

Das sollten Sie wissen über Milch, Getreide & Ko(chen)

Eine ganze Reihe unserer gängigen Lebensmittel enthält Stoffe, die wir normalerweise nicht freiwillig zu uns nehmen würden. Vieles Kochen verdirbt nicht nur den Brei, sondern erzeugt auch eine Menge unerwünschter Nebenprodukte.



Früchte sind für den Menschen ein optimales Lebensmittel

Weizen und Milch gehören zu den in der westlichen Welt am häufigsten verzehrten Nahrungsmitteln. Sie enthalten jedoch einige für den Menschen äußerst schädliche Substanzen, unter anderem die sogenannten opioiden Peptide. Diese Moleküle ähneln in ihrer Struktur den als körpereigene Rauschmittel bekannten Endorphinen und beeinflussen daher die Endorphin-Rezeptoren (Empfängerstationen) im Gehirn. Sie bewirken nicht nur Darmträgheit, Apathie und Schläfrigkeit, sondern auch physische Abhängigkeit. Abhängig wird der Körper dadurch, dass er seine eigene Endorphinproduktion redu-

ziert, wenn seine Rezeptoren durch die fremden Moleküle besetzt werden. Infolgedessen beginnt er die Nahrungsmittel, die ihm die opioiden Peptide liefern, zu brauchen und reagiert mit Entzugserscheinungen, wenn sie ihm vorenthalten werden. In Anbetracht dieser Tatsache sollte man sich überlegen, ob man diese Nahrungsmittel weiter auf dem täglichen Speiseplan belassen möchte. Als Alternativen für Milch bieten sich kleine Mengen Reismilch, Hafermilch oder verdünnte Sahne an, nicht jedoch Sojamilch. Soja enthält Enzym- und Wachstums hemmer sowie große Mengen an Phytat, einem

Molekül, das die Eisen- und Zinkabsorption verhindert und die Proteinverfügbarkeit im Körper herabsetzt. Schauen Sie sich nach glutenfreiem Brot um oder nach Brot, das keine Weizenanteile enthält. Nach Aussage der Ernährungsexpertin Wai Genriiu ist es ratsam, morgens ausschließlich frisches Obst zu essen, um zu verhindern, dass die „Junk“- (Endorphin-)Rezeptoren schon mit der ersten Mahlzeit aktiviert werden. Ansonsten sei die Lust auf Milch, Weizen oder andere stark bearbeitete Nahrungsmittel für den Rest des Tages vorprogrammiert. Gute kaltgepresste Öle wie Oliven- oder Leinöl stellen, wenn sie zu den Früchten gemixt werden, Langzeitenergie zur Verfügung und stabilisieren den Blutzuckerspiegel.

Die opioiden Peptide sind aber nur ein Aspekt, den wir bei unseren derzeitigen Essgewohnheiten berücksichtigen sollten. Üblicherweise wird ein Großteil unserer Nahrungsmittel bei der Zubereitung erhitzt. Bei diesem Prozess entsteht eine ganze Bandbreite von neuen Substanzen. Einige von ihnen bilden die Gruppe der Beta-Carboline. Je proteinreicher Nahrungsmittel sind, desto mehr Beta-Carboline entstehen in Folge des Erhitzens. Aus diesem Grund enthalten Fleisch, Fisch, Soja und Ei etc., wenn sie gekocht wurden, die meisten Beta-Carboline. Der Körper produziert seine eigenen Beta-Carboline, die vielfältige Funktionen in

unserem Körper übernehmen, wie z.B. die Steuerung von Neurotransmittern – chemischen Botenstoffen – und Hormonen. Die durch die Nahrung aufgenommenen Beta-Carboline stören nun das sensible Gleichgewicht unseres Gehirns, das auf einer delikaten Balance zwischen anregenden und hemmenden Signalen beruht.

Manche von ihnen binden sich ähnlich wie das bekannte Beruhigungsmittel Valium an die GABA-Rezeptoren und verstärken die hemmende Wirkung des Neurotransmitters GABA. Valium wirkt im Körper schmerzstillend, hypnotisch, unterdrückt die Atmung und stimuliert den Appetit, ruft aber auch paradoxe Reaktionen und Nebenwirkungen hervor. Außerdem ist seit längerer Zeit bekannt, das Valium bei längerem Gebrauch zu Depressionen und physischer Abhängigkeit führen kann. Andere Beta-Carboline hingegen verstärken die Ausschüttung von Acetylcholin, einem Neurotransmitter, der für die Reizübertragung im Nervensystem und unsere kognitiven Fähigkeiten verantwortlich ist, und die Ausschüttung von Glutamat. Die Folge davon ist ein Ansturm von freien Radikalen, wodurch lokale Schäden am Gehirn entstehen. Auf der anderen Seite zieht eine solche Dauerstimulierung eine frühzeitige Erschöpfung und Auslaugung der körperlichen Neurotransmitterressourcen und die zum

Teil irreversible Zerstörung der dazugehörigen Rezeptoren nach sich. Krankheiten, die auf einem Defizit an Neurotransmittern beruhen, sind z.B. die Parkinsonsche Krankheit und die Alzheimersche Krankheit.

In unserem Essen mischen sich die verschiedenen Komponenten, oft werden zum Beispiel einem müde machenden Nahrungsmittel aufputzende Gewürze wie Rosmarin zugesetzt, oder wir trinken nach den Eiermudeln in Gorgonzolasoße einen Espresso. Wenn man beginnt, aufmerksam auf die Reaktionen seines Körpers zu achten, wird man leicht selber feststellen, in welchem Umfang das Essen unsere körperliche und emotionale Befindlichkeit beeinflusst.

Grundsätzlich empfiehlt es sich, den individuellen Ernährungsplan mit einer großen Anzahl unbearbeiteter Nahrungsmittel zu ergänzen. Früchte sind in der Regel leichter verdaulich als Gemüse; rohe Nüsse sorgen ähnlich wie die Öle für Langzeitenergie, und frisches rohes Eigelb von Bio(!)-Eiern liefert z.B. Vitamin B12 und Vitamin D.



Olivenöl und rohes Eigelb – Energiespender und Gehirnnahrung

“Munch Food”

Die Ernährungsforscherin Wai Genriiu empfiehlt neben den genannten Nahrungsmitteln auch eine kleine Menge sogenannten „Munch Foods“ (“Mampf-Essen”) zu essen. Dabei handelt es sich um Nahrung, die als eher nicht empfehlenswert einzustufen ist, aber dennoch vergleichsweise wenig schädliche Substanzen enthält. “Munch Food” soll in erster Linie das Verlangen, den emotionalen Aspekt des Essens befriedigen und so dabei helfen, die von Genriiu empfohlene Diät aufrecht zu erhalten. In die Kategorie “Mampf-Essen” fallen Milch- und Weizenprodukte aller Art sowie sämtliche erhitzte Nahrungsmittel. Aus dieser Kategorie sollten immer diejenigen Nahrungsmittel gewählt werden, die den geringsten Proteingehalt und dafür aber den höchsten Fett- und/oder Zuckergehalt besitzen. Diese Empfehlung widerspricht vielen Aussagen, die wir sonst von Ernährungsexperten zu hören gewohnt sind. Dass Fett dick macht, ist nicht nur umstritten, sondern auch

vielfach widerlegt worden. Ganz im



Gegenteil, wenn wir unserem Körper den stetigen Fluss der Fettsäuren und Glukose im Blut vorenthalten, signalisie-



Säfte aus der Flasche wurden in der Regel erhitzt. Deshalb: Lieber selber pressen

ren wir ihm Nährstoffknappheit. Das animiert den Körper dazu, Energie zu sparen und Fett zu konservieren. Sind hingegen zu jedem Zeitpunkt ausreichend Fett und Glukose verfügbar, besteht keine Notwendigkeit mehr, Fett zu speichern, und der Körper wird automatisch in Richtung Idealgewicht steuern. Es kommt allerdings auf die Qualität der Fette an. Die bei der Erhitzung und Hydrogenierung (Härtung) von Fetten entstehenden Trans-Fettsäuren mit ihrer geraden Molekülstruktur sollten nach Möglichkeit vermieden werden. Der Körper verwendet sie wie die ursprünglichen Fettsäuren und baut sie überall in seine Strukturen ein, dort stören sie die Synthese lebenswichtiger Moleküle und fördern langfristig degenerative Prozesse. Vor allen Dingen koronale

Herzkrankheiten werden mit dem übermäßigen Verzehr von Trans-Fettsäuren in Verbindung gebracht. Größere Mengen dieser Trans-Fettsäuren finden sich unter anderem in Pommes, Frites, Margarine, Fleisch, Milchprodukten und vielen Backwaren.

Bei der Wahl des "Mampf-Essens" spielt der ernährungsphysiologische Wert eine untergeordnete Rolle, da die essentiellen Nährstoffe bereits durch Früchte, Nüsse und Öle zugeführt werden. Vielmehr sollte nach Geschmack und physischer Befriedigung entschieden werden. Die Obergrenze für die denaturierten Proteine liegt bei maximal 15 Gramm pro Tag. Da dieser Wert schnell erreicht ist, lohnt es sich herauszufinden, worauf Sie im Moment wirklich Appetit haben und welche Kombination am meisten Ihr Verlangen stillt. Wenn Sie z.B. Mascarpone-Creme statt Quark und Sahne anstelle von Milch verwenden, bleiben Sie leicht unterhalb dieses Richtwertes und der Appetit wird schneller befriedigt. Kartoffeln enthalten weniger Proteine als z.B. Reis oder Nudeln, d.h. es ergibt sich ein größerer Spielraum für andere Zutaten wie Butter, Käse oder Schokolade zum Dessert. •

Quellen und Studien

Eine Vielzahl von Ratschlägen und Rezepten, detaillierte Nährstoffanalysen der einzelnen Nahrungsmittel und weitere Hintergrundinformationen finden Sie auf den folgenden englischsprachigen Websites: www.14.waisays.com

www.waisays.com/suggestions.htm

Opium, Opioide und opioide Peptide
www.vetmed.unibe.ch/studvet/download/year23/stoffwechsel/Block%20StoffwEndo%20Hormone_Gl_Trakt%20Lutz%20040102.pdf

Freisetzung von opioden Peptiden
www.2.waisays.com/zombie.htm

Fukudome, S. et al, Release of opioid peptides, gluten exorphins by the action of pancreatic elastase. FEBS Lett. 1997 / 412 (3) / 475-479

Fukudome, S. et al, Opioid peptides derived from wheat gluten: their isolation and characterization. FEBS Lett. 1992 / 296 (1) / 107-111

Verdauung von Milchproteinen und opioide Aktivität
www.2.waisays.com/zombie.htm

Teschemacher, H. et al, Chemical characterization and opiod activity of an exorphin isolated from in vivo digests of casein. FEBS Lett. 1986 / 196 (2) / 223-227

Beta-Carboline und Parkinson
www.6.waisays.com/brain

Matsubara, K. et al, Endogenously occurring beta-carboline induces parkinsonism in non primate animals: a possible causative protoxin in idiopathic Parkinson's Disease. J. Neurochem. 1998 / 70 (2) / 727-735

Valium, Benzodiazepine
www.autismus-news.de/ANDI/Gluten.html

www.mediadesk.unizh.ch/2000/angst/Moehler_Rudolph.pdf

Nebenwirkungen, paradoxe Reaktionen der Benzodiazepine
www.benzodiazepines.cc/deutsch/

Fette und Öle
www.goldtoporganics.com/drbudwig.htm



„Höre auf Deinen Körper“

Auf der Website www.waisays.com finden sich viele Hinweise auf ernährungsphysiologische Untersuchungen, die zu einem Überdenken der Ernährungspraxis einladen. Das EnvedaMagazin sprach mit Wai Genriiu, der Betreiberin der Website.



Wai Genriiu

Was kann man tun, um sich gesund und umweltfreundlich zu ernähren?

Nahrungsmittel, die nicht umweltfreundlich sind, sind auch nicht gut für unseren Körper. Wir brauchen die Leute eigentlich nur über die Auswirkungen zu informieren, die die momentane Ernährungsweise auf sie selbst und ihre Gesundheit hat – der Mensch ist Egoist genug, dass daraus eigentlich eine Veränderung resultieren sollte.

Es gibt eine Vielzahl verschiedener Lehren über gesunde Ernährung. Die meisten von ihnen widersprechen sich in der ein oder anderen Form. Welche Hinweise würden Sie einem Anfänger geben, der versucht seine Ernährung umzustellen?

Wenn du wissen willst, was gut für dich ist, dann probiere jede Ernährungslehre aus. Höre aufmerksam zu, was dein Körper dir sagt. Notiere jede Auswirkung dieser speziellen Diät:

Wie fühlst du dich? Welche Beschaffenheit hat dein Stuhl? Wie ist deine Haut? Welche Auswirkung hat das Essen auf deine Energie? Wie fühlt sich dein Magen an? Wie schläfst du? Wie ist deine Stimmung?

Was sind für Sie die Basiselemente einer gesunden Ernährung?

Eine ausreichende Menge aller essentiellen Nährstoffe. Möglichst wenig Karzinogene, Enzymhemmer und andere schädliche Substanzen. Leicht verdauliches Essen. Nahrung, die ein Wohlgefühl hinterlässt.

Was ist Ihr beruflicher Hintergrund und woher kam Ihre Motivation, über Ernährung zu forschen?

Ich war viele Jahre als Profimodel tätig. Als ich mit dem Modeln aufhörte, zog ich in ein anderes Land, veränderte meine Ernährungsweise – und bekam plötzlich Akne. Ich traf meinen jetzigen Freund, der ebenfalls an Akne litt, und zusammen begannen wir, uns mit Biochemie zu beschäftigen, um die Verbindung zwischen Ernährung und Akne zu erforschen. Im Zuge unserer Forschungen entdeckten wir eine Menge Material, das von so großer Wichtigkeit war, das wir es quasi online publizieren mussten.

Welches Feedback haben Sie von den Lesern Ihrer Website erhalten?

Viele Menschen bedanken sich bei uns für die Information,

die wir zur Verfügung stellen, und stellen recht detaillierte Fragen, die wir gerne beantworten. Die dankbarsten Rückmeldungen bekommen wir von Menschen, die unter sehr starker Akne gelitten haben und jetzt, dank der von uns vorgeschlagenen Ernährung, wieder ein normales Leben ohne Akne führen können.

Sie schlagen tiefgreifende, wenn auch durchaus „leckere“ Veränderungen in der Ernährungsweise vor. Wie kann man sich die Phase des Übergangs erleichtern?

Abgesehen von den Nahrungsmitteln, die Teil der empfohlenen Diät sind, kann man auch Essen zu sich nehmen, dass eigentlich eher als „schlecht“ einzustufen ist. Man sollte da jedoch solches wählen, das möglichst wenig schädliche Substanzen enthält und gleichzeitig am meisten zufriedenstellt. Ich nenne das „Munch Food“. Diese Nahrungsmittel befriedigen das Verlangen, den emotionalen Aspekt des Essens, und helfen dabei, die ansonsten strikte Diät aufrechtzuerhalten. •