verfolgt seither seine Philosophie „vom Einfachen das Beste“. Artgerecht und naturnah züchtet er Tiere und fordert: Schluss mit industrieller Nahrungsmittelproduktion, die uns krank macht. Nachzulesen in „Vom Einfachen das Beste. Essen ist Politik oder: Warum ich Bauer werden musste, um den perfekten Genuss zu finden.“

„Was in den Samen einmal gesund war, ist oft in der Flasche nicht mehr gesund!“

Dr. Catherine Shanahan

GESUNDHEIT



Dr. Shanahan rät Ernährungsfahrplan

Lebensmittel mit entzündungsfördernden Fetten meiden:

- * Margarine! Außer verdrehter Fettsäuren enthält sie wenig.
- * Fertige Salatdressings. Neben Wasser und Essig enthalten sie industrielles Pflanzenöl plus Zucker und Aromen.
- * Reisdrink! Eine Portion enthält weniger als 30 ml verflüssigten Reis, sonst nichts, viele synthetische Vitamine.
- * Sojadrink. Tofu, Fleischersatz auf Sojabasis. Die Verarbeitung schädigt die Zellmembran der Sojabohne, dadurch werden PUFAs freigesetzt, die rasch zu schädlichen Fettsäuren oxidieren. Aber: Fleischersatz aus ganzen Sojabohnen kann Teil gesunder Ernährung sein.
- * Viele Frühstückscerealien sind zu Flocken gepresste oder gepuffte Getreidekörner. Diese werden durch einen Überzug aus Zucker und Pflanzenöl gehärtet, der wie ein Schutzlack wirkt und verhindert, dass es durch Feuchtigkeit seine Knackigkeit verliert.
- * Rehabilitiert & empfohlen: Eigelb enthält viele gehirnaufbauende Fette wie Lecithin, Phosphorlipide und (nur bei Eiern von freilaufenden Hühnern) essenzielle Fettsäuren sowie die Vitamine A und D.

MEIN LEBEN, ZU SÜSS?

Wie eine falsche kohlenhydratreiche Ernährung den Stoffwechsel stört!

Die anhaltende Diskussion rund um den Zuckergehalt von Lebensmitteln schärft das Bewusstsein der Österreicher: Laut einer Umfrage im Auftrag des Schokoriegel-Start-ups NEOH wollen mehr als drei Viertel ihren Zuckerkonsum einschränken. Knapp jede/r Zehnte gibt an, bereits stark auf Zucker zu verzichten. 87 Prozent glauben, dass zu viel Zucker der Gesundheit schadet. 53 Prozent aber wollen nicht auf Süßigkeiten verzichten – und suchen Alternativen. Die süße Folge: Zahlreiche österreichische Start-ups stürmen mit zuckerreduzierten Produkten in den Markt.

Warum Zucker bedenklich ist. Zucker ist klebrig, daher kann eine hohe Zuckerkonzentration im Blut und in den Geweben toxisch wirken. Der Körper weiß, dass zuviel Zucker „giftig“ ist, und setzt zur Regulierung Hormone frei. Zu viel Zucker stört auch die Grundfunktionen der Zellen in einer Weise, die den Alterungsprozess beschleunigt. Doc Shanahan: „Glauben Sie aber bloß nicht, Sie würden durch regelmäßigen Sport ungestraft davonkommen, wenn Sie sich schlecht ernähren.“ Sogar in ihrer College-Zeit als Crossläuferin, bei täglichem zweistündigem Training und tausenden verbrannten Kalorien, war ihre Ernährung so nährstoffarm, dass sie eines der frühesten Anzeichen für Diabetes entwickelte, die sogenannte stammbetonte Adipositas. Obwohl sie mit 56 Kilo alles andere als dick war, hatte sie eine überraschend unvorteilhafte Taille, „nämlich gar keine. Unter meinen von Sit-ups gestählten Bauchmuskeln waren meine Eingeweide von omentalem Fettgewebe (Bauchfett) überzogen, einer sehr ungesunden Fettform.“ Dadurch hatte sie eine klassische apfelförmige Figur, obgleich sie nicht übergewichtig war. Als Catherine mit 35 Jahren anfang, sich besser zu ernähren, verlor sie das omentale Fettgewebe wieder und bekam eine weiblichere Taille.

Der Vorgang, der Zucker klebrig macht, heißt Glykation. Die Produkte dieser Oxidationsreaktionen werden Advanced Glycation Endproducts (AGEs) genannt. Diese AGEs machen z.B. das vorher weiche und helle Brot hart und braun, weil die Proteine und Zucker Verbindungen (Cross-Links) bilden. Dasselbe

geschieht im Körper, da die AGEs die im Normalfall beweglichen Proteine quervernetzen. Dadurch werden Zellen und Gewebe spröde, hart und steif. Besagte Cross-Links wandeln auch die halbdurchlässigen Oberflächen der Arterien in undurchlässige Mauern und hindern Nährstoffe am Verlassen des Blutes. Und wo bleiben die gefangenen Nährstoffe? An den Innenseiten der Arterien! Die Putzkolonne der weißen Blutkörperchen wird durch die Cross-Links ausgebremst, wodurch Infektionen wahrscheinlicher werden bzw. schwerer verlaufen. AGEs können sich auch in den Gelenken bilden. AGEs (primär durch hohe Blutzuckerwerte) sind eines von zwei wichtigen biochemischen Phänomenen, die dafür sorgen, dass wir uns alt fühlen und auch so aussehen! **Wichtig ist daher ein gesundes Verhältnis bei den Kohlenhydraten.** Ob wir von italienischer, mexikanischer, mediterraner, chinesischer oder sonstiger Küche sprechen, es geht einfach darum, etwas von dem vielen Beige und Weiß (Fleisch, mehliges Beilagen) wegzulassen, damit die bunten aromatischen und nährstoffreichen Zutaten die Komposition beherrschen (Gemüse, Salate). So einfach, Frau Dr. Shanahan? Ja, so einfach ist es!

In Ihrem nächsten Wellness Magazin:
Die 4 Säulen der Zellnahrung: Lebensmittel, die Ihren Körper auf Gesundheit, Intelligenz & Schönheit programmieren.

Catherine
Shanahan
Zellnahrung,
riva Vlg. 2018,
29,99 €



Sally Fallon Morell
Tierisch gute
Fette, VAK 2017,
22,70 €



Franz Keller
Vom Einfachen
das Beste,
Westend 2018,
24,70 €

