DAS KNOCHENECK

DER OSTEOPOROSE SELBSTHILFE SAALFELDEN

Eine optimale Ernährungsstrategie: ≥ 80% pflanzliche Vielfalt, wie gewachsen

Vielleicht kennen Sie es bereits das mathematische Zeichen "≥". Es bedeutet "gleich viel oder mehr als". Zusammen mit der Zahl 80% und dem Wort „pflanzlich" und kombiniert mit viel Bewegung, kann es im Leben eines Menschen den Unterschied zwischen „vital und gesund" und dem genauen Gegenteil ausmachen. Nämlich dann, wenn es auf die tägliche Ernährung angewendet oder nicht angewendet wird!

≥ 80% pflanzlich, wie gewachsen: im Einkaufswagen, im Kühlschrank, auf dem Teller. Eine gute Regel. Aber warum?

Unsere Art, der Homo Sapiens, hat wohl mehr als 120 500 Generationen hinter sich gebracht – Forscher sind sich da nicht ganz einig – und hat den Großteil dieser Zeit, so um die 99,5 % , als Sammler und Jäger gelebt. Diese Vorfahren mussten sich den ganzen Tag bewegen, um genug zu essen zu finden, es gibt eine Schätzung, dass sie 20 Kilometer pro Tag gelaufen sind. Was sie fanden, war überwiegend pflanzlich. Erst ganz allmählich wurden Waffen für die Jagd entwickelt und auch in der Zeit, als das Jagen schon üblich war, blieb die Ernährung überwiegend pflanzlich. Denn: nicht immer war die Jagd erfolgreich.

Vor ungefähr 500 Generation fingen wir an, sesshaft zu werden. Wir begannen, Pflanzen anzubauen und Tiere zu halten, statt zu sammeln und zu jagen. Auch in dieser Zeit kostete uns die Bereitstellung der täglichen Nahrung viel Energie, sprich Bewegung, und auch in dieser Zeit war die Ernährung ≥ 80% pflanzlich. In all diesen Generationen hat sich der menschliche Organismus bestens an die Verwertung der essbaren Pflanzen angepasst.

Unsere heutige, erst seit wenigen Generationen praktizierte Ernährungsweise – ein stark überhöhter Anteil an Lebensmitteln tierischen Ursprungs und an „Industrienahrung", ist so „jung", dass sich unsere Gene und damit unser Stoffwechsel diesen radikal veränderten Bedingungen noch nicht anpassen konnten. Gleiches gilt für die Bewegung!

Es ist ganz einfach: unsere Gene bestimmen unseren Stoffwechsel - das, was jede Sekunde biochemisch in unserem Körper vorgeht, und diese Vorgänge wiederum bestimmen unsere Gesundheit. Nicht nur der Stoffwechsel, auch eine Betrachtung anatomischer Merkmale (Zähne, Verdauungstrakt) überzeugt davon, dass die pflanzliche Kost in allen Entwicklungsphasen des Menschen von größerer Bedeutung war als die tierische. Professor Dr. Claus Leitzmann, der „Vollwertpapst" der deutschen Ernährungswissenschaft, weist schon seit den frühen achtziger Jahren des letzten Jahrhunderts darauf hin, dass der Mensch als „ Allesesser (Omnivore) mit Schwerpunkt auf pflanzlicher Nahrung" einzustufen ist.

Unsere Gene, auch die Gene unserer Vorfahren, geben also den optimalen Lebensstil vor: viel Bewegung und viel pflanzliche Nahrung. „Ganze" Pflanzen, wie gewachsen gekauft und selbst zubereitet, möglichst wenig aus der Küche der Lebensmittelindustrie, möglichst viel aus unserer eigenen.

Nicht zu vergessen: der menschheitsgeschichtlich erst so junge, maßlos und verantwortungslos wachsende Verzehr tierischer und industriell hergestellter Lebensmittel in der westlichen Welt zerstört unsere Böden, unsere Urwälder, unseren Fischbestand, zehrt an unseren Wasserreservoirs , hat die Massentierhaltung herbeigeführt und trägt maßgeblich zum Welthunger bei. Nicht nur für unsere Gesundheit wäre die möglichst weit verbreitete Beachtung der Regel „≥ 80% pflanzlich, wie gewachsen" ein Segen.

Mag. Heidi Reber

© Bildnachweis: fotolia, Pixelbliss