

DR. PETRA BRACHT  
PROF. DR. CLAUD LEITZMANN

# AUSZUG AUS: KLARTEXT ERNÄHRUNG



DIE ANTWORTEN AUF ALLE WICHTIGEN FRAGEN  
WIE LEBENSMITTEL VORBEUGEN UND HEILEN

# DERZEIT POPULÄR: EIWEISSREICH UND KOHLENHYDRATARM

Es gibt eine Vielzahl von Ernährungsformen und Diäten um gesund zu sein und um abzunehmen. Seit einiger Zeit sind jene besonders populär, die auf dem Prinzip einer nahrungsinduzierten Ketose basieren. Dieser Zustand entsteht evolutionsbiologisch beim Fasten, wird aber heute hauptsächlich durch Vermeidung von Kohlenhydraten angestrebt. Bei der Ketose werden Fettreserven des Körpers abgebaut und die daraus entstehenden Fettsäuren werden in der Leber in sogenannte Ketonkörper (oder Ketone) umgebaut. Sie dienen insbesondere der Muskulatur, teilweise aber auch dem Gehirn, als Energieersatz für Glukose, die sonst von den Kohlenhydraten bereitgestellt werden. Dieser sinnvolle Mechanismus ist von Natur aus dafür gedacht, in Hungerzeiten den Energiebedarf des Körpers zu sichern. Es handelt sich also um einen vorübergehenden »Ersatzmechanismus« für Notzeiten. Es gibt viele verschiedene Ernährungsformen und Diäten, die diesem Prinzip folgen. Den meisten ist gemein, dass die Kohlenhydratzufuhr reduziert wird. Das bedeutet: weniger Früchte und Produkte aus Getreide, wie z.B. Brot, Gebäck und Nudeln, weniger Kartoffeln, aber auch weniger Zucker jeglicher Art.

Dafür wird der Anteil an Eiweiß und Fett erhöht, um die fehlenden Kohlenhydrate zu »ersetzen«, damit der Körper genügend Energie bekommt. Außerdem gewinnt der Organismus seine Energie durch Fettabbau aus den Fettpolstern. Dazu soll die benötigte Energie nur im geringen Umfang aus Kohlenhydraten, dafür aber bis zu 60 Prozent aus Fett und bis zu 30 Prozent aus Eiweiß bezogen werden. Mit der hohen Eiweißzufuhr soll eine verbesserte Sättigungswirkung erreicht, die Glukosebildung sichergestellt und der Abbau von Muskelmasse vermieden werden. Somit sind Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier neben Gemüse die Hauptbestandteile der Mahlzeiten. Als alleinige dauerhafte Energielieferanten sind Ketonkörper genetisch allerdings nicht vorgesehen. Daher sind bei einer solchen Ernährungsweise Folgen für die Gesundheit zu erwarten. Somit ist keine dieser Diäten empfehlenswert, da unsere Biologie einfach nicht für diese hohen Anteile an tierischer Nahrung ausgelegt ist.

## SO SCHÄTZEN WIR KOHLENHYDRATARM UND TIEREIWEISSREICH EIN

Diese kohlenhydratarmen Diäten führen zu Gewichtsverlusten, wenn sie für eine begrenzte Zeit durchgeführt werden. Das Wort »Diät« bezeichnet eigentlich eine Ernährungsweise, die auf die Bedürfnisse eines kranken oder übergewichtigen Menschen abgestimmt und auf eine gewisse Zeit begrenzt ist. Mit weniger Kohlenhydraten verändert sich die Stoffwechsellage, ähnlich wie beim Fasten. Diese Stoffwechsellage hat anfangs einen beruhigenden Effekt auf alle chronischen Entzündungsvorgänge, wie sie bei Autoimmun-Erkrankungen (Rheuma, Allergien, Hashimoto, MS) und bei der Entstehung aller modernen Erkrankungen (Herzinfarkt, Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht) zu finden sind. Blutdruckwerte und Allergiesymptome sinken und der Blutzucker normalisiert sich.

Durch ein vorübergehendes Absinken des LDL-Cholesterinspiegels im Blut sollen sie zur Herzgesundheit beitragen. In der Krebstherapie werden kohlenhydratarme Diäten eingesetzt, um die Krebszellen verhungern zu lassen, da diese sich in erster Linie von Zucker ernähren.

Ob ein Ketose-basierter Energiestoffwechsel auf Dauer gesundheitlich unbedenklich ist wagen wir zu bezweifeln. Denn der Stoffwechsel kommt in der Ketose in einen sauren Bereich, was nicht nur ungünstig für Bindegewebe, Faszien und Gelenke ist. Die gesamte Gewebe-Übersäuerung, die in der heutigen Lebensweise sowieso schon eines der größten gesundheitlichen Probleme darstellt, wird durch die hohe Eiweißzufuhr aus Fleisch und Fisch, die bei diesen Diäten üblich ist, noch einmal verstärkt.



Dabei ist zusätzlich eine unzureichende Vitaminversorgung wahrscheinlich, da Obst und Gemüse nur in geringen Mengen konsumiert werden. Damit fehlen nicht nur Vitamine, sondern auch Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe – Inhaltsstoffe unserer Lebensmittel – die zur Gesunderhaltung erheblich beitragen. Alternativ müssen Supplemente eingesetzt werden. Weiterhin belastet diese sehr hohe Eiweißaufnahme die Nieren, die das überschüssige Eiweiß ausscheiden müssen.

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.

Dr. med. Petra Bracht  
Prof. Dr. Claus Leitzmann

### KLARTEXT ERNÄHRUNG

Die Antworten auf alle wichtigen Fragen  
Wie Lebensmittel vorbeugen und heilen



[Hier geht's zum Buch](#)