

Olaf Posdzech, Sauerdornweg 11, 99097 Erfurt

Kinder- und Jugendärztlicher Dienst
Amt für Soziales und Gesundheit
Berliner Straße 26
99091 Erfurt



Olaf Posdzech
Heilpraktiker
Homöopathie, Shiatsu

Sauerdornweg 11
99097 Erfurt

Praxis Trommsdorffstraße 1a
99084 Erfurt

op@praxis-posdzech.de
www.praxis-posdzech.de

Telefon 0361 / 541 85 58

Erfurt, 22.11.2011

Kritische Stellungnahme zur Ernährungspyramide des LUZI Projekts im Licht der aktuellen medizinischen Forschung

Absolut begrüßenswert und notwendig ist eine Ernährungsberatung an Schulen, wie sie durch das LUZI Projekt des Kinder- und Jugendärztlicher Dienstes der Stadt Erfurt durchgeführt wird.

Die von meiner Tochter mitgebrachte Ernährungspyramide widerspricht jedoch der aktuellen medizinischen Forschung. Sie repräsentiert einen Wissensstand von vor etwa 30 Jahren.

Es ist einzusehen, dass eine Ernährungsberatung vor allem für die Kinder notwendig ist, die bereits erkrankt sind. Hierzu zählen derzeit:

- Kinder mit metabolischem Syndrom, Fettleibigkeit
- leichte jugendlicher Diabetes
- Allergieneigung, Psoriasis, Neurodermitis
- Asthma
- ADH (S)

Für alle diese Kinder ist die im Projekt vermittelte Ernährungspyramide falsch und - schlimmer sogar - schädlich, weil sie die Ursachen und Mechanismen der genannten Krankheiten sogar verstärkt. Aber auch die gesunden Kinder werden von einer Einschränkung beispielsweise der gesunden Fette und gleichzeitigem Ausbau der Kohlenhydratlast kaum profitieren.

In diesem Brief kann dies nur thesenweise angerissen werden. Ein umfangreicher Literaturindex mit Verweisen auf klinische Studien findet sich z.B. im Buch von Dr. Bodo Kuklinksi „Das HWS Trauma“. In diesem Buch werden auch die Stoffwechselwege und biochemischen Zusammenhänge von chronischen Entzündungen, dadurch bewirkten nitrosativem Stress und konkreten Auswirkungen auf eine ganze Reihe von Enzymen und Umwandlungsprozessen detailliert dargelegt.

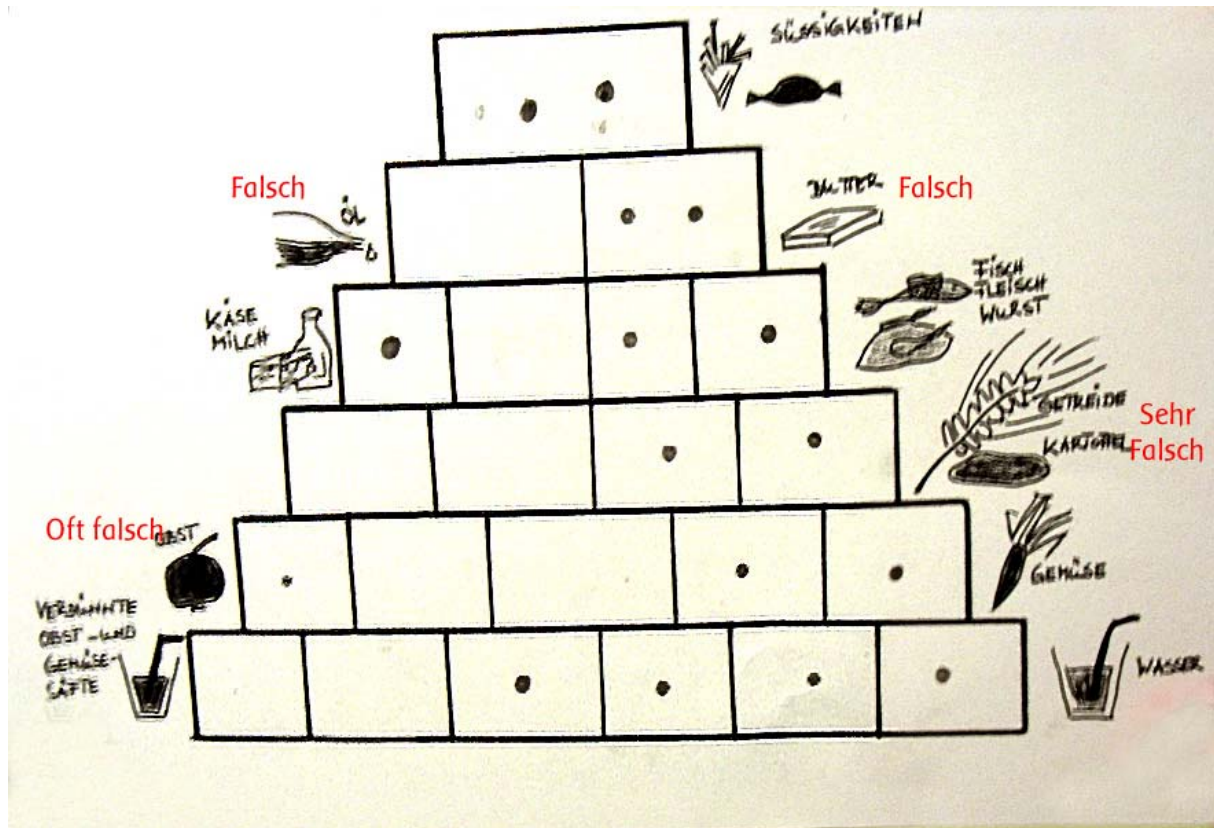


Abbildung 1: Ernährungspyramide des Projektes LUZI, falsche Aussagen sind farblich markiert.

Im Folgenden soll darlegt werden, warum diese Pyramide falsch ist.

Öle:

Kalt gepresste Pflanzenöle sind die wesentliche Quelle für die Versorgung mit Omega3 Fettsäuren. Diese Fettsäuren sind essentiell und lebensnotwendig. Die gute therapeutische Wirkung von Omega 3 Fettsäuren ist mittlerweile auch für viele Krankheiten bekannt (bis hin zu Krebs). Bei allen Entzündungen gehen durch nitrosativen Stress in den Zellen Mitochondrien kaputt. Mitochondrien können sich wieder vermehren – aber nur, wenn die Baustoffe vorhanden sind, aus denen sie bestehen. Die Doppelmembranen der Mitochondrien (der Ort der ATP-Synthese und Sauerstoffumwandlung) bestehen aus Omega3-Fettsäuren und sie können nur aus ihnen gebildet werden.

Zu warnen ist jedoch vor Ölen, wenn sie zum Braten verwendet werden oder wenn sie während einer akuten Krankheit eingenommen werden. Da Omega 3 Fettsäuren außerordentlich reaktionsfreudig sind, bilden sich in beiden Fällen giftige Nitrosamine.

Aus diesem Grunde ist auf ausreichende Versorgung mit Radikalfängern (Vitamin C, E, A und viele andere Pflanzenstoffe) zu achten.

Butter

Es gibt in der aktuellen Literatur keinen Nachweis mehr, dass Butter ungesund ist. Die früher oft kolportierte Cholesterin-Erhöhung im Blut ist ein Ammenmärchen. Der Cholesteringehalt des Blutes lässt sich alimentär nur um ca. 3% beeinflussen, selbst bei absoluter Cholesterin-Abstinenz.

Da viele Familien aus Unwissenheit Butter durch chemisch gehärtete Pflanzenmargarinen ersetzen, die hochgiftige Transfettsäuren enthalten, hat Buttervermeidung oft schlimme Folgen.

Käse und Milch, Fisch und Fleisch

Diese Eiweißquellen sind sehr viel grundlegender für eine gesunde Ernährung anzusiedeln. Vor allem Hochseefisch ist wegen der hochwertigen Fettsäuren sehr zu empfehlen. Auch gegen mageres Fleisch ist nichts einzuwenden.

Der einzige Grund, der manchmal gegen Milchprodukte und Käse spricht, wäre eine vorhandene Milchallergie oder Milchzuckerunverträglichkeit bei einzelnen Kindern. MilCHFette sind sehr hochwertig.

Allergien liegen häufig gegen Schweinefleisch vor und manchmal gegen anderes Säugetierfleisch (Rind, Reh, Wildschein, Hase). Geflügel wird meist ausgezeichnet vertragen.

Homogenisierte Milch wird oft *nicht* vertragen und führt wahrscheinlich zur Allergiebildung, da durch das Homogenisieren Milcheiweiße in die Fettbläschen emulgiert werden und dann nicht mehr durch die Verdauungsenzyme erreicht werden. Dadurch gelangen die Milcheiweiße unzerlegt in die Lymphe und schließlich ins Blut, wo sie vom menschlichen Immunsystem als Fremdeiweiße erkannt werden. Viel besser wird *nicht*homogenisierte Milch vertragen (schwer zu finden, aber in Erfurt durchaus erhältlich).

Getreide, Kartoffeln

Die Ansiedlung von Getreide als wesentliches Nahrungsmittel ist gleich aus mehreren Gründen absolut falsch.

Zunächst muss man wissen, dass bei nitrosativer Belastung (die es bei jeder Krankheit und auch bei jeder nichtinfektiösen Entzündung gibt) zu allererst genau das Enzym in den Zellen kaputt geht, das den Zucker für die Atmungskette aufschließt. (Untersuchungen von Dr. Kuklinski an Kindern und Jugendlichen mit Messung des Laktat/Pyruvat-Verhältnisses). Bei Neigung zur Fettleibigkeit, die wir bei vielen Kindern (und natürlich auch Erwachsenen) beobachten, kann immer diese Schädigung im Hintergrund stehen. Das Ergebnis ist, dass der Organismus den über die Nahrung aufgenommenen Zucker gar nicht verwerten kann. Er bleibt ungenutzt im Blut. Nun tritt das Insulin in Kraft, dessen Aufgabe es ist, den Blutzuckerspiegel nicht zu hoch steigen zu lassen. Insulin wird nun in Massen ausgeschüttet und es sagt allen Zellen: holt sofort den Zucker aus dem Blut, und macht aus dem Zucker Fett. Im Ergebnis ist man nach dem Zucker essen immer noch hungrig, immer noch müde, aber man wird immer dicker.

Zucker sind auch alle **Kohlenhydrate**, da diese immer zu Zucker zerlegt werden (was wir leider beim Essen nicht merken). Wir werden daher auch fatter durch Getreide, durch Nudeln und durch Kartoffeln. (Es ist gut zu wissen, dass hingegen in der Regel die Enzyme zur Verwertung von Eiweiß und Fett noch funktionieren und wir darum *nicht* dicker werden, wenn wir gesunde Fette oder Eiweiße essen.)

In meiner Praxis (und bei Kollegen, siehe Quellennachweise) sehe ich bei Laborerhebungen, dass die Patienten schwere **Allergien** vom Typ 4 gegen alle Getreidearten haben. Die Antikörper auf diese Lebensmittel sind durch Laboruntersuchungen nachweisbar. Die Patienten schleppen sich dann mit schlimmen Dauerentzündung durchs Leben, die zwar keine Schmerzen machen, aber die Gesundheit schwer beeinträchtigen. Klinische Studien belegen unter anderem einen Zusammenhang zwischen jugendlichem Übergewicht und Allergien vom Typ 4.

Obst

Obst ist die wichtigste Vitaminquelle. Allerdings ist Obst auch sehr süß und enthält viel Zucker. Daher ist Obst ungünstig bei Fettleibigkeit, metabolischem Syndrom und ADH (S) (bei dem oft eine unentdeckte Kryptopyrrolurie im Hintergrund steht, die auf Zucker mit starker Verschlechterung reagiert).

Wie sieht nun eine gesunde Nahrungspyramide aus?

Wenn man die erwähnten Zusammenhänge zusammenfasst, kommt man in etwa auf das Ernährungsmodell, das Dr. David Ludwig von der Harvard University als „low glycaemic and insulinemic diet“ propagiert. In Deutschland ist diese Ernährungsweise beispielsweise als LOGI-Diät oder auch Metabolic Balance bekannt. Dies ist keine Diät (es ist keine Hungerkur), sondern schlicht eine Ernährungspyramide mit anderen Gewichten.



Abbildung 2: Eine Ernährungspyramide, die dem aktuellen Wissensstand entspricht (Harvard University)
© systemed-verlag

Mit einer „Low glycaemic and Insulinemic Diet“ sind gerade bei metabolischem Syndrom bequeme Gewichtsreduzierungen von 10...25 kg ohne zu Hungern erreichbar. Auch mein eigenes Gewicht konnte ich damit spielend um 25 kg verringern. Die Lebensqualität ist beträchtlich höher. Es sinken auch die Blutfettwerte und das Kind bekommt Spaß daran, sich zu bewegen.

Zusätzlich Allergievermeidung bei bereits erkrankten Kindern

Im Krankheitsfall (dazu gehören alle eingangs erwähnten Krankheiten) muss natürlich *zusätzlich* geguckt werden, welche Nahrungsmittel vom Kind *individuell* nicht vertragen werden. Hier müssen vor allem die erwähnten **Allergien vom Spättyp** berücksichtigt werden, da sie keine Schmerzen machen, aber heftigen nitrosativen Stress und einen kaputten, durchlässigen Darm (leaky gut) auslösen können (dieser ist labortechnisch nachweisbar).

Die häufigsten Spätallergien sind neben dem schon erwähnten Gluten und allen Getreidearten Allergie auf Hühnerei, Nüsse, Schweinefleisch und leider auch Kuhmilchprodukte. Die Allergien lassen sich durch die Menge der Antikörper im Blut, auf Nahrungsmittel aufgeschlüsselt nachweisen.

Allergien vom Spättyp sind keine Ausnahme, sondern bei Kranken regelmäßig zu finden, wenn man nach ihnen sucht. Da eine jede dieser Allergien eine beträchtliche massive Dauerentzündung im Darm hervorruft, führt sie zu einer beträchtlichen nitrosativen Belastung des Organismus mit massiver Produktion von freien Radikalen (Peroxinitrit und viele andere). Wie massiv die Belastung durch diese Allergien sind, kann man leicht feststellen, wenn man nach einer kurzzeitigen Abstinenz eines der Allergene wieder zu sich nimmt. Es werden dann spontan bis zu 2 kg Wasser durch die Entzündung im Darmgewebe eingelagert (nachweisbar mit einer Personenwaage).

Durch eine strikte Allergenvermeidung über mehrere Monate kann die Allergiebereitschaft verschwinden und der Darm ausheilen, so dass die Nahrungsmittel danach in moderaten Mengen wieder vertragen werden.

Mit freundlichen Grüßen

Olaf Posdzech
Dipl.-Ing., Heilpraktiker

Quellenangaben

Nitrosativer Stress, metabolisches Syndrom, ADH(S), Zellchemie, Mitochondropathien:

alle Veröffentlichungen von Dr. Bodo Kuklinksi, Dr. Heinrich Kremer

Dr. Bodo Kuklinksi „Das HWS Syndrom“ enthält allein über 470 Quellennachweise aus der aktuellen medizinischen Forschung

Butter und Fette:

Unter anderem Veröffentlichungen von Dr. Udo Erasmus und eine Vielzahl klinischer Studien zu Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren

Allergien vom Spättyp:

HP Ralf Meyer „Feuer im Körper“ Teil 1 und Teil 2 (statistische Erhebungen an großen Patientenzahlen zu Allergien vom Spättyp)

Ausführungen zur Ernährung, insbesondere zur Rolle insulinlockender Speisen:

Forschungen von Dr. David Ludwig, Harvard University

LOGI Diät, Metabolic Balance Diät, Veröffentlichungen von Nicolaus Worm, Kuklinksi, ...