

PRESSETEXT ZUR BUCHVERÖFFENTLICHUNG:

Offizielle Ernährungsempfehlung:

5 Tafeln Schokolade pro Tag

Glauben Sie wirklich, dass so viel Zucker gesund ist?

Jeder weiß, wie schädlich große Zuckermengen für die Gesundheit sind. Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, aber auch rheumatische Erkrankungen und chronische Schmerzen haben ihren Ursprung in der fehlerhaften Ernährung mit Zucker.

Trotzdem empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (= DGE) die Zuckermenge von 5 Tafeln Schokolade (50 TL Zucker) täglich. Wenn Sie dies für eine optimale Ernährung halten, so können Sie nun aufhören weiterzulesen.

Da Sie immer noch lesen, scheint Sie diese Thematik doch zu interessieren.

Wie Sie diese großen Zuckermengen unabsichtlich konsumieren und wie Sie durch Ernährung positiv, aber auch negativ, Ihre Gesundheit beeinflussen, wird ganz ausführlich im neu veröffentlichten Buch „**Prophylaxe und Therapie durch Artgerechte Ernährung**“ von Klaus Wührer erläutert. Dieses Buch wird sicher für einigen Medienrummel sorgen. Hier wird akribisch, lückenlos und einfach mit unstrittigen Fakten ein klares logisches Bild gezeichnet:

Die offizielle Ernährungsempfehlung auf der Basis von Stärke-Nahrungsmitteln (Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln) ist grundsätzlich falsch, entzündungsfördernd und gesundheitsgefährdend!

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (= DGE) empfiehlt nämlich: „20% Eiweiß, 30% Fett und als Basis mehr als 50% der Kalorien aus langkettigen, langsamen und vollwertigen Kohlenhydraten“. Die DGE begründet diese Empfehlung von „mehr als 50% der Kalorien aus Kohlenhydraten“ im Glauben, Fette wären schlecht und machen dick, deshalb werden vorsichtshalber nur „30 % der Kalorien aus Fett“ angesetzt. Auch Eiweiße sollten ihrer Meinung nach nicht zu viel gegessen werden, deshalb wird der Kalorienanteil auf nur „20% aus Eiweiß“ begrenzt. Dann bleiben rein rechnerisch mehr als 50% für die Kohlenhydrate übrig.

Allerdings hat die DGE nach eigenen Angaben keine **wissenschaftliche „Begründung für die optimalen Energieanteile der energieliefernden Nährstoffe“** (siehe DGE-Position: Richtwerte für die Energiezufuhr aus Kohlenhydraten und Fett).

Der biblische Tanz ums GOLDENE KALB wiederholt sich in der Neuzeit in Bezug auf die „gesunden, nährstoffreichen, langsamen Kohlenhydraten Getreide, Reis und Kartoffeln“.

Wenn man aber dieses Goldene Kalb einmal vom Sockel holt und in seine Einzelteile zerlegt, dann sieht man, was wirklich alles dran ist. Der Hauptbestandteil von Getreide, Reis und Kartoffeln ist **Stärke. Stärke ist aber nur Traubenzucker!**

Stärke-Nahrungsmittel liefern somit so viel Zucker, wie man in Form von Zucker überhaupt nicht essen könnte.

Natürlich sind alle möglichen Nährstoffe darin zu finden, es handelt sich ja um Pflanzen, die im Boden wachsen - der Fliegenpilz hat auch alle Nährstoffe und ist trotzdem nicht gesund!

Stärke-Nahrungsmittel enthalten unglaublich große Zuckermengen und nicht gerade berauschende Nährstoffmengen.

Klaus Wührer hat die Nährstoffzusammensetzung von Vollkornbrot mit Vollmilchschokolade verglichen:

Nährstoffvergleich: Vollkornbrot - Schokolade		
die Blutzuckerbelastung (GM) von 2 Scheiben Vollkornbrot ist so groß wie bei 1½ Tafeln Schokolade - Vollkornbrot hat aber weniger Nährstoffe!		
Glykämische Masse (GM = Zuckerlast (pro Portion))	2 Scheiben (je 60 g) = GM 42 g Glucose	GM 42 g Glucose = 140 g Schokolade
Kohlenhydrate / 100 g	50 g	50 g
Glykämischer Index GI	GI 70 %	GI 60 %
Glykämische Last / 100 g	GL 35 g	GL 30 g
Nährstoffe pro 100 g	Vollkornbrot	Vollmilchschokolade
Kohlenhydrate	50 g	50 g
Eiweiße	7,2 g	7,4 g
essentielle Aminosäuren	3,1 g	3,8 g
Fette	3 g	33 g
Omega3-FS	0,07 g	0,11 g
Calcium	40 mg	200 mg
Magnesium	60 mg	90 mg
Zink	1,5 mg	1,5 mg
Kupfer	0,2 mg	0,6 mg
Jod	0,002 mg	0,005 mg
Eisen	2,0 mg	6,3 mg
Vitamin B1 (Thiamin)	0,2 mg	0,1 mg
Vitamin B2 (Riboflavin)	0,1 mg	0,3 mg
Vitamin B3 (Niacin)	0,6 mg	0,3 mg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	0,7 mg	0,7 mg
Vitamin B6 (Pyridoxal)	0,1 mg	0,1 mg
Vitamin B7 (Biotin)	0,004 mg	0,004 mg
Vitamin B9 (Folsäure)	0,03 mg	0,03 mg
Vitamin B12 (Cobalamin)	0,000 mg	0,001 mg
Vitamin A (Retinol), B-Carotin	0,00 mg	0,05 mg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	0,00 mg	1,90 mg
Vitamin E (Tocopherol)	0,1 mg	0,1 mg

Nährstoffvergleich: Vollkornbrot mit Vollmilchschokolade
(aus: Prophylaxe und Therapie durch Artgerechte Ernährung;
Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel)

Betrachtet man erst einmal die Blutzuckerbelastung, also die Glykämische Masse (= GM) von Vollkornbrot, fällt auf, dass 1 Portion Vollkornbrot (2 Scheiben je 60 g) eine GM von 42 g Traubenzucker hat. Wollte man die gleiche Blutzuckerbelastung durch Vollmilchschokolade schaffen, müsste man 140 g - also 1 1/2 Tafeln - Schokolade essen.

Außerdem erscheinen die **riesigen Zuckermengen** von Vollkorn und den „langsamen“ Kohlenhydraten nicht langsam im Blut, sondern **genauso schnell wie blanker Haushaltszucker**, das ergeben die Messungen des Glykämischen Index.

Wenn man den Nährstoffvergleich Vitamin für Vitamin und Mineralstoff für Mineralstoff ganz genau vergleicht stellt man fest, dass das Goldene Kalb **Vollkornbrot sogar weniger Nährstoffe besitzt als Vollmilchschokolade**.

Nudeln, Reis und Kartoffeln haben sogar noch weniger!

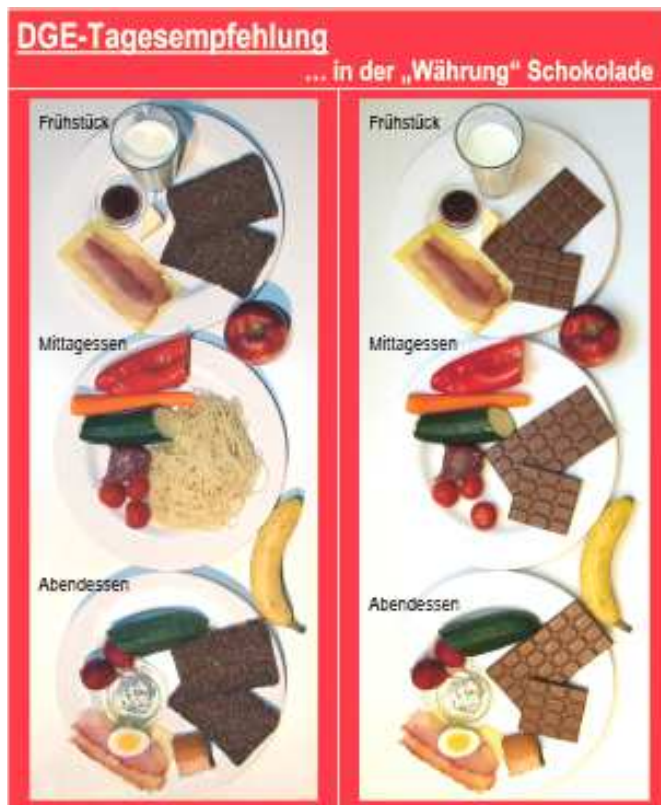
Gemeinerweise schmeckt man nicht einmal 1 TL Zucker von den 13 TL Zucker, die eine Portion Stärke (2 Brote, Nudeln, Reis, Kartoffeln) beinhaltet, sonst würde man Stärke nicht essen, weil man diese Zuckermengen auch gar nicht schaffen könnte.

Es ist wirklich egal (siehe GM), ob man eine Portion Nudeln, Reis, Kartoffeln oder Brot (2 Scheiben) isst, oder 1 1/2 Tafeln Schokolade! Nein ganz egal ist es nicht - Schokolade wäre nährstoffreicher!

Von „Vollwerternährung und nährstoffreichen Kohlenhydraten“ kann also genauso wenig die Rede sein, wie von „Kohlenhydraten, die den Blutzuckerspiegel langsam erhöhen“.

Genau diese zuckerreichen, nährstoffarmen Stärke-Nahrungsmittel stellen aber die Basis der „offiziellen, gesunden DGE-Ernährungsempfehlung“ dar. Tatsächlich konsumiert man durch diese **DGE-Empfehlung nämlich mehr als 50% der Kalorien mit langkettigem, schnellem und nährstoffarmem Zucker!**

Damit man sich ein Bild von diesen täglichen Zuckermengen machen kann, hat Klaus Wührer tatsächlich eines gemacht. Er hat die DGE-Tagesempfehlung (linke Spalte) fotografiert und die Zuckerlast (GM) in die Währung Schokolade umgerechnet (rechte Spalte):



DGE-Tagesempfehlung in der „Währung“ Schokolade
(aus: Prophylaxe und Therapie durch Artgerechte Ernährung)

Folglich soll die unvorstellbar große Menge an Zucker von 5 Tafeln Schokolade - (oder 50 TL Zucker) laut DGE-Empfehlung gesund sein! Diese Menge sollte man essen - und zwar jeden Tag!

Diese empfohlenen Zuckermengen sind nur durch das artfremde Futtermittel Gras zu schaffen. Getreide und Reis sind Süßgräser und spielen erst seit 6500 Jahren eine Rolle in der menschlichen Ernährung - zu kurz für eine biologische und genetische Anpassung.

Der Mythos vom gesunden Vollkornbrot entstand 1859, als der niederländische Arzt Jakob Moleschott untersuchte „wie das Essen zusammengesetzt sein muss, um kräftig arbeiten zu können“. Dabei erfasste er die Ernährungsweise der hart arbeitenden Bevölkerung. Er kam auf eine Zusammensetzung von 20% Eiweiß, 25% Fett und

55% Kohlenhydraten. Die hart arbeitenden Eisenbahner und Bergarbeiter waren aber die armen Leute, die sich eben kein teures Fleisch leisten konnten und mit Brot und Kartoffeln sehen mussten, dass sie nicht verhungerten. Deshalb hatten sie eine eiweißarme, fettarme und kohlenhydratreiche Ernährung! Nachdem diese armen Arbeiter aber **schwer arbeiten** konnten, war **ihre** Ernährung optimal - logisch, oder?

Die Empfehlung von Moleschott wurde immer wieder unreflektiert wiederholt und so weiter verfestigt.

Seit 1956 spricht auch die DGE diese Empfehlung auf der Basis des „Arme-Leute-Essen“ von vor über 150 Jahren aus, ohne dabei - wie sie selbst zugibt - eine wissenschaftliche „Begründung für die optimalen Energieanteile“ zu haben.

Wenn man jetzt die Fakten und Belege, die bis zum jetzigen Zeitpunkt gesammelt wurden, zusammenfasst, ergibt sich einzig und allein folgender logischer Schluss:

Durch die unvorstellbaren Zuckermengen und den Nährstoffmangel ist jede Ernährungsempfehlung auf der Basis von sämtlichen Stärke-Nahrungsmitteln grundsätzlich falsch, entzündungsfördernd und gesundheitsgefährdend!

Für diese Behauptung gibt es unumstößliche Belege:

1. Stärke-Nahrungsmittel liefern riesige Zuckermengen, die genauso schnell im Blut erscheinen wie blanker Haushaltszucker (Glykämischer Index).
2. Die Blutzuckerbelastung nach einer normalen Portion eines Stärke-Nahrungsmittels (Glykämische Masse) ist so groß wie nach 1 1/2 Tafeln Schokolade oder 13 TL Zucker. Dadurch konsumiert man mit „gesunden, langsamen, nährstoffreichen, langkettigen Kohlenhydraten“ die Zuckermenge von 5 Tafeln Schokolade - an jedem Tag.
3. Da die Blutzuckerbelastung von Stärke ähnlich hoch ist wie von blankem Zucker, verursacht die Stärke genauso viele Belastungen und Schäden wie auch der Zucker, das Insulin und auch die Endprodukte der Verzuckerung, die entzündungsfördernden AGEs.
4. Die riesigen Zuckermengen können nur mit einem artfremden Futtermittel - mit Gras (Getreide und Reis sind Süßgräser) - gegessen werden. In Form von Zucker könnte man diese Mengen, die offiziell empfohlen werden, gar nicht essen. Weidetiere, die an Gras angepasst sind, verfüttern diese Zuckermengen übrigens nur an die Bakterien im Pansen (= Gärmagen) und leben dann von diesen Bakterien. In den Darm und ins Blut aufgenommen werden nur Eiweiße und Fette.
5. Stärke-Nahrungsmittel sind auch nicht nährstoffreich. Vollmilchschokolade hat mehr Nährstoffe als das Goldene Kalb Vollkorn, Nudeln, Reis und Kartoffeln.

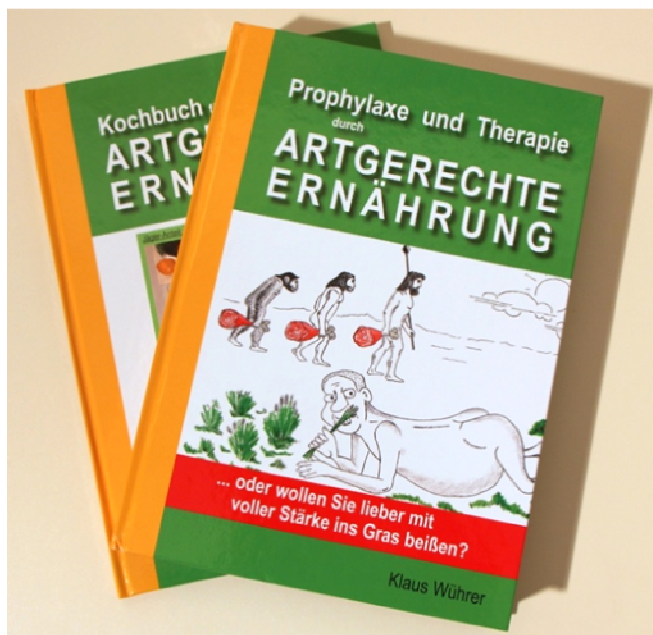
Zudem liegt die tägliche Eiweißmenge der DGE-Empfehlung nur bei mageren 50 g Eiweiß pro Tag, was für die meisten Menschen nicht ausreichend ist. Der tägliche Eiweißbedarf liegt bei ca. 1 g Eiweiß/Kg Körpergewicht / Tag, das zeigen die Messungen der Stickstoffbilanz und der IAAO.

Stärke-Nahrungsmittel haben auch ein sehr schlechtes Omega6:Omega3-Verhältnis von 20:1, was sowohl die Entzündungs-, als auch die Thromboseneigung und damit das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko erhöht.

Die Frage ist also letztendlich nur, ob und wie lange der Körper diese unvorstellbare Zuckerbelastung aushält!

Eine optimale Ernährung hat dagegen eine hohe Nährstoffdichte, da man mit wenig Essen schnell satt - aber nicht voll - ist. Gleichzeitig

stehen dadurch dem Organismus alle nötigen Nährstoffe zur Verfügung, um lange satt und fit zu bleiben. Basis der Gesundheit legt eine artgerechte, nährstoffreiche, zuckerarme, schmackhafte **Jäger+Sammler-Ernährung**.



Bücherset mit 500 Seiten und über 200 Abbildungen und Fotos
Im Buchhandel oder unter www.ArtgerechteErnaehrung.de
ISBN: 978-3-9816200-0-9 Preis 40,- €

Diese Thematik ist im Buch ganz ausführlich und faktenreich dargestellt. Klaus Wührer zitiert keine wackeligen Studien, sondern beschränkt sich auf hieb- und stichfeste Fakten. Er zeigt auch auf, wie eine optimale Ernährung aussieht und wie sie ganz einfach von jedem umgesetzt werden kann.



Klaus Wührer ist Heilpraktiker, Physiotherapeut und Osteopath und hat dieses Lehrbuch der modernen Ernährungstherapie geschrieben. Er will mit dem Buch so viele Patienten wie möglich erreichen, um ihr **Leiden zu lindern**, und die offizielle Ernährungsempfehlung für chronisch Kranke zur Diskussion stellen. Information und Kontaktdaten: www.ArtgerechteErnaehrung.de