

# Ernährung – Nährstoffe – Schadstoffe

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„180 Tonnen Gammelfleisch in Umlauf gebracht“. Durchschnittlich alle 3 Monate ist in den zurückliegenden 9 Jahren ein größerer Lebensmittelkandal in Europa bekannt geworden. „Klonfleisch, Schinkenimitat, Kunstkäse“, „An vollen Töpfen verhungern“, „Die Deutschen werden immer fatter“ – diese Schlagzeilen und Begriffe stehen für die Ernährungssituation in Deutschland und vielen anderen Industriestaaten, in denen die Versorgung der Bevölkerung ganz überwiegend mit industriell hergestellten Nahrungsmitteln erfolgt. Diese Industrie-Nahrungsmittel werden (natürlich) nicht nach ernährungsphysiologischen und gesundheitlichen Gesichtspunkten, sondern ausschließlich nach wirtschaftlichen Erwägungen hergestellt. Dabei wird nicht immer Rücksicht auf den Verbraucher oder seine Gesundheit genommen, wie die vielen Lebensmittelkandale zeigen. Eine gewisse Mitschuld trägt der Konsument aber selbst, da er nicht willens (oder nicht in der Lage) ist, für hochwertige Lebensmittel einen entsprechenden Preis zu zahlen. Daher stellt die Nahrungsmittelindustrie überwiegend die vom Verbraucher erwarteten billigen, aber damit auch minderwertigen Produkte her,

die dann unter Zugabe verschiedener Chemikalien wie Geschmacksverstärker, Farbstoffe, Aromastoffe „veredelt“ werden. Mit derartigen Produkten ist eine gesunde Ernährung nicht möglich.

Wenn offizielle Ernährungsempfehlungen immer noch gravierende Zusammenhänge, wie die genetische Adaptation des modernen Menschen an bestimmte Nahrungsmittel und Ernährungsweisen, übergehen und längst widerlegte Ansichten und Lehrmeinungen („Fett macht fett“, „Getreide ist unabdingbar“, „Rotes Fleisch macht krank“ etc.) tapfer verteidigen, ist dies einer Umgestaltung unserer heutigen Ernährungsweise unter gesundheitlichen Gesichtspunkten nicht förderlich. Bevölkerungsgruppen, die viel Fleisch oder Fisch essen (Massai, Eskimos), haben deutlich geringere Herzinfarkt- und Krebsraten als wir. Überwiegend von Getreide lebende, nicht übergewichtige Länder haben eine höhere Herzinfarktrate als wir. Es gibt weit mehr Allergien und Überempfindlichkeiten gegenüber Getreide und auch Kuhmilch als gegenüber Fleisch. Die zunehmende Zahl entzündlicher Darmerkrankungen zeigt eine hohe Korrelation zu Getreide, aber

nicht zu Fleisch. Macht es da Sinn, Getreide, das erst vor ca. 9000 Jahren Eingang in die menschliche Ernährung gefunden hat, zu unserem Hauptnahrungsmittel zu machen und den Verzehr von Fleisch (hochwertiges Fleisch, kein Zuchtfleisch und v.a. keine Fleisch- und Wurstprodukte!), das seit mehr als 100 000 Jahren ein Hauptnahrungsmittel des Menschen ist, immer weiter zu reduzieren?

Die derzeitige Gewichtung der Nahrungsmittelgruppen, die Belastung/Verunreinigung unserer heutigen Nahrungsmittel mit Zusatzstoffen/Chemikalien und die reduzierte Qualität in Bezug auf Mikronährstoffe sind keine gute Basis für eine gesunde Ernährung.

Ihre Herausgeber



Dr. med. Hans-Peter Friedrichsen



Apotheker Uwe Gröber