

# Ernährungsmedizin

Stefan Bogdanov

„Lass Nahrung eure Medizin sein“.

Hippokrates

Unsere Gene haben sich während Jahrtausenden an die natürliche Ernährung gewöhnt. Die moderne Nahrungsmittelindustrie hat die Ernährungsgewohnheiten der Menschen total geändert. Unzählige Konservierungstoffe, Geschmacksverstärker, Färbemittel usw. werden der Nahrung beigemischt. Diese können Allergien auslösen. Der Zuckerkonsum hat enorm stark zugenommen, Zucker wird sehr vielen Nahrungsmitteln beigemischt. Es ist bekannt das Zuckerkonsum suchterzeugend ist. Das steigert das Konsum und den Gewinn, aber auf Kosten der Gesundheit. Viele industriell-gefertigte Nahrungsmittel enthalten nicht die nötigen Nährstoffe. Dazu wird die Nahrung mit Schadstoffen aus der Umgebung belastet: Schwermetalle, Pestizide, synthetischen Chemikalien, Pharmazeutika usw. Die Lebensmittel, aufgrund der Erschöpfung unserer Böden und schlechter Lagerung enthaltend oft zu wenig Antioxidantien, Vitamine und Mineralstoffe.

In Folge aller dieser Belastungen produziert der Körper schädliche freie Radikale. Dieser toxischer oxidativer Stress gilt als Hauptursache für über 70 chronische Erkrankungen: Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die vielen Autoimmunerkrankungen wie Rheuma, MS, Crohn, Hashimoto, Lupus, usw., Verdauungsbeschwerden, chronische Schmerzen, Diabetes, Alzheimer, usw.

Der Zusammenhang zwischen der falschen Ernährung und den chronischen Krankheiten wird von der Schul-Medizin geleugnet. Sie ist jedoch nicht in der Lage die chronischen Krankheiten zu heilen, es werden die Symptome durch künstliche Pharmaka bekämpft, ohne die krankheitsmachenden Ursachen zu beseitigen, zum Preis von problematischen Nebenwirkungen.

## Was ist Ernährungsmedizin

Die Ernährungsmedizin ist ein natürlicher Ansatz, um dem obenerwähnten Teufelskreis zu entgehen. Sie ist ein ganzheitlicher therapeutischer Ansatz für die Erhaltung der menschlichen Gesundheit. Nährstoffe sind die Bausteine unseres physischen Körpers. Wenn der Körper mit dem richtigen Gleichgewicht an Nahrungsmitteln, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt ist, bleiben wir gesund. Durch einen optimalen Gehalt an gesundheitsfördernden Substanzen trägt die Ernährung auch zum Vorbeugen verschiedener Erkrankungen bei. Entgiftung, Entsäuerung, Entschlackung, Fasten, korrekte Ernährung, Einnahme von Vitalstoffen, Verbesserung der Vielfalt der Darmbakterien und das Meiden von schädigenden Nahrungsmitteln sind einige der Therapiemethoden der Integrativen Funktionellen Ernährungsmedizin.

Alle Menschen sind in Bezug auf Biochemie, Stoffwechsel, Anatomie und Genetik einzigartig. Deshalb ist muss die Ernährungsmedizin dem einzelnen Menschen zugeschnitten sein.

## Die richtige Diät

Wie erwähnt, gibt es keine universell für alle Leute richtige Diät. Aber sie muss die Grundstoffe enthalten, die wir benötigen, um ein gesundes Leben zu ermöglichen. Dazu gehören Makronährstoffe wie Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate sowie Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Fette, Enzyme und Wasser. Fertige Lebensmittelprodukte enthalten ungesunde Zusatzstoffe und sollten nicht konsumiert werden. Möglichst alle Lebensmittel müssen natürlich und unverarbeitet sein.

Die Grundlage unserer Ernährung sollte ca. 500-600 g Gemüse pro Tag sein. Vor allem grüne Blattgemüse sind sehr wichtig, weil sie besonders viele Antioxidantien und gesundheitsfördernde Stoffe, sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, enthalten. Früchte sind weniger gesund wegen dem darin enthaltenen Zucker und müssen deshalb mit Mass konsumiert werden. Eine Frucht pro Mahlzeit ist genug. Besonders gesund sind Beerenfrüchte, weil sind weniger Zucker und viele Antioxidantien enthalten.

Vielen Lebensmittel enthalten heute leider Schadstoffe. Bio-Produkte enthalten zehn Mal weniger Toxine als konventionelle Produkte. Wer sich das leisten kann, sollte deshalb nach Möglichkeit biologische Lebensmittel konsumieren.

## **Die Bausteine einer guten Diät**

### **Wertvolles Protein**

Protein ist notwendig, um Zellen zu reparieren und neue herzustellen, das Muskelwachstum zu unterstützen, und die Muskelmasse zu erhalten. Es ist wichtig Protein aus Freilandhaltungstieren zu konsumieren, wenn möglich aus biologischer Produktion. Dieses "saubere" Protein ist nicht nur weniger toxisch, sondern enthält auch mehr gesunde Omega-3-Fettsäuren. Fleisch und andere Tierprodukte sollten ebenfalls mit Mass konsumiert werden. Von allen Fleischsorten ist Fisch am gesündesten, wegen der darin enthaltenen grösseren Mengen an Omega-3 Fettsäuren.

**Aminosäuren** ermöglichen die korrekte Funktion von Vitaminen und Mineralien. Jede hat eine spezifische Funktion, Mängel können zur Entwicklung verschiedener Störungen führen. Einige Aminosäuren wirken als Neurotransmitter oder als Vorläufer für Neurotransmitter, andere erhöhen die Ausdauer, senken den Blutzuckerspiegel oder unterstützen die Hautbildung.

Proteine sind Baustoffe für die **Enzyme** (Biokatalysatoren). Beim Kochen werden die Enzyme zerstört, selbst bei schwacher Hitze. Diätetische Enzyme müssen aus Rohkost gewonnen werden, oder sie werden im Körper synthetisiert. Enzyme wirken als Aktivatoren oder Katalysatoren für biochemische Reaktionen und arbeiten mit Vitaminen als Coenzymen, um den Körper mit Energie und Baustoffen zu versorgen.

### **Ausgewogene Qualitätsfette**

Fette wurden früher allgemein als ungesund verteufelt. Heute ist klar: Gesunde Fette sind gesundheitsfördernd, insbesondere um Entzündungen im Körper zu minimieren. Ebenfalls sind sie beim Bau von gesunden Zellen nötig.

Transfette meiden enthaltend normalerweise in verarbeiteten Lebensmitteln und Margarine

Kleinere Mengen gesättigter Fette aus z. B. Butter und

Kokosfette kann gut als Bratfett konsumiert werden, es ist hitzebeständig und hat einen günstigen Einfluss auf die Hirngesundheit. Nur spezieller hitzebeständiger Olivenöl zum Braten brauchen.

Olivenöl enthält einfach ungesättigte Fettsäuren und andere gesundheitsfördernde Stoffe und sollte vor allem als Salatöl gebraucht werden.

### **Die richtigen Kohlenhydrate**

Es gibt lösliche und unlösliche Kohlenhydrate. Die **leicht löslichen** sind meistens Zucker (Fruktose, Glukose, Saccharose). Sie sind enthalten in verarbeiteten Lebensmitteln, Desserts, Salatdressings, Suppen, Fruchtgetränke, Fruchtjoghurt usw. Das Ergebnis all dieser hinzugefügten Süßungsmitteln ist eine beträchtliche Steigerung der Inzidenz von Typ-2-Diabetes, Fettleibigkeit und die Entwicklung von Herzkrankheiten und anderen chronischen Erkrankungen. Diese Zucker sollten **gemieden werden**. In diesem Sinne sollten täglich nicht mehr als 1-2 Teelöffel der folgenden natürlichen Süßungsmittel verwendet werden: Ahornsirup, Honig, Kokoszucker oder Agavesyrup. Stevia, ein kalorienfreies Süßungsmittel, von den meisten Menschen gut vertragen, ist ein hochwirksamer pflanzlicher Süßstoff.

Die wasser-unlöslichen Kohlenhydrate sind **Ballaststoffe**, die sehr wichtig für die Darmgesundheit sind. Sie spielen eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit. Es sollten mindestens 5 g Ballaststoffe pro Nahrungsportion oder insgesamt 25 bis 35 g Ballaststoffe pro Tag konsumiert werden.

Man sollte Kohlenhydrate mit tiefem glykämischen Index (Blutzucker-steigende Wirkung) konsumieren. Die gesamte glykämische Last der Nahrung muss minimal sein.

### **Lebensmittelunverträglichkeiten und Entzündungen**

Fühlen wir uns energielos, haben wir Verdauungsprobleme oder andere Beschwerden, werden wir von Gelenkentzündungen geplagt, liegt das oft an irgendeinem Nahrungsmittel das wir nicht

vertragen. Nahrungsmittel wie glutenhaltige Körner, Milchprodukte und Zucker verursachen oft **schädliche Entzündungen** und sollten gemieden werden oder in minimalen Mengen konsumiert werden. Besonders problematisch sind Gluten und Milchprodukte (vor allem Kuhmilch!), die «leaky gut» (durchlässiger Darm) verursachen, indem sie das Darmepithel schädigen. Das erlaubt Schadstoffen durch den Dünndarm in den Körper zu gelangen und Entzündungen zu verursachen. Es können chronische Autoimmun-Erkrankungen wie Rheuma, Morbus-Krohn, multiple Sklerose, Zöliakie, Hashimoto usw. entstehen.

### **Die Hauptschuldigen sind:**

1. Glutenhaltige Körner und Ihre Produkte
2. Milchprodukte
3. Zucker und zuckerhaltige Produkte

Fertignahrung sollte gemieden werden, weil sie schädliche Zusatzstoffe enthält.

Am sichersten ist die Identifizierung der Nahrung-Unverträglichkeit durch eine Eliminationsdiät. Um herauszufinden, welche Lebensmittel Problem darstellen, müssen die problematischen Lebensmittel einundzwanzig Tage lang aus der Diät entfernt werden. Nachher kann man sie wieder einführen und sehen, wie der Körper reagiert. Am besten beginnt man mit den Hauptverdächtigen: Gluten, Milchprodukte und Zucker.

Schadstoffe wie Pestizide, die in der Nahrung enthaltend sind, verursachen Vergiftungen und Entzündungen. Am gesündesten sind die Bio-Produkte.

## **Prävention von chronischen Erkrankungen durch Ernährungsmedizin**

### **Optimale Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen**

Bei Krankheiten, Ungleichgewichten und auch im Alter, werden von der Nahrung nicht mehr die nötigen Nähr- und Vitalstoffe aufgenommen. Diese müssen zusätzlich als Nahrungsergänzung zugefügt werden.

**Vitamine** sind Vitalstoffe. Sie regulieren den Stoffwechsel und unterstützen die biochemischen Prozesse im Körper, um eine optimale Körperfunktion zu ermöglichen. Vitamine sind entweder wasser- oder fettlöslich und müssen von der Nahrung dem Organismus zugefügt werden.

**Mineralstoffe** sind natürliche Elemente, die der Körper benötigt. In die Gruppe der *Mineralstoffe* gehören Calcium, Magnesium, Kalium, Natrium und Phosphor. In die Gruppe der *Spurenelemente* (in ganz minimalen Mengen notwendig) gehören die Mineralien Zink, Mangan, Selen, Chrom, Eisen, Kupfer und Jod.

## **Meine Beratung**

Sind Sie mit Ihrer Gesundheit nicht zufrieden? Die Ernährungsmedizin ist eine meiner Hauptkompetenzen.

### **Mikrobiom-Analyse**

Die Gesundheit beginnt im Darm, das wusste schon Hippokrates. In der Stuhldiagnostik wird das Mikrobiom durch modernste Methoden bestimmt. Je mehr unterschiedliche Bakterienarten den Dickdarm besiedeln, desto stabiler ist das bakterielle Ökosystem. Pathologische Bakterien, Pilze und Parasiten schädigen die Darmgesundheit und der Gesundheit im Allgemeinen. Nützliche Darmbakterien müssen in genügender Anzahl vorhanden sein. Sie unterstützen die Verdauung, schützen vor Infektionen, regulieren Stoffwechselfvorgänge und sind für die Entwicklung des Immunsystems verantwortlich. Sind diese Funktionen gestört, können verschiedene Störungen und Krankheiten auftreten.

**Die Blutanalyse** und andere klinische Untersuchungsmethoden werden heute benutzt, um eine Krankheit zu diagnostizieren. Sie fühlen sich vielleicht nicht optimal, die normalen klinischen Analysen sagen aber, dass Ihre Werte normal sind. Die gültigen Normal-Blutwerte der Körper- und Vitalstoffe basieren auf den Durchschnittswerten der Bevölkerung. Ein Teil der Bevölkerung hat

aber keine optimale Gesundheit und deshalb auch keine optimale Blutwerte. Deshalb garantieren Ihnen Ihre Normalwerte nicht eine gute Gesundheit. Damit wir uns gesund und energievoll fühlen müssen unsere Blutwerte im Optimalbereich sein. Denn erst dann sind wir genügend mit Nähr- und Vitalstoffen versorgt.

Ich kenne mich in den neuesten Entwicklungen der Ernährungsmedizin und der massgeblichen klinischen Analytik aus. Das ermöglicht mir, zusammen mit Ihnen Ihre optimale Diät zu finden.

### **Literatur**

1. Klartext Ernährung, Dr. Med. Petra Bracht und Prof. Claus Leitmann, 2020
2. Ernährung. Meine Quintessenz: Kraftvoll und gesund bleiben! Sicher länger leben! | Das Wichtigste aus Forschung und meiner Praxis, Prof. Dr. Andreas Michalsen, 2024
3. How Not To Die: Entdecken Sie Nahrungsmittel, die Ihr Leben verlängern - und bewiesenermassen Krankheiten vorbeugen und heilen, Dr. Michael Greger, 2016.
4. Nie wieder - Dumm wie Brot: Schlank und schlau ohne Getreide, Dr. David Perlmutter, 2017.
5. Handbuch Nährstoffe: Vorbeugen und heilen durch ausgewogene Ernährung: Alles über Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, Uli P. Burgerstein, Hugo Schurgast, et al., 2018.



Update: 12.2024

[www.dergesundheitscoach.ch](http://www.dergesundheitscoach.ch)