

2. Die Zunahme an Zivilisationskrankheiten

Essen ist Energielieferant, kein Entertainment

Wenn wir anfangen, Essen wieder als das zu sehen, was es ist, nämlich Nährstoff und Energie für unsere Zellen, dann überdenken wir vielleicht auch unsere Einstellung zum Essen. Nur weil es heutzutage normal ist, an jeder Ecke etwas Süßes oder Gebackenes essen zu können, heißt es nicht, dass das richtig ist. Essen sollte keine Unterhaltung sein, sondern Nahrung.



Tim Kraaijvanger/Pixabay

Wir Menschen in den Industrieländern versinken im Wohlstand. Ein Wohlstand, der sich in Form eines Schlaraffenlandes darstellt, welches wir in nur wenigen Jahrtausenden erschaffen haben. Dabei hatte sich der Mensch im Laufe von Millionen von Jahren daran gewöhnt, Nahrung aktiv zu beschaffen und sich dafür bewegen zu müssen.

Große Mengen an Kohlenhydratquellen standen erst mit Beginn des Ackerbaus zur Verfügung. In den Jahrtausenden zuvor wurden saisonal Beeren, wilde Früchte, Nüsse und Pilze gegessen und ansonsten gab es Fleisch. Mehr dazu im Kapitel zur Evolution des Menschen.

3. Welche Vorteile bringt die carnivore Ernährung

Sind die unzähligen Erfolgsgeschichten, die man im Bezug auf die carnivore Ernährung hört, allesamt Humbug oder ist da etwas Wahres dran? Kann man die vielen Gesundungen vielleicht sogar wissenschaftlich erklären?

Es sieht so aus, als wären die gesundheitlichen Verbesserungen bei carnivorer Ernährung auf diese drei Hauptursachen zurückzuführen:

1. Versorgung mit tierischen Fetten, statt fettarmer Kost oder pflanzlichen Fetten
2. Stabiler und niedriger Blutzuckerspiegel
3. Verbesserung der Magen-Darm-Funktion

Sehen wir uns diese drei Punkte im Folgenden genauer an.

Tierisches statt pflanzliches Fett

Die Zufuhr von tierischem statt pflanzlichem Fett ist wohl der Grund dafür, dass viele Menschen im Bereich körperlicher und mentaler Gesundheit so viele positive Veränderungen spüren. Der Mensch hat im Vergleich zu anderen Spezies ein unheimlich großes Gehirn, welches zu 60 Prozent aus Gehirnfett und zu 40 Prozent aus Proteinen besteht (bezogen auf das Trockengewicht). Nur die tierischen Varianten der Omega-3-Fettsäuren können die Blut-Hirn-Schranke überwinden. Cholesterin, welches nur in tierischen Fetten vorkommt, agiert nicht nur in unserem Hirn als ein wichtiger Baustein. Auch in den Zellwänden ist Cholesterin enthalten, was sich auf unsere Haut auswirkt. Sexualhormone sowie das Stresshormon Cortisol werden aus Cholesterin hergestellt.

Es erscheint uns daher überhaupt nicht überraschend, dass so viele Menschen über folgende **leichte Veränderungen** berichten:

- » Verbesserte Konzentration
- » Verbesserte Stimmung und stabileres Gemüt
- » Besserer Schlaf
- » Feineres Hautbild, selbst bei vorheriger schwerer Akne und Neurodermitis
- » Kein oder seltener Sonnenbrand bei Sonneneinstrahlung aufgrund von besserer Verträglichkeit der UV-Strahlung
- » Höhere Libido bei Mann und Frau
- » Höhere Testosteronwerte beim Mann
- » Reduktion von PMS, dem prämenstruellen Syndrom
- » Regelmäßige und schmerzfreie Menstruationszyklen

Gleichzeitig gibt es sehr viele Erfolgsgeschichten von Menschen, bei denen sich folgende **Erkrankungen** verbesserten oder in Luft auflösten:

- » PCOS⁹-Syndrom
- » Migräne
- » Depressionen
- » Epilepsie
- » Autismus
- » Demenz und Alzheimer

Die hohen Mengen an ungesättigten Fetten, die man mit pflanzlichen Ölen, insbesondere Saatenölen, zu sich nimmt, sind anscheinend doch nicht so gut wie man bisher dachte. Ein möglicher Grund dafür könnte der hohe Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sein. „Ungesättigt“ heißt ja, dass sie Reaktionen im Körper eingehen möchten, was nichts anderes als Oxidationen sind, und diese sind ursächlich für Entzündungsreaktionen.

⁹ Polyzystisches Ovar-Syndrom

Denn genauso wie der Mensch, sind Schweine und Hühner nicht an die Lektine von Soja und Mais in der Nahrung gewöhnt. Sie bekommen selbst einen durchlässigen Darm, wodurch man diese Lektine in ihrem Fleisch wiederfindet (Gundry 2017, S. 18).

Oxalsäure

Menschen, die Gelenkprobleme oder Hautausschläge haben, sollten sich diese fiese Säure einmal ganz genau anschauen. Sehen Sie sich die Tabelle mit den hoch oxalsäurehaltigen Lebensmitteln auf der nächsten Seite an. Vielleicht sind Sie genauso schockiert wie wir darüber, dass diese vermeintlich gesunden Nahrungsmittel solch verheerende Wirkung haben können.

Oxalsäure befindet sich in Rhabarber, Spinat, Grünkohl, Mangold, Erdnüssen, Sesam, Mandeln, Tee, Schokolade, Himbeeren oder Bananen. Die raue Oberfläche auf den Zähnen, die diese Säure hinterlässt, nachdem sie den Zahnschmelz angegriffen hat, kennen wir sicher alle. Aber dass diese Säure auch für Nierensteine hauptverantwortlich ist, hätten Sie vermutlich nicht gedacht (Mayo Clinic 2022).

Wie kommt es dazu? Oxalsäure verbindet sich zusammen mit Kalzium zu kleinen spitzen Kristallen. In der Niere sammeln sie sich zu größeren Steinchen an. Nierensteine können immerhin ausgeschieden oder operativ entfernt werden. Aber diese kleinen spitzen Kristalle lagern sich im gesamten Körper ab. In den Sehnen und Gelenken führen sie zu Entzündungsreaktionen. Unter der Haut können sie zu Rötungen und Ausschlägen führen. Sally K. Norton, eine Ökotrophologin, hat dazu viele Untersuchungen durchgeführt und klärt auf ihrer Webseite über Oxalate auf (Norton 2020).

carnivore Ernährung verbessern. Es gibt sogar eine Facebookgruppe von Autisten, „The Autistic Carnivores“, in der viele Betroffene über ihre Verbesserungen der Gesundheit nach der Ernährungsumstellung berichten (Facebook 2020).

Fettsäuren

Gesättigte Fettsäuren

Auch die vermeintlich ungesunden gesättigten Fettsäuren wurden jahrelang schlecht gemacht. Ein Schelm, wer Böses dabei denkt. Pflanzen enthalten nämlich kaum gesättigte Fettsäuren, von Palm- und Kokosöl mal abgesehen. Tierische Fette bestehen in etwa zu gleichen Teilen aus gesättigten Fettsäuren sowie einfach ungesättigten Fettsäuren, dazu noch zu einem sehr kleinen Teil aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren – die bekannten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Unser Körperfett setzt sich übrigens genauso zusammen. Den offiziellen Ernährungsrichtlinien zufolge sollten wir jedoch einen wesentlich höheren Anteil an mehrfach ungesättigten und einen wesentlich kleineren Anteil an gesättigten Fettsäuren konsumieren.

In den letzten Jahrzehnten standen die gesättigten Fettsäuren zu Unrecht in der Kritik. Denn es gibt keine Studie, die die gesättigten Fettsäuren allein für gesundheitliche Probleme verantwortlich macht. Meistens werden lediglich epidemiologische Studien, also reine Umfragestudien, herangezogen, um eine Korrelation zwischen dem Verzehr von gesättigten Fettsäuren und koronaren Herzerkrankungen belegen zu wollen (Teicholz 2014, S. 96).

Viele unabhängige Spezialisten und Wissenschaftler sind der Auffassung, dass Kohlenhydrate verantwortlich sind für die gesundheitlichen

Eier oder Käse Sie am Tag essen müssten, um auf die empfohlene Proteinmenge pro Tag zu kommen? Wussten Sie, dass 100 g Rindfleisch nicht gleich 100 g Protein sind?

Weiterhin wichtig zu wissen ist, dass wir keine großen körpereigenen Speicher für Aminosäuren besitzen. Hat der Körper ausreichend Protein für Wachstum und Reparatur der Körperstruktur erhalten, werden Aminosäuren über verschiedene Wege, aber hauptsächlich in der Leber, abgebaut. Schauen wir uns einmal an, wieviel Protein wir benötigen.

allgemeine Empfehlung für die Proteinaufnahme pro Tag:

gesunde Menschen	0,8 g
Säuglinge	2,7 g
Kranke	2 - 2,5 g
Sportler	1,8 g

jeweils pro Kilo des Gesamtkörpergewichts

Angenommen Sie wiegen 70 kg und haben mit einer Autoimmun- oder anderen chronischen Erkrankung zu kämpfen, dann liegt der tägliche Proteinbedarf bei mindestens 140 g Protein. Das entspricht noch nicht der Gesamtmenge an Fleisch, sondern muss noch umgerechnet werden. Der Proteingehalt von recht magerem Rindfleisch liegt bei 21 g auf 100 g Fleisch. Das ergäbe für Sie 666 g Rindfleisch pro Tag (Nährwertrechner 2022).

Die wenigsten Menschen kommen auf die täglich notwendige Proteinmenge, erst recht nicht, wenn sie sich pflanzenbasiert ernähren, und leider auch sehr selten die Menschen, die besonders darauf angewiesen sind, wie Kranke, Senioren und Kinder. Wenn Sie nun zukünftig irgendwo lesen, dass Reis und Erbsen viel Protein enthalten, dann wissen Sie jetzt, dass das nur die halbe Wahrheit ist.

Auch in diesem Fall können wir diese Fettsäuren aus tierischer Nahrung besser nutzen, da sie bereits im Dünndarm absorbiert werden.

Ein weiterer interessanter Punkt ist, dass beim ketogenen Stoffwechselprozess verschiedene Ketonkörper gebildet werden, einer davon ist Beta-Hydroxybutyrat³⁹. Ketonkörper haben etliche gesundheitliche Vorteile, wie beispielsweise eine entzündungshemmende Wirkung (Youm 2015).

Butyrate von den Darmbakterien sind also nicht die einzige Quelle für kurzkettige Fettsäuren, denn die Beta-Hydroxybutyrate aus dem Blut können von den Epithelzellen ebenfalls genutzt werden.

Muss ich mich um meine Cholesterinwerte sorgen?

Dass insbesondere rotes Fleisch beim Thema Cholesterin so madig gemacht wird, dafür gibt es eigentlich keinen Grund. Denn wussten Sie, dass alle Arten von Fleisch – rotes, helles und weißes – ob von Säugetieren, Vögeln oder Fischen – etwa die gleiche Menge Cholesterin enthalten? In 100 g Steak ist genauso viel Cholesterin enthalten wie in 100 g Hähnchenbrust. Wir essen seit etwa zwei Millionen Jahren tierisches Eiweiß, tierische Fette und Cholesterin, aber koronare Herzerkrankungen sind erst seit etwa 50 Jahren ein großes Problem für uns. Die Hauptverantwortlichen sind eher neue Kandidaten in unserer Ernährung. Die Beweise deuten am stärksten auf die raffinierten Kohlenhydrate mit hohem glykämischen Index sowie auf raffinierte Pflanzenöle hin, nicht auf tierisches Fett, Fleisch oder sonstiges Nahrungscholesterin. Warum sind Kohlenhydrate Übeltäter?

³⁹ Beta-Hydroxybutyrat ist ähnlich wie Butyrate eine endogene Verbindung, die beim Fettsäurestoffwechsel bzw. durch die intestinale Mikroflora gebildet werden.

Ist die Angst vor Übersäuerung des Körpers gerechtfertigt?

Eigentlich ist die Theorie der Übersäuerung in der Logik total widersprüchlich. Warum sollte der Konsum von säurehaltigem Obst basisch auf den Körper wirken und Fleisch sauer sein, obwohl es keine Säure enthält? Es ist auch interessant, wie die These der basischen Ernährung wieder und wieder von Ärzten bekräftigt wird. Das zeigt wohl, dass es schwer ist, vermeintliche Tatsachen aus dem eigenen Fachgebiet anzuzweifeln. "Thinking out of the box" findet kaum statt.

Jeder Körper hat saure und basische Bereiche. Blut, Knochen, Dick- und Dünndarm sowie Gallensaft sind leicht basisch. Dagegen sind Magen, Urin und Haut sauer. Je nach Notwendigkeit, kann der Körper aus regulärem Salz (NaCl) Basen bilden (NaOH) oder Säuren (HCl). Die Theorie der basischen Ernährung besagt nun, dass ein Urin, der im pH-Wert steigt und somit einen geringeren Säuregrad aufweist, gleichzeitig ein Zeichen dafür sein soll, dass der gesamte Körper basischer und somit weniger entzündet ist.

Bevor wir Ihnen den Irrtum hinter dieser Annahme erklären, möchten wir Ihnen schildern, wie die gesamte basische Ernährung ihren Ursprung fand.

Der Urheber der Säure-Basen-Theorie war der Schwede Ragnar Berg. Er führte zwei Experimente durch. Er dachte, wenn in unserem Körper ein Vorgang der Oxidation abläuft, dann ist das vergleichbar mit einem Verbrennungsprozess. Zunächst verbrannte er diverse Lebensmittel und nahm anschließend den pH-Wert der Asche auf. Die Asche von Zitrusfrüchten und Pflanzlichem enthielt höhere Mengen basenbildende Mineralien wie Magnesium, Kalium oder Kalzium. Die Asche von tierischen Produkten dagegen enthielt viel säurebildende Stoffe wie

Es ist wichtig, sich die Art der Tierhaltung genauer anzusehen statt einfach per se Fleisch zu verteufeln. Die grasende Kuh kann jedenfalls nicht der Bösewicht sein, denn auf einer Weide braucht es weder Pestizide noch Landmaschinen und auch keinen Dünger, denn der kommt vom Kuhfladen. Das Fleisch kann von regionalen Bauern und Metzgern direkt verarbeitet und vermarktet werden. Damit sind auch keine weiten Transportwege erforderlich. Das Einzige, was wir den Kühen anhängen könnten, ist, dass sie tatsächlich Methan ausstoßen. Darauf kommen wir dann später noch zu sprechen.

Auswirkungen des Ackerbaus auf die Böden

Die Balance zwischen Geben und Nehmen stimmt beim Ackerbau schon lange nicht mehr. Damit ein Boden fruchtbar bleibt, dürfen Nährstoffe nicht nur entzogen, sondern müssen auch wieder zurückgeführt werden. In der freien Natur würden Mensch und Tier diese Nährstoffe durch ihre Fäkalien wieder an den Boden zurückgeben. Inzwischen ist das Verhältnis von Geben und Nehmen zu Ungunsten natürlicher Nährstoffe und humusreicher Böden ausgefallen.

Früher sind Hochkulturen immer wieder ausgestorben, wenn ihre Böden keine Ernten mehr erbrachten. Das Zweistromland im heutigen Iran war einst ein fruchtbares Paradies. Auch der ganze südliche Mittelmeerraum mit Marokko brachte reiche Ernten verschiedenster Pflanzen. Durch den Ackerbau wurden die Böden verwüstet und das Klima veränderte sich an diesen Orten unumkehrbar.

Heute wird im Ackerbau mit chemischem Dünger nachgeholfen. Sonst wären unsere Böden vermutlich schon gänzlich ausgelaugt. Fossile Rohstoffe liefern zwar die nötige Grundlage, um chemischen Dünger herzustellen, aber damit ist das Problem keineswegs gelöst.

Glücklicherweise ist ein Umdenken in der Landwirtschaft zu erkennen, denn es werden zunehmend Maßnahmen eingesetzt, die unsere Böden gesunden lassen sollen. Dazu zählen:

- » Anbau von Zwischenfrüchten
- » Möglichst ganzjähriger Bewuchs
- » Anbau von Leguminosen⁴⁵ wegen vorteilhaften Stickstoffbindung
- » Humusmehrende und -zehrende Pflanzen abwechselnd kombinieren
- » Schonende Bodenbearbeitung, kein Umpflügen
- » Erntereste auf dem Feld belassen

Mikroben und Insekten, die im Boden leben, sterben durch häufiges Pflügen ab und der Kohlenstoffgehalt in den Böden geht verloren. Als Folge versanden oder verwüsten sie schließlich. Dadurch wird die Humusschicht immer geringer und der Kohlendioxidspeicher geht verloren.

„(Agrar-)Wissenschaft, Wirtschaft, Politik und Öffentlichkeit konzentrieren sich auf Emissionen und ignorieren den Kohlenstoffkreislauf weitgehend“ (Idel 2019, S. 57). Auf einer Weide wird weit mehr Kohlendioxid gebunden als in einem Ackerboden und sogar noch mehr als in einem Waldboden. Dagegen werden die Kapazitäten einer Weidelandschaft noch weitestgehend unterschätzt, denn was kaum einer weiß, ist, dass die Wurzeln der Gräser bis zu 3,5 Meter in die Tiefe reichen (Idel 2019, S. 84).

Treibhausgase als Klimakiller

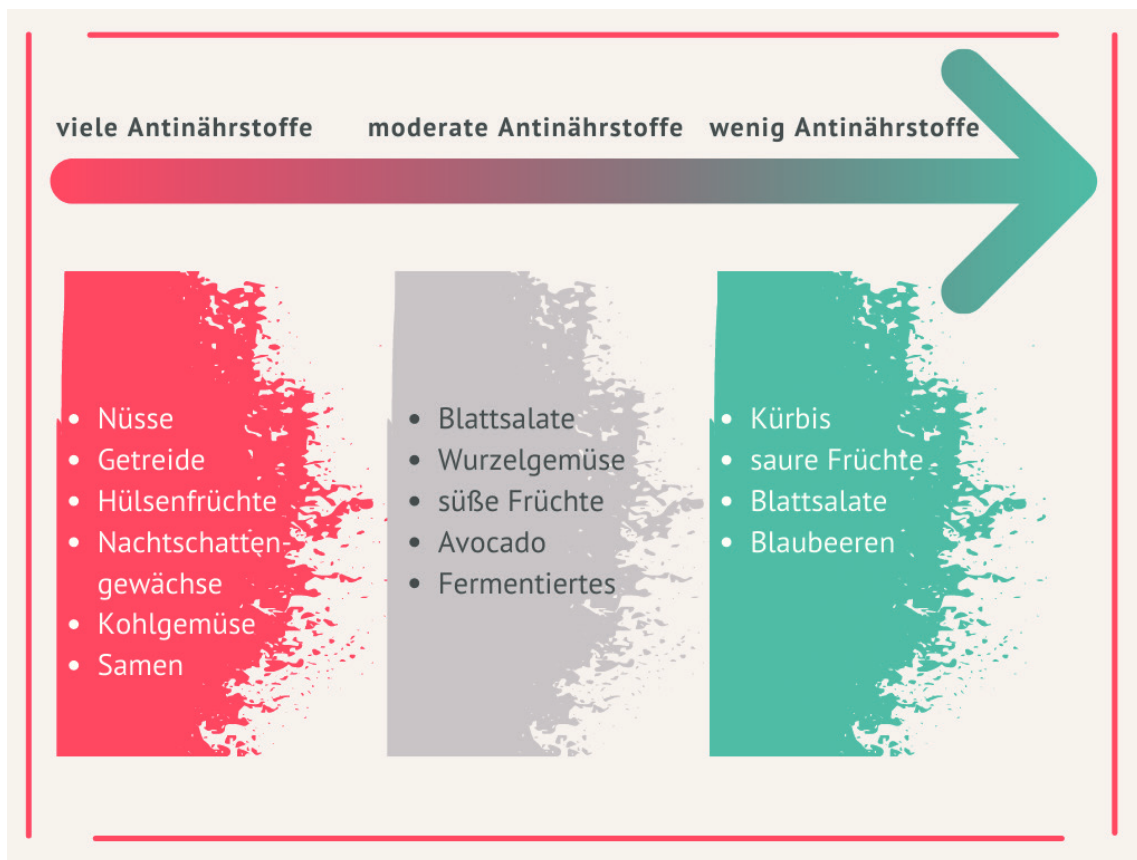
Dass die Kuh mit dem Treibhausgas Methan so stark zur Klimaerwärmung beiträgt, ist eine Milchmädchenrechnung. Lassen Sie sich sagen: Die Ausdünstungen der Kühe ruinieren NICHT unseren Planeten. Es gibt in der Landwirtschaft noch andere Treibhausgase.

⁴⁵ auch Hülsenfrüchtler genannt, gehören mit rund 18 000 Arten zu einer der artenreichsten Pflanzenfamilie

Antinährstoffe gleichermaßen negativ. Finden Sie Ihre persönlichen Feinde und Ihre persönliche gesunde Ernährungsweise.

Wiedereinführung von Nahrungsmitteln

Wenn es dann darum geht, pflanzliche Nahrungsmittel wieder einzuführen, dann empfiehlt es sich, mit denen anzufangen, die am wenigsten Antinährstoffe enthalten und auf die Sie am meisten Appetit verspüren. Auf der rechten Seite stehen Gemüse und Obst mit den wenigsten Antinährstoffen. Das sind vor allem saisonale Beeren und andere weniger süße Früchte, ebenso Gemüsesorten wie Kürbis, Avocado, Gurke und Olive. Entfernen Sie bei Kürbis und Gurke Schale und Kerne, um den Anteil an Lektinen noch weiter zu reduzieren.



Menge an Antinährstoffen in pflanzlichen Lebensmitteln / eigene Grafik

Butter-Mayonnaise

Sie fragen sich vielleicht, warum Sie selbst Mayonnaise herstellen sollten, wenn es sie überall zu kaufen gibt. Die Antwort lautet: Wegen der Pflanzenöle! Und weil sie ohnehin besser schmeckt. Mayonnaise mit Butter hergestellt, ist ein Genuß ohne Reue. Sie schmeckt hervorragend zum Hähnchenfleisch und auch zu gebratenem Hackfleisch.



Zutaten:

- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 250 g Butter
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 1/4 TL Salz
- optional noch etwas Honig

Hinweis:

Die Mayonnaise wird im Kühlschrank ziemlich fest, da Butter einen anderen Schmelzpunkt hat als Pflanzenöle. Daher einfach früher aus dem Kühlschrank nehmen oder für Gäste am selben Tag zubereiten.

Zubereitung:

1. Butter im Topf schmelzen lassen, aber nicht zu heiß werden lassen.
2. Eier, Zitronensaft, Senf und optional Honig in den Mixer geben und einmal durchmischen.
3. Dann auf kleinste Stufe stellen und langsam die zerlassene Butter reinlaufen lassen.
4. Alles auf höchster Stufe für circa eine Minute mixen bis eine homogene cremige Textur erreicht ist.