

ALEXANDRE TEHOVAL

Heilpraktiker - Osteopath

Stiftstr. 2 (Ecke Zeil)

60313 Frankfurt / M

Tel. 069 - 288

515

ERNÄHRUNGSRICHTLINIEN bei chronisch-degenerativen Erkrankungen

Bei der sogenannten stoffwechselperbessernden und stoffwechselaktivierenden Ernährungstherapie sollten folgende Gesichtspunkte beachtet werden:

1. Das Körpergewicht sollte im Normbereich geregelt sein, d.h. eine angemessene Kalorienzufuhr unter Vermeidung einer Überernährung.
2. Die Nahrungsmittel sollten nach biologischer Wertigkeit ausgewählt werden, im Sinne einer optimalen Versorgung mit essentiellen Nähr- und Wirkstoffen.
3. Vermeidung aller Nahrungsmittel, die vorwiegend reine Kalorienträger sind und wenig oder keine biologisch wertvollen Inhaltstoffe enthalten. Dazu zählen alle denaturierten Zucker-, Stärke- und Weißmehlprodukte und die Mehrzahl aller sogenannten Fast-Food und Fertiggerichte.
4. Reduktion bzw. Verbot aller Fleisch- und Wurstwaren von Masttieren sowie aller gehärteten tierischen und pflanzlichen Fette.
5. Vermeidung bzw. Verbot der Zufuhr von Genußgiften, wie Nikotin und Alkohol, d.h. Reduktion von sogenannten Radikalbildnern.
6. Ausschaltung aller Zubereitungsformen von Speisen, die Stoffwechselbelastend sind, wie geräucher- te, überhitzte und kurzgebratene Nahrungsmittel.
7. Bevorzugte Verwendung von Ölen oder Fetten mit einem hohen Anteil an hoch ungesättigten essen- tiellen Fettsäuren (kaltgepreßte und -geschlagene Öle wie Sonnenblumen-, Oliven-, Distel-, Leinsa- menöl u.a.).
8. Ernährungsaufwertung durch Vitamin- und Spurenelementreiche Nahrungsmittel, insbesondere Vit. A (Karotten, Rote Bete, Seefisch), Vit. E (Vollkornprodukte), Vit. C (Sanddorn, Zitrusfrüchte...)
9. Vegetabile Frischkost, Sauerteigbrot (aus Schrot oder Vollkorn, hergestellt mit Natursauerteig), Frischpflanzenpreßsäfte aus Löwenzahn, Brennessel, Rote Bete, Karotten, Apfel, Apfelsine etc. (1 bis 2 mal tägl. ca. 50 ml trinken), Blattgemüse, Salate, rohes Sauerkraut.

10.Sauermilchprodukte wie Bioghurt, Kefir, Magerquark, Molke, Dickmilch, Buttermilch u.a.

11.Schonende Zubereitung von Gemüse und Fleisch,z.B. im Römertopf. Bei der Zubereitung von Fleisch (höchstens 1-2 mal wöchentlich!) nur mageres Rindfleisch verwenden.

12.Einschränkung der Kochsalzzufuhr. Die Verwendung von Gewürzen und Essig auf ein Mindestmaß beschränken.

Die Ernährung beeinflusst alles, was im Körper vor sich geht. Kein Organ, keine Funktion und keine Zelle bleiben von diesem Einfluß ausgeschlossen. Deshalb sagte schon der griechische Arzt Hippokrates "Eure Nahrung sei euer Heilmittel". Dies kann jedoch nur eine ausgewogene, vitalstoff- und abwechslungsreiche Ernährung vollbringen.

Vermindert sollte vor allem die Fettzufuhr werden; wie epidemiologische und tierexperimentelle Untersuchungen zeigten, stiegen nach hohem Fettverzehr insbesondere der Brust- und Dickdarmkrebs. Diese erhöhte Fettaufnahme verursacht, daß vermehrt Gallensäuren in den Darm abgegeben werden und daraus durch bakterielle Umwandlung Stoffe gebildet werden (sogenannte Gallensäurenabkömmlinge), die die Entstehung der o.g. Krebsarten begünstigen.

Auch scheint ein hoher Fettverzehr die Hypophyse zu vermehrter Hormonabgabe zu stimulieren, die dann wiederum das Zellwachstum in der weiblichen Brust fördert (=Mamma-CA).

Auch übermäßige eiweißreiche Nahrung sollte vermieden werden, da durch hohen Fleisch- und Wurstverzehr im Darm Zeretzungsprodukte entstehen, die dann z.B. Ammoniak und Indole freisetzen, die aus dieser bakteriellen Eiweißfäulnis hervorgehen und in der Leber entgiftet werden müssen. Deshalb ist es in unserer Therapie so wichtig, daß die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion unterstützt wird.

Auch daher sollte der Eiweißbedarf mit biologisch hochwertigem Eiweiß aus Milchprodukten, Kartoffeln, Getreiden, Soja etc. gedeckt werden. Die Speisen sollten jeweils frisch zubereitet werden und einen großen Anteil an Frischkost enthalten. Statt 3 große Mahlzeiten, Lieber 5 Kleine Mahlzeiten einnehmen; langsam essen und sehr gut kauen, denn gut gekaut ist halb verdaut.