

Der Ernährungskompass (Zusammenfassung A.Erlach)

(Autor: Bas Kast, Bertelsmann Verlag, 2018, 319 S.) (ausleihbar Stadtbibliothek W'thur)

verwendete Abkürzungen und Fachbegriffe:

KH : Kohlehydrate (Zucker, Mehl/Getreide, Stärke)

FS : Fettsäuren

LDL : sogenannt „schlechtes“ Cholesterin

HDL : sogenannt „gutes“ Cholesterin

TL : Teelöffel

HbA1c : sogenannter „Langzeitzucker“ (zur Kontrolle bei Diabetikern)

GI : Glykämischer Index (sagt aus, wie rasch der Zucker eines bestimmten Lebensmittel ins Blut gelangt)

BZ : Blutzucker

EPA : Unterfraktion der Omega-3-FS

DHA : Unterfraktion der Omega-3-FS

kcal : Kilokalorien

SS : Schwangerschaft

Mikrobiom: Gesamtheit unserer Darmbakterien (ohne die wir nicht leben könnten!). Die Zusammensetzung des Mikrobiom ist sehr wichtig für unsere Gesundheit

Eine Diät, die für alle gilt, gibt es nicht. Selbst ausprobieren, was zu einem passt! Aber es gibt einige Grundsätze, welche durch Studien gut belegt sind.

Fett:

- low-fat ist out!! Täglich 2 Handvoll Nüsse hält schlank und senkt Risiko für Krebs und Herz-Kreislaufkrankungen.
- Hochwertiges Olivenöl bremst Alterungsprozesse
- Omega-3-Fette (Lachs, Hering, Forelle, Lein- und Chia-Samen, Walnüsse) schützt vor Herz-Kreislaufkrankung

Abnehmen:

- ob man zunimmt oder schlank bleibt, hängt nicht nur von der Anzahl Kalorien ab, sondern stark auch von **was** man isst! Mäuse mit Fastfood gefüttert: werden dick, ausser man gibt Joghurt / Lactobazillen dazu (mit derselben Menge Fastfood!). Milchsäurebakterien beeinflussen Immunsystem, setzen Entzündung im Körper herab. Übergewicht führt zu ständiger Entzündung im Körper -> das kurbelt alle Altersleiden an: Diabetes, Arteriosklerose, Krebs, Alzheimer.
- gut fürs Abnehmen ist: Joghurt > Nüsse > Obst > Vollkornprodukte > Gemüse
- Genug Protein (ideal um die 15%) in der Mahlzeit führt zu früherem Sättigungsgefühl und damit zu weniger zusätzlicher Kalorienaufnahme (KH und Fette) - zuviel tierisches Protein aber ist ungesund und lebensverkürzend, pflanzliches Protein diesbezüglich neutral.
- vegane Ernährung kann Verengung von Herzkranzgefäßen wieder rückgängig machen
- Typ 2 Diabetes: nach 1 Woche Ernährungsumstellung wieder normale Nüchtern-BZ-Werte, nach 2 Monaten Diabetes komplett ausgeheilt

- Frühe Alzheimerstadien, Gedächtnisschwäche: mit individueller Diät, plus Omega-3-Kapseln, ausgewählten Pflanzenstoffen, Vit. D3, Vit. B: beträchtliche Verbesserung der Gedächtnisleistung

Lebensverlängernd ist:

- Proteinanteil runterschrauben. Wer in mittlerem Lebensalter zuviel (tierische) Eiweisse isst, stirbt früher: Sterblichkeitsrisiko plus 74%, Krebsrisiko vierfach erhöht
- Alles was die chronischen Entzündungsprozesse runterfährt: Pflanzenstoffe wie Kurkumin, Olivenöl, Omega-3-Fettsäuren, Joghurt/Milchsäurebakterien.

Proteine

- erst wenn unser Eiweiss hunger gestillt ist, hören wir auf zu essen! -> viele industriell hergestellte Nahrungsmitteln mit wenig Proteinanteil (aber viel Fett u/o KH) -> wir essen zuviele Kalorien bis unser Protein hunger gestillt ist!
- bezüglich verarbeitete Lebensmittel: „Essen Sie nichts, was Ihre Grossmutter nicht als Essen erkannt hätte!“
- Proteinanteil in Pflanzennahrung: Gemüse 25%, Hülsenfrüchte 26%!
- (Zuviel) Protein: Motor von Wachstum **und** Alterung! Je höher der Proteinanteil, umso eher Herz-, Nieren- und Prostata-Erkrankungen. „Fast so schädlich wie Rauchen.“ Ab 65 LJ verschwindet dieser negative Effekt von Protein wieder -> gilt v.a. für mittleres Lebensalter!
- Protein regt Wachstum an - auch von Krebszellen.
- Pflanzenprotein: kein schädlicher Effekt, egal in welchem Alter.
- Paläodiät: Vorteil: Protein, von Wildtieren (= fettarm, proteinreich). Aber: zuviel rotes Fleisch und besonders verarbeitet Fleischprodukte (Wurst): erhöht Sterblichkeitsrisiko.
- Positive Ausnahmen bei den tierischen Proteinquellen: Joghurt und (fettiger; nicht frittiertes!) Fisch.

Kohlehydrate oder Fette?

Vieles unklar...

- gesättigte FS (tierische Produkte) = ungesund (Cholesterin/LDL-Erhöhung)
- Rasch verdauliche KH (Zucker, Weissmehl, etc.) = ungesund
- -> entscheidender als wieviel von beidem ist: welche Fette und welche KH!
- Es gibt unterschiedliche Menschentypen, z.B. solche mit einer Art KH-Unverträglichkeit, für diese ist low-carb vernünftig!
- Für alle anderen wahrscheinlich wichtiger: genug Bewegung (Jäger und Sammler)!! Kalorienrestriktion (Fasten; wenn 80% satt -> aufhören zu essen)!!
- Mittelmeerdiät (= rel. fettreich) = gesund! Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Vollkornbrot, Nüsse und Samen, Wein, viel Olivenöl (extra vergine), regelmässig Fisch, wenig Zucker, viel Kräuter und Knoblauch, wenig Salz, wenig Fleisch und Milchprodukte

KH Teil 1: Zucker

- Glucose (= Traubenzucker) und Fructose (= Fruchtzucker) = ergeben zusammen Saccharose (Haushaltszucker)
- Bei Stress greifen alle Menschen zu Zuckerhaltigem -> dämpft Stressreaktion (wie Alkohol auch)
- Fructose wird von der Leber direkt in Fett umgewandelt, gut wenn man sich im Herbst einen Speck anfressen muss für den kommenden Winterschlaf. Nur der Glucoseteil (der Saccharose) kommt (u.a.) im Gehirn an. -> schädlich ist v.a. der Fructoseanteil!!
- auch bei Fruchtsäften Vorsicht: u.U. genau soviel Zucker wie Cola (14 TL = 56 Gramm Zucker pro 5 dl). Ganze Früchte bevorzugen, viele Beeren enthalten heilsame Stoffe,

auch solche, welche die Zuckeraufnahme im Dünndarm hemmen und der Zucker ist auch an Ballaststoffe gebunden.

- Fruchtsäfte erhöhen Diabetesrisiko, ganze Früchte senken es: Blaubeeren > Trauben > Äpfel, Birnen > Bananen > Grapefruit > Pflaumen, Aprikosen, Pfirsich > Orangen
- Meide alle Arten von „Zuckerinfusionen“ (= Süßes in flüssiger Form) : wird direkt ins Blut aufgenommen!
- Künstliche Süsstoffe: stören stark das Mikrobiom
- Dunkle Schokolade (90%) enthält noch 2 TL = 7 gr Zucker pro Tafel, eine Tafel Milkschokolade 50 Gr!
- Fructose -> Leber -> Fett -> Insulinresistenz der Körperzellen, ebenso der ebenfalls verfettenden Muskelzellen -> steigende Insulinspiegel -> Insulin = Fettspeicherhormon -> weitere Gewichtszunahme, Bauchfett! -> Diabetes
- Insulin = Wachstum anregend -> wahrscheinlich Krebs fördernd
- Zuckerreiche Nahrung erhöht das LDL
- Starker Zuckerkonsum erhöht Sterblichkeitsrisiko erheblich.
- Softdrinks gehören zu den ungesündesten Lebensmitteln überhaupt, verkürzen die Lebensdauer (kürzere Telomere) ähnlich wie das Rauchen!
- KH-reiche Mahlzeiten besser früher am Tag, abends lieber KH-Verzicht

KH Teil 2

- nicht jeder spricht auf die selbe Diät an, es gibt (genetische?) Unterschiede, individuell SEHR unterschiedliches Ansprechen auf jeweilige Diät!
- Insulinresistenz bei Übergewichtigen -> sprechen viel besser auf low-carb-Diät an mit höherem Fettanteil
- Normalgewichtige mit Insulinempfindlichkeit: eher low-fat-Diät
- Insulinresistenz ist eine Form der KH-Unverträglichkeit
- Im Alter nimmt die Insulinempfindlichkeit generell ab
- Gewisse Gewürze und Pflanzenstoffe können die Insulinempfindlichkeit erhöhen, z.B. die Flavonoide in dunkler Schokolade, oder Zimt, Kurkuma: positiver Effekt auf BZ
- Fettreiche Diät bei insulinresistenten Übergewichtigen ändert den gesamten Stoffwechsel auf günstige Weise, Insulin kommt zur Ruhe, das viele gespeicherte Fett kann wieder als Brennstoff genutzt werden. Dazu in Kombination Sport: Glucose wird insulinunabhängig in die Zellen aufgenommen, hilft beim Abnehmen, aber nur MIT Ernährungsumstellung.
- **Fazit:** auf verarbeitetes Fleisch verzichten, Fisch besser als Fleisch, Olivenöl grosszügig und alle Formen von Samen und Nüssen, evtl. MCT-Öl, Gemüse in jeder Form und Menge ausser Kartoffel, viel Salat mit Samenkernen, Nüssen, fettreichen Chia- oder Leinsamen, Pilzen, Falafel, Kurkuma, jede Form von Hülsenfrüchten, Avocado, Käse und Eier in Massen o.k., Joghurt oder Quark mit Beeren, Grüntee, sehr dunkle Schokolade, 1 Glas Wein zum Essen.
- 2 EL Olivenöl / Tag helfen Diabetikern beim Abnehmen und verbessern den HbA1c (Blutzucker)

KH Teil 3: gesunde KH

- Nicht die Menge ist entscheidend, sondern die Art KH
- ganze Früchte, nicht Fruchtsäfte (sind Zuckerinfusionen!)
- Je unverarbeiteter umso besser! Ausnahme: Tomaten (besser gekocht)
- Besonders bei Getreide: Vollkorn! KH mit Ballaststoffen!
- Brot: Vollkorn!
- Haferflocken und Hafergrütze: gut!
- Verzicht auf Weissbrot, weissen Reis, weisse Nudeln, Zucker
- Bei Verdacht auf Weizenunverträglichkeit: 2 - 3 Wochen ausprobieren wegzulassen
- Abbildung S. 172!
- Glykämischer Index Tabelle S. 178
- Nudeln (wenn mögl. Vollkorn!) ist blutzuckertechnisch besser als Kartoffel oder Reis
- Das Allerbeste: Hülsenfrüchte!!!

Milch, Kaffee, Tee, Alkohol

- Milch: nur in Studien, die von der Milchindustrie bezahlt wurden, positiv! Ist verzichtbar, Kalziumbedarf kann anders gedeckt werden! Hoher Milchkonsum -> mehr Knochenbrüche!
- In fermentierter Form (Joghurt, Kefir) gesund, auch Käse o.k.
- Kaffee: 3 - 5 Tassen pro Tag senken Sterblichkeitsrisiko um 15 %! Koffeinfreier hat den selben Effekt.
- Papier-Filterkaffee besser, 2 ungünstige Pflanzenstoffe werden rausgefiltert, ungünstig: türkischer / arabischer (aufgekochter) Kaffee
- Tee: 2- 3 Tassen täglich Schwarztee senken Sterblichkeitsrisiko um 10 %, Grüntee um 20 %
- Grüntee schützt Studien zufolge evtl. vor Krebsentstehung (Studie: 7 Tassen täglich)
- Alkohol: 1 Glas Wein pro Tag (und das zum Essen!) ist gut, alles darüber klar nicht mehr!

Fette Teil 1

- Fett ist nicht unbedingt schädlich oder macht zwangsläufig dick
- Bei Insulinresistenz hilft eine fettreiche Ernährung besser beim Abnehmen als eine low-carb-Diät
- Gesunde fettreiche Nahrungsmittel sind gesünder als die schnellen KH wie Weissbrot, Reis oder Kartoffel die wir anstelle essen
- Alterungsprozess wird beschleunigt durch: *zuviel* Protein, durch Glucose und Insulin (-> schnelle KH, hoher GI), und gebremst durch KH mit niedrigem GI (z.B. Hülsenfrüchte...) und („guten“) Fetten
- Hochwertige Fette: hochwertiges Olivenöl (extra vergine), Rapsöl, Nüsse, Avocado, dunkle Schokolade
- Besonders gut: Omega-3-Fette: Vollkornprodukte, Chia- und Leinsamen, Walnüsse, Rapsöl, fettiger Fisch. Aber auch Omega-6-Fette: Sonnenblumenöl und -kernen
- Olivenöl senkt Brustkrebsrisiko, je mehr mengenmässig desto besser
- US-Kardiologe Esselstyn: eine radikale vegane Diät (Vollkornprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst) -> selbst massive Gefässschäden bildeten sich teilweise zurück, viele Herz- und Atembeschwerden verschwanden.
- Gesättigte FS: Vollmilch, rotes Fleisch, Käse -> erhöht LDL (=negativ)
- Ungesättigte FS: Olivenöl, Avocados, Nüsse -> positiv
- Besonders übel, ja toxisch: Transfette/gehärtet Fette = ein Industrieprodukt (z.T. in Margarine, frittiertem Fastfood wie Fertigpizzas, Donuts, Krapfen, Kekse, und anderes Industriegebäck, Pommes, Chips, ...): erhöhen LDL, sdLDL und Triglyceride, senken HDL, feuern Entzündungsprozesse an, führen zu Insulinresistenz, steigern Herz-Kreislauf-Risiko massiv, machen fett und krank
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: Omega-3 und -6: das Allerbeste! Fetter Fisch, Nüsse, Samenkerne und Öle
- Grafik S. 226
- Olivenöl: gute Qualität muss etwas kratzig im Hals sein, sodass man Husten muss beim Degustieren, und bitter, dann enthält es die entzündungsdämpfenden Polyphenole und hat zellverjüngende Wirkung (Antiaging)
- Rapsöl auch gut, mit viel Omega-3

Fette Teil 2

- gesättigte Fette (Palmöl) führen zu Verfettung der inneren (Bauch-) Organe, ungesättigte Fette (Sonnenblumenöl) zur Hälfte als Fettzuwachs, aber auch zur Hälfte als Muskelmassezuwachs!
- Mehrfach ungesättigte Fette schalten Gene ab, die zur Verfettung der Leber führen.

- Finger weg von Palmöl, vielen Margarinen (mit Palmöl und Transfetten) und Sonnenblumenmargarine (Transfette!) - im Gegensatz zu Sonnenblumenöl selbst, was positiv ist
- Butter: hat auch viel gesättigte FS -> eigentlich negativ, insgesamt aber „neutral“, d.h. Butter ist zwar schlechter als Oliven- oder Rapsöl, aber besser als Weissbrot oder Kartoffel!
- Butter aus Weidemilch: mehr Omega-3-Fettsäuren!
- Käse: komplex! Auch viele gesättigte FS, aber positiver als Butter & Co., günstiger bezüglich Blutfettwerte, enthält Vit. K, das Arterien vor Verkalkung schützt, kann sogar aktiv in den Gefässwänden eingelagertes Kalzium herausziehen und die Gefässe „entkalken“.
- Der Konsum von Kalziumtabletten erhöht das Herzinfarktrisiko um 86%, nicht hingegen Kalzium in Gegenwart von Vitamin K (wie im Käse kombiniert vorhanden)!
- Verzehr von Vitamin K-haltigen Lebensmitteln senkt Krebs- und Sterblichkeitsrisiko. Junkfood enthält prakt. kein Vit. K. Besonders viel Vit. K enthält: Natto (fermentiertes japanisches Sojabohnengericht)
- Käse enthält ausserdem Spermidin, eine Substanz die lebensverlängernd wirkt dank Aktivierung zellinterner Verjüngungsprozesse („Autophagie“), führt zu 40 % niedrigerem Herzinfarktrisiko. Am allermeisten Spermidin hat es in Weizenkeimen, aber auch in Sojabohnen, Pilzen, Erbsen, Brokkoli, Blumenkohl, Äpfel, Birnen, Salat, Vollkornprodukten und eben Käse. Beim Käse allerdings variiert der Gehalt sehr je nach Sorte und Herstellungsart.
- Fazit: Butter und v.a. Käse sind besser als ihr Ruf!

Fette Teil 3

- (fetter) Fisch ist die beste Quelle für Omega-3-FS, aber ... ökologisch bedenklicher Fischkonsum (überfischte Meere, etc.)
- Lachs, Hering, Thunfisch, Forelle, Sardine, Makrele. Auch Zuchtlachs oder -forelle
- Omega-3 hat's auch auch in Gras (-> Kühe -> Milchprodukte), Samen, Algen (-> Fisch), Lein- und Chiasamen, Walnüsse, Raps
- Zustände in Fisch-Zuchtfarmen oft katastrophal -> Vorsicht!
- Omega-3-FS werden in die Zellmembran eingebaut, sind wichtig fürs gute Funktionieren der Zellen, werden nicht verbrannt zur Energiegewinnung.
- Auch Augen und Gehirn brauchen gewisse Mengen Omega-3-FS um gut zu funktionieren
- 4 Fischölkapseln/Tag (1,3 gr EPA und 0,9 gr DHA insgesamt) verbessern die Hirnstruktur von älteren Erwachsenen markant, verhindern im Alter Hirnabbau
- Anhand des DHA-Defizits eines Menschen lässt sich das Suizidalitätsrisiko eines Menschen ablesen -> Omega-3 wichtig für psychische Gesundheit, lindert Depression nach einigen Wochen (4 gr Fischölkapseln/Tag mit 1,6 gr EPA und 0,8 gr DHA)
- In der Schwangerschaft besonders wichtig, Baby braucht SEHR viel DHA! Bei Wochenbettdepression evtl. Omega-3-Mangel wegen auszehrender SS?
- Im geschrumpften Hippocampus (Hirnareal, wichtig für Lernen und Gedächtnis) von depressiven Menschen regen Omega-3-FS die Bildung neuer Nervenzellen an und heilen die Hirnstruktur
- Inneres Bauchfett sondert Entzündungsstoffe ab -> Omega-3 / DHA schaltet gewisse Gene ab und vermindert Bildung von Entzündungsstoffen
- Sämtliche Altersleiden: Übergewicht, Rheuma, Arteriosklerose, Demenz, Krebs und Alterungsprozess i.A. hängen mit chronischen Entzündungsprozessen zusammen
- Entzündungshemmender Effekt von Omega-3 hilft beim Abnehmen, Übergewicht führt zu einer Entzündung des Hypothalamus, was (u.a.) zu einer Störung des Sättigungsgefühls führt, trotz der Reserven (Übergewicht!) immer hungrig -> Omega-3 reduziert Entzündung des Hypothalamus
- Vegetarische Alternative zu Fischölkapseln: Krillöl oder Algenöl - im Kühlschrank aufbewahren gegen Ranzigwerden

Keine Vitaminpillen, bis auf...

- viele Vitaminpillen unnötig, z.T. in Studien sogar schädlich (Vit. A, Beta-Carotin)
- Ausnahme: Vitamin D3 -> wichtig! Nicht bloss für Knochengesundheit (es schleust Kalzium in den Körper), auch für Immunabwehr, senkt Sterblichkeitsrisiko generell
- Für Vegetarier und Veganer: mind. Vit. B12! Plus Omega-3-Algenöl
- die verschiedenen B-Vitamine arbeiten zusammen-> B-Komplexpräparat könnte hilfreich sein (ein hochdosiertes B-Komplex-Präparat bei älteren Menschen über 2 Jahre gegeben verhinderte Hirnabbau i. Vgl. zu Kontrollgruppe)
- Das meiste aber sollten wir durch klug gewählte Ernährung aufnehmen!

Fasten, Teilfasten, Timing des Essen

- Intervallfasten!
- Mäuse mit derselben Kalorienzahl/Tag, welche frei über 24 h verteilt essen dürfen, verfetten und sterben 30% früher im Vgl. zur Kontrollgruppe, die die selbe Kalorienzahl innert 8 Std. isst (und 16 Std. fastet (= 16/8 Intervallfasten))
- Ideal: keine KH nach 18 Uhr (oder milder: nach 20 h), KH-reiche Mahlzeiten (Pasta, Müsli) besser morgens und mittags. Verbessert gleichzeitig die Blutfettwerte
- Zeitweiliges Fasten bremst den Alterungsprozess der Zellen, da durch das heute übliche Nahrungsüberangebot gewisse Wachstumsfaktoren, die auch zu früher Alterung beitragen, ständig aktiviert sind. Fasten startet das „Autophagie“ genannte Selbstreinigungsprogramm des Körpers
- Diabetiker unter 8-wöchiger 600 kcal-Diät: Reduktion Leberfett um 30%, Nüchtern-BZ normalisiert,
- Positive Wirkung des Fasten bei Hypertonie, Rheuma
- Alles stets zusammen mit mehr Bewegung, Sport!! megawichtiger Faktor! Wir sitzen zuviel!
- Man kann auch nur einen Tag pro Woche fasten, oder einen Obsttag oder Safttag pro Woche einlegen, o.ä.

Die 12 wichtigsten Tipps

1. Unverarbeitetes:

- möglichst viel unverarbeitete Nahrungsmittel, alles was direkt aus der Natur kommt: jedes Gemüse, jedes Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Kräuter
- Verarbeitetes: Vollkornprodukte, Haferflocken, Joghurt, Käse, Olivenöl, Rapsöl

2. Pflanzliches:

- Pflanzen als Hauptspeise, wenig Tierisches. Es gibt nicht Ungesundes im Pflanzlichen (ausser Kartoffeln und weisser Reis)
- Hochgradig verarbeitetes Pflanzliches meiden (Zucker, Weissmehl, Pommes, Chips sind pflanzlicher Junkfood)

3. Fisch:

- lieber Fisch als Fleisch
- Proteinersatzquellen: Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Nüsse, Lein- und Chiasamen, Weizenkeime

4. Milchprodukte:

- Joghurt ja, Käse okay, Milch nein

5. Unbedingt zu meiden:

- Zucker meiden, industrielle Transfette meiden
- Industriesnacks (Chips, Kekse) und alles was beim Bäcker von Wespen und Bienen umschwärmt wird: meiden!

6. Fette:

- keine Angst vor Fett! Aber die richtigen Fette wählen: Olivenöl, Rapsöl, Nüsse, Samen, fetter Fisch, Lein- und Chiasamen, Käse

7. Abnehmen Tipp 1:

- Auch gerade bei Übergewicht: mehr gesunde Fette, weniger KH -> low carb-Diät sinnvoll
- Verzicht auf Zucker, Fruchtsäfte, Weissmehl, Kartoffel, Reis

8. Abnehmen Tipp 2:

- Proteineffekt nutzen: zum Abnehmen mehr Eiweiss in Diät schmuggeln, sättigt rascher
- Joghurt, Quark, Fisch, Käse, Nüsse, Samen und besonders viel Hülsenfrüchte

9. Abnehmen Tipp 3:

- „Zeitfenster-essen“ praktizieren, Intervallfasten, abends keine KH, Fastentage oder Fastenwochen

10. Abnehmen Tipp 4:

- Omega-3 wichtig, auch zum Abnehmen, hemmt Hirnentzündung: fetter Fisch, Walnüsse, Chia- und Leinsamen, Rapsöl. In 2. Linie: Omega-3 in Kapselform

11. Pillen:

- keine Vitaminpillen ausser Vit. D3, B-Komplex u/o B12, Omega3. Wenig Salz

12. Genuss!

- das Essen geniessen!

KOMPASSNADELN

im Buch auf S. 87, 187, 259