

Wie beeinflusst die vegane Ernährung die Gesundheit?

Dr. med. Siddhartha Popat
St. Katharinen

Hippokrates

„Die Nahrung soll Dir Medizin sein und die Medizin Dir als Nahrung dienen“

Ziel des Vortrags

1. Mögliche Mangelerscheinungen bei veganer Ernährung vermeiden lernen
2. Positive Nebeneffekte veganer Ernährung
3. Erkrankungen bei denen vegane Ernährung besonders empfehlenswert ist

Motivation für vegane Ernährung

- Tierschutz
- Meiden von Massentierhaltung
 - Antibiotika
 - Hormone
- Umweltschutz (Methan)
- Gülle = Sondermüll

Motivation für vegane Ernährung

- Umweltschutz
- Wasser
- Nahrungsmittelknappheit durch Füttern der Tiere
- 1 kg Fleisch benötigen 16 kg pflanzliche Nahrung 20000 Liter Wasser

Und was ist mit Fisch?

- Überfischung der Meere
- Quecksilber
- Plastik
- andere Giftstoffe
- Fischzucht
 - Antibiotikaverseuchung

Vorbehalte gegen vegane Ernährung

- Angst vor Mangelerscheinungen
- Verlust von Lebensfreude durch Einschränkung und Geschmackverlust

Ernährung

- Makronährstoffe
 - Kohlenhydrate
 - Fette
 - Eiweiß
- Mikronährstoffe

Was ist zu beachten?

- | | |
|-------------------|-------------------|
| • Mikronährstoffe | • Makronährstoffe |
| – Eisen | – Eiweiß |
| – Vit. B2 | |
| – Vit. B12 | |
| – Zink | |
| – Calcium | |
| – Vit. D | |

Achtung: Falle!

Einfach weiter machen wie immer und
einfach alles tierische weglassen ist
keine Lösung!

Eisen: Blutbildung, Muskeln, Sauerstoff

- Vollkorngetreide
 - Hirse, Quinoa, Amaranth
- Hülsenfrüchte
 - Weiße Bohne, Kichererbsen, Sojabohnen
- Ölsamen
 - Leinsamen
- Nüsse
- grünes Gemüse
 - Fenchel

Tricks

- Apfel mit Nägel (über Nacht)
- Vit C hilft der Eisenresorption
- Floradix Kräuterblut
- Eisen aus Curryblatt



Vitamin B2
Nervensystem, Mitochondrien, Immunsystem

- Champignons
- Vollkornbrot
- Mandelmus
- Avocado
- Kürbiskerne
- Hülsenfrüchte

Zink
Immunsystem, Wundheilung

- Aus Pflanzen etwas schwieriger resorbierbar
- Vollkorngetreide
 - Amaranth, Dinkel, Hirse
- Paranüsse
- Linsen
- Erbsen
- Sojabohnen

Calcium
Knochen, Muskeln, Krämpfe

- Ziel 1000 mg pro Tag
- Sesam Mus (Tahin)
- Mineralwasser
- Dunkelgrünes Gemüse
 - Rucola
 - Grünkohl
 - Spinat

Calcium
Knochen, Muskeln, Krämpfe

- Mandeln
- Amaranth
- Feigen (getrocknet)
- Paranüsse
- Hafermehl
- Johannisbeeren

Kalziumgehalt in Milligramm (pro 100 Gramm)	
Butter	20
Vollmilch	118
Kichererbsen	150
Kohlblättern	203
Petersilie	203
Sojabohnen	226
Mandeln	234
Sesamkörner	1.160
Hijiki-Algen	1.400

Das Milch Märchen

- Milchprodukte enthalten relativ viel Calcium
- Aber durch die hohe Menge an Eiweiß (=Aminosäuren) kommt es zu einer Übersäuerung
- Diese muss über die Niere ausgeschieden werden
- Hierbei geht mehr Calcium verloren als man aufgenommen hat

Osteoporose

- Existiert in Ländern wie China oder Japan kaum!
- Dort werden kaum Milchprodukte verwendet!
- Calcium wird bei Übersäuerung aus dem Knochen mobilisiert um zu neutralisieren

Vitamin D

- Sonne!
- Nur April bis Oktober Aktivierung über die Haut
- 15 Minuten unbedeckt im Garten
- Ohne Sonnenschutz!
- Messen und ggf. substituieren

Vitamin D

- Mangelsymptome
 - Infektanfälligkeit
 - Depressive Verstimmung
 - Müdigkeit, Schwäche
 - Herzinsuffizienz
 - Rachitis, Osteomalazie

Eiweiß

- Vollkorngetreide
- Hülsenfrüchte
- Sojaprodukte
- Ölsamen
- Saitan
- Lupine
- Quinoa

Eiweiß

- Spinat
- Naturreis
- Kartoffeln mit Schale
- Trockenobst
- Nüsse

Vitamin B12

- Ist ohne Substitution schwierig
- Vitamin B12 haltige Zahnpasta
- Nahrungsergänzungsmittel mit Vit. B12
- Angereicherte vegane Lebensmittel

Welche Blutwerte sollen kontrolliert werden?

- Vitamin B2
- Vitamin B12
- Vitamin D
- Eisen
- Ferritin
- Zink
- Blutbild

Laborkosten für die Blutentnahme

- ca. 85 €
- ca. 100 € incl. Abnahme, Versandkosten und kurzer Beratung

Positive Nebeneffekte veganer Ernährung

- Gewichtsreduktion
- Rückgang von Allergie
- Rückgang von Bähungen und Blähbauch
- Reduktion von Cholesterin
- Senken von Bluthochdruck
- Verbesserung der Abwehrkraft
- Verschwinden von Völlegefühl und Sodbrennen

Indikation für vegane Ernährung

- Herz/Kreislauf Erkrankungen
 - KHK, Schlaganfall, Hypertonie, Cholesterin
- Rheumatische Erkrankungen
 - Prostaglandine, Arachidonsäure
- Diabetes Typ 2
- Übergewicht
- Sodbrennen
- Chronische Schmerzen
- Osteoporose

Tierische Eiweiße

- enthalten sehr viel Arachidonsäure
- Hieraus entwickeln sich Prostaglandine und Leukotriene
- diese sind die Entzündungsmediatoren überhaupt

Ernährung und Krebs

- Milch
- Kasein?
- China Studie

China Study

- Aflatoxin induzierte Krebsentstehung bei Ratten durch Proteingeminderte Diät gemindert
- Kasein war hier das Hauptproblem!

T. Collin Campbell

„Bin ich der Meinung, dass die Ergebnisse der China Study absolute wissenschaftliche Beweise darstellen? Natürlich nicht.

Liefern sie genügend Informationen, um einige praktische Entscheidungsfindungen anzuregen? Auf alle Fälle!“

Ziel des Vortrags erreicht?

1. Mögliche Mangelerscheinungen bei veganer Ernährung vermeiden lernen
 - Vitamin B12 und Vitamin D, Eiweißquellen!
2. Positive Nebeneffekte veganer Ernährung
 - Übersäuerung mindern
3. Erkrankungen bei denen vegane Ernährung besonders empfehlenswert ist
 - Zivilisationskrankheiten

Für Interessierte

- http://www.avogel.ch/de/ihre-gesundheit/rheuma/ernaehrung_dr-hoelz.php
- <http://www.basenfasten.de>
- <http://www.saeure-basen-forum.de/index.php/nahrungsmitteltabelle>
