

Der Angriff des Getreides

Die meisten Deutschen starten ihren Tag mit getreidehaltigen Nahrungsmitteln. Dementsprechend finden sich bei ca. 80% der Bevölkerung Brot, Brötchen oder Müsli auf dem morgendlichen Teller. Und wer würde es schon wagen, den gesundheitlichen Nutzen von Vollkornbrot oder Getreideflocken in Frage zu stellen? Vermutlich die wenigsten. Ich möchte das allerdings in diesem Artikel nun mal wagen.

Wir sind genetisch in der Steinzeit

Um die Wirkung von Nahrungsmitteln zu verstehen, ist es sinnvoll einen Blick zurück in die Entstehungsgeschichte des Menschen zu werfen. Wir wissen, dass der heute lebende Mensch sich genetisch kaum von einem Steinzeitmenschen unterscheidet. Die bis heute vergangene Zeit ist nämlich viel zu kurz, als dass sich die Gene über Mutationsprozesse hätten nennenswert verändern können. Wir sind folglich genetisch noch immer in der Steinzeit. Doch was bedeutet das genau? Unter anderem, dass unser Verdauungstrakt perfekt an urzeitliche Nahrungsmittel angepasst ist. Sowohl die Darmlänge, als auch die im Darm befindlichen Enzyme und Bakterien geben Aufschluss darüber, welche Kost wir vor hunderttausenden Jahren zu uns genommen haben und an die wir noch heute perfekt angepasst sind.

Pasta für den Urzeitmensch?

Und was wurde damals zu einem steinzeitlichen Menu gereicht? Pasta, Brötchen oder Frischkornbrei? Wohl kaum. Denn rohes Getreide ist für den Menschen nahezu unverdaulich. Der Mensch musste erst Verfahren entwickeln, um Getreide für unseren Darm überhaupt verdaulich zu machen.

Die Brot-Falle

Vollkornbrot ist für den Menschen viel schwieriger zu verdauen und kann immunologisch höheren Schaden anrichten, als ausgemahlene Mehl. Allerdings führt letzteres nach Verzehr zu starken Blutzuckeranstiegen, die vom Stoffwechsel mit heftigen Insulinausschüttungen gekontert werden müssen. Damit steigt u.a. das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen, Übergewicht und Diabetes.



© yamix - Fotolia.com

Das dafür notwendige Wissen und entsprechende Werkzeug wurde erst vor ca. 13.000 Jahren entwickelt. Bis dahin musste die Menschheit folglich komplett auf Brötchen, Brot, Cerealien, Pasta, Mehle, Kuchen und sonstige Teigwaren verzichten.

„Angriffslustige“ Pflanzenstoffe

Unbestritten brachte der Anbau von Getreide einen ungemeinen Vorteil für die Menschheit. Es gelang uns auf diesem Wege selbst für Nahrungsmittel zu sorgen und sich etwas unabhängiger vom Jagderfolg zu machen.

Doch seit jeher bezahlen wir diesen Vorteil mit einem hohen Preis. Denn Getreide enthält eine ganze Reihe für den Menschen hochproblematischer Stoffe, die unsere Gesundheit zum Teil erheblich beeinträchtigen können.

Zu nennen wären z.B. **Phytine**, die u.a. reichlich im Vollkornbrot vorkommen. Sie hemmen die Mineralstoffaufnahme im Darm, so dass ein Großteil der durch vollwertiges Getreide zugeführten Mineralien für uns überhaupt nicht zur Verfügung steht.

Gluten (Getreideklebereiweiß), welches z.B. vermehrt in Weizen und

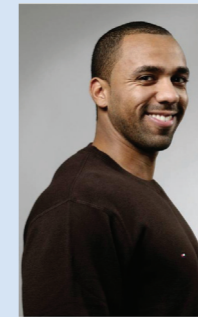
Dinkel und somit u.a. in Nudeln vorkommt, führt bei vielen Menschen zu Entzündungen der Dünndarmzotten. Diese sog. Zöliakie führt dann im weiteren Verlauf zur Abflachung der Darmzotten und zu einer verminderten Aufnahmefähigkeit von lebenswichtigen Nährstoffen. Mangelzustände sind die logische Folge.

Lektine sind weitere schädliche Stoffe, die durch den Verzehr von Getreideprodukten in den menschlichen Stoffwechsel gelangen. Einige dieser Eiweißstoffe bohren regelrecht Löcher in unsere Darmschleimhaut und machen diese lebenswichtige Barriere durchlässig für zahlreiche Stoffe. In der Medizin spricht man von einem sog. Leaky Gut-Syndrom, welches zur Folge haben kann, dass Toxine, Stoffwechselprodukte und Bakterien ihren Weg in den Blutkreislauf finden und schließlich zahlreiche Krankheiten provozieren können. Und Lektine sind längst nicht die einzigen problematischen Stoffe, mit denen das Getreide versucht seinen Keimling zu schützen. Das dramatische hierbei: Die meisten „angriffslustigen“ Pflanzenstoffe befinden sich folglich als Schutzinstanz in den Randschichten des Getreides.

→ Fazit

Mit Getreidekonsum, ob Vollkorn- oder ausgemahlene Mehlen, sitzt man so oder so in der Falle. Am besten essen wir also davon so wenig wie möglich.

Übrigens: Die im Getreide enthaltenen Ballaststoffe, Kohlenhydrate und Mineralien können wir mit Früchten ohnehin viel schonender zu uns nehmen. So haben's schon die Steinzeitmenschen gemacht. Und die hatten vermutlich keinerlei Autoimmunerkrankungen, wie moderne Zivilisationen.



Autor: Clifford Opoku-Afari

ist Experte für die Themen Life Energy, Vitalität und Gesundheit. Als Redner wird er regelmäßig von Unternehmen für Vorträge gebucht. Als Coach begleitet er Privatpersonen, die z.B. unter Energiemangel oder Übergewicht leiden. Der Buchautor („Das Kohlenhydratkar-teil“ und „Mehr vom Sport“) postet u.a. auf seiner Facebook Seite für Sie regelmäßig Infos und aktuelle Erkenntnisse dazu, wie Sie schnell und effektiv Ihr Energielevel steigern können.

Sein Profil auf Facebook: Clifford Opoku-Afari – Energy 4 Life.

www.opoku-afari.de

Anzeige



trading | kompakt I

Das Online-Magazin
für Ihren Tradingenerfolg

Profitieren Sie von exklusiven Inhalten rund ums Trading

Konkrete Anlageempfehlungen • Charttechnische Einstiegssignale
News zu CFDs und Hebelprodukten • Rohstoff-Analysen
Tipps für aktuelle Marktsituationen • Know how für die Chartanalyse

Jetzt kostenfrei abonnieren
www.trading-kompakt.de