



## Diäten

Ein neues Jahr beginnt meist mit guten Vorsätzen: Mehr Sport, zusätzlicher Muskelaufbau, abnehmen ....

Dann fällt nicht selten die Entscheidung, sich proteinreich und kohlenhydratarm zu ernähren (**Low Carb**). Grundsätzlich ist diese Ernährungsform hilfreich bei Gewichtsreduktion und Muskelaufbau. Wenn die Proteine jedoch hauptsächlich tierischen Ursprungs sind (Fleisch, Fisch, Eier, Milch-Produkte, Proteinshakes), ist dies nicht ungefährlich.

Forschungsergebnisse zeigen, dass sich dadurch das Risiko für Arteriosklerose erhöht. Es entstehen instabile Ablagerungen, die sich besonders leicht von den Gefäßwänden lösen können. Das Risiko für Herzinfarkte, Thrombosen und Embolien steigt (23. Januar 2020 im Fachjournal *Nature Metabolism*).

Diese Ablagerungen (Plaque) bestehen aus einer Mischung aus Fetten, Cholesterin, Calcium und abgestorbenen Zellen. Normalerweise gibt es in den Arterienwänden bestimmte Immunzellen (Makrophagen), die für die Entfernung der Plaque zuständig sind. Oft aber werden die Makrophagen vom Ausmaß der Ablagerungen regelrecht überwältigt. Sie sterben beim Versuch, die Ablagerungen zu entfernen und tragen auf diese Weise selbst zu den Ablagerungen bei. Besonders problematisch ist es, wenn gleichzeitig ein hoher Blutdruck vorliegt, der die Plaque dann mitreißt.

Wer also eine Gewichtsreduzierung mit Low Carb plant, sollte Kohlenhydrate gegen pflanzliche Fette oder Proteine austauschen. Dadurch ist es möglich, Vitalstoff- und Ballaststoff-Mängel zu vermeiden und Gesundheits-Risiken durch die tierischen Produkte zu umgehen.

In den Medien wird immer wieder als Blitzdiät eine **ketogene Ernährung** veröffentlicht. Hierbei handelt es sich um eine besonders kohlenhydratarme Form der Low Carb-Ernährung. Der Kalorienbedarf wird hier insbesondere aus Fetten und Eiweißen gedeckt und Kohlenhydrate auf ein Minimum reduziert. Das spricht besonders Menschen an, die Fettes lieben, wie Butter, Käse und fettes Fleisch. Wer abnehmen möchte ist jedoch meist übergewichtig und Übergewichtige haben oft eine Nichtalkoholische Fettleber (NAFLD). Eine ketogene Diät könnte das Fettleberproblem noch verschärfen (Hugo Rosen, Leberspezialist, medizinische Fakultät der University of California). In Deutschland ist die Fettleber bereits die häufigste chronische Lebererkrankung.

### **Ob bei Ihnen eine Fettleber vorliegt, kann ich durch eine Gesundheitsanalyse feststellen.**

Die meisten meiner bisherigen Messungen haben ergeben, dass zumindest der Ansatz einer Fettleber vorhanden war.

Bei starkem Übergewicht ist es auch nicht ratsam, zu schnell an Gewicht zu verlieren, da sich Giftstoffe in den Fettzellen eingelagert haben könnten. Diese werden dann mit dem Fett gelöst und kommen wieder in das Körpersystem. Je nach Menge der freigesetzten Stoffe kann dies zu einer Vergiftung führen.

Warum Menschen zu Übergewicht neigen und es vielen dann sehr schwer fällt, wieder abzunehmen, kann viele Ursachen haben z.B. falsche Ernährung, Stress, Mangel an Vitalstoffen, Antibiotika, zu wenig Schlaf, nicht loslassen können, Schutzfunktion und vieles mehr.

Bei einer Gewichtsreduzierung, Entsäuerung oder Entgiftung ist es sinnvoll, sich durch einen Fachberater begleiten zu lassen. Dies gilt ganz besonders, wenn bereits Krankheiten vorliegen.

Diäten sind kurzfristig veränderte Ernährungsprogramme, die durch ihre Einseitigkeit einen Mangel an Vitalstoffen auslösen und das Risiko für Krankheiten erhöhen können. Danach kehrt man meist wieder zu alten Gewohnheiten zurück. Sinnvoll ist jedoch eine Ernährungsumstellung auf hochwertige, überwiegend basische Lebensmittel.

**Unsere Ernährung ist die Grundlage für ein gesundes Leben.  
Gerne begleite ich Sie auf diesem Weg.**