

Nr. 3
2022
April

Pulsar

ZEITSCHRIFT FÜR AKTIVES BEWUSSTSEIN – GESUNDHEIT • THERAPIE • INNERE ENTWICKLUNG



NAHRUNG

FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

FEHL- UND UNTERERNÄHRUNG

Die Gefahr des Vitalstoffmangels heute

Die moderne Ernährung unterscheidet sich erheblich von der Ernährung früherer Zeiten. Während früher Vitalstoffmängel durch die Ernährung nur aufgetreten sind, wenn es an Nahrung gemangelt hat – z. B. Skorbut bei Vitamin C-freier Ernährung – ist heute eigentlich alles zu jeder Zeit verfügbar. Heutzutage erleben wir einen Mangel im Überfluss.



Bedingt durch die Entwicklung zur „Wohlstandsgesellschaft“ haben sich die Ernährungsgewohnheiten verändert. Die heutige Ernährung in den westlichen Industriegesellschaften ist als „nicht bedarfsgerecht“ zu bezeichnen. Mit dieser Entwicklung entstehen ernährungsabhängige Erkrankungen.

80 % der Krankheiten entwickeln sich infolge einer denaturierten, einseitigen, zu fetten und kalorienreichen Kost und eines zu hohen Fleischverzehrs. Insgesamt verursachen diese Erkrankungen annähernd ein Drittel aller Kosten im Gesundheitswesen.

Neben den weitverbreiteten ungesunden Ernährungsgewohnheiten in den westlichen Industrie-

nationen spielen weitere Faktoren beim Entstehen von Nährstoffmängeln und ernährungsbedingten Krankheiten eine Rolle. Obwohl Angebot und Vielfalt an Nahrungsmitteln deutlich zugenommen haben, sind latente Defizite im Bereich der Mikronährstoffe heutzutage weiter verbreitet als bei unseren Urahnen.

Fast ein Drittel aller Kosten im Gesundheitswesen werden durch ungesunde Ernährung verursacht.

80 % der Erkrankungen werden als ernährungsbedingt eingestuft (WHO). Die Zunahme an sog. Zivilisationskrankheiten ist ein deutlicher Hinweis auf eine unzureichende Nährstoffzufuhr trotz Überangebot und Vielzahl an Nahrungsmitteln!

Der moderne Mensch ist genetisch immer noch der Ernährung von Jägern und Sammlern angepasst. Deren Nahrung bestand aus Früchten, Pflanzen, Wurzeln, Samen, Nüssen, Wild, Fisch und Eiern und war zu 50–80 % pflanzlichen und nur zu 20–50 % tierischen Ursprungs. Heutzutage besteht die Durchschnittsnahrung des Bundesbürgers zu über 60 % aus tierischen Produkten domestizierter Aufzucht. Auch hinsichtlich der Nahrungsqualität zeigen sich beträchtliche Unterschiede:

- **Fleisch:** Tierisches Protein wurde v. a. durch den Verzehr von pflanzenfressenden Huftieren (Wild) aufgenommen. Wildtiere enthalten ca. 4–5 % Fett, das aufgrund der Ernährung mit Moosen und Farnen v.a. aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren mit einem sehr hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren (wichtig für die Gesundheit) besteht. Das Fleisch moderner domestizierter Tiere besteht zu über 30 % aus ungesundem Fett, Omega-3-Fettsäuren sind keine enthalten.
- **Pflanzliche Nahrung:** Diese war wesentlich vielseitiger als heute (Früchte, Wurzeln, Samen, Nüsse). Die Nahrung enthielt viel Protein, Stärke, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe

und qualitativ hochwertige Fette. Salz und Zucker in reiner Form sowie Milch und Getreide fehlten weitgehend.

Hauptunterschiede zwischen der Ernährung einst und jetzt

- Die Fettaufnahme ist heute ca. doppelt so hoch, die Qualität schlechter. Früher wurden mehr Omega-3-Fettsäuren und andere mehrfach ungesättigte Fettsäuren zugeführt.
- Der Zuckerverbrauch (v. a. Mono- und Disaccharide) ist bis zum 10-fachen angestiegen, auch der Fruktoseanteil ist deutlich

gestiegen. Die Aufnahme von Natrium beträgt heute das 5-fache.

- Die Aufnahme an Vitaminen (v. a. Vitamin A, C, E, Folsäure) und Mineralstoffen (Kalium, Kalzium) war früher sehr viel höher.

CHARAKTERISTIKA MODERNER ERNÄHRUNG

- Energie wird zunehmend durch Fett, niedermolekulare Kohlenhydrate, tierisches Eiweiß und Alkohol zugeführt. Dadurch ist die Energiebilanz häufig positiv, d. h. es wird mehr Energie aufgenommen als der Körper benötigt und

der Mensch nimmt zu.

- Die Diskrepanz zwischen empfohlener und zugeführter Energiemenge wird mit zunehmendem Lebensalter größer.
- Der Verzehr von Fett (v. a. tierischem Fett) und Eiweiß liegt deutlich über den Empfehlungen.
- Der durchschnittliche Verzehr von langkettigen (= gesunden) Kohlenhydraten liegt deutlich unter den Empfehlungen; der hohe Verzehr von kurzkettigen (= ungesunden) Kohlenhydraten (Zucker) bei Jugendlichen ist als besonders ungünstig zu bewerten.
- Der Verzehr an verän-



Die Original Kisel-10 Kombination der KiSel-10-Studie:

Bewahren Sie Ihre Gesundheit bis ins hohe Alter

Selen und Zink Dragees wurden von Pharma Nord entwickelt und enthalten die patentierte organische Selenhefe (SelenoPrecise®). Selen und Zink – für das Immunsystem und den Zellschutz.

Q10 Bio-Qinon Gold – enthält pro Kapsel 100 mg Coenzym Q10 in Form von aktivem Ubiquinon, gelöst in Pflanzenöl. Ergänzt mit Vitamin B₂, das zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt.

Das Produkt zeichnet sich durch eine hohe, wissenschaftlich dokumentierte Bioverfügbarkeit, Wirksamkeit und Sicherheit aus und wurde in mehr als 150 wissenschaftlichen Studien verwendet.



Qualitätsprodukte von
Pharma Nord
...die mit dem goldenen Mörser
Kostenlose Hotline: 0800-1122525.
www.pharmanord.de



+ In Ihrer Apotheke erhältlich:

PZN AT 4845763 Q10 Bio-Qinon® Gold 100 mg 60 Kps.
PZN AT 4845651 Q10 Bio-Qinon® Gold 100 mg 30 Kps.
PZN AT 4845668 Q10 Bio-Qinon® Gold 100 mg 150 Kps.
PZN AT 4845852 SelenoPrecise® 100 µg 60 Drg.
PZN AT 4845875 SelenoPrecise® 100 µg 150 Drg.
PZN AT 4845800 Selen+Zink* 90 Drg.
PZN AT 4845823 Selen+Zink* 180 Drg.
*100 µg SelenoPrecise®, 15 mg Zink, + Vitamin A, B6, C, E

Ernährung unserer Urahnen und heutige Ernährung

| Art des Nährstoffs | Zufuhr im Paläolithikum | Zufuhr heute |
|---|-------------------------|---------------------|
| Protein (Eiweiß) in Energie % | 20-35 | 10-20 |
| Kohlenhydrate in Energie % | 40-50 | 40-50 |
| Fett (Energie %) | 20 | 40 |
| P/S Verhältnis (mehrfach ungesättigte zu gesättigten Fettsäuren, sollte unter 1 liegen) | 1,5 | 0,4 |
| Omega-3-Fettsäuren | hoch (ca. 1-1,5 g) | niedrig (0,1-0,2 g) |
| Verhältnis Omega-6-Fettsäure zu Omega Omega-3-Fettsäure (sollte unter 10 liegen) | niedrig (ca. 2-4) | hoch (ca. 20-50) |
| Zucker (g/Tag) | 10-20 | 80-100 |
| Fruktose | 5-10 g | ca. 40-50 g |
| Cholesterin (mg/Tag) | 200 | ca. 600 |
| Ascorbinsäure (Vitamin C) in mg | 400 | 80 |
| Vitamin E (in mg) | 50 | 10 |
| Ballaststoffe (g) | 45 | 20 |
| Sonstige Vitamine | hoch | niedrig |
| Natrium (mg) | 700 | 3000 |
| Kalzium (mg) | 1500 | 700 |

derten Lebensmitteln (was zu Lasten der Inhaltsstoffe geht) hat zugenommen, ca. 70 % der Lebensmittel, die konsumiert werden, sind:

- Industriell weiterverarbeitet
- sterilisiert, pasteurisiert, raffiniert
- gewaschen, geschält, gekocht
- enthalten Zusatzstoffe und Farbstoffe, Konservierungsmittel, pH-Wert-Stabilisatoren
- Eine besondere Risikogruppe für Mangel- und Fehlernährung sind junge Frauen zwischen 15 und 35 Jahren (Schwangerschaften mit erhöhtem Bedarf).

Derzeit sind in Deutschland etwa 30 % der Erwachsenen, etwa 20 % der Kinder und Jugendlichen sowie fast 10 % der Säuglinge übergewichtig, Tendenz steigend. Laut Diabetologen-Verband wird der Typ II-Diabetes bis 2030 die häufigste Erkrankung in Deutschland sein.

ERNÄHRUNGSABHÄNGIGE ERKRANKUNGEN

Die schlechte Qualität der modernen Ernährung bedingt die Zunahme sog. Zivilisationskrankheiten wie z. B. chronische Erkrankungen (Rheuma), Allergien v. a. bei Kindern, Tumorerkrankungen, Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Hirnschlag, Gedächtnisstörungen und Sehschwäche im Alter. Nach dem Bundesministerium für Gesundheit wird von ernährungsabhängigen Erkrankungen gesprochen, wenn eines

oder mehrere der folgenden Kriterien erfüllt sind.

Kriterien

- (Mit-)Verursachung durch Ernährungsgewohnheiten bzw. mögliche Vorbeugung durch Vermeidung von Fehlernährung (z. B. Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bösartige Tumoren)
- Beeinflussbarkeit des Verlaufs bei bereits bestehender Erkrankung durch Einhaltung einer Diät
- Behandelbarkeit einer Erkrankung durch Ernährungsmaßnahmen
- Durch vollwertige Ernährung mögliche Deckung des täglichen Bedarfs bzw. Vermeidung von Mangelerkrankungen
- Verursachung durch Nahrungszusatzstoffe oder -kontamination (z. B. Lebensmittelinfektionen)

Diesen Kriterien zufolge können der überwiegende Teil der Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Krebserkrankungen, Fettstoffwechselerkrankungen sowie Zuckerkrankheit und Karies als zumindest teilweise ernährungsabhängig klassifiziert werden.

NÄHRSTOFFVERSORGUNG

Ausgeprägte Mangelerkrankungen kommen in den westlichen Industrienationen nur äußerst selten vor, unterschwellige Nährstoffmängel, die durch moderne Analysemethoden nicht erfasst werden können, sind trotz des Überflusses an Nahrungsmitteln weit verbreitet und betreffen z. B. folgende Nährstoffe:

- **Vitamine:** Provitamin A (Karotinoide), Vitamin B1 (Thiamin), Vitamin B6 (Pyridoxin), Vitamin B12 (Cobalamin), Folsäure (Gesamtbevölkerung deutlich zu niedrig), Vitamin C, Vitamin E
- **Mineralstoffe und Spurenelemente:** Eisen (fast alle Frauen im gebärfähigen Alter), Kalzium (Männer und Frauen fast aller Altersgruppen), Magnesium (Männer und Frauen fast aller Altersgruppen), Jod, Fluor, Zink, Selen.

SCHLUSSFOLGERUNGEN

Die Nährstoffdichte bezeichnet den Nährstoffgehalt eines Lebensmittels im Verhältnis zu seinem Energiegehalt. Günstig ist sie bei Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Weißmehl-, Zucker- sowie Fertigprodukte enthalten kaum essenzielle Nährstoffe und haben somit nur eine geringe Nährstoffdichte. Eine gesund erhaltende Ernährung sollte also aus pflanzlichen, ballaststoffreichen Nahrungsmitteln mit hoher Nährstoffdichte (Vollkornprodukte, Gemüse, Obst) bestehen.

Um dem Teufelskreis des Mangels im Überfluss zu entrinnen, bietet sich folgendes Vorgehen an:

10 neue Regeln für eine gesund erhaltende Ernährung:

1. Abwechslungsreich, aber nicht zu viel essen. Häufiger kleine Mahlzeiten.
2. „Gesunde“ einfach- bis mehrfach ungesättigte Fette in Form von Pflanz-

3. Zucker und Weißmehlprodukte meiden, dafür „gesunde“ Kohlenhydrate in Form von Vollkornprodukten verzehren.
4. Gemüse und Obst unbegrenzt erlaubt.
5. Weniger rotes Fleisch, dafür mehr Geflügel und Fisch essen.
6. Nicht zu viele Milchprodukte.
7. Alkohol in moderaten Mengen, aber nicht täglich, möglich.
8. Lieber mit Kräutern statt mit Salz würzen.
9. Möglichst frisch (alternativ schockgefrorene Tiefkühlprodukte, keine Fertigessen) und schonend zubereiten.
10. Bevorzugt Produkte der Saison und der Region wählen.

Aus dem bisher Geschriebenen ergibt sich zwangsläufig, dass eine vernünftige, individuell abgestimmte Nahrungsergänzung für alle von uns zur Gesunderhaltung notwendig ist. Bewährt hat sich eine Basisversorgung mit Vitalstoffen (z. B. Multivitamin) und ab dem 40. Lebensjahr zusätzlich Coenzym Q10 (z. B. Q10 Bio-Qinon Gold von Pharma Nord). ■

Zu den Autoren:

Nathalie Schmidt

www.Energie-Lebensberatung.de

www.facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie

Nathalie.Schmidt.Energie

Dr. med. Edmund Schmidt

www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de

www.facebook.com/Vitalstoffinformation

Vitalstoffinformation

www.ensign-ohg.de