



Wie ernähre ich mein Kind gesund?

**Powerfood für Kids
nach Dr. Joel Fuhrman**

Vortrag von Dr. Manfred Dittmar

Geht das
schmackhaft??




MANGELERNÄHRUNG

Fast blind durch zuviel Junkfood

Bristol. Ernährung mit Junkfood kann zu Optikusneuropathie führen, warnen Augenärzte von der Uniklinik in Bristol. Sie berichten von einem schlanken 17-Jährigen, der praktisch blind war.

Nach eigenen Angaben hatte er Probleme mit der Textur von Lebensmitteln und sich daher seit der Grundschule nur von Pommes, Chips, Toastbrot und gelegentlich einer Scheibe Schinken ernährt (Ann Intern Med. 2019, online 3. September). Die Ärzte verordneten ihm Vitamin-Supplemente und überwiesen ihn zu einem Ernährungsberater und einem Psychologen. (eiz)

Was passiert, wenn man zulässt, dass Kinder sich nur von Junkfood ernähren, weil sie Gemüse, Obst und andere natürliche Lebensmittel nicht mögen?

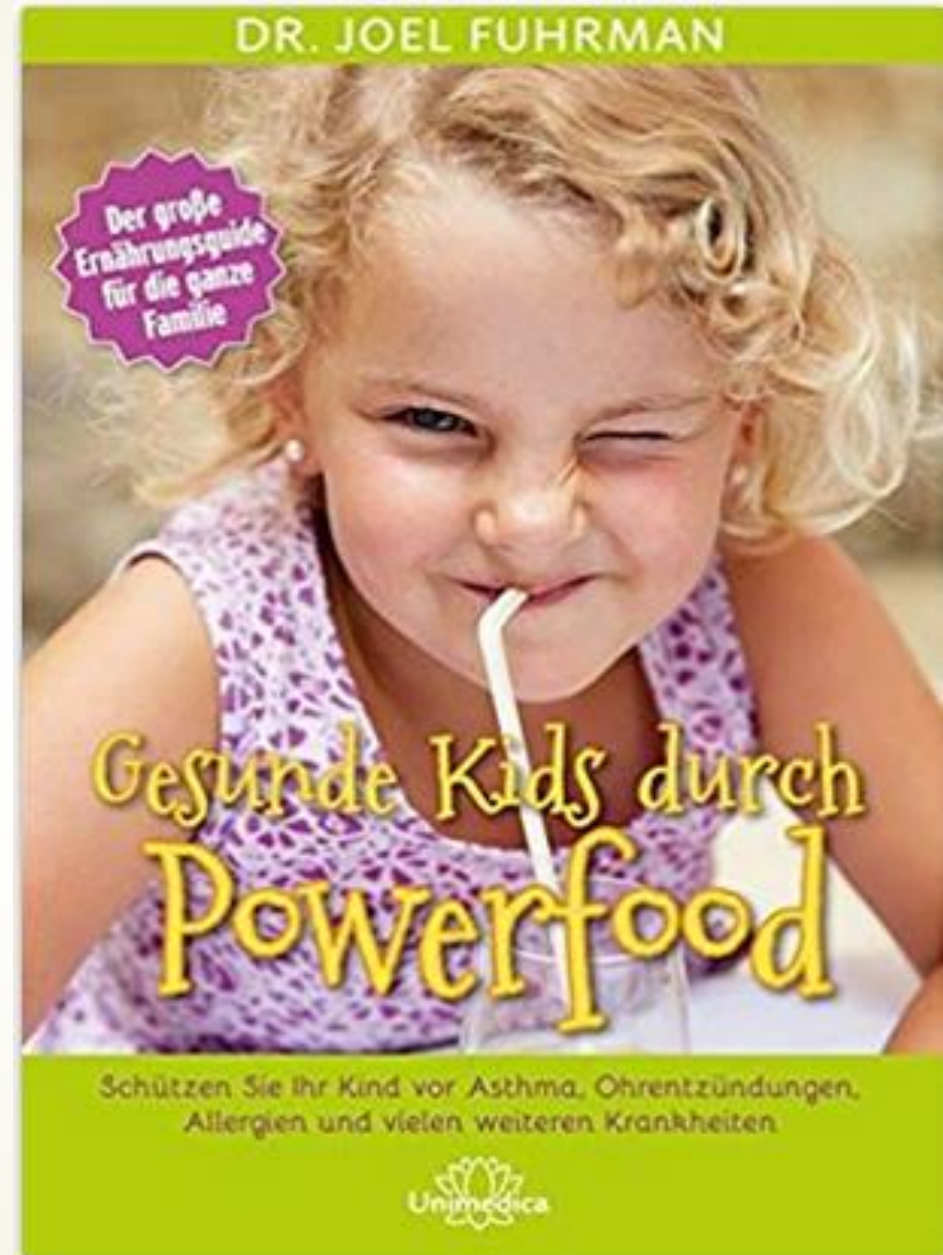


Es ist ein tragisches Kapitel menschlicher Geschichte, dass der Mensch sich so weit hat beeinflussen lassen, dass er der Nahrung umso mehr traut, je unnatürlicher und künstlicher sie ist, und dass er sich das Misstrauen zu allen Lebensmitteln, wie sie die Natur uns beschert, so fest hat einpflanzen lassen, dass er eher zu Grunde geht, als diese Haltung aufzugeben. Dass er dieses Misstrauen zur Schöpfung selbst nicht als Unrecht und widersinnig empfindet, ist ein Zeichen dafür, wie weit er sich durch ständige Fehlinformation seinen Instinkt hat nehmen lassen.

Dr. M.O. Bruker

Es gibt wenig gute und korrekte Kinderernährungsliteratur.

Hier ein aufrüttelndes und zum Teil schockierendes Buch mit einem vollständig korrekten wissenschaftlichen Hintergrund und vielen Rezepten, die nach der Aussage von Dr. Joel Fuhrman alle von seinen 4 Töchtern als kindgeeignet abgesegnet worden sind.



Die Kreidezähne ihres Sohnes haben die Autorin zu dieser Recherche gebracht.

Ergebnis:

Ein Großteil unserer Kinder ist krank. Allergien, Asthma, Bauch- u. Kopfschmerzen, Übergewicht, Diabetes, bei 30% bröckeln die Zähne, erschreckende Häufung von Verhaltensauffälligkeiten.

Warum?

Globale Konzerne steuern die Versorgung mit Nahrungsmitteln. Profite und nicht Gesundheit stehen im Vordergrund
Kitas und Schulen werden als Vertriebsnetz für gesundheitsschädigende Produkte genutzt.







Die Rahmenbedingungen für die dramatische Krankheitsentwicklung bei Kindern haben die Ministerien für Gesundheit, Landwirtschaft und Ernährung geschaffen.

Systematisch versorgen sie die Bevölkerung mit irreführenden Anweisungen, falschen Informationen und gesundheitsschädigenden Gesetzgebungen. Die Leidtragenden sind insbesondere unsere Kinder.

Die Konsequenz kann nur sein, dass Eltern sich über eine kindgerechte gesunde Ernährung informieren und diese zu Hause, in Kitas und Schulen durchsetzen bzw. immer wieder einfordern müssen. Auf Gesetze zu hoffen, die es regeln, ist sinnlos.



Und einfach zu kaufen, was Supermärkte so hergeben, was Nestle, Pfanni, Knorr, Kellogs, Kinderschokolade usw. anbieten, ohne sich über die gesundheitlichen Konsequenzen für die Kinder und einen selbst zu informieren, ist in der letzten Konsequenz krankmachend und lebensverkürzend.



Heute zunehmende Krankheitsrisiken bei unseren Kindern:

Wiederkehrende Infekte:

Mittelohrentzündungen, Mandelentzündungen,
Virusinfekte, Bronchitiden, Durchfallerkrankungen,
Lungenentzündungen, usw.

Neurodermitis

Diabetes mellitus Typ 1

Übergewicht

Allergien (Heuschnupfen, Asthma)

Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten

Krebserkrankungen, akute lymphatische Leukämie

Bandscheibenvorfälle schon mit 20 Jahren


Morbus Crohn

Verstopfung

Kreidezähne, Karies, Zahnfehlstellungen uvm.



Risikofaktoren für die Gesundheit unserer Kinder:

- **Unnatürliche, nährstoffarme, kalorienreiche Ernährung**
 - **Antibiotika**
 - **Impfungen**
 - **Bewegungsmangel**
 - **Vitamin D-Mangel**
durch zu wenig Aufenthalt an der Sonne
 - **Handy, Computerspiele, Fernsehen (Sucht)**
- 



Faktoren, die eine Allergieentstehung begünstigen:

- **Impfungen** (Hühnereiweiß, Erdnussöl, Reste menschlicher Zellen im Impfstoff)
- **Antibiotika** (Darmfloraveränderung, Verlust der Milchsäurebakterien, Leaky Gut)
- **Kurzes oder fehlendes Stillen**
- **Zu frühes Einführen fester Nahrung**
- **Rösten von Nüssen**



**Krankheitsentwicklungen im späteren Leben,
die durch falsche Ernährung schon in der Kindheit
„programmiert“ werden:**

Diabetes mellitus Typ 2

Arthrosen

Osteoporose

Arteriosklerose mit Herzinfarkt, Schlaganfall

Krampfadern

Krebs (Darm, Brust, Prostata, Magen,

Allergien

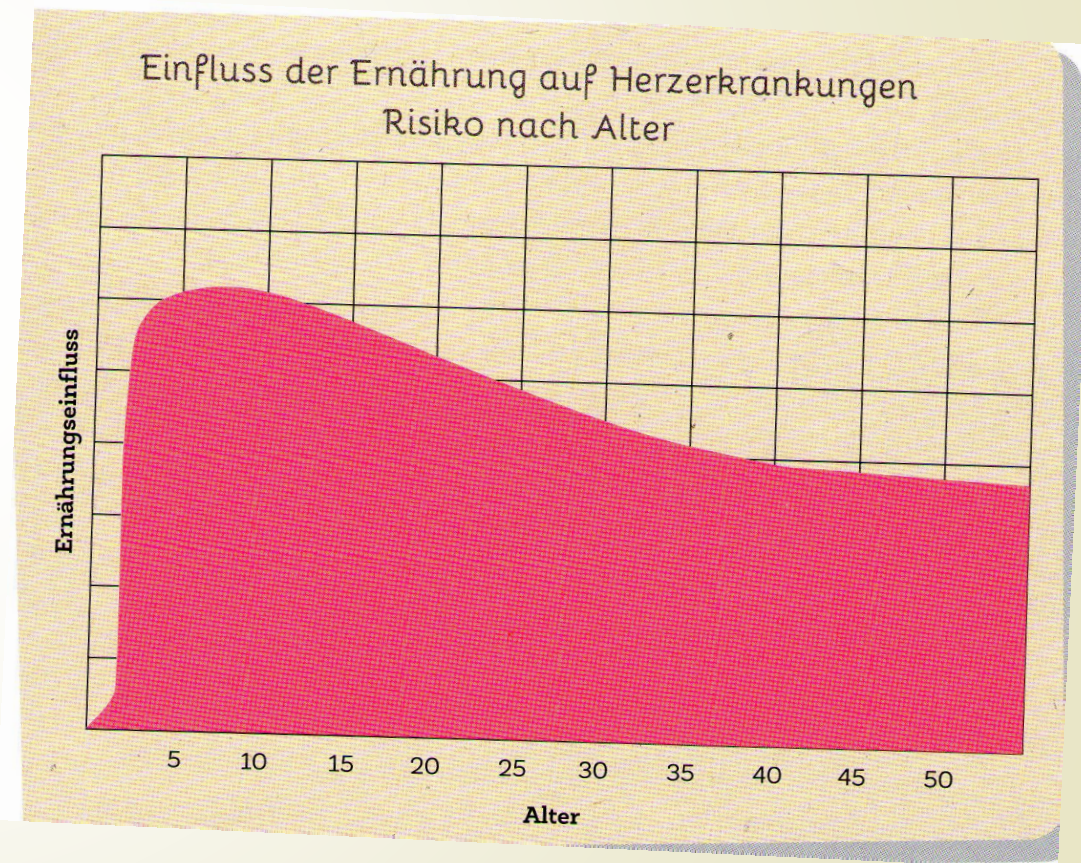
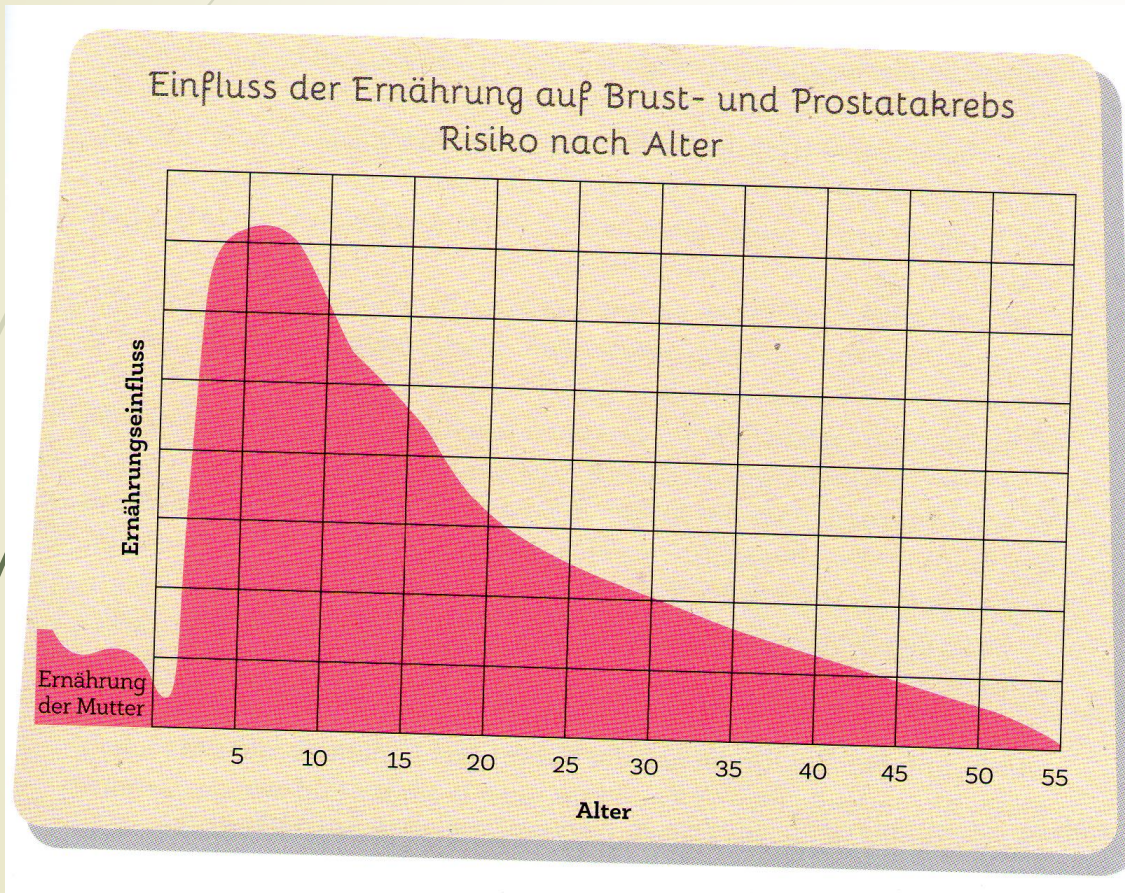
Morbus Crohn

Bandscheibenvorfälle

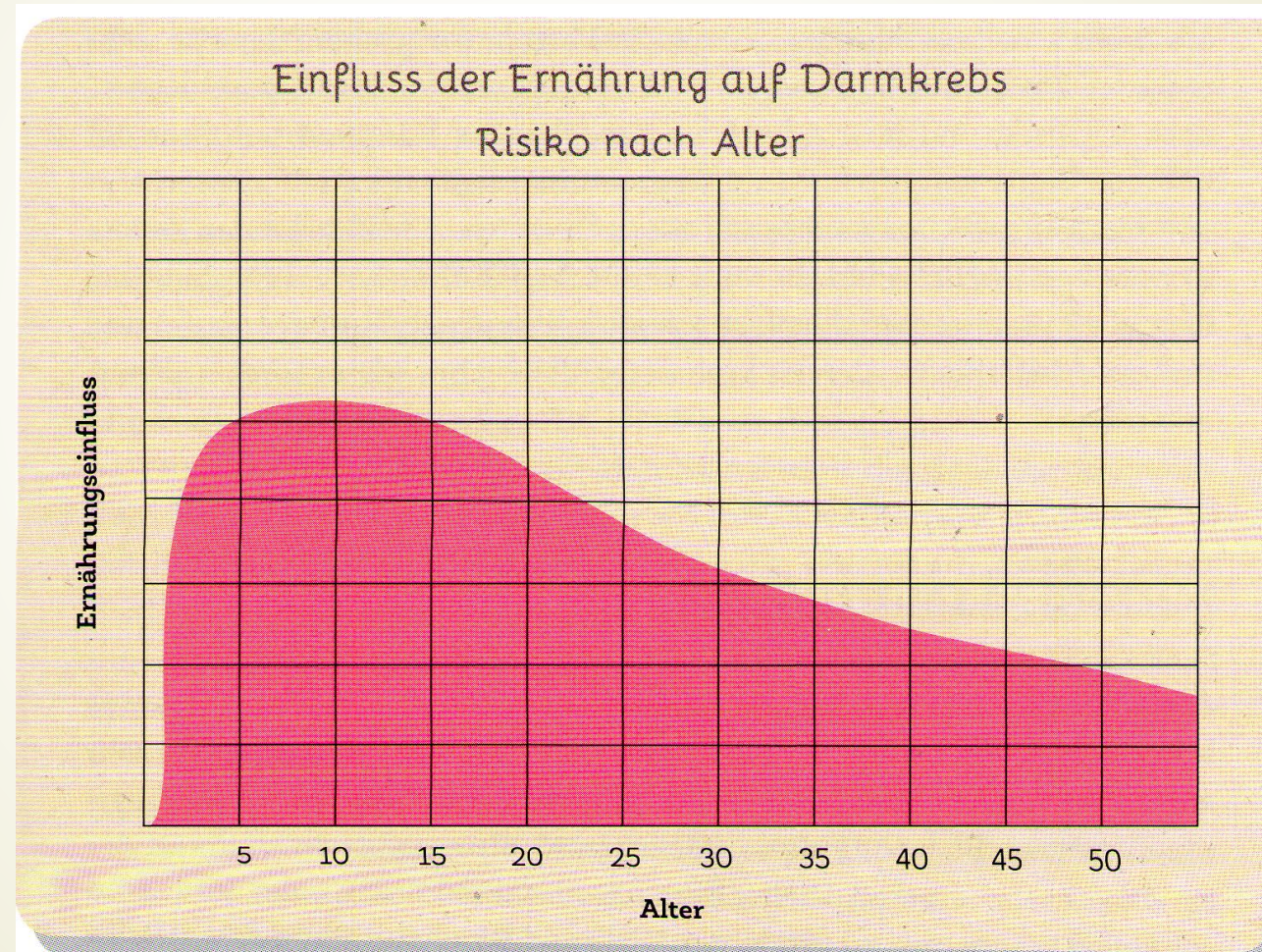
Herzrhythmusstörungen

Hypertonie, Herzinfarkt, Schlaganfall

Die Ernährung der ersten 15 bis 20 Lebensjahre hat den größten Einfluss auf die Entwicklung von Krebs und Herzkrankheiten im Alter:

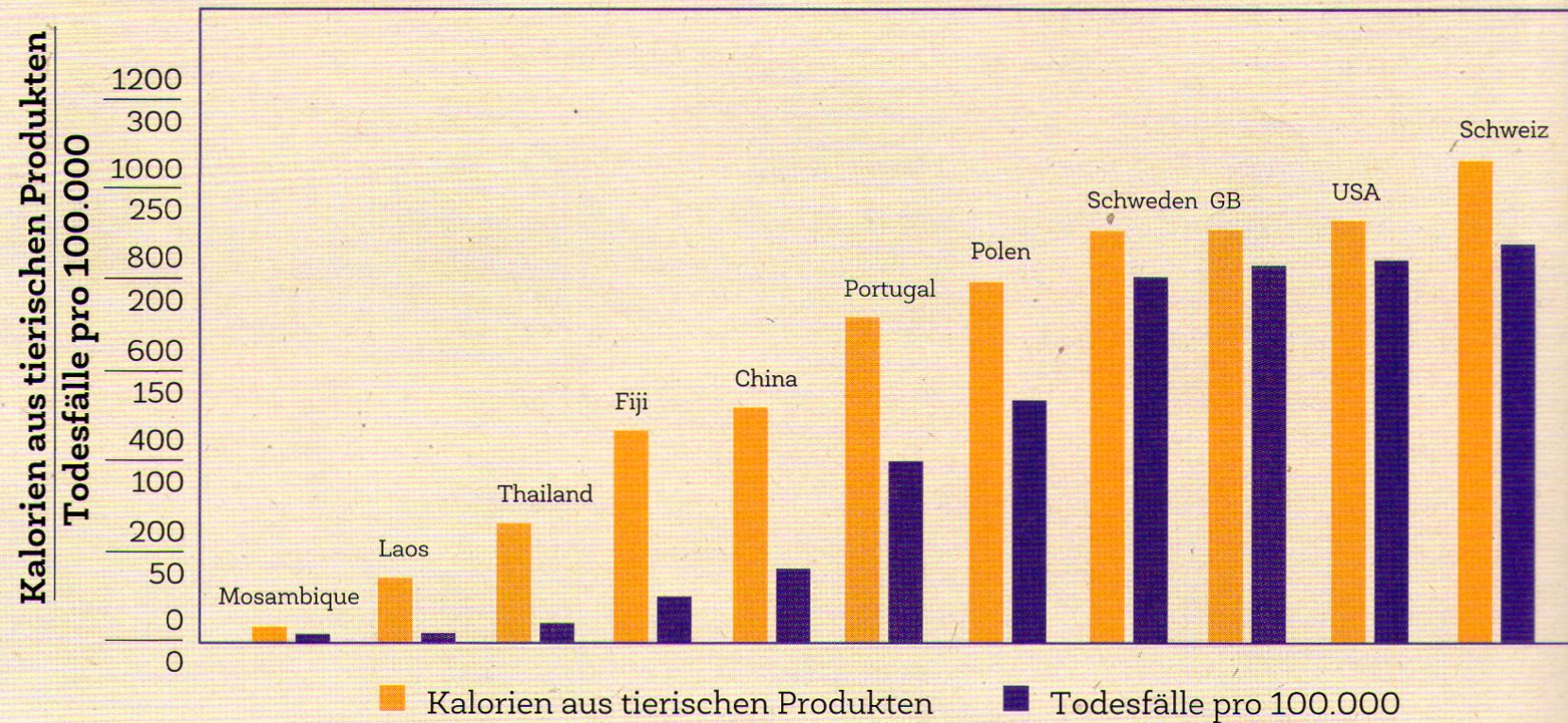


In der letzten Zeit geht durch die Presse, dass Darmkrebs immer früher im Leben auftritt!



Korrelation zwischen Todesfällen aufgrund von Brust- oder Prostatakrebs und dem Konsum tierischer Produkte

(Altersgruppe 55-85 Jahre)



Quellenangaben: Daten wurden dem statistischen Informationssystem der Weltgesundheitsorganisation entnommen (http://www3.who.int/whosis/mort/table1.cfm?path=whosis,mort,mort_table1&language=english) und der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (<http://faostat.fao.org/faostat/default.jsp?language=EN&version=ext&hasbulk=0>).



Krankheiten, die ernährungsmitbedingt schon in der Kindheit auftreten:

Infektanfälligkeit

Mittelohrentzündungen

Mandelentzündungen

Nasennebenhöhlenentzündungen

Allergien: Heuschnupfen, Asthma, auf Lebensmittel

Neurodermitis

Kopfschmerzen


Zahnschmelzstörungen, Zahnfehlstellungen

Skoliose




Epidemiologische Studien lehren uns:

- Gesättigte Fette sind stark krebsfördernd
- Raffinierter Zucker und Weißmehl sind krebsfördernd
- Wurzelgemüse und Vollwertkörner bieten minimalen Schutz vor Krebs
- Unraffinierte pflanzliche Nahrungsmittel, **Obst, Gemüse, Nüsse, Samen und Bohnen**, bieten **signifikanten Schutz** vor Krebs
- **Je mehr tierische Erzeugnisse konsumiert wurden, desto häufiger trat Krebs auf.**
- **Je mehr Obst und Gemüse in der Ernährung, desto seltener trat Krebs auf.**



Die moderne Ernährung mit Käse, Wurst, viel Fleisch, Öl, Fruchtsäften und anderen Süßigkeiten hat die Nahrung viel kalorienreicher gemacht als eine „primitive“ Ernährung mit natürlichen Lebensmitteln, die vorwiegend aus dem eigenen Garten stammte.


Gleichzeitig ist die Vielfalt verloren gegangen. Und wir haben uns an kleine Essensmengen mit hoher Kaloriendichte gewöhnt.



Je mehr man Kindern Makkaroni, Spaghetti, Käse, viel Fett, Salz und Zucker und andere hoch verarbeitete Nahrungsmittel gibt, desto mehr geht das Interesse an Obst und Gemüse verloren.

Aber man sollte Kinder nicht zwingen, etwas zu essen, sondern immer mit gutem Beispiel vorangehen und beharrlich gesunde Lebensmittel immer wieder anbieten. Immer wieder probieren fördert eine bejahende Geschmacksantwort.

Viele Eltern geben zu früh auf, wenn das Kind gesunde Lebensmittel ablehnt.



**Eine gesunderhaltende, mikronährstoffreiche
Ernährung erreicht man zum Beispiel durch
Anwendung der:**

**Gesundheitsformel für die Ernährung
nach**

Dr. Joel Fuhrman:

Gesundheit = Nährstoffdichte / Kalorien

$$**G = N / K**$$



Die **(Mikro-)Nährstoffdichte** wird errechnet aus:

Ballaststoffe, Calcium, Magnesium, Kalium, Phosphor, Zink, Kupfer, Mangan, Selen, Vit.A, Beta-Carotin, Alpha-Carotin, Lycopin, Lutein, Zeaxanthin, Vit.E, Vit.C, Thiamin, Riboflavin, Niacin, Panthothensäure, Vit.B6, Folsäure, Vit.B12, Cholin, Vit.K, Phytosterine, Glucosinolate, Angiogenesehemmer, Organosulfate, Aromatasehemmer, resistente Stärke, Resveratrol
und der ORAC-Wert (Oxygen Radica Absorbance Capacity)

(Mengenangaben jeweils in % der empfohlenen Tagesmenge entsprechend der heute verfügbaren Daten zum Nutzen dieser Substanzen)



G = N/K

Kalorien der Makronährstoffe

➤ **Kohlenhydrate** **4,1 kcal / 100 g**

Zucker, Vollkorn- u. Weißmehlprodukte (Brot, Nudeln), Reis, Kartoffeln, Obst

➤ **Fette** **9 kcal / 100 g**

Butter, Öl, Speck, Schmalz, Wurst, Eigelb usw., Nüsse, Leinsaat

➤ **Eiweiß** **4,1 kcal / 100 g**

Fleisch, Fisch, Geflügel, Wurst, das Weiße vom Ei, auch in Hülsenfrüchten, Nüssen, Getreide,


$$G = N / K$$

bedeutet, dass Gesundheit umso eher erhalten bleibt, wenn eine hohe Mikronährstoffdichte vorhanden ist bei knapp ausreichender Kalorienzahl.

Das ist nur mit natürlichen, frischen, kaum verarbeiteten, pflanzlichen Lebensmitteln erreichbar.

Alle Fertig- und Halbfertigprodukte, lange haltbaren Nahrungsmittel, Konserven, tierische Lebensmittel usw. sind der Gesundheit nicht förderlich.

Andi-Punktesystem

Grünkohl.....	1000
Blattkohl.....	1000
Brunnenkresse.....	1000
Mangold.....	895
Pak Choi.....	865
Spinat.....	707
Ruccola.....	604
Römersalat.....	510
Rosenkohl.....	490
Möhren.....	458
Weißkohl.....	434
Brokkoli.....	340
Blumenkohl.....	315

Paprika.....	265
Pilze.....	238
Spargel.....	205
Tomaten.....	186
Erdbeeren.....	182
Süßkartoffeln.....	181
Zucchini.....	164
Orangen.....	98
Edamame-Soja.....	98
Gurke.....	87
Tofu.....	82
Sesamsamen.....	74
Linsen.....	72

Pfirsiche.....	65
Sonnenblumenkerne.....	64
Kidneybohnen.....	64
grüne Erbsen.....	64
Kirschen.....	55
Ananas.....	54
Äpfel.....	53
Mango.....	53
Erdnussmus.....	51
Mais.....	45
Pistazien.....	37
Haferflocken.....	36

Andi-Punktesystem

Shrimps.....	36	Naturreis.....	28	Nudeln aus Weißmehl.....	16
Lachs.....	34	Kartoffeln.....	28	geschätzter ANDI-Wert	
Eier.....	31	Joghurt, fettarm.....	28	ohne Nährstoffzusatz.....	11
Milch, 1%.....	31	Cashewkerne.....	27	Pommes Frites.....	12
Walnüsse.....	30	Hähnchenbrust.....	24	Cheddar-Käse.....	11
Bananen.....	30	Hackfleisch, Rind, mager.....	21	Apfelsaft.....	11
Vollkornbrot.....	30	Feta-Käse.....	20	Olivenöl, nicht kalt gepresst.....	10
Mandeln.....	28	Weißbrot.....	17	Vanille-Eiscreme.....	9
Avocado.....	28	geschätzter ANDI-Wert		Mais-Chips.....	7
		ohne Nährstoffzusatz.....	9	Cola.....	1
				Zucker.....	0



Die problematischen Lebensmittel:

Alle **Kuhmilchprodukte**: Milch, Käse, Joghurt, Eis Sahne, Butter, Frischkäse, Vollmilchschokolade.....

Salz (Käse, Schinken, Wurst, Salzstangen, Chips, Cornflakes)

Zucker (Marmelade, Schokolade, Süßigkeiten, Kuchen, Eis)

Weißmehlprodukte (Weißbrot, Toastbrot aus Weißmehl, Brötchen, Kuchen)

Alle Fertigprodukte mit künstlichen Aromastoffen, Farbstoffen, Konservierungsstoffen, Süßstoffen, modifizierter Stärke usw.



Die fünf gefährlichsten Lebensmittel für Kinder

- **Butter und Käse** – reich an gesättigtem Fett und im Fett enthaltenen chemischen Schadstoffen.
- **Kartoffelchips und Pommes frites** – reich an Transfetten, Salz und karzinogenem Acrylamid.
- **Donuts und andere Süßigkeiten, die Transfette enthalten** – reich an Transfetten, Zucker und anderen künstlichen Substanzen.
- **Wurstwaren, kleine Würstchen und anderes Frühstücksfleisch** – enthalten Nitrosoverbindungen (Pökelsalz) mit stark karzinogener Wirkung.
- **Eingelegtes, geräuchertes und gegrilltes Fleisch** – stellt ein hohes Risiko für Magenkrebs und Bluthochdruck dar.



Gesättigte und Transfette verursachen Herzgefäßerkrankungen (Arteriosklerose), Krebs, Diabetes mellitus

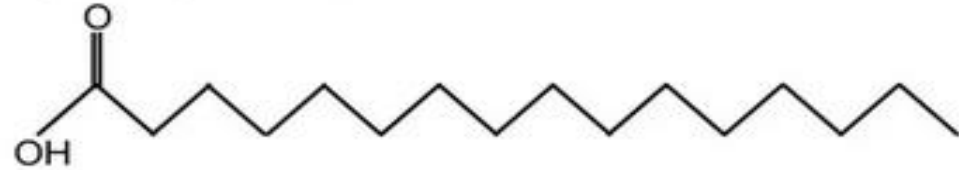
- ▶ Lebensmittel mit hohem Anteil **an gesättigten Fetten** sind :
Käse, Butter, Sahne, (Milch, Joghurt)
Tierische Fette
- ▶ **Transfette** entstehen durch Härtung von ungesättigten Fettsäuren in der Pfanne, beim Frittieren oder bei der Herstellung von Margarine
- ▶ **Acrylamid** entsteht beim Erhitzen von Fett mit Stärke und ist Krebserregend.

Die verschiedenen Arten von Fettsäuren

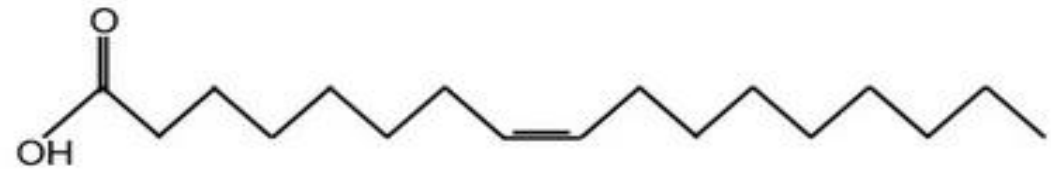
Transfettsäuren
kommen in der
Natur nicht vor.

Fettsäuren

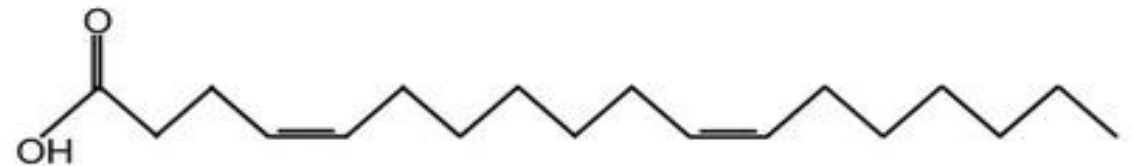
gesättigte Fettsäuren



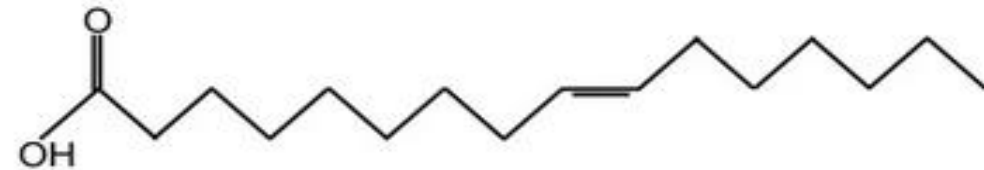
einfach ungesättigte Fettsäuren



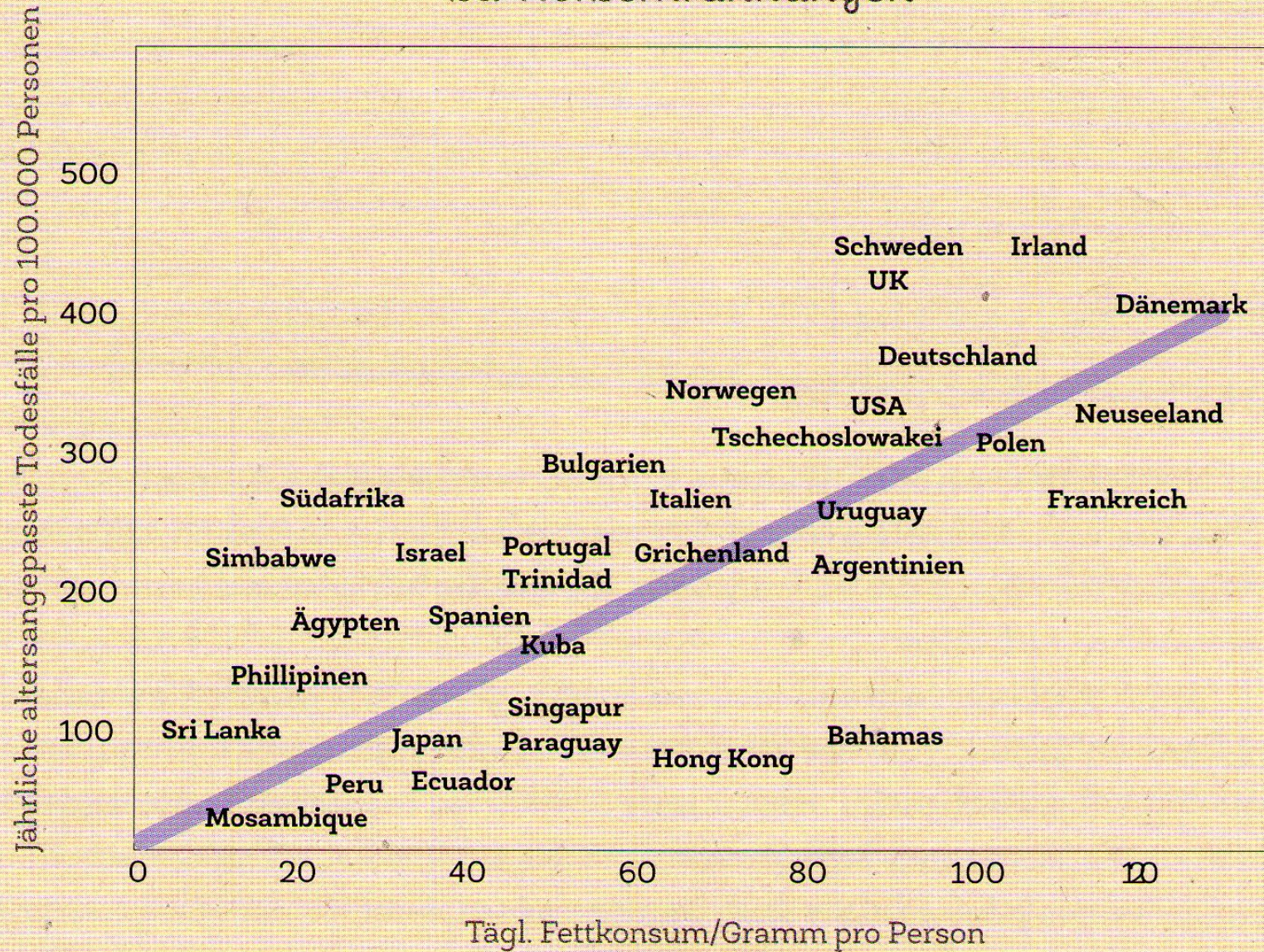
mehrfach ungesättigte Fettsäuren



Transfettsäuren



Konsum tierischer Fette im Vergleich zu Herzerkrankungen



Nachteile einer omnivoren Ernährung (pflanzliche und tierische Produkte gemischt)

- Mehr als 1000 Studien haben gezeigt, dass gesättigte Fette die Hauptverursacher von hohen Cholesterinwerten, Herzerkrankungen und vielen Krebsarten sind.
- Fettlösliche Petrochemikalien wie PCB und Dioxin, sowie andere Giftstoffe wie Quecksilber gelangen hauptsächlich über Fisch, fetthaltige Milchprodukte, Fleisch und Geflügel (exakt in der Reihenfolge) in den menschlichen Körper.
- Omega-3-reicher Fisch ist typischerweise auch stark mit Schadstoffen belastet.
- Diese Schadstoffe verursachen neurologische Erkrankungen und Krebs.
- Tierische Produkte enthalten keine Ballaststoffe, und fast keine Vitamine wie Vitamin C, K, E und Folat, sie enthalten keine vor Krebs schützenden Phytochemikalien, Bioflavonoide, Lignane und Carotinoide, die vor chronischen Gesundheitsschäden und vorzeitigem Tod schützen.



Das kindliche Gehirn benötigt für seine gute Entwicklung die richtigen Fette und vieles mehr:

- 70% der Gehirnmasse bestehen aus Fett, ganz vorwiegend aus **DHA**, das die Nervenscheiden bildet.
- Muttermilch enthält fast als einzige Fettsäure **DHA**, deshalb ist sie unverzichtbar.
- Später kann der Stoffwechsel aus **Alpha-Linolensäure** (Leinöl, Leinsaat, Walnüsse) **DHA** selbst aufbauen, in ausreichender Menge aber nur bei vorwiegend veganer Kost.
- Über 40 weitere essentielle Nährstoffe sind für das Gehirn nötig:
 - aus **Hülsenfrüchten: Bohnen, Erbsen, Linsen**
 - grünem Gemüse: Spinat, Grünkohl, Mangold, Brokkoli**
 - Obst und besonders Beerenobst**
 - andere Gemüse und Nüsse**



Gestillte Kinder sind Forschungen zufolge meist intelligenter als nicht gestillte Flaschenkinder.

Intelligenz hängt besonders auch von der optimalen Nährstoffzufuhr ab, die im ersten halben Jahr nur die Muttermilch liefern kann. Dafür sollte die Mutter natürlich auch optimal ernährt sein.


Nach der Stillzeit sollte die Ernährung immer vollwertig mit möglichst hohem Mikronährstoffgehalt sein.



Nüsse

- ▶ Der Verzehr von rohen, ungesalzenen Nüssen verringert statistisch die Todesrate bei allen Todesursachen, schützt vor Herzinfarkt und Krebs
- ▶ Nüsse sind die einfachste Form, unverarbeitete Fette zu sich zu nehmen:

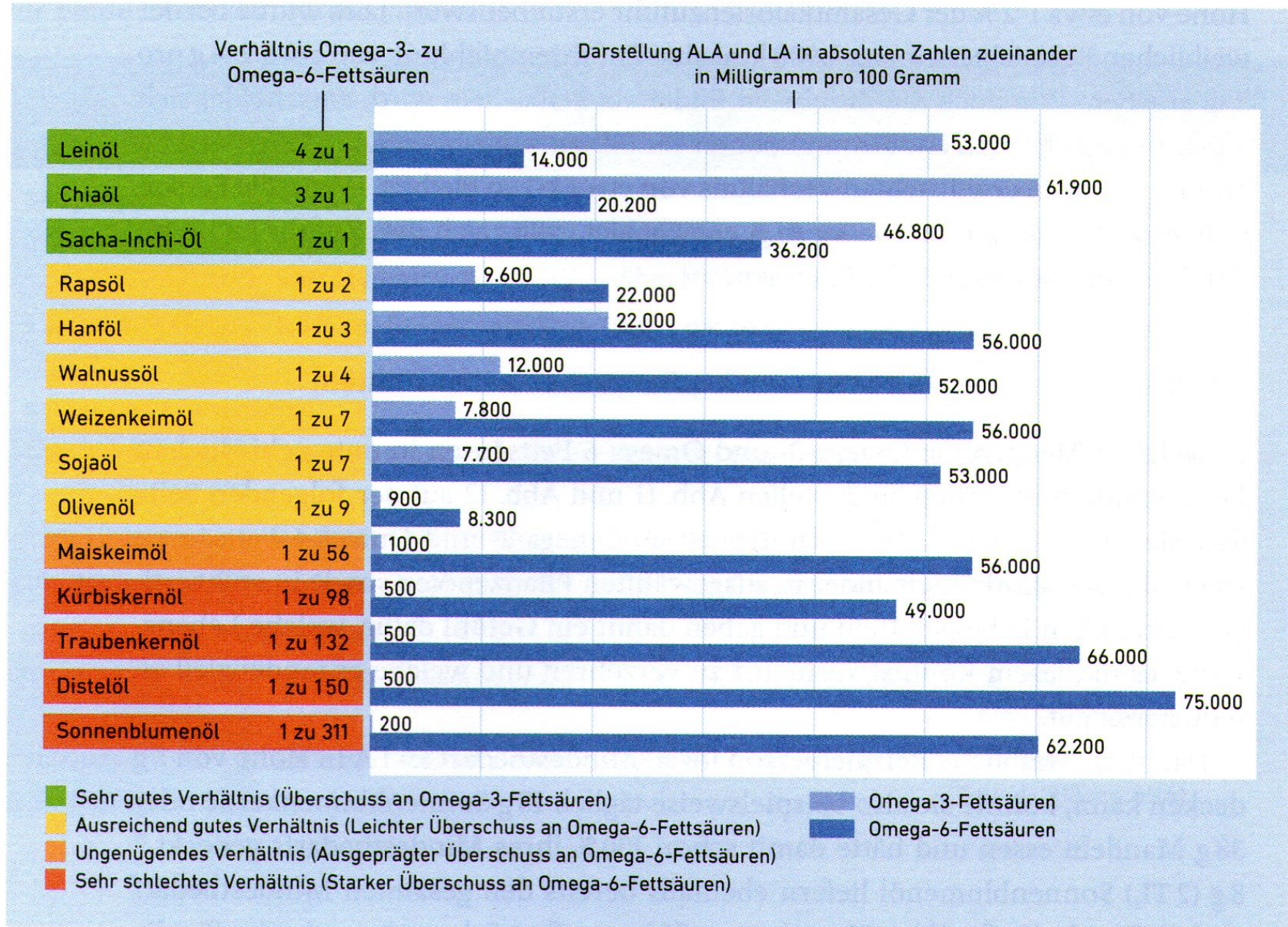
**Walnüsse, Leinsaat (frisch geschrotet), Pistazien,
Mandeln, Haselnüsse, Paranüsse (Selen!),
Macadamianüsse, Sonnenblumenkerne, Sesam,
Pecanüsse, Kürbiskerne.....**




Zuviel gesättigte Fette (tierischen Ursprungs) und Omega-6-Fettsäuren stören die zelluläre Kommunikation.

Fischfette haben zwar viel Omega-3-Fettsäuren, aber auch 85% gesättigte Fette, zu wenig Mineralstoffe und sind heute erheblich mit Pestiziden, Herbiziden und Quecksilber kontaminiert, welche alle als schwere Nervengifte wirken.

Abb. 11: Das Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren in Pflanzenölen⁷⁴





Die American Academy of Pediatrics (AAP) und die DGE empfehlen für Kinder eine Kalorienzusammensetzung von 30 % Fett, 50-55 % Kohlenhydrate und 10-15 % Eiweiß.

Stammt das Fett aus Nüssen sind das gleichzeitig viele Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß.

Aber Kleinkinder sollten keine ganzen Nüsse und insbesondere keine Erdnüsse bekommen.

Gut sind Nussmuse/Nussbutter und geriebene Nüsse.

Nüsse enthalten keine Petrochemikalien, das sie von tief wurzelnden Bäumen stammen.



Es gibt immer mehr übergewichtige Kinder auf der ganzen Welt. **Warum?**

- Es wird immer weniger selbst gekocht.
- Immer mehr **Fastfood** (Viele Kalorien, kaum Mikronährstoffe)
Statistisch isst ein Kind in Deutschland 191 kcal/Tag über Fastfood
(Jungs 252 kcal, Mädchen 126 kcal)
- Immer mehr **Zucker** (Süßigkeiten, Schokolade, Eis)
- **Snacks**, zu oft zwischendurch
- Zuckerhaltige / gesüßte **Erfrischungsgetränke**
- **Fernsehen, Computer, Video = keine Bewegung**
- Immer weniger Sonnenlicht (Sonnenschutzcremes, kein Spielen draußen an der Sonne), damit **Vitamin-D-Mangel**



Kinder lernen am elterlichen Tisch, was gutes Essen ist.

Aber Erwachsene essen heute mehr Fastfood und Fertiggerichte und insgesamt ungesünder als jemals zuvor in der Geschichte.

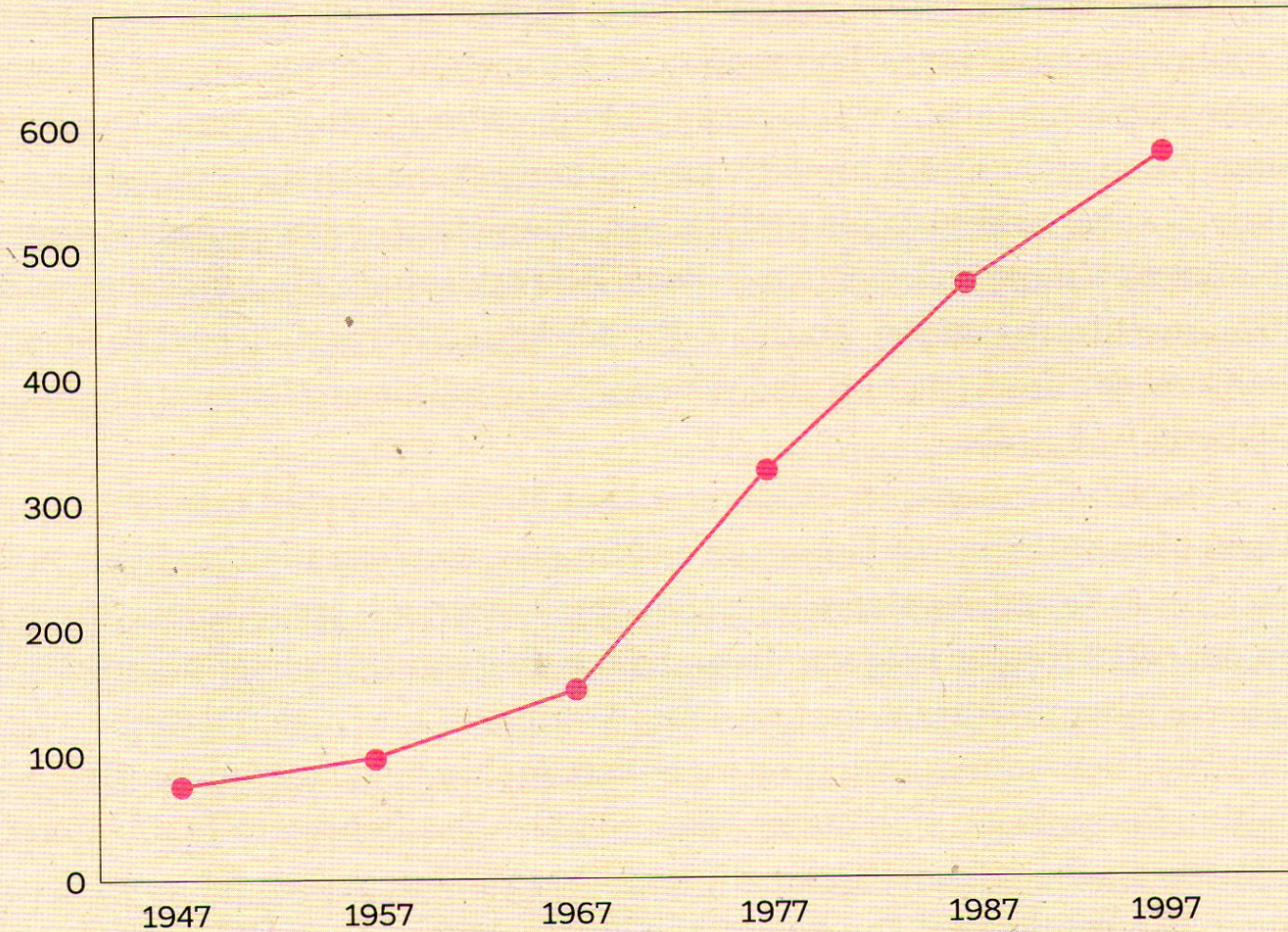
Die Gene spielen beim Übergewicht nur eine untergeordnete Rolle.

Essen und trinken sie nichts, wofür Werbung gemacht wird.

Dr. Max-Otto Bruker in Zucker, Zucker

Erfrischungsgetränkeproduktion pro Jahr in den USA

(354 ml Dosen pro Person)



Quelle: Daten von der National Soft Drink Association, Beverage World, veröffentlicht vom Center for Science in the Public Interest (www.cspinet.org)



Salz fördert bei unseren Kindern eine Zukunft aus Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Salzkonsum in Deutschland:

durchschnittlich etwa 10 g/Tag bei Männern

8,4 g/Tag bei Frauen

Das Meiden von Salz erst im Erwachsenenalter hat einen geringeren Effekt, als wenn schon in der Kindheit damit begonnen wird.

Weniger als 2g/Tag lebenslang würde wahrscheinlich den Bluthochdruck eliminieren.

(Kinder würden natürlich gewichtsadaptiert weniger bekommen.)

Eine natürliche gemüsebasierte Kost ohne zusätzliches Salz enthält 600 bis 1000 mg Natrium, das entspricht 1,5 bis 2,5 g Salz/Tag.



Pflanzliches Eiweiß steigert die Aufnahme von Mikronährstoffen.

Erbsen, Bohnen, Linsen, grünes Gemüse haben mehr Protein pro Kalorie als Fleisch!

Fleisch hat aber keine Antioxidantien, keine Phytochemikalien, dafür viel gesättigte Fette.

Milch- und Fleisch-basierte Kost führt zu einer Epidemie von Herzinfarkten, Krebs und Diabetes.

Pflanzliches Eiweiß enthält alle essentiellen Aminosäuren in ausreichender Menge, wenn davon genügend Kalorien gegessen werden.

Zusätzlich recycelt der Körper die Eiweiße aus den abgestorbenen Schleimhautzellen des Darmes.

Eiweißbedarf

- ▶ Der minimale Proteinbedarf pro Tag liegt bei
- ▶ **0,66 g Rohprotein / kg fettfreie Körpermasse**

- ▶ Bei eine Gewicht von 20 kg sind das:
- ▶ 20 kg abzüglich 30% Fettmasse = 14 kg
- ▶ **0,66 x 14 = 9,24 g Rohprotein pro Tag**
- ▶ Das entspricht ca. 36 g Fleisch
 - oder ca. 33 g Hülsenfrüchte
 - oder ca. 77 g Hafer

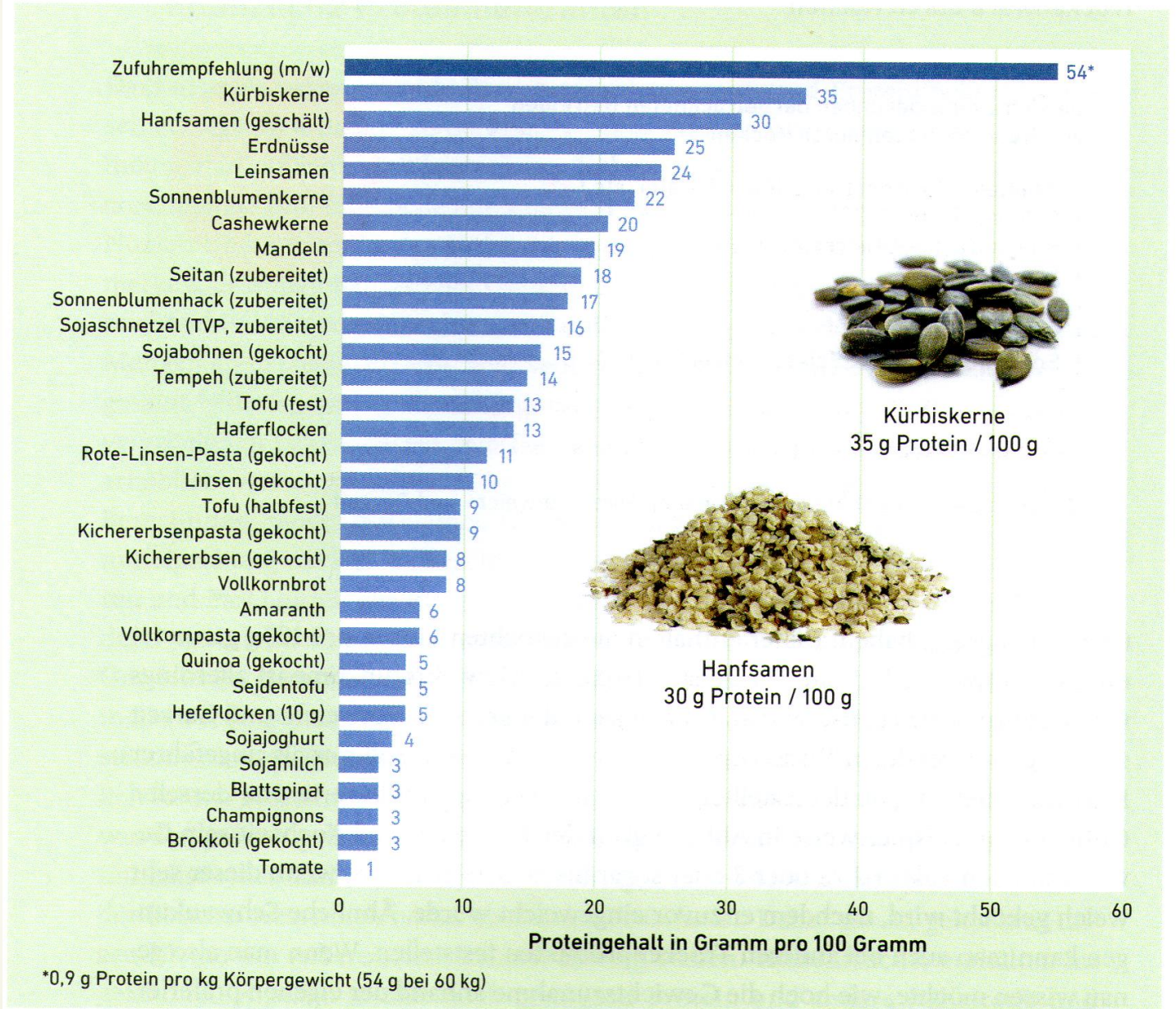
Säuglinge benötigen etwas mehr Eiweiß als Kinder und Erwachsene, was aber über die Muttermilch voll abgedeckt ist.

Tab.1: Empfehlungen für die Proteinzufuhr für beide Geschlechter nach Alter⁶⁷

Personengruppe	Zufuhrempfehlung nach DGE	10 % Erhöhung	25 % Erhöhung
Säuglinge			
0 bis unter 1 Monat	2,5	Keine Erhöhung während Stillzeit	
1 bis unter 2 Monate	1,8	Keine Erhöhung während Stillzeit	
2 bis unter 4 Monate	1,4	Keine Erhöhung während Stillzeit	
4 bis unter 12 Monate	1,3	1,4	1,6
Kinder			
1 bis unter 4 Jahre	1,0	1,1	1,3
4 bis unter 15 Jahre	0,9	1,0	1,1
15 bis unter 19 Jahre	0,8 (w) / 0,9 (m)	0,9 (w) / 1,0 (m)	1,0 (w) / 1,1 (m)
Erwachsene und Senioren			
19 bis unter 65 Jahre	0,8	0,9	1,0
65 Jahre und älter	1,0	1,1	1,3
Athleten			
Ausdauerathleten	1,0	1,1	1,3
Intermittierende Sportarten	1,4	1,5	1,8
Kraftsportler/Bodybuilder	1,6	1,8	2,0
Schwangerschaft und Stillzeit			
Schwangerschaft (ab 2. Trimester)	0,9	1,0	1,1
Schwangerschaft (ab 3. Trimester)	1,0	1,1	1,3
Stillzeit	1,2	1,3	1,5

Mit Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen ist zusammen mit Getreide und Kartoffeln eine vollständige Eiweißversorgung problemlos möglich.

Abb. 6: Proteingehalt ausgewählter pflanzlicher Lebensmittel^{27,28,29}





Brauche ich Milch und Käse wegen des Calciums?

- Der hohe Calciumgehalt der Milchprodukte zusammen mit dem hohen Proteingehalt führt wegen der Übersäuerung durch das Protein zu einem höheren Pufferbedarf im Stoffwechsel.
- Die Folge ist, dass mehr Calcium gebraucht wird, als in Milch und Käse überhaupt enthalten ist:
- Das bewirkt eine Entkalkung des Knochens und damit die Osteoporoseentwicklung, sowie fördert die Nierensteinbildung durch die erhöhte Calciumausscheidung durch die Nieren.

Tab. 17· Vergleich der Mineralstoffaufnahme und der PRAL- (*potential renal acid load*-) Werte in Okinawa und Deutschland

	Okinawa (Willcox <i>et al.</i>, 2007)	Deutschland (MRI, 2008a und 2013; Remer und Manz, 2003)
Kalium (mg)	5200	3376
Natrium (mg)	1130	3100
Magnesium (mg)	396	397
Calcium (mg)	500	1008
PRAL (mEq)	-75	+22

Tab. 28: Gehalt basenbildender Kationen und säurebildender Anionen und Aminosäuren

Lebensmittel	Kalium	Natrium	Magnesium	Calcium	Chlorid	Phosphat	Methionin	Cystein
Einheit	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g
Humanmilch	46	12	3,1	29	40	15	24	24
Kuhmilch	157	48	12	120	102	92	90	28
Goudakäse	76	512	28	820	788	443	740	190
Butter	16	5,1	3	13	23	21	19	5
Hühnerei	147	144	11	51	180	210	450	310
Rindfleisch	296	50	19	3,8	147	165	580	270
Schweinefleisch	292	72	21	9	-	172	730	300
Tofu	94	3,8	99	87	-	97	134	137
Hafer	355	8,4	129	80	119	342	191	323
Süßkartoffel	360	4	18	22	46	39	28	25
weiße Bohnen	1337	3,5	140	113	47	414	260	230
Weizen	380	7,7	97	33	55	342	220	290
Kartoffel	417	2,7	21	6,2	50	50	30	20

Tab. 16: Mineralstoff- und Energiegehalt pflanzlicher Lebensmittel

Angaben in mg/100g	Natrium	Kalium	Magnesium	Calcium	kcal/100g
Apfel	1,2	119	5,4	5,3	54
Avocado	4,7	487	30	12	221
Banane	1	367	30	6,5	88
Brokkoli	23	256	18	58	29
Champignon	7,9	390	14	11	16
Dattel getrocknet	35	650	50	63	276
Erbsen gekocht	2	213	34	22	66
Hafer, Korn	8,4	355	129	80	326
Haferflocken	6,8	397	130	43	348
Himbeere	1,3	200	30	40	34
Karotte	61	321	13	37	18
Mandel	2	835	170	252	583
Orange	1,4	165	12	40	42
Pellkartoffeln	3	410	20	12	70
Spinat	69	554	60	117	17
Süßkartoffel	4,0	372	19	22	108
Tofu	3,8	94	99	87	83
Tomate	3,3	242	12	9,4	17

Krankheitsbilder durch Mangel an basischen Mineralstoffen



Abb. 8: Typische Krankheiten, deren Ursache in einem gestörten Säure-Basen- und Mineralstoff-Haushalt zu finden ist

Mineralstoffgehalt der Weizenmehltypen

- Hochgradiger Verlust von
- Calcium
- Phosphor
- Eisen
- **Kalium**
- **Magnesium**

bei Auszugsmehlen

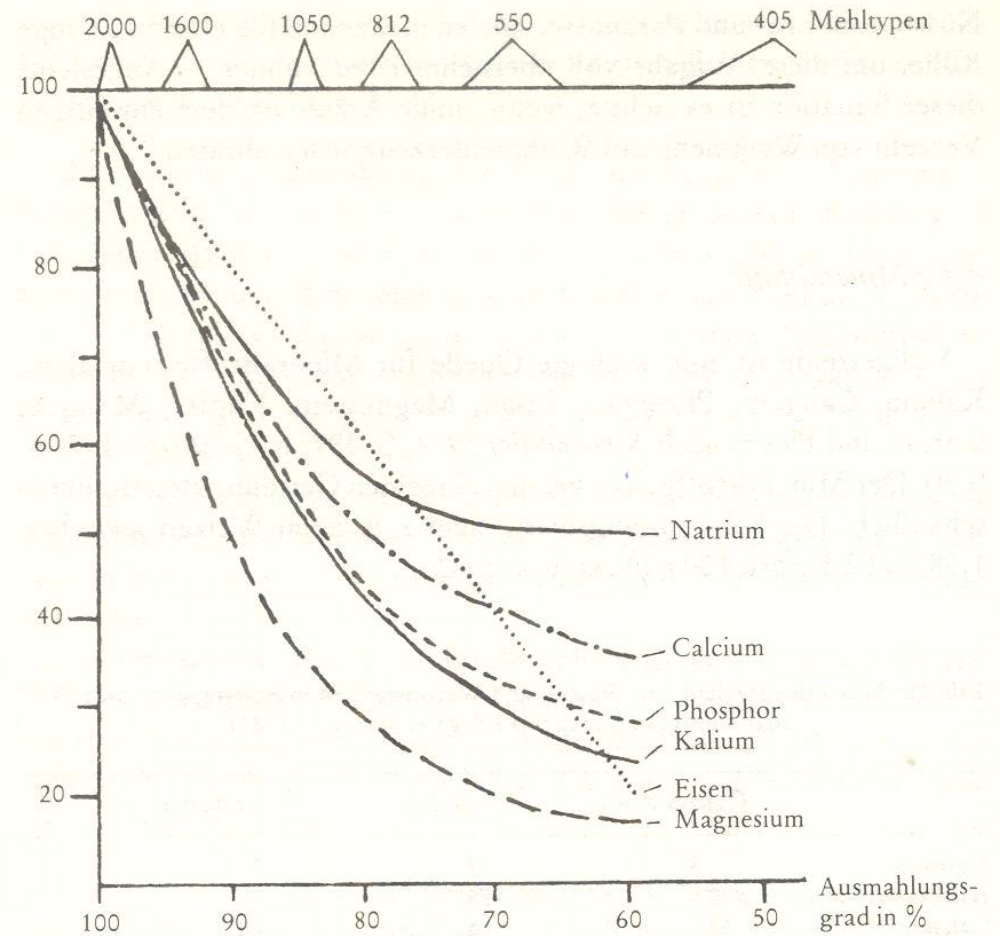


Abb. 4: Mineralstoffgehalt von Weizenmehlen in Abhängigkeit vom Ausmahlungsgrad bzw. der Mehltypen (nach Thomas 1954, S. 18).

Vitamingehalte der Weizenmehltypen

- Massiver Verlust von
- Vitamin B1
- Vitamin B2
- Vitamin B3
- Vitamin B5
- Vitamin B6
- Folsäure
- Biotin

bei Auszugsmehlen

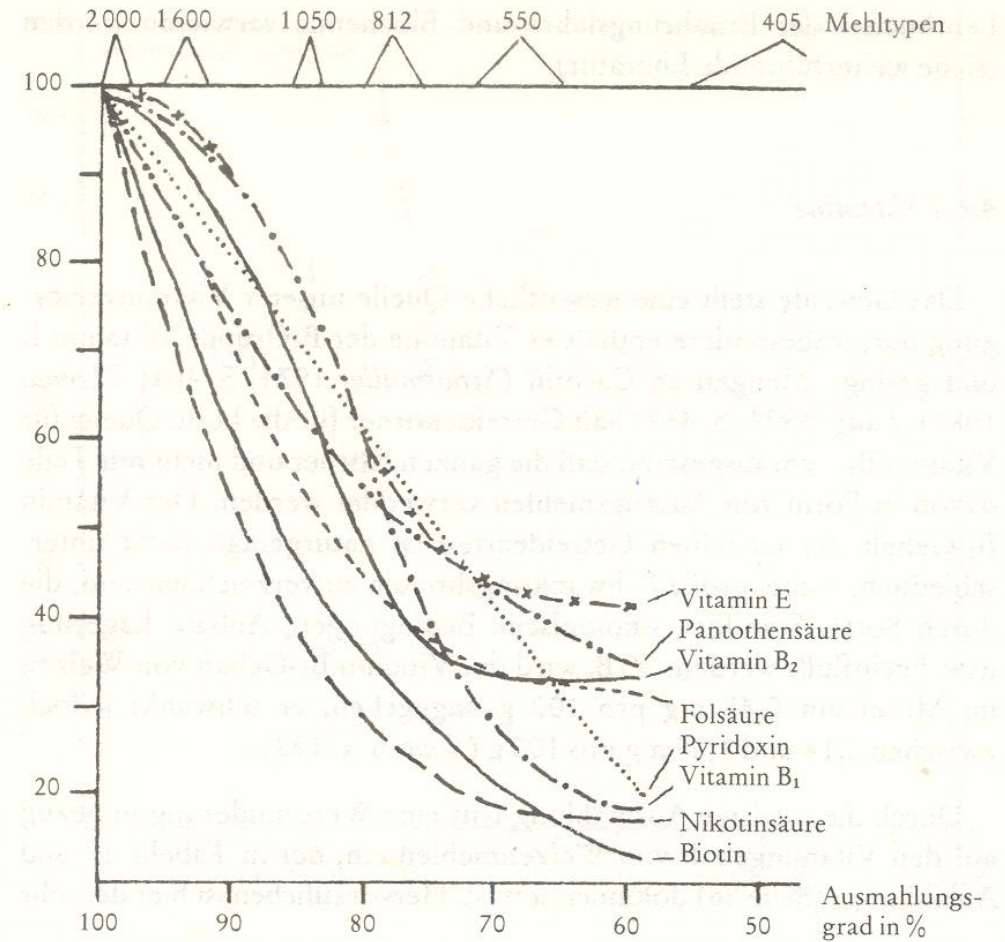


Abb. 3: Vitamingehalt von Weizenmehlen in Abhängigkeit vom Ausmahlungsgrad bzw. der Mehltypen (nach Thomas 1964, S. 18).

Kopfschmerzen und Migräne werden durch Essen miterzeugt (nach Joel Fuhrman):

15 gängige Auslöser von Migräne

- Süßigkeiten
- Fermentierte Lebensmittel
- Pizza
- Mononatriumglutamat
- Hefe
- Milchprodukte und Käse
- Schokolade
- Geräucherte Fleischwaren
- Nüsse
- Hydrolisiertes Protein
- Gesalzene oder eingelegte Lebensmittel
- Essig
- Alkohol
- Lebensmittelzusatzstoffe
- Backwaren

Wir essen viel zu viel Salz und viel zu wenig Kalium

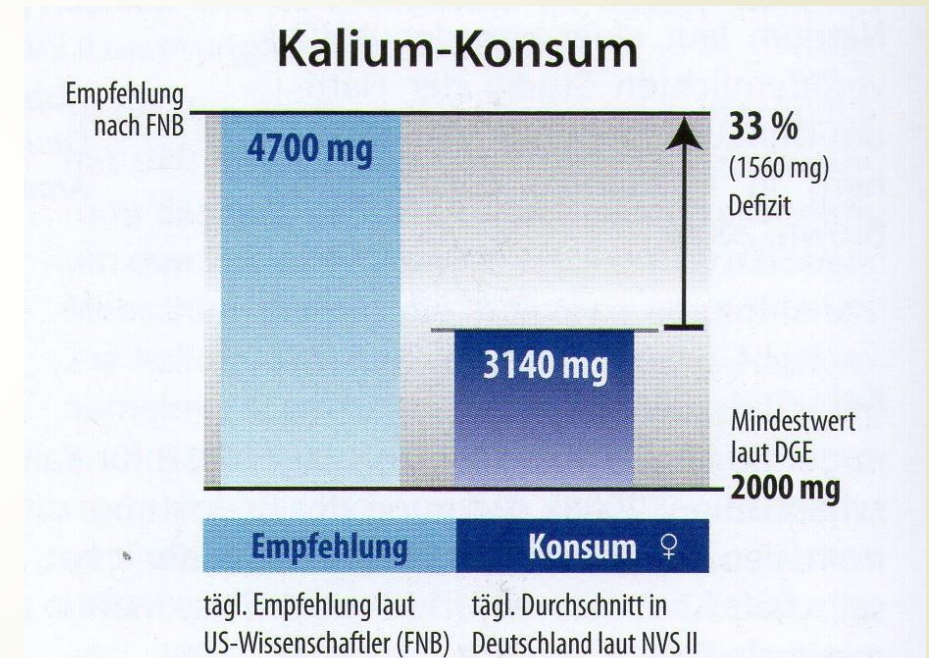
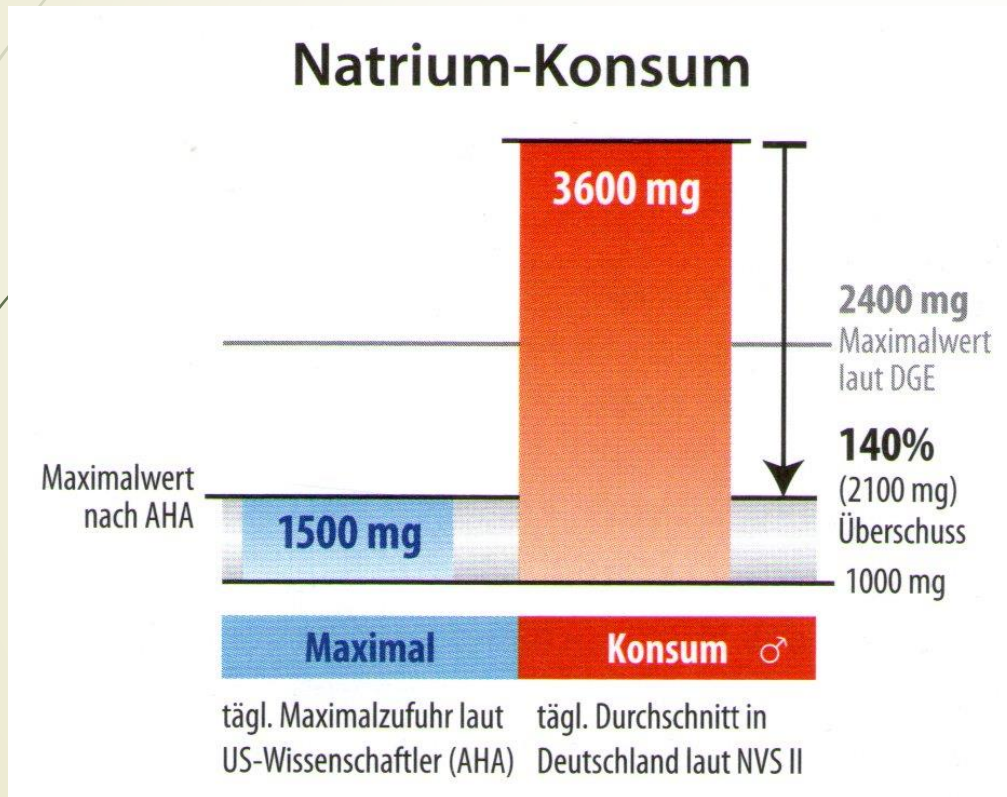


Abb. 25: Vergleich des Kalium-Konsums in Deutschland mit den Empfehlungen des *Food and Nutrition Board* (FNB) und dem Mindestwert laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE)



Giftstoffe sind für den Fetus und kleine Kinder besonders gefährlich

- Fluor
- Chlor
- Brom (Flammschutzmittel in Teppichen)
- Aluminium
- Quecksilber (Fisch, Amalgam)
- Weitere Schwer- und Leichtmetalle
- Weichmacher
- PCB
- Pestizide
- Herbizide (Glyphosat u.a.)
- Farbstoffe
- Konservierungsstoffe
- Künstliche Aromastoffe
- Mikroplastik

Beispiel: **Fluor**

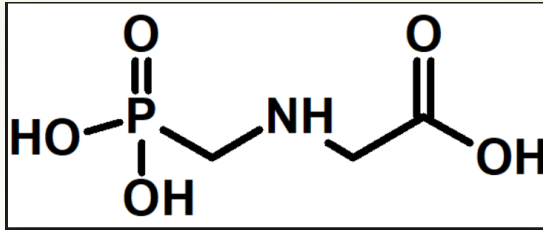
- ▶ Fluorid mit einer Konzentration von 1 ppm ist genauso giftig wie Arsen und Blei.
- ▶ Da Fluoride die Gestalt von Enzymen verändern, werden diese nun als Fremdkörper und Eindringlinge von unserem Immunsystem behandelt. Es kommt zu einer Autoimmunreaktion, der Körper attackiert sich selbst.
- ▶ Fluor schaltet den freien Willen des Menschen aus. Dieses Wissen wurde bereits in deutschen und russischen Kriegsgefangenenlagern eingesetzt, um die Besatzung „dumm und arbeitswillig“ zu machen (Stephen 1995).
- ▶ In 25% aller relevantem Beruhigungsmittel und 60 % der Psychopharmaka ist Fluorid enthalten.
- ▶ Fluorid erhöht die Bereitschaft, ernannte Autoritäten und deren Befehle zu akzeptieren. Es ist eine der stärksten antipsychotisch wirksamen Substanzen.



Schädigende Wirkungen von **Fluor** auf das Gehirn

- Minderung der Intelligenz, Beeinträchtigung der visuell-räumlichen Fähigkeiten
- Verringerung der Acetylcholinrezeptoren
- Schäden am Hypokampus
- Ansammlung von Fluor in der Zirbeldrüse und Verkalkung der Drüse
- Bildung von Beta-Amyloid-Plaques (Die klassische Gehirnanomalie bei M. Alzheimer)
- Verringerung des Lipidgehaltes
- Beeinträchtigung des Immunsystems
- Erhöhte Aufnahme von Aluminium

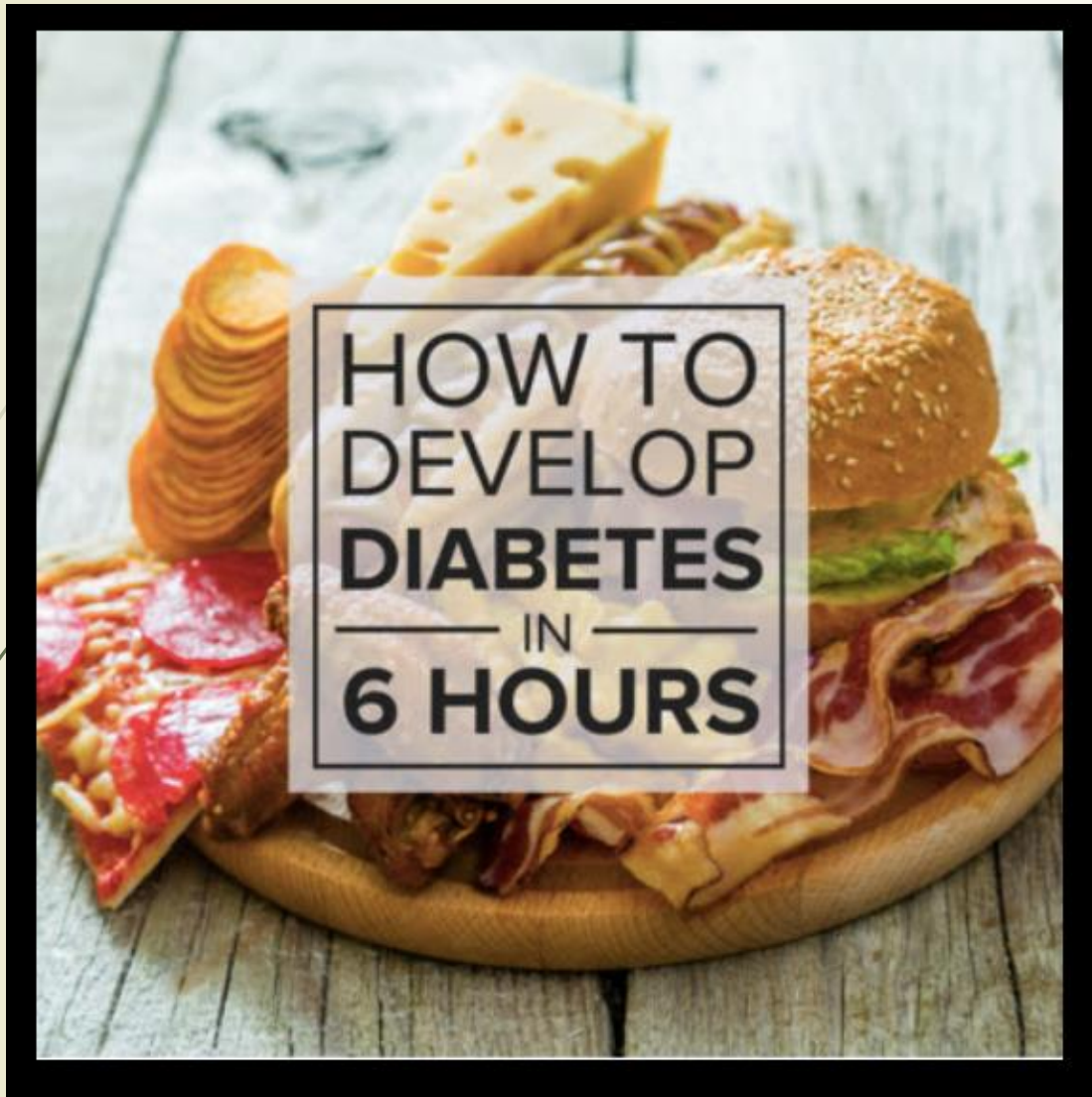
Glyphosat



- Glyphosat blockiert das Enzym 5-Enolpyruvylshikimat-3-phosphat-Synthase (EPSPS), das zur Synthese der aromatischen Aminosäuren Phenylalanin, Tryptophan und Tyrosin über den Shikimatweg in **Pflanzen, wie auch in den meisten Mikroorganismen**, benötigt wird. Grund für die Blockade ist die chemische Ähnlichkeit von Glyphosat mit Phosphoenolpyruvat (PEP), dem regulären Substrat der EPSPS. ^[29] Glyphosat ist der einzige bekannte Herbizidwirkstoff, der effektiv EPSPS blockiert.
- Glyphosat zerstört damit unsere Darmflora und führt zu einem Mangel an Tryptophan, eine wichtige essentielle Aminosäure.
- Die Wirkung von L-Tryptophan wird oft als stimmungsaufhellend, beruhigend und gewichtsreduzierend beschrieben. Die stimmungsaufhellende Wirkung von L-Tryptophan beruht dabei darauf, dass es im menschlichen Körper zu Serotonin umgewandelt wird. (Wikipedia)

Vitamin-D-Mangel

- ▶ 80% aller Norddeutschen haben einen mittelschweren bis schweren Vitamin-D-Mangel.
- ▶ Ich messe bei vielen Patienten in meiner Praxis Werte um 30 nmol/l, man sollte ganzjährig mindestens 75, besser 120 bis 150 nmol/l haben.
- ▶ Vitamin D ist an ca. 2000 Enzymprozessen beteiligt.
- ▶ Der tägliche Vitamin-D-Bedarf liegt bei 20 bis 40 IE pro kg Körpergewicht
- ▶ **Vitamin D ist wichtig/notwendig für**
 - ▶ die Calciumaufnahme,
 - ▶ den Knochenstoffwechsel,
 - ▶ die Blutzuckerregulation,
 - ▶ die Schilddrüsenfunktion,
 - ▶ das Immunsystem (Krebsabwehr, Grippeabwehr, gegen allgemeine Infektanfälligkeit),
 - ▶ senkt die Allergiebereitschaft,
 - ▶ wirkt stimmungsverbessernd., uvm.




Ernährungspraxis

so sollte die
Ernährung nicht
aussehen!



Exposition gegenüber Pestiziden verringern!

- ▶ Nach dem Schälen und Wegwerfen der Schale von Bananen, Orangen, Ananas und Melonen sollte man sich die Hände mit Seife Waschen, bevor man die Früchte berührt serviert und isst.
- ▶ Die Schalen von Kartoffeln und Karotten muss entfernt und entsorgt werden, außer es handelt sich um Bio-Qualität.
- ▶ Gurken, Äpfel, Pfirsiche und Birnen schälen, außer es handelt sich um Bio-Qualität.
- ▶ Die äußeren Blätter von Kohl und Salat entfernen und entsorgen.
- ▶ Sämtliches Fett und die Haut von Geflügel und anderen tierischen Lebensmitteln entfernen.
- ▶ Vermeiden Sie den Verzehr von importierten Früchten, es sei den sie haben eine Schale, die entfernt werden kann.
- ▶ Verzehren Sie und Ihre Kinder nur Erdbeeren in Bio-Qualität. Verwenden Sie gefrorene Bio-Produkte, sollten keine frischen Bio-Produkte verfügbar oder diese zu teuer sein.



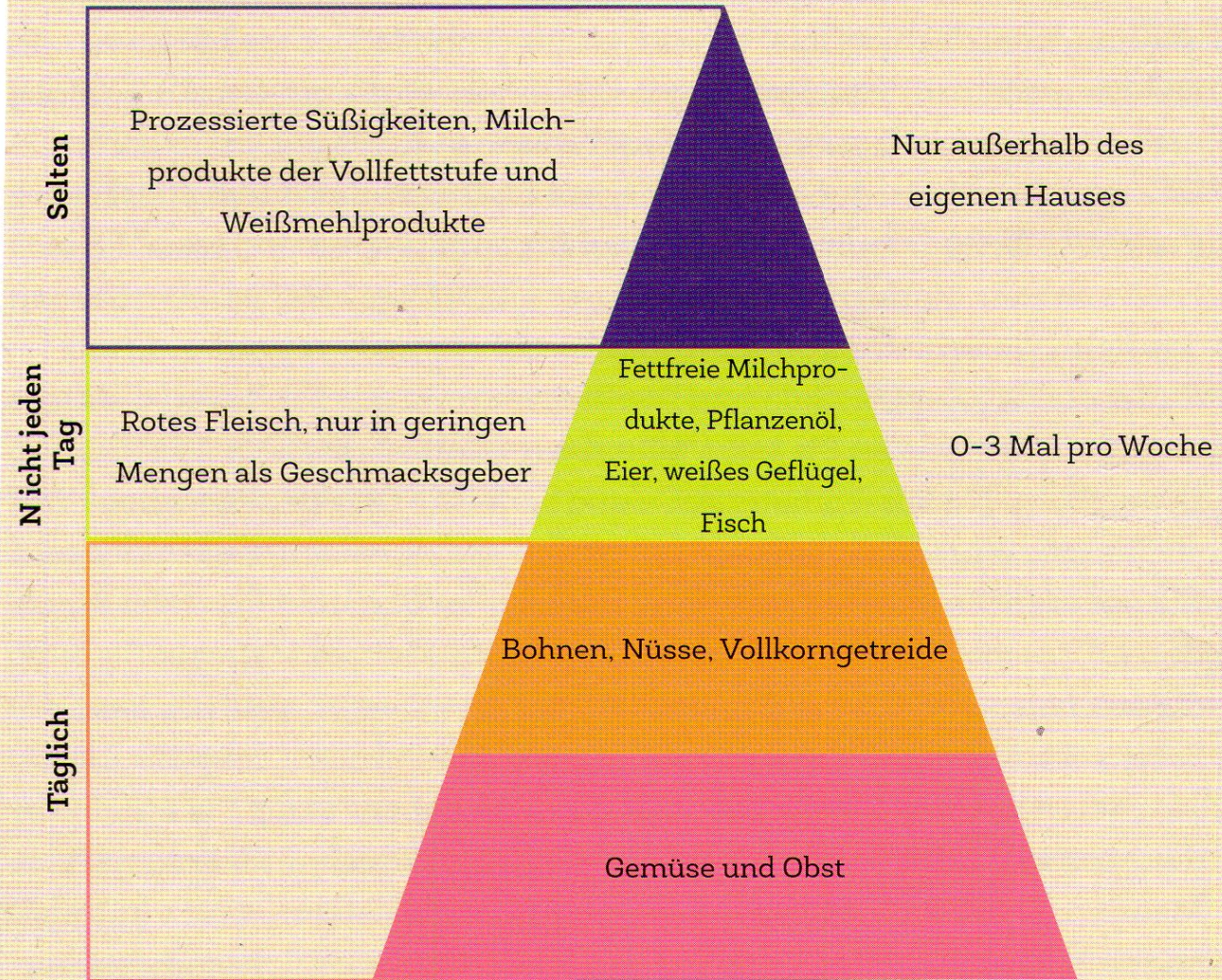
Sind Pestizide eine ernsthafte Bedrohung für die Gesundheit?

- ▶ Kinder, deren Eltern mit Pestiziden arbeiten, erkranken häufiger an Leukämie, Gehirntumoren und anderen Krankheiten.
- ▶ Studien belegen, dass Leukämie im Kindesalter mit dem vermehrten Gebrauch von Pestiziden in Haushalten zusammen hängt.
- ▶ Neun vom National Cancer Institute geprüfte Studien zeigten einen Zusammenhang zwischen Pestizidexposition und Gehirntumoren.
- ▶ Der Kontakt mit Unkrautvernichtungsmitteln in der Kindheit steigert das Asthmarisiko um das Vierfache.

Die Ernährungspyramide nach Joel Fuhrman

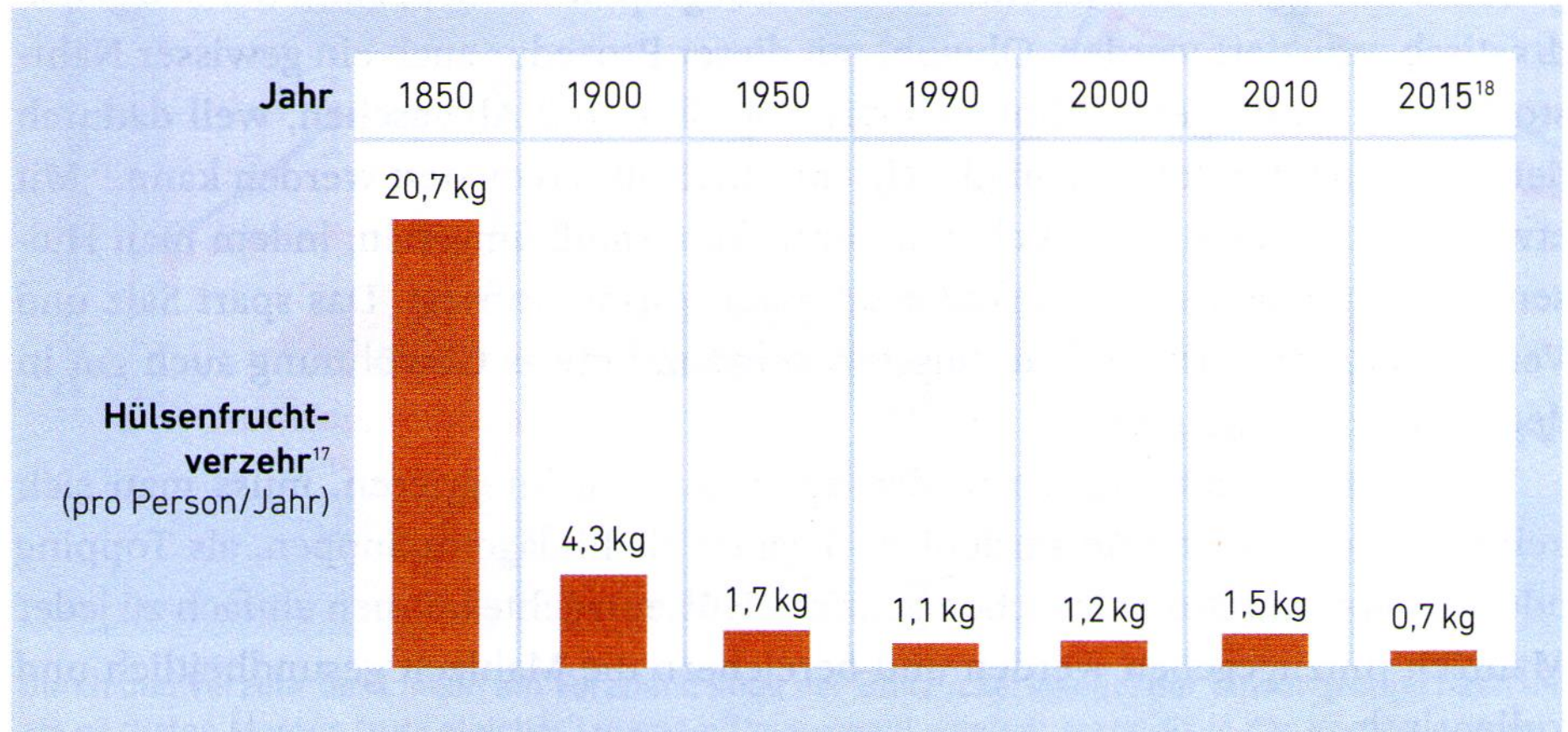


Dr. Fuhrmans einfache Nahrungsmittelpyramide für die ganze Familie



Bohnen, Erbsen und Linsen werden kaum noch gegessen.

Abb. 34: Entwicklung des Hülsenfruchtverzehrs in Deutschland, 1850 bis 2015^{17,18}





Ernährungs-
praxis:

Eat the
Rainbow

Iss alle Farben
des
Regenbogens



Was sollen Kinder (und Erwachsene) essen?

Täglich:

- Grünes Gemüse
- Bunt es Gemüse
- Obst (Beerenobst und Früchte)
- Bohnen / Hülsenfrüchte
- Nüsse, Samen und Avocados
- Kartoffeln und Vollkorngetreide/Hirse/Buchweizen/Haferflocken

Nicht täglich:

- Tierische Produkte max. 2-3x/Woche
- Süßigkeiten und verarbeitete Lebensmittel sehr selten, weniger als 1x/Woche




Empfohlene Lebensmittel für Säuglinge

0 - 6 Monate:

➤ Muttermilch

Alternativen: eigentlich keine.





Empfohlene Lebensmittel für Säuglinge 6 - 9 Monate:

- ▶ Als erste feste Nahrung eine in Muttermilch zerquetschte Bio-Banane
- ▶ oder Vollkornreis mit etwas Wasser oder Muttermilch vermischt.
- ▶ Von Woche zu Woche führt man über Monate langsam weitere Lebensmittel ein:
- ▶ Süßkartoffel/Kartoffel und Fenchel oder Pastinake/Möhre/andere gedünstete Gemüse, alles fein püriert.
- ▶ Geschälte, pürierte Früchte: Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Papayas.
- ▶ Unterwegs und auf Reisen kann man auch Gläschen in Bio-Qualität verwenden: Erbsen, Karotten, Zucchini, Kürbis usw.




Lebensmittel, die im Säuglingsalter vermieden werden sollten:

- ▶ Salz, Zucker, Honig
- ▶ Obst und Gemüse **nur** in Bio-Qualität
- ▶ Erdbeeren und Zitrusfrüchte erst ab 12 Monate, um Allergien zu vermeiden.
- ▶ Gemahlene Nüsse und Nussbutter erst ab 9 Monate
- ▶ Ganze Nüsse wegen der Erstickungsgefahr erst ab 2 ½ Jahren.
- ▶ Erdnüsse und Erdnussbutter erst ab 2 Jahren

Rohe Nüsse und Samen sind eine gute Protein-, Fett-, Vitamin- und Mineralienquelle.

Zermahlen Sie Sonnenblumenkerne, Mandeln, Leinsaat und Walnüsse und lagern Sie sie im Kühlschrank, so dass Sie sie zu Gemüse- und Obstbreien hinzufügen können.



Empfohlene Lebensmittel für Säuglinge 9 – 12 Monate:

- ▶ Die Vielfalt an Nahrungsmitteln sollte größer werden.
- ▶ Alle gedämpften und pürierten Gemüse und Früchte stehen zur Verfügung:
- ▶ Besonders Erbsen, Mais, Karotten, grüne Bohnen, Spargel, Kürbis, Süßkartoffeln, Kartoffeln,



Nahrungsmittel, die (mindestens) bis zum ersten Geburtstag vermieden werden sollten:

- Eier, Fisch und andere Meeresfrüchte, Fleisch, Kuhmilch, Käse, Butter, Öle, Weizen, Erdbeeren, Orangen, Grapefruit, Süßungsmittel, Honig, Erdnüsse und prozessierte Lebensmittel mit Zusatzstoffen oder Salz.




Nach 12 Monaten:

- ▶ Gemüse- und Bohnensuppen, die auch der Rest der Familie isst, aber fein püriert und ungesalzen.
- ▶ Nach dem 2.Geburtstag können Kleinkinder die Bohnen auch selber kauen.
- ▶ Das Stillen sollte bis zum 18.Monat oder 2.Geburtstag oder sogar noch länger fortgesetzt werden. Es dient auch mit kleinen Mengen noch dem Immunschutz und der Förderung der Mutter-Kind-Beziehung.
- ▶ Wenn Sie nicht bis zum 18.Monat stillen, verwenden Sie Säuglingsnahrung HA, keine Kuhmilch oder Sojamilch
- ▶ Die Zusammensetzung jeder Babynahrung ist anders, sie kann Muttermilch nicht ersetzen. Muttermilch enthält lebende Zellen, Hormone, DHA, aktive Enzyme, Immunglobuline und weitere Stoffe mit einzigartigem Aufbau.
- ▶ Eine verlängerte Stillzeit verringert das Brustkrebsrisiko.
- ▶ Wenn nicht bis zum 2.Geburtstag gestillt wird, sollte DHA-angereicherte Babynahrung oder Sojamilchnahrung gegeben werden
- ▶ oder 50-100 mg DHA-Algen-Öl pro Tag
- ▶ Nahrung auf Kuhmilchbasis enthält signifikant weniger Aluminium als solche auf Sojabasis.



Kinder brauchen aber keine Kuhmilch, um gesund groß zu werden.

- ▶ Ab dem 18.Monat kann die Menge reduziert und durch eine Mischung aus Soja- und Nussmilchen ersetzt werden.
 - ▶ Frühes Einführen von Kuhmilch erhöht das Risiko, Diabetes im Kindesalter zu entwickeln und kann Wachstumsschübe zu einem frühen Zeitpunkt auslösen, die in direktem Zusammenhang mit Krebs im Erwachsenenalter stehen.
 - ▶ Reis- und Hafermilch sind für Säuglinge und Kleinkinder nicht zu empfehlen, sie sind zu süß und Reismilch enthält zu wenig Protein.
 - ▶ Man kann Muttermilch durch eine Gemisch aus Sojamilch, Wasser, Mandeln, Sonnenblumenkernen und einer ganz kleinen Menge Datteln zum Süßen ersetzen und dem nicht gestillten Baby zwischen dem 12. und 18.Monat füttern.
 - ▶ Baby unter 2 Jahren brauche eine ausreichende Menge Fett:
Avocados, Tofu, Mandelmus, Cashewmus
- 



Eine bessere Gesundheit beginnt nun mal in der Küche:

- ▶ Haben Sie immer frisches Obst, rohes Gemüse, Kräuter, rohe Nüsse und Samen im Haus?
- ▶ Ersetzen Sie Fleisch, Wurst und Käse durch Bohnen, Erbsen, Linsen(-suppen).
- ▶ Bringen Sie Eier und Biogeflügelfleisch nur noch 2 bis 3mal pro Woche auf den Tisch.
- ▶ Schränken Sie Milchprodukte ein. Wenn überhaupt, dann fettarm und aus nicht homogenisierter Milch.
- ▶ Statt dessen Mandelmilch, Sojamilch, Hafermilch
- ▶ Käse und Schinken sollte es für Kinder nicht geben! (Viel zu viel Salz!!)
- ▶ Kochen Sie zeitsparend Gemüsesuppen mit Bohnen für mehrere Tage.
- ▶ Essen Sie jeden Tag ein Hauptgericht mit Gemüse und Salaten.



Dr. Fuhrmans fabelhafte Fünf

- ▶ **Beerenobst:** morgens mit Müsli, als Dessert, in Sorbets: gefrorene Erdbeeren mit Orange püriert.
- ▶ **Gedämpftes Blattgemüse:** Spinat, Grünkohl, Brokkoli mit einer Soße aus Cashewmus. Rohe Cashew-Nüsse mit getrockneten Zwiebelnflöcken pürieren.
- ▶ **Samen:** Samen sind Nährstoffwunder. Sesam, Leinsaat, Sonnenblumenkerne auf Salat und Gemüse. Man kann die gemahlene Kerne wie Salz aufs Essen streuen.
- ▶ **Bohnen:** sind voll von Ballaststoffen und Nährstoffen, machen Suppen sämig und machen lange satt. Erbsen, Linsen, Adzukibohnen....
- ▶ **Tomaten:** Wunderbare Nährstofflieferanten. In Scheiben, aufs Brot, in Pita-Taschen, als Tomatensoße. Etwas Mandelmus mit einer Gabel in ein wenig Tomatensoße gerührt und auf die Gemüse-Tomaten-Sprossen-Avocado-Pita-Tasche gestrichen. Was könnte ein besseres Pausenbrot ergeben?

Frühstück



- Haferflocken, Hirse oder Buchweizen, gemahlen
- Heißes Wasser oder kochen
- Leinsaat, Walnüsse, Mandeln
- Apfel
- Weiteres frisches Obst, besonders Beeren
- Zimt, Kurkuma nach Geschmack



Hummus aus weißen Bohnen

- 240 g weiße Bohnen selbst gekocht oder aus Glas (dann wieder gut ab gespült, damit das Salz reduziert ist)
- 1/2 ausgepresste Zitrone
- 1 EL Tahin oder Cashewmus
- Pfeffer
- frischer Basilikum und Thymian, zur Not auch mal getrocknet

Alle Zutaten mit einem leistungsfähigen Mixer oder Pürierstab zu einer geschmeidigen Paste pürieren. Kann als Gemüsebeilage, Dip oder Brotaufstrich verwendet werden.



Apfel-Zwiebel-Paste

- ▶ 50g Cashewmus
- ▶ 1 Apfel
- ▶ 1 Zwiebel, mittelgroß
- ▶ 20 Haselnüsse
- ▶ ½ TL Senf
- ▶ 1 TL Paprikapulver, süß

Apfel und Zwiebel klein schneiden und in etwas Wasser sautieren, mit dem Cashewmus vermischen, danach mit den fein gemahlenden Haselnüssen pürieren. Würzig abschmecken.

- ▶ Im Kühlschrank etwa eine Woche haltbar



Rohe Marmeladen

Wer auf Marmeladen (noch) nicht verzichten mag, obwohl doch frisches Obst viel besser wäre, sollte mal Folgendes probieren:

- ▶ Jeweils 2 Drittel Frischobst und 1 Drittel Trockenobst klein schneiden und zusammen pürieren, evtl. mit Zimt oder anderen Gewürzen abschmecken. Das ergibt sehr schmackhafte Obstaufstriche ohne Zucker, die im Kühlschrank ca. 4 Tage haltbar sind, dann fangen sie an zu gären.
- ▶ Als Obst verwendet man frisches reifes Obst der Jahreszeit: Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren usw.
- ▶ Als Trockenobst: Datteln, Feigen, Trockenpflaumen, Aprikosen, getrocknete Apfel- oder Birnenscheiben oder Sultaninen, aber bitte immer ungeschwefelt.

Mittagessen



- Kartoffel-Gemüse-Suppen mit Linsen, Erbsen oder Bohnen
- Ofenkartoffeln, Gemüse, Salat
- Süßkartoffeln, Blattgemüse, Tofu
- Vollkornreis oder Hirse mit verschiedenen Gemüsesorten, Pinienkerne..
- Kartoffelpüree mit Spinat und auch mal ein Spiegelei
- Gemüselasagne mit Vollkorn-Lasagnenudeln

- Als Nachtisch Obst


Abendessen



- Nochmal gedünstetes Gemüse und Kartoffeln, Salat
- Gemüse-Erbsen-/Bohnen-Suppe
- Vollkornbrot, vegane salzarme Brotaufstriche (Allos aufs Brot, Zwergenwiese), Tomaten, Radieschen, Paprika, Gurken in Scheiben
- Vollkornbrot mit Mandelmus, Cashewmus, Mischmus (von Rapunzel) und Scheiben von Bananen, frischen Feigen, Äpfeln oder Birnen.



Schulbrot

- Das typische Pausenbrot mit Wurst und Käse sollte vermieden werden, es ist salzig, fettig und nicht nährstoffreich.
 - In kleinen, fest verschließbaren Dosen kann man auch Suppen, Salate oder gesunde Puddings mitnehmen.
 - Oder man nimmt frisches Obst und ein Vollkornbrot mit Nussmus oder einem ungesüßten Fruchtaufstrich (siehe rohe Marmeladen)
 - Versuchen sie mal Bananenscheiben auf Mandel- oder Mischmus (Rapunzel) auf dem Brot.
- 



Unverzichtbare Superfoods

- ▶ Avocados statt Butter
 - ▶ Blaubeeren / Brombeeren
 - ▶ Cantaloupe-Melonen
 - ▶ Wurzeln / Rote Bete
 - ▶ Leinsamen
 - ▶ Grüner Salat
 - ▶ Erdbeeren
 - ▶ Tomaten
 - ▶ Sesamsamen
 - ▶ Grünkohl
- 



11 Tipps für die Küche

1. Entfernen Sie Versuchungen aller Art: Entsorgen Sie alle prozessierte Lebensmittel und Junkfood aus Kühlschrank und Vorratsraum.
2. Bringen Sie am Kühlschrank eine Liste an, worauf steht, was drin ist. Herzchen an die Empfehlung des Tages.
3. Eine Schüssel mit rohem Obst und Gemüse als Snack auf den Tisch.
4. Im Kühlschrank schnelle Snacks zum Mitnehmen: z.B. gedämpfte Maiskolben
5. Ungeschwefelte Trockenfrüchte in Sojamilch eingeweicht und püriert als Süßungsmittel für Sorbets und Desserts.
6. Zusätzliche Portionen Haferbrei mit Äpfeln und Zimt im Kühlschrank aufbewahren, falls es mal schnell noch was geben muss.



11 Tipps für die Küche

8. Ausreichend Vorräte an Rosinen, Datteln, Samen und Nüssen und etwas TK-Gemüse und –Obst in der Tiefkühltruhe
9. Bereiten ein Studentenfuttermix vor: Rosine, getrocknete Äpfel, Nüsse und Samen in kleinen Beuteln zum Mitnehmen.
10. Kaufen Sie nur 100%iges Vollkornbrot, was möglichst wenig Salz enthält. (Bioladen oder Selberbacken)
11. Entsorgen Sie Butter und herkömmliche Margarine und verwenden Sie nur gesunde Aufstriche ohne Transfettsäuren
12. Schneiden Sie Ananas oder Melone auf oder entsaften bzw. schälen sie genug frische Orangen, so dass jedes Familienmitglied morgens genug frisches Obst bzw. frisch gepressten Saft bekommt.



Fünf gesunde Leckerbissen

- **Dattel-Nuss-Popper** – Ein Mix aus Datteln, gemahlenden Nüssen, Zimt und Carob-Pulver
- **Einweichte Trockenfrüchte** – Getrocknete Aprikosen, Äpfel oder Mangos (ungeschwefelt!), die über Nacht in Sojamilch eingeweicht wurden.
- **Banana Freeze** – Gefrorenen Bananen in Scheiben geschnitten und im Mixer oder der Küchenmaschine mit etwas Sojamilch oder etwas fettarmer Milch püriert.
- **Bratäpfel** – Entkernte Äpfel mit etwas Apfelmus, Zimt und Rosinen bei 250 Grad 20 Minuten im Ofen Backen.
- **Fruchtsmoothies** – Eine Mischung aus frischem Obst, Banane, Trockenfrüchten und Sojamilch, Milch oder Fruchtsaft. Ungesüßte Ananas aus der Dose, zusammen mit dem Saft, mit einer Banane und gefrorenen Erdbeeren ist ein Favorit bei allen Kindern.



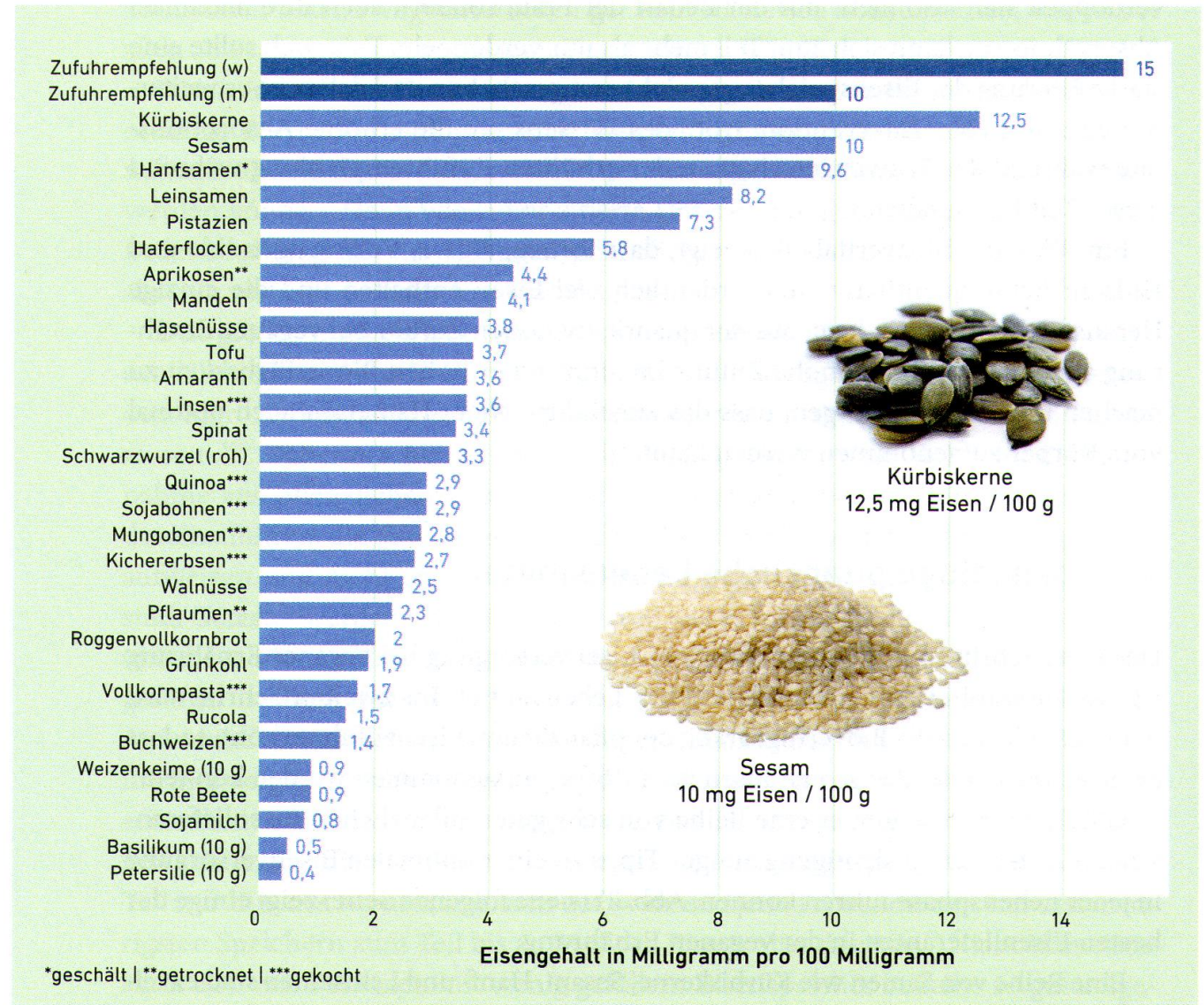
Vegan, omnivor oder lacto-ovo-vegetarisch?

- ▶ Eine salzarme vegane Ernährung schützt vor Bluthochdruck.
- ▶ Veganer haben niedrigere Cholesterinwerte.
- ▶ Veganer sind schlanker und leiden im Erwachsenenalter selten an Adipositas.
- ▶ Eine pflanzliche Ernährung fördert eine spätere Menarche (erste Periode), was bewiesenermaßen mit einem geringeren Brustkrebsrisiko assoziiert ist. Das Prostatakrebsrisiko ist auch niedriger.

Vergleich von Eisenquellen:

	Eisen (mg/100 Kalorien)
Zufuhrempfehlung (w)	15
Zufuhrempfehlung (m)	10
Kürbiskerne	12,5
Sesam	10
Hanfsamen*	9,6
Leinsamen	8,2
Pistazien	7,3
Haferflocken	5,8
Aprikosen**	4,4
Mandeln	4,1
Haselnüsse	3,8
Tofu	3,7
Amaranth	3,6
Linsen***	3,6
Spinat	3,4
Schwarzwurzel (roh)	3,3
Quinoa***	2,9
Sojabohnen***	2,9
Mungobonen***	2,8
Kichererbsen***	2,7
Walnüsse	2,5
Pflaumen**	2,3
Roggenvollkornbrot	2
Grünkohl	1,9
Vollkornpasta***	1,7
Rucola	1,5
Buchweizen***	1,4
Weizenkeime (10 g)	0,9
Rote Beete	0,9
Sojamilch	0,8
Basilikum (10 g)	0,5
Petersilie (10 g)	0,4
Spinat, gekocht	5,4
Blattkohl, gekocht	3,1
Linsen, gekocht	2,7
Brokkoli, gekocht	2,1
Kichererbsen, gekocht	1,7
Rohe Cashewkerne	1,7
Lendensteak, gebraten	1,6
Kartoffel, gebacken	1,3
Feigen, getrocknet	0,8
Hamburger, mager gebraten	0,8
Huhn ohne Haut	0,6
Truthahnbrust	0,4
Blaubeeren	0,4
Schweinkotelett	0,2
Milch, fettarm	0,1

Abb. 21: Eisengehalt ausgewählter pflanzlicher Lebensmittel^{66,67,68}






Das Konzept des toxischen Hungers nach J. Fuhrman

- ▶ Wenn man die Fähigkeit verliert, Hunger zu spüren, ist der Grundstein für Adipositas gelegt. Durch häufiges Anbieten von kalorienreichem Essen bringen wir unseren Kinder bei, Essen und Hunger voneinander zu trennen. Nach einer gewissen Zeit der übermäßigen Kalorienaufnahme fühlen Kinder dann Unbehagen, wenn sie nicht stets Nahrung im Magen haben. Sie müsse ihren Verdauungstrakt immer in Bewegung halten, weil sie sich unbehaglich Fühlen, wenn er leer ist.
- ▶ Als Erwachsene sind sie dann übergewichtig und essüchtig.



Symptome des toxischen Hungers

- Kopfschmerzen
 - Ermüdung
 - Übelkeit
 - Schwächegefühl
 - Geistige Verwirrung
 - Magen- und Speiseröhrenkrämpfe
 - Flattern, Zittern und Krampfen
- 

Was kaufe ich wo ein?

Bioprodukte, Vollkornbrot, Getreide, Eier, Obst und Gemüse:

Biolandhof-Laden Freese in Leer, Friesenstraße www.biolandhof-ladenFreese.de

Bioladen am Hauptkanal in Papenburg gegenüber Buchhandlung Eissing

Johannas Bioladen in Surwold www.johanna´sBioladen.de

Kücks-Biomarkt, Mühlenstr.128, Leer

Bio-Bote Emsland www.BioBoteEmsland.de

Biokiste: www.sozialer-oekohof.de

Biolandhof-Laden Freese in Rhaderfehn www.biolandhof-ladenFreese.de


Wochenmärkte (frisches Gemüse und Obst, Eier)

Papenburg:

Freitags: Stand des Sozialen Ökohofs

Leer:

Mittwochs und samstags: Bioland Gärtnerhof TerVeen www.gärtnerhofterveen.de



*Die Natur versteht keinen Spaß,
sie ist immer wahr, immer ernst.
immer streng, sie hat immer Recht,
und die Fehler und Irrtümer
sind immer des Menschen.*

Goethe