

DR. PETRA BRACHT
PROF. DR. CLAU LEITZMANN

AUSZUG AUS: KLARTEXT ERNÄHRUNG



DIE ANTWORTEN AUF ALLE WICHTIGEN FRAGEN
WIE LEBENSMITTEL VORBEUGEN UND HEILEN

PROBLEMATISCHE BESTANDTEILE UNSERER ERNÄHRUNG

Es gibt eine ganze Reihe von Substanzen in unserer Nahrung, die aus gesundheitlichen Gründen problematisch sind. Derzeit zählen dazu unter anderem Acrylamid, Antibiotika, Arzneimittel, Benzpyren, Pestizide, Schwermetalle und Zusatzstoffe (Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Geschmacksstoffe). Diese Substanzen haben sehr unterschiedliche Wirkungen, sie werden im Buch in entsprechenden Kapiteln thematisiert. Eine ganz andere Gruppe problematischer Bestandteile unserer Lebensmittel zählen entweder zu den Nährstoffen oder sind andere natürliche Substanzen. Sie können lebenswichtig wie Salz sein, überflüssig wie Zucker oder unterschiedliche Aufgaben haben wie gesättigte Fettsäuren, Cholesterin und Purine. Oder sie werden als Konservierungsstoff eingesetzt wie Nitrat. Allen Bestandteilen ist gemeinsam, dass sie immer dann problematisch sind, wenn sie in zu großer Menge zugeführt werden. Fast alle der genannten Bestandteile unserer Lebensmittel haben in unterschiedlichen Zeitabständen einen Wechsel zwischen großer Akzeptanz und starker Ablehnung erfahren. Die Gründe dafür beruhen auf einer nicht immer heilvollen Mischung aus langjährigen Erfahrungen, kommerziellen Interessen, wechselnden wissenschaftlichen Erkenntnissen und persönlichen Präferenzen. Im Folgenden wird der derzeitige Stand der Wissenschaft dargelegt, der unserer Erfahrung nach aber nicht in Stein gemeißelt werden sollte. Es lohnt sich also, die Entwicklung der Bewertungen dieser Substanzen im Auge zu behalten.

Klartext

Problematische Substanzen in Lebensmitteln sind entweder in ausreichender Menge in unserer Kost vorhanden (Salz, Zucker, gesättigte Fettsäuren), werden vom Körper selbst gebildet (Cholesterin) oder sollten gemieden werden (Purine). Nitrat nimmt in normalen Mengen zugeführt derzeit eine neutrale Stellung ein.

Die Nachteile der Verarbeitung unserer Lebensmittel zeigt sich deutlich bei unserem traditionellen Lebensmittel Brot, das mit bis zu zwei Prozent Salzgehalt erheblich zur Salzzufuhr beiträgt. Der Salzgehalt von Brot ist ein viel Wichtigeres Argument für die Begrenzung des Brotverzehr als die derzeit populäre Warnung vor zu vielen Kohlenhydraten. Inzwischen ist eindeutig nachgewiesen, dass eine hohe Salzzufuhr das Risiko für Bluthochdruck erhöht.

Bluthochdruck zählt zu den bedeutendsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Das Risiko kann durch den Verzehr von Gemüse und Obst als Rohkost oder wenn bei der Verarbeitung nicht gesalzen wurde, gesenkt werden. Das in Pflanzen vorkommende Kalium trägt außerdem zur Risikosenkung bei.

PURINE: PROBLEMATISCH IN TIERISCHEN PRODUKTEN

Purine kommen in den Zellen von Menschen, Tieren und Pflanzen als Bausteine der genetischen Information (DNA und RNA) vor. Sie werden entweder beim Abbau von körpereigenen Zellen freigesetzt oder durch Nahrungsmittel zugeführt. Besonders purinreich sind Innereien, Fleisch und Wurst, Fisch und Meeresfrüchte, Haut von Fisch und Geflügel sowie Hülsenfrüchte, Hefe und Alkohol. Die Aufnahme von zu viel an Purinen führt zum Krankheitsbild der Gicht. Gicht ist sehr schmerzhaft und macht sich meist mit einer geröteten, entzündlichen Schwellung an Gelenken bemerkbar. Häufig ist das Großfußzehengrundgelenk zuerst betroffen. Früher war Gicht die Krankheit der Reichen, denn nur sie konnten sich täglich tierische Nahrung leisten. Das ist heute anders. Allerdings muss dieses Privileg trotzdem teuer bezahlt werden, nämlich mit der eigenen Gesundheit. Purine werden zu Harnsäure abgebaut, die Kristalle bildet und zu Gicht führt.

Harnsäure agiert in unserem Körper auch als ein wichtiges Antioxidans, wehrt freie Radikale ab und schützt unsere Gesundheit. Sie fällt an, wenn viele Körperzellen abgebaut werden, wie beim Fasten oder bei rascher Gewichtsabnahme. Langfristig ist jedoch entscheidend, wie viel fettes Fleisch und Alkohol konsumiert werden. Zusätzlich zum Puringehalt im Fleisch hemmen Stoffwechselprodukte des Fettabbaus die Harnsäureausscheidung. Bier enthält durch die Hefe Purine, zusätzlich regt Alkohol die Produktion von Harnsäure an und bremst ihre Ausscheidung.

Pflanzliche Lebensmittel, außer Hülsenfrüchte, enthalten deutlich weniger Purine als tierische, außer Milch. Ein höherer Verzehr von Fleisch, Wurst und Meeresfrüchten ist mit einem erhöhten Gichtisiko verbunden. Eine moderate Aufnahme von purinreichen Gemüse oder Eiweiß ist nicht mit einem erhöhten Gichtisiko verbunden. Studien zeigen, dass Hülsenfrüchte, die ja auch reich an Purinen sind, keinen Einfluss auf die Entstehung von Gicht haben.

Dass unser Körper mit der Verwertung zu hoher tierischer Nahrungsanteile überfordert ist, zeigen auch die Forschungen von Prof. Wendt, der krankhafte Veränderungen der Gefäßinnenwände erforschte und diesen Zustand als eigenständiges Krankheitsbild, die Eiweißspeicherkrankheit, formulierte.

Klartext

Purinreiche Lebensmittel und Gewürze sollten nicht in großen Mengen verzehrt werden. Alkohol sollte, wenn überhaupt, nur gelegentlich und in geringen Mengen getrunken werden. Wer mindestens zwei Liter Wasser pro Tag trinkt, senkt das Risiko für die Bildung von Harnsäurekristallen und damit für Gicht. Achtung: Die Purine im Fleisch sind schädlich und führen zu Gicht, die in den Pflanzen nicht.

