

Allgemeine Ernährungsempfehlung

An der Entstehung einer Vielzahl von Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Nahrungsalergien und Darmproblemen sind sowohl eine gestörte Entwicklung des Immunsystems als auch Entzündungen der Darmschleimhaut beteiligt.

Das **Immunsystem** besteht aus zwei Systemen, der **Abwehr durch Zellen** und der **Abwehr durch Antikörper**. Die zelluläre Abwehr ist zuständig für die Abwehr von Viren, Bakterien und Pilzen. Die Abwehr mittels Antikörper reagiert verzögert. Sie ist wichtig, z.B. um Parasiten abzutöten. Das Gleichgewicht zwischen diesen zwei Systemen bildet sich in den ersten Monaten nach der Geburt aus. Nach ca. zehn Infektionen ist es stabil. Wie wissenschaftliche Studien in Finnland gezeigt haben, besteht die Gefahr, dass sich durch frühzeitige Antibiotikabehandlungen von Infektionen das Gleichgewicht der Immunsysteme nicht ausbilden kann. Es liegt eine Neigung zu Allergien vor.

Die unterschiedlichsten Faktoren können eine Entzündung der Darmschleimhaut hervorrufen. Hierzu zählen die Ernährung (zu süß, zu fett, zu eiweißreich und zu viel) und der Lebensstil (hastiges Essen, Essen in lauter, hektischer Umgebung oder in den späten Abendstunden, reichlich Alkohol und Rauchen). Auch eine Reihe von Medikamenten, Bestrahlung, Stress und Infektionen haben eine ähnliche Wirkung. Schon eine zwei- bis dreitägige Bettruhe nach Operationen oder anderen Erkrankungen senkt die Stabilität der Darmschleimhaut merklich. An der Oberfläche der Darmschleimhaut treten vermehrt entzündliche Reaktionen auf. Die Stabilität der undurchlässigen Darmschleimhaut sinkt, sie wird durchlässig. Das Immunsystem wird vermehrt mit Nahrungsbestandteilen konfrontiert. Bei einer Neigung zu Allergien kann das System rasch entgleisen, so dass immer weniger Lebensmittel vertragen werden.

Im Vordergrund der Behandlung von Darmproblemen und auch von Nahrungsmittelallergien steht somit neben einer Darmreinigung eine Umstimmung der Darmflora. Nach unserer Erfahrung sind die **Stabilisierung der Darmschleimhaut und eine Ernährungsumstellung** die wichtigsten Schritte.

Um den Darm wieder zu gesunden, ist vor allen Dingen Schonung, auch Schonung vor schädlichen Einflüssen, erforderlich. Nahrungsmittel, gegen die eine Unverträglichkeit oder eine Allergie besteht, lösen oft ein besonderes Verlangen bis hin zum Heißhunger aus. Diese Nahrungsmittel sollten Sie langsam aber stetig aus Ihrem Speiseplan verbannen. Ebenso gehört zum erfolgreichen Angehen eine **deutliche Reduzierung des Zucker-, Alkohol- und Nikotinkonsums**. Der Darm wird in seiner Verdauungsarbeit

entlastet, wenn wir **nur eine Eiweißart pro Mahlzeit** verzehren. Pflanzliche Eiweiße, Fisch und Geflügel können unproblematischer verdaut werden (übrigens entsteht beim Verzehr dieser Nahrungsmittel auch weniger Zahnbelag). Mehr gefordert ist die Verdauung mit Schweinefleisch, rotem Fleisch und frischer Milch. Neben einer Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) haben viele Menschen eine Unverträglichkeit gegenüber Milcheiweißen.

Gemüse und Obst sind für uns nicht nur wegen der Vitamine, sondern auch wegen anderer Pflanzenstoffe (Schutzstoffe gegen oxidativen Stress, z.B. Polyphenole) wichtig. Gemüse und Obst enthalten auch wichtige lösliche Ballaststoffe, die der Körper im Darm in Energieträger und regulierende Stoffe umbaut. Vorzugsweise sollten lokale Produkte der Jahreszeit entsprechend verwendet werden. Gerade bei exotischem Obst und Gemüse beobachten wir zunehmend Unverträglichkeiten. Bedenken Sie, dass eine Unverträglichkeit auch durch Konservierungs- und Spritzmittel hervorgerufen werden kann.

Die unterschiedlichen Farben bei Obst und Gemüse signalisieren uns verschiedene Pflanzenstoffe. Erst das Zusammenwirken von roten, blauen, gelben und grünen Früchten erschließt uns das gesamte Spektrum der Wirkung dieser Lebensmittelgruppe. Aus diesem Grunde ist es ratsam, gemischte Salate, Mischgemüse oder Obstsalate, in denen alle vier Farben enthalten sind, zuzubereiten.

Da sich ab 16.00 Uhr unsere Verdauung langsam auf die Nachtruhe vorbereitet und immer weniger aktiv ist, besteht die Gefahr, dass unsere Darmbakterien rohes nicht verdautes Gemüse und Obst zu Alkoholen vergären.

Kohlehydrate als Beilagen wie Kartoffeln, Reis oder Nudeln haben durchaus ihren Wert. Werden sie jedoch in zu großer Menge genossen und werden sie durch die Zubereitung (z.B. Nudeln aus Auszugsmehl, Brötchen aus Auszugsmehl, polierter Reis oder Pommes frites) vom Körper schnell aufgenommen, so machen sie uns nicht nur dick, sondern rufen auch einen erhöhten oxidativen Stress im Körper hervor. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass ein Blutzuckerspiegel über 120 mg% oxidativen Stress mit der Folge von chronischen Erkrankungen wie z.B. Diabetes bewirkt.

Seit 100 Jahren geht der Verzehr von **Ballaststoffen** stetig zurück. Er beträgt heutzutage nur noch ein Fünftel. Parallel dazu sind Zivilisationsleiden wie Verstopfung, Darmprobleme, Osteoporose, Diabetes deutlich angestiegen.

Vollkornnudeln, Vollkornreis, Topinambur oder Pellkartoffeln helfen Ihnen, Ihre Blutzuckerbelastung in Grenzen zu halten und die Versorgung mit löslichen Ballaststoffen zu erhöhen. Auch abgekochte und kalt verzehrte Beilagen wie Kartoffelsalat oder Nudelsalat haben einen hohen Gesundheitswert. Ihre Verdauung erfolgt erst durch die Dickdarmbakterien. Es entstehen für unseren Körper wichtige Baustoffe mit einer krankheitsvorbeugenden Wirkung.

Zusammenfassend ist festzuhalten:

- | | |
|-------------------------------------|--|
| Viel Obst und Gemüse | vorzugsweise aus der Region und Saison, gemischt |
| Reduzierte Menge an Eiweiß | vorzugsweise eine Eiweißsorte pro Mahlzeit
vorzugsweise weißes Fleisch, Fisch oder pflanzliches Eiweiß (Hülsenfrüchte, Pilze) |
| Reduzierte Menge an Beilagen | Vollkornprodukte, mehrmals in der Woche auch kalt |