

Informationen zu einer gesünderen Ernährung mit Beschränkung der Kohlenhydrate

(Dr. Braun-von Gladiß ©)

Bluthochdruck, Arterienverkalkung, Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Rheuma, Fibromyalgiesyndrom, Energiemangelkrankungen, Autoimmunstörungen, chronisch schleichende Entzündungen, Nerven- und Muskel-Degenerationserkrankungen, chronische Gastritis und Krebserkrankungen – diese Erkrankungen basieren unter anderem darauf, dass über die Ernährung im Stoffwechsel ein zu starkes Auf- und Ab der Ausschüttung von Insulin stattfindet.

Dreh- und Angelpunkt ist dabei die Menge verfügbarer Glucose, und zwar nicht nur die aus Zucker und verstecktem Zucker frei werdende, sondern auch der aus Kohlenhydraten (Stärke, z.B. Brot, Kartoffeln, Teigwaren etc.) gewonnene Zucker. Nahrungsmittel werden bei dieser Betrachtungsweise nach ihrem „glykämischen Index“ beurteilt, welcher anzeigt, in welchem Maße sie den Insulinspiegel erhöhen können.

Der erste Teil dieser Newsletterausgabe konzentriert sich auf die Beschreibung des praktisch Erforderlichen für Menschen, die ihre Ernährung diesen Erkenntnissen gemäß umstellen möchten.

Details zum wissenschaftlichen Hintergrund und zur Rolle des Insulins und der Insulinrezeptoren finden sich in den letzten Sätzen dieses Newsletters, der die AbonnentInnen zusammenfassend zu diesem Thema informieren soll, so weit zumindest, dass Jene, die sich mit diesem Thema näher befassen möchten, mit diesem Newsletter über die wichtigsten Grundinformationen verfügen und so unmittelbar beginnen können, erste eigene Erfahrungen zu machen.

Wichtig und hilfreich sind die tabellarischen Informationen in einer handlichen Form, die der GU Kompass Ratgeber gibt: Marion Grillparzer, **GLYX-Kompass**; ISBN 3-7742-6346-9; Euro 6,90. Hier sind 800 Nahrungsmittel übersichtlich aufgelistet bewertet. Diesen Ratgeber kann man in der Tasche auch unterwegs mitnehmen. Im GU Ratgeber sollten auf jeden Fall die Seiten 4-16 gelesen werden; dann verfügt man über alle nötigen Informationen, um mit der neuen Ernährungsform zu beginnen.

Wer sich ausführlicher informieren möchte, als hier zusammengefasst ist, kann z.B. lesen: Die Kohlenhydrat-Falle, Dr. med. Erich Rauch, ISBN 3 – 8304 – 2097 – 8, Haug Verlag, 17,95 Euro.

Ergänzendes findet sich der Beschreibung der Montignac-Methode: www.montignac.de

Um einen im Ungleichgewicht befindlichen Stoffwechsel zu regenerieren, ist es erforderlich, eine Zeit lang die wichtigsten Kohlenhydrate zu meiden. Sonst stellt sich der Stoffwechsel nicht um. Danach können diese in Absprache mit dem Arzt eingeschränkt wieder gegessen werden, allerdings vorwiegend als biologische Vollwertprodukte. Bei streßbelasteten Menschen gleicht diese Art der Ernährung den Stoffwechsel aus, stärkt das Immunsystem, wirkt Entzündungen und Verschlackungen entgegen, baut Übergewicht ab, bremst den Krebsstoffwechsel und ist damit ganz allgemein gesundheitsfördernd.

Die gesamte Ernährung sollte grundsätzlich vollwertig sein und zu zwei Dritteln aus Frischkost bestehen, d.h. Salate, Obst, Gemüse. Das bedeutet aber nicht nur Rohkost, sondern natürlich auch in gedünsteter Form.

Obstsäfte sollten so naturbelassen wie möglich sein, ohne Zucker- oder Zuckerersatzstoffe, und aus biologisch gezogenem Obst hergestellt sein. Sonst ist ein mineralarmes Wasser, am besten gefiltertes und energetisiertes zu empfehlen. Mineralwässer sollten möglichst gemieden werden. Kuhmilch als Getränk ist verboten. Dafür wäre aber Schafs-, Ziegen- oder auch Stutenmilch durchaus empfehlenswert. Wein in Maßen ist erlaubt, auf Bier sollte verzichtet werden.

Vergorene Milch-Produkte wie Bio-Joghurt, Kefir, Molke, Buttermilch sollten regelmäßig eingenommen werden, ebenso milchsauer vergorenes Gemüse, z.B. Sauerkraut o.ä.. Es kann auch

Quark und Käse gegessen werden, allerdings nicht zu viel davon (Genaueres kann individuell im ärztlichen Gespräch festgelegt werden). Bevorzugt werden sollte dabei eher Schafs- oder Ziegenkäse.

Zu einzelnen Nahrungsgruppen:

Kohlenhydrate: Dass und wie diese begrenzt werden sollten, so weit es geht, wurde schon oben erwähnt. Als einfache Faustregel kann gelten, dass keine Nahrungsmittel gegessen werden sollen, die über einem Glykämie-Index über 50 liegen (siehe den erwähnten GU-Ratgeber). Selbstverständlich gibt es um 50 herum eine relativ breite Grauzone, innerhalb derer es keine strenge Grenze gibt, für die aber gilt, dass Nahrungsmittel dieser Grauzonen einfach soweit es zwanglos geht eingeschränkt werden sollen. Betont werden soll, dass die Kohlenhydratproblematik sich auch auf Brot und Getreidekörner (Müsli) bezieht. Gesprosses Korn indes ist anders zu sehen: Wenn Körner keimen, was beim Sprossen geschieht, wird ein großer Teil der Stärke und Glucose verbraucht und es überwiegt der positive und dann sogar besser verdauliche Eiweißanteil. Getreidekörner und Hülsenfrüchte in gesprossener Form sind also gut verträglich und erlaubt. Es ist aber wichtig, sich mit diesem Thema intensiver zu beschäftigen, denn alles was gesprosst wird, muß vorher intensiv gewaschen werden und es muß darauf geachtet werden, dass beim Sprossen keine Verpilzung stattfindet.

Gute Kohlenhydratquellen sind: Amaranth, Kuskus, Quinoa, Roggen ganze Körner, Wildreis, Kichererbsen, Erbsen, Linsen, Bohnen, Broccoli, Sonnenblumenkerne, Suppennudeln/Fadennudeln aus Hartweizen, Leinsamen ganz, Glasnudeln aus Mungobohnen, Mungobohnen, Kohlrübe, Steckrübe, Buschbohnen, Schwarzwurzeln, Linsen, Bambussprossen, Kleie.

In geringem Maße sind Kohlenhydrate auf folgenden Quellen erlaubt: Vollkornbrot (Type 1500), Makkaroni aus Durumweizen, Naturreis/Vollkornreis, Basmatireis, Vollkornteigwaren und Vollkornspaghetti (Vollkornweizen Type 2000), Süßkartoffeln, Surimi, Kidneybohnen, Topinambur, Gerste ganze Körner, Capellini (dünne Spaghetti), Roggenvollkornbrot, Vollkorntoast ohne Zucker, Kleiebrot, Vollkornbulgur gekocht, Kamut-Vollkornmehl, Spaghetti al dente (max. 5 Min. gekocht), Linsen grün, Erbsen, Tomatensoße, Buchweizen ganze Körner, Weizen ganze Körner, Buchweizenvollkornmehl, Hafer ganze Körner, Haferflocken grob, Vollkornbrot (Type 2000), Sandgebäck aus Vollkornmehl ohne Zucker, Pumpernickel, Dinkel Vollkorn, Kekse aus Vollkornmehl ohne Zucker, Hartweizen industriell vorgekocht 10 Minuten Kochzeit, Energieriegel ohne Zucker.

Ballaststoffe: Da Ballaststoffe zum größten Teil nur durch die Bakterienflora des menschlichen Dickdarms verwertet werden können, verursachen sie keine Insulinfreisetzung. Allerdings werden Ballaststoffe häufig nicht vertragen, da sie Blähungen und Völlegefühle auslösen können. In diesem Fall ist zusätzlich zur Ernährungsumstellung eine Symbioselenkung erforderlich.

Vitamin- und Mineralstoffe: Einige Vitamine können ebenso wie Mineralstoffe bestimmte Krebsarten in ihrem Verlauf beeinflussen. Diese Elemente zeichnen sich durch antioxidative Eigenschaften aus, das heißt, sie fangen besonders aggressive gewebschädigende Stoffe - die Radikale - ab.

Gemüse: Die meisten Gemüsesorten sind ausgesprochen kohlenhydratarm (Ausnahmen sind Hülsenfrüchte) und liefern wichtige Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Brokkoli, Spinat, Tomaten und Co. unterstützen das Immunsystem und stärken die Abwehrkräfte - für Krebspatienten besonders wichtig. Sie sorgen für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und kurbeln aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehaltes die Verdauung an. Für Ballaststoffe und zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe wurden bereits tumorpräventive Wirkungen nachgewiesen. Am besten aus biologischem Anbau sollten täglich möglichst verschiedene Sorten in den Speiseplan eingebaut werden. Gemüse ist frisch als auch schonend gegart, mit wertvollen Ölen zubereitet, für Aufläufe, als Salat, zu Fleisch und Fisch oder als Rohkost hervorragend geeignet. Eier sind erlaubt. Vor reichlichem Sojakonsum muß gewarnt werden (Details auch über die Suchmaschine in www.gladiss.de; dort „Soja“ eingeben; dann gelangen Sie auf die Newsletterausgabe zu diesem Thema, erschienen am 18.5.07). Schweinefleisch muß gemieden werden.

Fett: Die richtige Fettzufuhr ist von entscheidender Bedeutung. Nicht nur auf die Menge, sondern auch auf die Qualität der Fette kommt es an. So sind Omega-3-Fettsäuren-haltige Produkte besser geeignet als Fleisch und Fleischprodukte. Ähnlich verhält es sich mit den pflanzlichen Ölen. Hochwertige pflanzliche Öle, die reich an ungesättigten Fettsäuren sind, sind denen mit gesättigten Fettsäuren vorzuziehen. Wurst vom Schwein und Schinken ist verboten, auch Wurst vom Rind oder Geflügel sollte die Ausnahme sein. Nüsse sind erlaubt, möglichst nicht jeden Tag regelmäßig, aber nach eigenem Gefühl, mit immer mal wieder auferlegter Zurückhaltung.

Öle: Zu meiden sind Öle mit hohem Anteil von Omega-6-Fettsäuren, also z.B. Weizenkeimöl, Distelöl und Maiskeimöl. Bevorzugt werden sollen einfach ungesättigte Fettsäuren wie die Olivenöl und Omega-3-Fettsäuren-haltige Öle wie Leinöl, Hanföl, Walnussöl, Haselnussöl, Kürbiskern- und Traubenkernöl. Beim Kauf der Öle ist auf eine gute Stabilität und wirkliche Kaltpressung (max. 40 Grad) zu achten. Druck erzeugt Wärme. Hoher Druck, d.h. rasches Pressen, erzeugt Hitze. Der gesetzliche Begriff des „kalt gepressten“ Öls läßt 120 (!) Grad Celsius zu. Dies zerstört alle Omega-3-Anteile. Die Umsetzung dieser Erkenntnisse ist nach meiner Kenntnis nur in kleinen Ölmühlen mit Direktvermarktung gewährleistet, wenn der Inhaber den Produktionsvorgang direkt selbst bestimmt. Zum Braten ausschließlich Reform-Kokosfett verwenden oder Bratöl (z.B. Byodo Bratöl aus kontrolliert ökologischem Anbau, hochoerhitzbar - erhältlich in Reformhäusern und Naturkostläden; Weitere Informationen in www.byodo.de). Butter sollte vor Margarine bevorzugt werden.

Eiweiß: Eine ausreichende Eiweißversorgung ist für die Erhaltung der Körpermuskulatur entscheidend. Vor allem Lebensmittel mit einer hohen biologischen Wertigkeit sind empfehlenswert, da diese eine optimale Zusammensetzung aufweisen, um die Versorgung mit lebensnotwendigen Aminosäuren zu gewährleisten. Fisch ist eine gute Eiweißquelle. Auch Wildtiere oder Tiere, die auf der Weide gehalten und ohne Chemikalienanteile gefüttert werden (Rind, Kalb, Lamm, Wild), liefern gutes Eiweiß und können in der Regel 1-2 mal pro Woche verzehrt werden. Frischer oder tiefgefrorener Atlantikfisch ist ein bis zweimal pro Woche empfehlenswert. Vor Zuchtlachs und vor Soja muß gewarnt werden (Details auch über die Suchmaschine in www.gladiss.de; dort „Lachs“ oder „Soja“ eingeben; die Informationen zu Lachs sind in der Newsletterausgabe vom 31.12.06 erschienen). Eier sind erlaubt. Schweinefleisch muß gemieden werden. Milchprodukte haben trotz des niedrigen glykämischen Index einen hohen Insulin-Index, sollten also gegenüber Gemüse und Salat in zweiter Linie gesehen werden. Eine gute Detailübersicht dazu findet sich dazu, wie erwähnt, im o.g. GU-Ratgeber.

Optimal ist ein Leinöl-Quark-Gemisch (ohne Getreideanteile) nach J. Budwig, das täglich verzehrt werden kann (100g Bio-Vollquark + 3 EL frisches Leinöl, etwas Joghurt (Ziege, Schaf) + Nüsse, Früchte o.ä.). Chufas Erdmandeln (siehe den Newsletter vom 27.6.08) hier hinein zu integrieren stabilisiert die Darmfunktion und verbessert den Geschmack.

Mahlzeitenfrequenz

Um den Blutzuckeranstieg und damit die Insulinfreisetzung möglichst gering zu halten, sollten über den Tag verteilt mehrere kleine Portionen verzehrt werden, zumindest ist eine kleine Zwischenmahlzeit sinnvoll.

Wissenschaftliche biochemische Zusatzinformationen zu diesem ganzen Themenkomplex stehen in den in der Anlage erwähnten Quellen zur Verfügung. Insbesondere beziehen sich diese auf die Auswirkung der mit der üblichen Ernährung verbundenen „Kohlenhydratmast“ auf den Krebsstoffwechsel, die Hemmung der Mitochondrienfunktion, den auf Gärung umgeschalteten Stoffwechsel der Krebszellen, auf die Onkogen-Aktivierung, die besondere Bedeutung der im Zentrum eines Tumors liegenden besonders aggressiven Krebszellen und deren Wachstumsförderung durch Glucose, die glucose-induzierte krebszelltypische Hemmung der Apoptose, durch Glucose ausgelöste enzymatische Vorgänge, die den Übergang gesunder Zellen in Krebszellen fördern. Eine besondere Bedeutung hat dabei das TKTL1, dessen Aktivität durch Glucose gefördert wird (dies ist das Zentralthema in den Darlegungen von Dr. Coy), aber auch die Bedeutung der Insulinrezeptorenreizung (im Vortrag von Dr. Mosetter), die eine Folge der durch Glucoseerhöhungen

bedingten Insulinausschüttungen ist, welche wiederum Stress- und Entzündungshormonmechanismen auslösen.

Diese Entzündungshormon-Mechanismen sind die Grundlage für Bluthochdruck, Arterienverkalkung, Übergewicht, Rheuma, Fibromyalgiesyndrom, Energiemangelkrankungen, Autoimmunstörungen, chronisch schleichende Entzündungen, chronische Gastritis und die Therapie eines allmählich um sich greifenden Krebsstoffwechsels, also auch von Krebserkrankungen.

Insofern zeigen insbesondere die Ausführungen von Dr. Mosetter die Zusammenhänge dieser scheinbar so verschiedenen Erkrankungen auf und betonen überschüssige Glucose als Bindeglied im Verständnis dieser Zusammenhänge.

Dr. med. Karl Braun-von Gladiß, Arzt für Allgemeinmedizin

Anhang:

Weitere Hintergrund-Informationen zur TKTL1-Ernährungsumstellung nach Dr. Coy:

Die Historie: Nobelpreisträger Otto Warburg 1924: Krebszellen vergären Glukose zu Milchsäure auch in Gegenwart von Sauerstoff: "Warburg-Effekt". Seine Hypothese: Krebs ist die Konsequenz des Abschaltens der Zuckerverbrennung und Anschaltens der Zuckervergärung (Warburg et al., Biochem Z 152: 309-344, 1924). Besonders bösartige Krebszellen bilden aus Blutzucker Milchsäure. Abbau von Glucose zu Milchsäure (Laktat) erfolgt über das Schlüsselenzym Transketolase like enzyme TKTL1. Bei fast allen Krebsarten kann dieser TKTL1 -Stoffwechselweg vorkommen. Klinisch relevant sind eine ausgeprägte Gewebe-Ansäuerung, Hemmung der T-Lymphozyten und eine deutlich schlechtere Prognose.

Der TKTL1-Stoffwechsel in Kürze: Glukose wird trotz Gegenwart von Sauerstoff nicht in den Mitochondrien "veratmet", sondern zu Milchsäure vergoren. Geringe Energieausbeute hat den Verbrauch von viel Glukose und die Bildung von extrem viel Milchsäure zur Konsequenz. Die β -Oxidation ist abgeschaltet, d.h. andere Energiequellen wie Fette sind nicht nutzbar.

Quellen:

DVD-Vortrag vom 15.11.2007 von Dr. Mosetter: Insulinresistenz – gemeinsame Wurzeln und Frühveränderungen bei Zivilisationskrankheiten; Dr. med. Kurt Mosetter; ZIT Zentrum für interdisziplinäre Therapien; Konstanz, Köln, Zürich; www.myoreflextherapie.de ; www.galactose.de

DVD-Vortrag vom 15.11.2007 von Dr. Coy: Medizinische Bedeutung des TKTL1-Zuckerstoffwechsels.

Erstbeschreibung des TKTL1-Genes und Stoffwechselwegs am Krebsforschungszentrum Heidelberg (DKFZ) 2005: (Coy et al., Genomics 1996, 32, 309-316)

Klärung der Enzym-Funktion und des Stoffwechselwegs bei r-biopharm, Darmstadt (Coy et al., Clin. Lab. 2005;51:257-273)

Sehr zu empfehlen und auch für die konkrete Umsetzung dieser Empfehlungen in der Küche wichtig ist:

Das große GU GLYX-Kochbuch. GU Diät & Gesundheit; von Marion Grillparzer. Kurzbeschreibung: Darf ich keine Nudeln mehr essen? Nie wieder Schokolade? Und was bedeutet glykämischer Index eigentlich überhaupt? Antworten auf diese und noch viele weitere Fragen gibt das "Das große Glyx-Kochbuch". Nach den Bestsellertiteln "Glyx-Diät- Abnehmen mit dem Glücksgefühl" ISBN-10:3-7742-8826-7. Dezember 2005. Gebunden. Verlag:Gräfe & Unzer. 240 Seiten.