

Ernährung – Kohlenhydrate

Nachdem in den letzten Jahrzehnten sowohl die Beschwerden im Bewegungsapparat als auch im Stoffwechsel zugenommen haben und die bisherigen Empfehlungen für die Ernährung offensichtlich keine Besserung gebracht haben, ist es an der Zeit diese Empfehlungen zu überdenken. Dies wird im Moment durch zahlreiche wissenschaftliche Studien unterstützt und bekräftigt.

In dieser Reihe möchte ich einige grundlegende Irrtümer revidieren und den momentanen Stand der Wissenschaft wiedergeben.

Angefangen mit den Kohlenhydraten über die Fette, das Cholesterin, die Eiweiße, den Säure-Basen-Haushalt (S-B-H) und unsere Darmflora (Mikrobiom), gebe ich hier einen Überblick über die Zusammenhänge.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind für uns lebensnotwendig. Wir benötigen sie für eine gesunde Gehirnfunktion, bei der Energiegewinnung, im Rahmen des Immunsystems, als Bestandteil des Bindegewebes und als Nahrung für unsere Keime im Darm.

Wir sind in der Lage Kohlenhydrate aus Fetten und Eiweißen selbst herzustellen. Wenn wir keine Kohlenhydrate zuführen entstehen dabei Stoffwechselprodukte in zu großer Menge (Ketone), die zu Problemen im Stoffwechsel führen (siehe später S-B-H). Es kommt zu einer Übersäuerung und dadurch zu einer Störung der Funktion des Organismus.

Aus diesen Gründen ist eine gewisse und regelmäßige Zufuhr an Kohlenhydraten für uns von gutem Nutzen. Diese Zufuhr sollte auf maximal 20-30 % der gesamten Nahrungszufuhr pro Tag beschränkt sein und aus komplexen, glutenfreien, unverarbeiteten und kontrolliert biologisch-ökologischen Lebensmitteln bestehen.

Warum diese Einschränkung? – Ganz einfach – weil es uns im Normalen vollkommen ausreicht!

Was bedeutet im „Normalen“? – Es bedeutet dass wir unseren Alltag bewältigen und nicht im hohen Maß schwer körperlich arbeiten müssen oder exzessiven Sport betreiben. Bei letzteren beiden kann der Anteil bis zu 40% betragen.

Wenn wir mehr als 30% Kohlenhydrate im Normalen zu uns nehmen werden diese in Zucker (= kleinste Einheiten der Kohlenhydrate) abgebauten Kohlenhydrate in Fette umgewandelt und im „mittleren Ring“ gespeichert. Diese Fette sind von geringer Qualität und führen zu Entzündungsreaktionen.

Bevor die Zucker in Fette umgewandelt werden versuchen diese Zucker mit entsprechenden Reaktionspartnern zu reagieren (= eine Verbindung eingehen) um stabil zu sein. Man spricht hierbei von Glykierung (= Verzuckerung) der jeweiligen Strukturen. Dadurch entsteht ein Funktionsverlust der jeweiligen Gewebe.

Diese Reaktionspartner sind alle möglichen Fett- und Eiweißstrukturen. Zu diesen zählen z.B. unsere Zellmembranen und unsere Nervenbahnen. Verbinden sich die Zuckermoleküle mit diesen Strukturen verlieren diese ihre Funktion und können ihrer Aufgabe nicht mehr gerecht werden. Das bedeutet, dass die Nerven ihre Funktion einbüßen und die Impulse fehlerhaft, unvollständig oder sogar gar nicht mehr übermitteln. Dadurch kann es zu Bewegungseinschränkungen kommen und/oder Bewegungen können nicht mehr so ausgeführt werden wie geplant (Gangstörungen, Lähmungen, Ausfallerscheinungen, unkontrollierte Bewegungen etc.).

Auch die Beeinträchtigung unserer Zellmembranen durch die Verbindung mit Zucker führt zu Funktionsverlusten und Schädigungen.

Die Abwehr und der Schutz der Zellen ist behindert oder sogar deutlich reduziert, so dass Stoffe in die Zelle gelangen, die dort nichts verloren haben und Schaden anrichten können. Oder diese Verbindungen ermöglichen

das Anhaften und Anlagern von Stoffen an die Körperzellen in Bereichen wo es nicht sein sollte. Dadurch entsteht z.B. Arteriosklerose – in diesen Gefäßwandveränderungen können sich Stoffe ablagern, die sonst an den intakten Gefäßwänden vorbeifließen würden.

Im Bereich des Bewegungsapparates spielen vor allem die Eiweiße eine große Rolle. Aus ihnen ist unser Bindegewebe größtenteils aufgebaut. Die Strukturen, die für unseren Bewegungsapparat am bedeutendsten sind, sind Knorpel, Muskeln, Sehnen, Bänder, Knochen und natürlich unsere Faszien. Alle diese Strukturen sind auf Eiweißen (Aminosäuren) aufgebaut und werden durch die Verbindung mit den Zuckermolekülen (Glykierung) in ihrer Funktion eingeschränkt oder verlieren diese vollkommen. Es kommt zu Einschränkungen der Beweglichkeit und zur Manifestation von Haltungen mit daraus resultierenden Einschränkungen.

Bei all diesen Schäden an unseren Geweben kommt es als Reaktion unseres Körpers zu Reparaturen um die Funktion wieder herzustellen. Diese erfolgen immer im Rahmen von Entzündungsreaktionen (je stärker die Schädigung desto größer die Entzündung), dies ist die natürliche Körperantwort. So können dauerhafte Entzündungsreaktionen im Körper entstehen.

Erkrankungen (Erkrankungen sind immer ein Ergebnis mehrerer Faktoren, die zusammenkommen) die so entstehen können sind z.B. Gicht, Arthrose, Osteoporose, Rheuma, Fibromyalgie, Muskel- / Sehnen- / Bänder- schwäche, etc.

Es ist daher sehr hilfreich dieses Überangebot an Kohlenhydraten auf ein gesundes Maß zu reduzieren und die Zufuhr an Fetten, Eiweißen und pflanzlichen Lebensmitteln zu erhöhen. Alle sollten zwingend aus qualitativ hochwertigen und weitestgehend unbelasteten Quellen stammen, damit mit der Nahrung nicht noch mehr Belastungen für den Organismus aufgenommen werden.

Eine weitere Schadensquelle für unseren Bewegungsapparat ist das Gluten. Es kommt in allen klassischen Getreiden vor (Weizen, Dinkel, Roggen, Grünkern, Gerste, Hafer, Kamut, Emmer, Einkorn, Spelt, Triticale) und ist in den letzten Jahrzehnten sehr stark verändert worden. Es schädigt nachweislich die Darmschleimhaut (Darm-Blut-Schranke) und die Blut-Hirn-Schranke. Dies führt zu weiteren Entzündungen und zur Funktionseinschränkung dieser beiden äußerst wichtigen Barrieren und zu einem Eindringen von Stoffen, die in unserem Körper (Darm-Blut-Schranke) und in unserem Gehirn (Blut-Hirn-Schranke) nichts verloren haben. Daher ist ein kompromissloses Weglassen des Glutens, vor allem bei spürbaren Symptomen, egal wo im Körper eine sehr hilfreiche gesundheitliche Unterstützung.

Gute Quellen für komplexe Kohlenhydrate sind Reis, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Topinambur, Hülsenfrüchte (Vorsicht bei Gicht), glutenfreie Getreide (z.B. Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Mais).

Um eine Umstellung auf eine niedrigere Zufuhr an Kohlenhydraten erfolgreich durchzuführen ist es auch ratsam die Besiedelung unseres Darms mit guten Keimen zu unterstützen (Probiotika), da diese auch durch die Kohlenhydrat-lastige Ernährung in eine Schieflage zugunsten der ungünstigen Keime gerät. Näheres hierzu in einem weiteren Artikel.

Ich wünsche euch viel Erfolg bei der Umstellung.



HP Carl-Philipp Cauer