

# Nutrition-Press

Fachzeitschrift für Mikronährstoffe



**Thomas Büttner**  
Neue Rechtsprechung  
zur Health Claims  
Verordnung



**Sabrina Beerbalk**  
Entschlackung,  
Entgiftung – oder  
neudeutsch Detox



**Manfred Scheffler**  
10 Jahre NEM Verband:  
Freiheit für gesunde  
Nahrung

Mikronährstoffe

Vitalstoffe

Nahrungsergänzungsmittel

Hersteller und Vertriebe

**10 Jahre NEM e.V.  
Wir tun was!**





## Die sieben hauptsächlichsten Lügen der Ernährungsindustrie

Der folgende Artikel ist höchst kontrovers zu sehen, weil er sich gegen alles richtet was dem Leser bisher von Diätassistentinnen oder medizinischen Beratern in Sachen Ernährung erzählt wurde. Der Artikel basiert jedoch auf mindestens 35 wissenschaftlich abgesicherten Erkenntnissen und reflektiert somit nicht allein die eigenen Vorstellungen, sondern stellt die Essenz von Erkenntnissen dar. Diese sollen den Lesern dabei helfen, die Lügen, Mythen und falschen Vorstellungen zu umgehen, wenn es um die wahren Schuldigen geht. Der Artikel soll aber auch dem Leser helfen, die richtigen Entscheidungen im Rahmen der Ernährung zu treffen. Zusätzlich soll der Artikel auch Richtlinien aufzeigen, damit chronische Erkrankungen rechtzeitig vermieden werden können:

### **Etablierte Ernährungslüge No 1:**

#### **Eier sind gefährlich, weil sie den Cholesterinspiegel erhöhen.**

Ogleich Eier einen hohen Anteil an dem angeblichen so bösartigen Cholesterin aufweisen, so führen sie jedoch bei Verzehr nicht zu einer höheren Rate an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ein Irrtum der in zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen untermauert werden konnte. Eier führen im Gegenteil zu einem Anstieg des guten Cholesterins (HDL) und einem Abfall des bösen Cholesterins (LDL) sowie der Triglyzeride, die Faktoren, welche am gefürchteten Herzinfarkt oder dem Schlaganfall maßgeblich beteiligt sind <sup>1,2</sup>. Und hier liegt die Wahrheit: das Ei ist eines der nährstoffdichtesten Nahrungsmittel, das leistungsstarke Antioxidantien (die der Gefäßverkalkung ent-



**Buckton  
Scott  
Deutschland**

gegenwirken) enthält <sup>3</sup>, wobei eine isolierte Eierdiät sogar zu einer schnelleren Gewichtsabnahme führt als alle sonstigen Abnehmkuren <sup>4,5</sup>. Vorzuziehen sind die Eier vom frei pickenden Huhn, das im Gegensatz zum Käfighuhn, mehr entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren aufweist.

### **Etablierte Ernährungslüge No 2:**

**Esse lieber wiederholt kleine Mahlzeiten, um den Stoffwechsel zu aktivieren und zu steigern.**

Dieser Ratschlag ist praktisch nutzlos und mag bei einem 150kg schweren Bodybuilder mit einem riesigen Anteil an Muskelmasse von Vorzug sein. Auch ist es richtig, dass mit jeder Essensaufnahme eine Ministeigerung im Stoffwechsel während der Verdauung ausgelöst wird. Es ist jedoch die Gesamtmenge an Essen auf dem Teller und nicht die einzelnen Mahlzeiten, die darüber entscheiden, ob der Stoffwechsel angetrieben wird oder nicht. Dieser Effekt ist in kontrollierten Studien wiederholt nachgewiesen worden, indem Studienteilnehmer mit kleinen Portionen über den Tag verteilt, im Gegensatz zu einer Gruppe mit weniger und größeren Mahlzeiten, keine großen Unterschiede in ihrem Stoffwechsel aufwiesen <sup>6,7</sup>.

### **Etablierte Ernährungslüge No 3:**

**Zu viel Eiweiß führt zu Osteoporose und Nierenerkrankungen.**

Zwar wurde nachgewiesen, dass höhere Proteinanteile kurzfristig zu einem vermehrten Verlust an Calcium, einem notwendigen Mineral der Knochen, führen <sup>8</sup>. Langzeitstudien zeigten jedoch das Gegenteil, indem festgestellt wurde, dass eine Protein-(Eiweiß)reiche Diät mit einer Knochengesundheit und einem niedrigeren Frakturrisiko einhergeht <sup>9,10</sup>. Und auch die Nierenerkrankungen ließen sich nicht mit einer eiweißreichen Diät in Verbindung bringen <sup>11,12</sup>. Denn der hauptsächlichste Verursacher für eine Nierenerkrankung ist der erhöhte Blutdruck, der sich unter einer Eiweißdiät sogar wieder normalisierte <sup>13,14</sup>. Eine Osteoporose lässt sich dagegen am besten durch die Einnahme von Vitamin D3 in Verbindung mit Vitamin K2 und Calcium sowie einer täglichen Belastung verhindern. Die alleinige Calziumeinnahme dagegen fördert die Einlagerung des Minerals in den Gefäßen.



# ROHSTOFFE

für die Sporternährungsindustrie

Der Umfang und die Vielfaltigkeit der Sporternährungsindustrie nehmen ständig zu. Buckton Scott hat in diesem Markt eine optimale Position, um seine Kunden mit im Preis und in der Qualität stabilen und wettbewerbsfähigen Rohstoffen zu versorgen. Unsere weltweite Versorgungskette reicht von unseren Standorten in den Vereinigten Staaten über Europa, Südamerika bis hin nach China. Gern würden wir Sie persönlich beraten und freuen uns auf Ihre Anfragen.

**BOSWELLIA SERRATA**

**GLUCOSAMIN**

**TEUFELSKRALLE**

**CHONDROITIN**

**MSM**



**HEALTH INGREDIENTS EUROPE 2016  
Stand A39**

**INGREDIENTS WORLDWIDE**

Lange Straße 3 · 38100 Braunschweig · Germany  
T +49 (0)531 618 382-0 · F +49 (0)531 618 382-1  
E info@bucktonscott.de

www.bucktonscott.de · www.buckton-bio.de

**AMINOSÄUREN.  
EXTRAKTE.  
VITAMINE.**



DE-ÖKO-039  
EU/Nicht-EU-  
Landwirtschaft





#### **Etablierte Ernährungslüge No 4:**

##### **Gesättigte Fette führen zum gehäuften Auftreten von Gefäßerkrankungen.**

Diese Lüge wurde in der Zwischenzeit als völlig überholt nachgewiesen und entstammt einer Untersuchung aus den 50er Jahren, wo eine enge, aber gefälschte (!) Korrelation bei den Nationen mit hohem Fettverbrauch und dem Auftreten einer Herzerkrankung angeblich nachgewiesen werden konnte. Dagegen kommt z. B. eine im Jahre 2010 publizierte epidemiologische Metanalyse bei 34,747 Personen zu dem Schluss, dass der Konsum gesättigter Fette auf die Häufigkeit einer Herzerkrankung absolut keine (!) Verbindung aufwies <sup>15</sup>. Dank dieser brillanten Untersuchung konnte die Fehleinschätzung endlich vom Tisch gefegt werden, so dass jeder jetzt wieder köstliche, körperfettreduzierende Gerichte mit Kokosnussfett, Lein- oder guten Olivenöl, unter der Verwendung von Käse, Butter und Sahne ohne Bedenken zu sich nehmen kann. Wovon jedoch unbedingt Abstand genommen werden sollte, sind die künstlich gehärteten, pflanzlichen Öle (Sonnenblume, Distel und Raps) die erst durch den chemischen Prozess der Hydrierung eine lange Haltbarkeit aufweisen und in der Küche (z. B. in den Pommes frites) als Transfette zur Arteriosklerose führen. Fragen Sie doch spaßeshalber im Restaurant einmal nach, in welchem Fett die Pommes gebraten wurden. Sie werden staunen.

#### **Etablierte Ernährungslüge No 5:**

##### **Körner und Körnerprodukte aus Weizen, Gerste oder Roggen hergestellt wirken großartig, weil sie nahrhaft und sättigend sind.**

Hier liegt das Problem nicht nur in der durch Bromidzusätze verlängerten Haltbarkeit der Mehle; vielmehr kommt es z. B. bei dem Verzehr von nur 2 Scheiben Vollkornbrot zu einem massiven Anstieg im Blutzuckerspiegel, der sofort den Gegenspieler Insulin auf den Plan ruft, dadurch den Blutzucker in die Fettzellen schiebt, um anschließend den Zuckerspiegel schlagartig nach unten zu treiben. Die Folgen: Zunahme an Fettzellen, nach 2 Stunden erneute Hungergefühle, mangelnde Konzentration verbunden mit Müdigkeit und einer eventuellen Zittrigkeit, so dass erneut zu einem zuckerhaltigen Produkt wie z. B. einem Riegel oder einem Kaffee mit viel Zucker gegriffen werden muss. Andererseits kann jedoch auch der Glutenanteil (das Klebereiweiß) in Weizen, Roggen und Gerste, auf den bis zu 70% der Bevölkerung empfindlich reagieren, die



Darماuskleidung schädigen. Gluten kann heutzutage, weil gentechnisch verändert, nicht mehr richtig verdaut werden und wird im Darm – bei entsprechender Vorbelastung – lokale Entzündungen auslösen, die sich letztendlich – weil immer wieder glutenhaltige Produkte verzehrt werden – in eine über Jahre bis Jahrzehnte sich hinziehende Autoimmunerkrankung niederschlagen (heutzutage Todesursache No. 3 nach Herz-Kreislauf-erkrankungen und Krebs)<sup>17, 18, 19, 20, 21</sup>. So z. B. ist eine Glutensensitivität auch in Verbindung mit Migräne, Depressionen, Konzentrationsschwäche, Gedankenflucht, und sogar mit der Ausbildung von Psoriasis, Parkinson, Alzheimer oder einer bipolaren Störung in Verbindung gebracht worden<sup>22, 23</sup>. Die Ursache liegt hier in einer fehlgeleiteten Ernährungsempfehlung, viel Kohlenhydrate statt der guten Fette zu sich zu nehmen. Das Gegenteil ist richtig: weniger (um bis zu 80%) an Kohlenhydrate (auch in Pasta, Pizza und Spaghetti sowie Brote und Kuchen enthalten), dafür aber mehr Fette bei gleichen Anteilen an Eiweiß und die chronischen Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Hochdruck und Herzinfarkt lassen nach. In die gleiche Richtung geht auch die etablierte Ernährungslüge No 6.

#### **Etablierte Ernährungslüge No 6:**

##### **Der Verzehr niedriger Anteile an Kohlenhydrate ist gefährlich.**

Diese von sogenannten Ernährungsgurus und den Mainstreammedien verbreitete Unsitte ist wenig hilfreich, dafür aber gefährlich. Denn Studien haben eindeutig bewiesen, dass

1. Niedrige Kohlenhydratanteile in der Nahrung führen zu weniger Körperfett und dies trotz der Vorgabe, nach Wunsch so viel von einer kohlenhydratarmen Nahrung zu essen wie man will<sup>24, 25</sup>.
2. Niedrige Kohlenhydratanteile in der Nahrung führen, im Gegensatz zu einer fettarmen Diät, zur Korrektur des arteriellen Hochdrucks und eines Diabetes Typ 2 ohne, dass Medikamente eingenommen werden mussten<sup>28, 29, 30, 31</sup>.
3. Niedrige Kohlenhydratanteile führten zu einem Anstieg des guten Cholesterins HDL im Blut und zu einem Abfall des gefährlichen LDL und der Triglyceride<sup>32, 33</sup>.
4. Niedrige Kohlenhydratanteile in der Nahrung sind zur Gewichtsabnahme einfach durchzuführen, indem keine (!) komplizierten Berechnungen resp. eine Beschneidung der Gesamtkalorien vorgenommen werden müssen und der Abnehmeffekt auch konstanter bleibt<sup>34</sup>.

#### **Etablierte Ernährungslüge No 7:**

##### **Eine fettreiche Diät macht fett.**

Diese Behauptung ist zwar nachvollziehbar, aber wegen der komplexen metabolischen Stoffwechselforgänge im Körper völlig falsch. Und obgleich die Fette mehr

Kalorien als Kohlenhydrate enthalten, machen diese Fette den Menschen nicht fett. Hierzu haben auch die Ernährungsforscher eine eindeutige Meinung: Diäten, die hohe Anteile an Fette und geringe Anteile an Kohlenhydraten hatten, führten zu einem höheren Verlust an Körperfett<sup>35</sup>. Es müssen eben nur die richtigen Fette (s.o.) sein!



Zusammengefasst heißt das alles: Ihre Gesundheit ist in Ihren Händen folgt man der Macht biblischer Gesundheitsprinzipien die da lauten: Prävention ist das Motto und nicht die Therapie, wenn es schon zu einem Schaden gekommen ist. Das ist ganz leicht zu erreichen:

1. Vorzugsweise reines, klares Wasser trinken
2. Nur naturbelassene nicht mit Pestiziden geduschte Nahrungsmittel essen
3. Jegliche prozessierten Nahrungsmittel vermeiden
4. Die das Immunsystem stärkende Mikronährstoffe (z.B. Vit. D3) einnehmen
5. Im täglichen Leben den Stress reduzieren
6. Toxine wie in hormonverseuchtes, mit Antibiotika belastetes Fleisch vermeiden. Fleisch von von frei grasenden Rindern (!) ist vorzuziehen.
7. Regelmäßige Entgiftung des Körpers durchführen wie z. B. (Infrarot-) Sauna mit Schwitzen, mehr Faserstoffe essen, viel trinken.
8. Mindestens 7-8 Std Schlaf in einem frei von elektrischen Geräten abgedunkelten Schlafzimmer
9. Regelmäßiges moderates körperliches Training; auch schnelles Spazierengehen für 30 min/Tag reichen schon aus.
10. Erdverbunden leben, indem den Verlockungen der Unterhaltungsindustrie nicht nachgegeben wird.





Abb. 1: Die chronische Müdigkeit und Antriebslosigkeit-auch Zeichen unserer falschen Ernährung (Quelle: NaturalNews.com)

11. Kritisch alle Entscheidungen unserer gewählten Volksvertreter hinterfragen (insbesondere die klammheimliche Anpassung an die EU) und beizeiten, wenn angebracht, sofort abwählen.
12. Berücksichtigen, dass in fast allen verarbeiteten Lebensmitteln Zucker sowie Farb- und Konservierungsstoffe (=potentielle Krebsstoffe) versteckt sind. Auch die Zuckersatzstoffe Aspartam, Cyclamat, Ascesulfam-K unbedingt meiden; denn sie führen zu Gewichtszunahme, Diabetes Typ 2 und sind auch noch potentielle Krebsstoffe. N.B. hohe Insulinspiegel führen letztlich zur Fettsucht, Entzündungen an der Gefäßinnenwand (gefolgt von Arteriosklerose) und zur Insulinresistenz, die dann in einen Diabetes Typ 2 mündet.
13. Hochgradig verarbeitete Nahrungsmittel meiden, weil sie ähnlich süchtig machen wie Drogen.
14. Chronische Erkrankung sind letztlich alle entzündlicher Natur, wozu auch die heutzutage kaum therapierbaren neurodegenerativen Erkrankungen wie der M. Alzheimer und der Parkinson, die eine Vorlaufzeit von 10 und mehr Jahren aufweisen, zählen. Alternative Ansätze in Form von einer Umstellung der gesamten Ernährung, der Einnahme von Antioxidantien, der totalen Eliminierung von Zucker, einem moderaten körperlichen Training sowie einer ketogenen Diät mit dem Hauptaugenmerk auf gute Fette, konnten hierbei schon die ersten Erfolge verzeichnen (36).

#### Und wie begegne ich den Lügen der Ernährungsindustrie

Indem klar wird, dass die Nahrungsmittelindustrie nicht nur mächtig ist, sondern dass sie ganz entscheidend

in unser Leben eingreift. Ein Zustand der immer häufiger zu unserem Nachteil geschieht: denn in dem uns immer mehr prozessierte, vorverarbeitete und angeblich „veredelte“ Nahrungsmittelprodukte und Auszüge angeboten werden, enthält diese verfeinerte Nahrung nicht mehr die nötigen Vitamine (z.B. Vit. C, D3, B12, B3), Mineralstoffe (z.B. Magnesium, Kalium), Spurenelemente (z.B. Eisen, Zink, Mangan, Calcium, Selen), sekundäre Pflanzenstoffe (z.B. Flavonoide), essentielle Fettsäuren (z.B. Fischöle), alles Bestandteile die für eine Erneuerung, Reparatur und der Bildung von Organen und Zellen notwendig sind. Es ist wie bei dem Bau eines Hauses, wo die notwendigen Materialien, die Haus und Grund wetterfest machen, nicht vorhanden sind. Es wird mit minderwertigen Materialien gearbeitet, so dass früher oder später der Verfall vorprogrammiert ist. Und so ist auch mit den Baumaterialien in unserer Ernährung: Mangel an Vitalstoffen und leere Kalorien werden im Überfluss angeboten die jedoch nicht verwertbar sind, resp.

nicht zu einem stabilen Bau führen. Ohne auf diese wichtigen Bauelemente des Lebens näher einzugehen, die eine optimale tägliche Funktion gewährleisten, soll im Einzelnen kurz aufgeführt werden, was wirklich wichtig ist, damit z. B. nicht chronische Müdigkeit, frühzeitige Erschöpfung (Abb. 1), ein Übergewicht gepaart mit Bluthochdruck, ein Diabetes Typ 2 eine Arthrose, eine Herzinsuffizienz oder Verdauungsstörungen unser Leben bestimmen.



Zu aller Erst sind es die vielen leeren Kalorien (leer, weil sie keine Vitamine und Mikronährstoffe enthalten), die wir täglich in uns in Form von Weißmehlen, Brötchen, Torten, Nudeln, Pasta, Pizza und Co hineinstopfen, die öfters auch noch, um den faden Geschmack zu verdecken, mit dem Geschmacksverstärker Glutamat „veredelt“ wurden (Abb. 2). Brote und insbesondere die gepriesenen Vollkornbrote sind meistens von minderwertiger Qualität bedenkt man, dass das Mehl von Körnern stammt, die zur Steigerung des Ertrags, z.B. mit dem Herbizid Glyphosat (laut WHO ein potentiell Karzinogen!) kurz vor der Ernte besprüht wurden und auf Grund der in den vergangenen 50 Jahren durch Kreuzung und Hybridisierung, eine Zunahme an dem Klebereiweiß Gluten um 50% aufweisen. Hierdurch wurde es jedoch immer schwerer, verdauliche Produkte zu bekommen, die, weil nicht in der heimischen Mühle gemahlen, oft mit Zusätzen wie Bromide haltbarer gemacht werden. Dazu kommt beim Backen der Zuckersatz, der zu einer braunen Verfärbung führt, damit man ihm dann das Prädikat Vollkornbrot verleihen kann.

Wo und was also kaufen? Nur bei dem Bäcker meines Vertrauens und auf keinen Fall die Massenware in den Discountläden. Welche Körner stehen denn nun alternativ zur Verfügung? Eine echte Alternative zu Weizen, Roggen und Gerste sind die althergebrachten Körner wie Quinoa, Amaranth, Emmer, Hirse und Dinkel, wobei hierbei auf eine mögliche Kreuzkontamination mit Gluten geachtet werden sollte.

Ähnlich schlecht bestellt ist es mit den Fleischprodukten, die in inhumanen Zuchtstätten, wo die Tiere unnatürlich mit sog. Kraftfutter bestehend aus Soja (ein GMO-Produkt unserer transatlantischen Freunde!), Körnern und Antibiotika gemästet, schnell zur Schlachtreife getrieben werden. Stattdessen ist hochwertiges Fleisch von mit Gras (und nicht Kraftfutter) aufgezogenen Rindern, Fleisch und Eiern von frei pickenden Hühnern und Steaks von frei umherlaufenden und nicht mit Körnern, dem der künstliche Süßstoff Cyclamat und Antibiotika gemästeten Schweinen vorzuziehen. Wie erreiche ich das? Indem ich nur das Fleisch kaufe, welches vom Bauern stammt (und hier sollte die lokale Wirtschaft unterstützt werden) und die artgerecht ihre Tiere aufziehen.

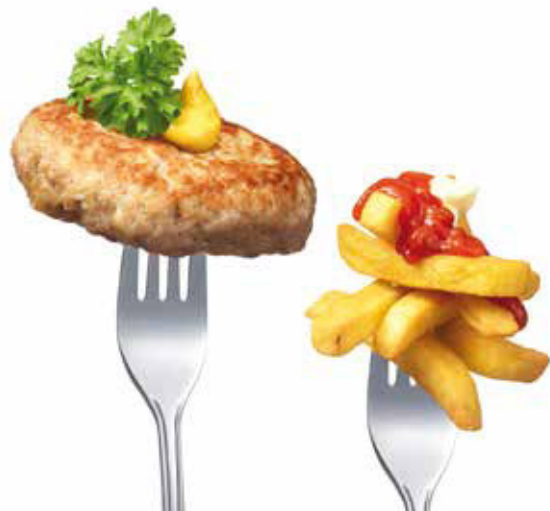
Zum Thema Fette und Öle sind nur die als gesundheitlich unschädlich anzusehenden gesättigten und/oder ungesättigten Produkte aufzuführen, die aus dem von

Unsere westliche Ernährungsweise mit den angeblich so vollwertigen Produkten, die jedoch ausnahmslos in irgendeiner Weise durch chemische Zusätze geschmacklich verändert, farblich attraktiver und haltbarer gemacht wurden, alles auf Kosten eines verminderten Vitamin- und Mineralstoffgehalts.

mir besonders propagieren nativen Kokosfett, das Argan- (leider teuer), das kalt gepresste native Oliven- (so nicht mit Maschinenöl gepanscht), das rote Palm-, das Hanf-, das Camolina/Leindotter- sowie das kalt gepresste Leinöl und alle fettigen Fische wie Makrele, Sardine, Lachs und Co. sowie die Avocado und die gute alte Landbutter bestehen. Alle anderen Öle wie Sonnenblumen-, Distel-, Sojabohnen-, Maiskorn-, Erdnuss-, insbesondere jedoch das Rapsöl (konnte früher wegen der Bitterstoffe nur als Wagenschmiere eingesetzt werden) und alle Margarinesorten sind allesamt chemisch hydrogeniert, wodurch ihre Lagerfähigkeit enorm gesteigert wurde und sie jetzt als sog. Transfette der Arteriosklerose massivst Vorschub leisten.

**Die Ernährung, selbst in unserer schnelllebigen Zeit, sollte aus vollwertigen, nicht verfälschten und prozessierten Lebensmitteln bestehen, damit der Mensch dauerhaft gesund bleibt.**

Und wie steht es mit Früchten und Gemüse, die man laut Empfehlung mindestens 5 mal am Tag zu sich nehmen sollte? In der Tat sind es die nicht mit Pestiziden, Herbiziden oder Fungiziden „geduschten“ Naturprodukte, die die Grundpfeiler einer seit Jahrtausenden Ernährungsform darstellen und auf die sich unser Verdauungssystem auch eingerichtet hat. Denn unser Enzymsystem konnte sich bis dato nicht auf die durch Hybridisierung und Kreuzungen sowie genmodifizierten, glyphosatresistenten und damit ertragreicheren Weizen-, Gerste- oder Roggensorten anpassen, die neben dem Herbizid Glyphosat (siehe hierzu auch die angestoßene Diskussion über das Herbizid Roundup® in den Medien), neuartige Aminosäuren im Gluten (dem Klebereiweiß im Brot) enthält. Diese können jedoch im Verdauungstrakt dann nicht vollständig in ihre einzelnen Bausteine abgebaut werden, so dass bei 40-60% der Bevölkerung chronischen Entzündungen auftreten, auf die der Patient mit Verdauungsstörungen (allgemein unter den Begriff „Reizdarm“ subsummiert) reagiert.



Und weil sich dann zusätzliche Essensunverträglichkeiten auf eine schon existente Glutenempfindlichkeit aufpropfen, entstehen Nahrungsmittelkreuzallergien aber auch durch das Immunsystem ausgelöste Entzündungsreaktionen (sog. molekulare Mimikry) in den verschiedensten Organen, ein Problem das sich auch mit Medikamenten dauerhaft kaum beherrschen lässt.

Es sind stattdessen sämtlichen Gemüse- und Kohlsorten (gelb, grün, rot -- die Regenbogenfarben), Chicoree, Lauch, Zwiebeln, und besonders Knoblauch sowie die in Früchten enthaltenen Kohlenhydrate zu empfehlen, die den Blutzuckerspiegel nur wenig beeinflussen und einen niedrigen Insulinspiegel zur Folge haben. Dieser Effekt gilt als wünschenswert, weil er mit verminderten Entzündungsreaktionen im Körper einhergeht.

Zum Thema Kohlenhydrate dürfen und sollen die potentiellen Dickmacher, die von allen Zuckersorten ausgehen, nicht vergessen werden und die Frage sei erlaubt, wie denn die besonders gefährlichen, weil versteckten Zuckeranteile, erkannt werden können? Folgende Begriffe lassen auf „versteckten Zucker“ schließen: „Sirup“, „Süßungsmittel“ und alles, was auf „-ose“ endet ist Zucker. Falls die Aufschrift „ohne Zuckerzusatz“ vorliegt, darf Folgendes nicht enthalten sein:

Traubenzucker, fruktosehaltiger Sirup, Malzzucker, Sirup, Rohrzucker, Maltose, Zuckerrübensaft, Reissirup, Ahornsirup, Rohrzucker, Saccharose, Melasse, Dextrin, Hirsessirup, Dextrose, Rübensirup, Fruchtsaftkonzentrat, Invertzucker, Brauner Zucker, Fruchtkonzentrat, Laktose, Kandiszucker, Glukose, Maltodextrin, Xylose.

**Daran denken, dass sich der Körper nicht um den Namen kümmert, für ihn ist das alles „Zucker“!!!**

Es sind, und das ist eindeutig in mehreren Untersuchungen bestätigt worden, besonders die versteckt in allen nur erdenklichen Produkten lauernden Zuckeranteile, die unseren Zuckerspiegel hochtreiben, der als Entzündungsauslöser an der Gefäßinnenwand von z.B. Auge, Niere und Herzkranzgefäßen anzusehen ist. Und weil als Gegenreaktion der Organismus versucht, diesen vielen Zucker als Depot in den Fettzellen einzulagern, wird man übergewichtig. Alternativ kommen, was das Süßen betrifft, eigentlich nur einige wenige Stoffe wie das Xylit, der Honig vom Imker (ein Naturprodukt bestehend aus Glukose und Fruktose sowie angereichert mit Enzymen und Spurenelementen), die Palatinose, der Stevia und wer es exotisch mag Lo Han Gua, der süße Extrakt einer Frucht aus China, in Frage, die alle den Blutzucker - und besonders den Insulinspiegel nicht nennenswert beeinflussen. Zwischendurch, um den Blutzuckerspiegel stabil und niedrig zu halten, können Nüsse jeglicher Art (außer geröstet!), Trockenfrüchte (aber ohne Zuckerzusatz!), Samenkörner und Flohsamen in Joghurt eingerührt, mögliche auftretende Hungerperioden befriedigen.

Wer jedoch diese unbeschreiblichen Gelüste auf etwas Süßes entwickelt (Zeichen einer Zuckerabhängigkeit), dem kann mit einer aus > 85% Anteilen aus Kakao bestehenden Schokolade geholfen werden, solche Attacken erfolgreich zu überstehen und nicht rückfällig zu werden.





Denn, dass was letztendlich die Entzündung in den Gefäßen, die Ursache der gefürchteten Arteriosklerose, ausmacht, ist der heutige hohe Konsum an Zucker, insbesondere der Fruktose, der neben einen erhöhten Insulinspiegel, Entzündungen mit mikroskopisch kleinsten Einrissen an der Gefäßinnenwand auslöst, die der Körper dann versucht mit Cholesterin wieder abzudichten<sup>37</sup>.

Und zu guter Letzt eine Empfehlung an alle diejenigen, die ihr Körperfett abschmelzen wollen (denn auch das fördert die Entzündung), gleichzeitig jedoch aktiv und körperlich fit bei niedriger Entzündungsniveau ihres Körpers sein wollen: **Die ketogene Diät**. Hierbei wird der übliche Kohlenhydratanteil zu 70% durch die guten Fette und den fetten Fisch ersetzt. Die Zeit des Umstiegs kann durch ein zeitliches Fastenfenster (täglich ab 18.00 Uhr bis zum nächsten Morgen 10.00 Uhr – das Abnehmen im Schlaf!) erleichtert werden. Das Prinzip liegt in der aus den Nahrungsfetten in der Leber entstehenden sog. Ketonkörpern (= beta-Hydroxybutyrat und Acetoacetat), die insbesondere von der Nerven- und Muskelzelle zur Deckung des Energiebedarfs anstatt der Glukose herangezogen werden. Der Vorteil besteht in der bei einer üblichen Glukoseverstoffwechslung

entstehenden Vermeidung von aggressiven Sauerstoffradikalen. Diese werden bei der Fettverwertung nicht produziert (!) und wegen der höheren Energiedichte der Fette tritt langfristig auch kein Hunger auf.

**Fazit:** jegliche Lebensmittel, die in irgendeiner Form verfeinert, isoliert, vorbehandelt, haltbar oder durch Zusätze geschmacklich verändert wurden, sind zu meiden!



**Prof. Dr. med. Enno Freye**

Arzt; Spezialgebiete  
Spezielle Schmerztherapie,  
Anästhesiologie, Intensiv-  
medizin und Suchttherapie,  
Nutraceuticals, Mikronähr-  
stoffe, Zivilisationskrank-  
heiten, Renaturierung  
Fachlicher Beirat des NEM e.V.

**Quellen**

- 1 <http://www.bmj.com/content/346/bmj.e8539>
- 2 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19369056>
- 3 <http://ajcn.nutrition.org/content/70/2/247.short>
- 4 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16373948>
- 5 <http://www.nature.com/ijo/journal/v32/n10/abs/ijo2008130a.html>
- 6 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9155494>
- 7 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19943985>
- 8 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20339363>
- 9 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21102327>
- 10 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1359/jbmr.2000.15.12.2504/full>
- 11 <http://www.jissn.com/content/1/1/45>
- 12 <http://www.nutritionandmetabolism.com/content/2/1/25>
- 13 <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=201882>
- 14 <http://ajcn.nutrition.org/content/78/4/734.short>
- 15 <http://ajcn.nutrition.org/content/early/2010/01/13/ajcn.2009.27725.abstract>
- 16 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.1365-2621.2002.00618.x/full>
- 17 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3292448/>
- 18 <http://www.nature.com/ajg/journal/v107/n12/full/ajg2012236a.html>
- 19 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17206762>
- 20 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21224837>
- 21 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6111631>
- 22 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1600-0447.2005.00687.x/full>
- 23 <http://brain.oxfordjournals.org/content/124/5/1013.full>
- 24 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17971178>
- 25 <http://press.endocrine.org/doi/full/10.1210/jc.2002-021480>
- 26 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16409560>
- 27 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17341711>
- 28 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19099589>
- 29 <http://www.nutritionandmetabolism.com/content/2/1/34>
- 30 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17447017>
- 31 <http://www.nutritionandmetabolism.com/content/5/1/10>
- 32 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12761365>
- 33 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19082851>
- 34 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16129086>
- 35 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-789X.2012.01021.x/abstract>
- 36 Berdesen D.E. Reversal of cognitive decline: A novel therapeutic program, *Aging*, 6 2014, 707
- 37 Vitek et al. Advanced glycation end products contribute to amyloidosis in Alzheimer disease. *Proc Natl Acad Sci USA*.