Da fast jeder Patient beim Gespräch über **Ernährung** erstmal entrüstet behauptet, "Wir ernähren uns bereits sehr gesund" , hier eine **radikal 'gesunde Ernährungspyramide'** (nach A.Saine):

Oder in 60 Wörtern ausgedrückt: "Die ideale Ernährungsweise für den Menschen sieht folgendermaßen aus: Verwenden sie Nahrungsmittel auf **pflanzlicher** Basis, am besten *naturbelassen* (vollwertig). Essen sie viele *unterschiedliche Arten* von Gemüse und Früchten, außerdem rohe Nüsse und Samen, Bohnen und Hülsenfrüchte sowie volles Korn. *Meiden* sie stark verarbeitete Nahrungsmittel und tierische Produkte sowie Produkte mit zusätzlichen Salz-, Öl- und Zuckerbeigaben. Decken sie **80 %** ihres Kalorienbedarfes durch Kohlenhydrate, **10 %** durch Fett und **10 %** durch Eiweiß." 3/8

Wer uninformiert ist, denkt zunächst oft "Bekommt man denn mit überwiegend pflanzenbasierter Ernährung genug Nährstoffe und Eiweiß?".

Tatsache ist, das man mit einer pflanzenbasierten Ernährung sogar *mehr* Nährstoffe (pro Kalorie) zu sich nimmt1/105, das man *mehr* essen kann und *dennoch* an Gewicht abnimmt.1/101-103 Selbst mit dem tägl. Verzehr (relativ kalorienreicher) Nüsse nehmen die Menschen *nicht* zu, sondern eher ab (Nüsse regen den Stoffwechsel an und machen rasch satt)1/317. Man reguliert mit pflanzenbasierter Ernährung also sein Gewicht und wird *zusätzlich gesünder*. Die einzige Nahrungsergänzung bei veganer Ernährung sollte Vitamin B12 sein.

**'Welche Lebensmittel sollte ich täglich essen?'**

("Das tägliche Duzent", empfohlen von M.Greger)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Anzahl  der Portionen |
| 1 | **Bohnen** (Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen) | 3 |
| 2 | **Beeren** (Brombeeren, Erdbeeren, dkl. Trauben, Gojibeeren, Heidelbeeren etc.) | 1 |
| 3 | Anderes **Obst** (Ananas, Äpfel, Aprikosen, Avocado, Bananen, Birnen, Datteln, Feigen, Granatäpfel, Grapefruit, Kiwi, Mango, Mandarinen, Melonen, Nektarinen, Orangen, Pfirsich, Pflaumen, Zitronen u.a.) | 3 |
| 4 | **Kreuzblütler-Gemüse** (Blumenkohl, **Brokkoli**, Brunnenkresse, **Grünkohl**, Meerettich, Radieschen, **Rosenkohl**, Rucola, **Rotkohl**, Weißkohl etc.) | 1 |
| 5 | **Grünes Blatt-Gemüse** (Grünkohl, Mangold, Salat, Rucola, Spinat etc.) | 2 |
| 6 | Anderes **Gemüse** (Artischocken, rote Bete, Kartoffeln, Paprika, Kürbis, Mais, Möhren, **Pilze**, Spargel, **Süßkartoffeln**, **Tomaten**, Zucchini, **Zwiebeln** etc.) | 2 |
| 7 | **Leinsamen** | 1 |
| 8 | **Nüsse** (Cashew, Haselnüsse, Mandeln, Paranüsse, Pecanüsse, Pistazien, **Walnüsse** u.a.)und **Samen** (Chia, Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne u.a.) | 1 |
| 9 | **Gewürze** (Chili, Pfeffer, Knoblauch, Kurkuma, Basilikum, Koriander etc. - aber nicht Salz) | 1 |
| 10 | **Vollkorn** | 3 |
| 11 | **Getränke** (v.a. Wasser, grüner Tee; Tee, Kaffee) | 5 |
| 12 | Sport/**Bewegung** (90 Min. tägl.) | 1 |

Gesunde Ernährung2:

* **Vielfalt** an Essen: Heutzutage nehmen die meisten Menschen *weniger* als 20 separate Lebensmittel zu sich, davon sind 80% *industriell verarbeitet* und bestehen nur noch aus 4 Zutaten: Mais, Soja, Weizen, Fleisch).
* **Lebendige** Nahrung: Beispiel Käse mit Mikrokulturen; Franzosen essen doppelt so viel fetten Käse wie Engländer, haben aber nur ein Drittel der Herzerkrankungen der Briten und leben länger. {= Käse, Wein, Jogurt, Meerestiere - alles voller lebender Mikroorganismen 🡪 vielfältige **Darmflora**}.
* **Mediterrane** Ernährung: Viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse, = Ballaststoffe; viel gesundes Fett = Olivenöl, vollfetter Jogurt und Käse; Fisch, Geflügel. Viel Knoblauch und Kräuter.
* **Asiatische Ernährung**: Viel Gemüse, Obst, Gewürze; keine Milchprodukte.
* **Prä-Biotika**: Zwiebeln, Knoblauch, Nüsse, Leinsamen, Hülsenfrüchte, Kohl, Brokoli, u.a.; Vollkornbrot.
* **Bewegung**: "Lieber fett und fit, als schlank und inaktiv"
* **Fasten**: jede Form des (Wasser-)Fastens verbessert die Gesundheit, am leichtesten ist intermittierendes Fasten bzw. 18/6 umzusetzen.

Ungesunde Ernährung2:

* **Industriell verarbeitete** Nahrung: ohne Ballaststoffe; 70% davon mit Zusatz von Zucker; Salz, Konservierungsmitteln.
* **'Junk-Food'** = gesättigte **Fette + Zucker + Salz** = Fast-Food, Burger, Pizza, Chips, Kuchen, Cola.
* Viel **Fleisch**, oder generell ein hoher Anteil **tierischer Proteine** (= **Fleisch, Eier, Fisch, Milch** etc.)1/186-187
* **Transfette**: Kuchen, Kekse, Eiscreme, Pommes, frittierte Gerichte.
* **Zucker** und zuckerhaltige Getränke, **künstliche Süßstoffe**. {Typisches Missverständnis: *fettarmer* (lebloser) Jogurt *mit* Zucker sei gesund}.

Quellen:

1 = M. Greger, How not do die (deutsch), Unimedica-Verlag, 2016

2 = T.Spector, Mythos Diät, Berlin-Verlag, 2016

3 = T.C.Campbell, InterEssen, Verlag systemische Medizin, 2014

4 = J.Fuhrmann, Superimmun, Riva-Verlag, 2013