

Vegetarische Ernährung bei verschiedenen Zivilisationskrankheiten II

Eine der sinnvollsten und wirksamsten Präventivmaßnahmen überhaupt

Dr. med. Hans-Günter Kugler

Dr. med. Hans-Günter Kugler
Arzt für Naturheilverfahren, Experte
für Orthomolekulare Medizin,
Ärztlicher Leiter und Geschäftsführer
des Diagnostischen Centrum für
Mineralanalytik und Spektroskopie
DCMS GmbH.

Diabetes mellitus

Diabetes mellitus ist inzwischen die Volkskrankheit Nummer 1. Die Zahl der Diabetiker in Deutschland hat sich seit 1960 verzehnfacht. Experten der deutschen Diabetesgesellschaft gehen davon aus, dass jeder zehnte Deutsche einen zu hohen Glukosespiegel hat. Die Zahl der Diabetiker nimmt jährlich um 5% zu – bei steigenden Behandlungskosten; die die Finanzierbarkeit des deutschen Gesundheitswesens erheblich gefährden.

Der Typ II-Diabetes ist eine typische Lifestyle-Erkrankung und wird im Wesentlichen durch Bewegungsmangel, Falsch- und Überernährung verursacht.

Auch hier ist eine der sinnvollsten vorbeugenden und therapeutischen Maßnahmen die vegetarische Ernährung. Der Hauptvorteil dieser Ernährungsweise liegt darin, dass meist mit ihrer Hilfe eine Normalisierung des Körpergewichts bzw. eine Gewichtsreduzierung erreicht werden kann. Jedenfalls haben Vegetarier durchschnittlich einen niedrigeren BMI als Mischköstler und dadurch auch ein deutlich vermindertes Diabetesrisiko.

Der regelmäßige Verzehr von rotem Fleisch und Fleischprodukten erhöht das Risiko, an Diabetes zu erkranken, sowohl

bei Männern als auch bei Frauen signifikant. Verantwortlich dafür dürften erhöhte Werte des Eisenspeicherproteins Ferritin sein; dies zeigen Daten der „Nurses Health Study“, die 2004 in „JAMA“ publiziert wurden.

Darüber hinaus können gesättigte Fettsäuren die Empfindlichkeit der Insulinrezeptoren herabsetzen. Vegetarier haben normalerweise eine höhere Insulinsensitivität als Mischköstler, was sich positiv auf das Krankheitsbild auswirkt.

Vegetarische Ernährung ist nicht nur sinnvoll zur Prävention des Diabetes, sondern auch hilfreich bei der Behandlung dieser Erkrankung:

Pflanzliche Proteine belasten die Nieren weniger als tierische, wodurch das Auftreten einer diabetischen Nephropathie verhindert oder zumindest verlangsamt werden kann. Außerdem kann eine hohe Zufuhr an Ballaststoffen die Blutzuckereinstellung wesentlich verbessern. Ähnlich wie bei den Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben auch bei Diabetes mellitus die Nüsse einen vorteilhaften Effekt auf den gestörten Fettstoffwechsel des Diabetikers. Diabetes mellitus ist eine der typischen „free radical diseases“ (Freie Radikalen-Krankheit), dies hat einen Mehrbedarf an antioxidativen Verbindungen zur Folge. Auch hierfür ist die vegetarische Kost besser geeignet als die Mischkost.

Rheumatische Erkrankungen

Die häufigste entzündliche Gelenkerkrankung ist die rheumatoide Arthritis oder chronische Polyarthrit. Diese Erkrankung führt zu einer zunehmenden Zerstörung der Gelenkknorpel bis hin zu einer Deformierung und Versteifung der Gelenke. Der Zerstörung der Gelenkstrukturen liegen immunologische Vorgänge zugrunde. Es

ist bis heute noch nicht vollständig geklärt, was den Selbstzerstörungsprozess der Gelenke auslöst. Jedenfalls werden zumindest in der ernährungsmedizinischen Fachliteratur auch den Ernährungsfaktoren eine erhebliche Bedeutung zugewiesen.

Für die Entstehung und Aufrechterhaltung einer Entzündung sind bestimmte Stoffe erforderlich, die man als Entzündungsmediatoren bezeichnet. Wichtige Entzündungsmediatoren sind die Prostaglandine und Leukotriene, die aus der Arachidonsäure gebildet werden. Die Arachidonsäure wird in kleinen Mengen vom Stoffwechsel selbst gebildet, weil sie als Signalmolekül benötigt wird. Tierische Nahrungsmittel, insbesondere Fleisch, Fisch und Fleischwaren, enthalten häufig größere Mengen Arachidonsäure. Grundsätzlich gilt: Je höher die Zufuhr an Arachidonsäure ist, desto mehr entzündungsfördernde Prostaglandine und Leukotriene werden gebildet. Besonders schädlich für die Gelenke sind das Prostaglandin E2 und das Leukotrien B4. Das Prostaglandin E2 fördert auch die Entmineralisierung der Knochen.

Einer der sinnvollsten präventiven und therapeutischen Maßnahmen bei der rheumatoiden Arthritis ist die vegetarische Ernährung, weil dadurch die Zufuhr an Arachidonsäure drastisch vermindert ist. Eine vegane Kost ist nahezu frei von Arachidonsäure und hat häufig die besten Effekte bezüglich Schmerzlinderung, Gelenkbeweglichkeit etc. Auch Heilfasten oder Fastentage sind sehr wirksam zur Besserung der rheumatischen Symptomatik. Generell sollten Menschen mit rheumatischen Erkrankungen strikt darauf achten, dass nicht zuviel gegessen wird. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass durch opulente Mahlzei-

ten vermehrt freie Radikale und Entzündungsmediatoren im Körper gebildet werden. Eine zu hohe Kalorienzufuhr aktiviert bestimmte Transkriptionsfaktoren, die dann die Bildung der Entzündungsmediatoren bewirken.

Im Rahmen einer vegetarischen Ernährung sollten Rheumatiker auf individuelle Nahrungsunverträglichkeiten achten. Mais und Weizen können die Gelenksbeschwerden bei manchen Patienten verschlechtern. Die rheumatoide Arthritis ist eine Erkrankung, die ganz wesentlich durch freie Radikale verursacht und unterhalten ist. Deshalb ist eine hohe Zufuhr pflanzlicher Oxidantien in jedem Fall zur deren Neutralisierung sinnvoll. Rheumapatienten profitieren häufig auch von



einer Ernährungsweise mit einem hohen Frischkostanteil. Hilfreich sind auch pflanzliche Omega-3-Fettsäuren, wie sie in Leinsamen, Rapsöl und Walnüssen vorkommen. Omega-3-Fettsäuren sowie die Gamma-Linolensäure fördern die Bildung antientzündlicher Prostaglandine. Die

Vegetarische Ernährung bei verschiedenen Zivilisationskrankheiten

therapeutischen Effekte einer vegetarischen Ernährung zeigen sich nicht nur in einer Besserung der Gelenkbeschwerden, sondern sind auch labormedizinisch nachweisbar; verschiedene Immunparameter werden positiv beeinflusst.

Osteoporose

In Deutschland liegt die Zahl der Osteoporose-Kranken derzeit bei 4 – 6 Mio. Jährlich gehen ca. 150.000 Schenkelhalsbrüche und 3 Mio. Wirbelbrüche



auf das Konto der Osteoporose. Unter Osteoporose versteht man eine lokal begrenzte oder allgemein verminderte Knochenmasse, die zu einer Instabilität des Knochens führt. Der Knochen besteht aus einem organischen Anteil, der so genannten Knochenmatrix, und aus einem anorganischen Anteil, der aus verschiedenen Mineralstoffverbindungen besteht. Etwa 4 % des Knochengewebes werden pro Jahr erneuert, d.h. der Knochen ist kein passives Stützgewebe, sondern unterliegt regen Ab- und Aufbauprozessen.

Die maximale Knochenmasse (Peak-Bone-Mass) erreicht der Mensch um das dreißigste Lebensjahr, danach kommt es zu einer kontinuierlichen Verminderung

der Knochenmasse (jährlich um 5 %). Je Höher die Knochendichte im jungen Erwachsenenalter ist, desto geringer ist später das Osteoporoserisiko. Der Knochenaufbau wird durch eine geeignete Ernährungsweise gefördert oder bei langfristig größeren Ernährungsfehlern behindert. Wenn man nachschaut, in welchen Regionen der Erde die Osteoporose vermehrt auftritt, so sind es die Länder mit der höchsten Zufuhr tierischer Proteine. Es gibt Hinweise aus zahlreichen Studien, dass eine über den Bedarf liegende Proteinzufuhr, insbesondere von tierischen Proteinen, die Calciumausscheidung über den Urin steigert und so die Entstehung der Osteoporose begünstigt.

Tierische Proteine enthalten viele schwefelhaltige Aminosäuren, bei deren Abbau im Stoffwechsel vermehrt Wasserstoffionen anfallen. Diese Säurelast muss dann vom Stoffwechsel unter Verwendung alkalischer Knochensalze neutralisiert werden. Eine hohe Zufuhr tierischer Proteine steigert die Aktivität der Osteoklasten, den Knochenabbauzellen. Günstig für die Knochendichte ist eine bedarfsdeckende Eiweißzufuhr, die vorwiegend aus pflanzlichen Proteinen bestehen sollte.

Ohne Zweifel spielt der Mineralstoff Calcium eine wichtige Rolle für den Aufbau und für den Erhalt einer ausreichenden Knochenmasse. Aus diesem Grund wird häufig der reichliche Verzehr von Milchprodukten empfohlen, da diese relativ viel Calcium enthalten. Dazu muss gesagt werden, dass viele Käsesorten neben Protein auch reichlich Kochsalz und Polyphosphate enthalten, die die Calciumausscheidung über die Nieren steigern. Eine hohe Phosphatzufuhr, z.B. in Form von Colagetränken, Hamburgern, Wurst,

Käse hat, durch einen daraus resultierenden Anstieg des Parathormons, negative Effekte auf den Calciumstoffwechsel.

Eine hohe Gemüse- und Obstzufuhr, wie bei der vegetarischen Ernährung möglich, zeigte in vielen epidemiologischen Studien einen günstigen Effekt auf die Knochenqualität. Pflanzliche Nahrungsmittel enthalten viel Kalium und Magnesium, dadurch wird die Calciumausscheidung über die Nieren vermindert. Außerdem wirken fast alle Gemüse- und Obstsorten alkalisierend (basebildend) im Stoffwechsel. In den letzten Jahren hat sich gezeigt, dass die Knochenqualität nicht nur von Eiweiß, Calcium und Vitamin D abhängig ist, sondern dass auch andere Mikronährstoffe den Knochenstoffwechsel beeinflussen, wie z.B. Vitamin C, Vitamin K, Zink, Kupfer und Mangan. Vitamin K ist erforderlich für die Bildung von Osteocalcin, einem

wichtigen Protein der Knochenmatrix. Vegetarier haben eine deutliche bessere Vitamin-K-Versorgung als Mischköstler. Vitamin K ist in verschiedenen Kohlsorten und im Spinat in größeren Mengen enthalten.

Im September 2005 wurde im American Journal of Clinical Nutrition eine Studie der Universität von Saskatchewan publiziert: Dabei wurde die Knochendichte bei Kindern und Jugendlichen in Bezug auf ihre Ernährungsgewohnheiten untersucht. In dieser Studie war die Knochendichte der männlichen Probanden umso höher, je mehr Obst und Gemüse sie aßen. In anderen Untersuchungen konnte dies auch bei weiblichen Studienteilnehmern nachgewiesen werden.

Fazit

Unbestritten gehören vegetarische Ernährungsformen zu den wirksamsten

und sinnvollsten Präventivmaßnahmen bei verschiedenen Zivilisationskrankheiten und sind auch bei deren Behandlung hilfreich. Es bleibt zu wünschen, dass sich diese modernen ernährungsmedizinischen Erkenntnisse auch zunehmend in unserer Gesellschaft etablieren und positive Früchte tragen können.

Literatur beim Verfasser:

Dr. med. Hans-Günter Kugler

Ärztegesellschaft zur Förderung der

vegetarischen Ernährung,

Löwensteinstr. 7 - 9

D-97828 Marktheidenfeld-Michelrieth

Germany

Tel.: +49 / (0)9394-9703-0

diagnostisches-centrum@t-online.de

www.diagnostisches-centrum.de



„Günstig für die Knochendichte ist eine bedarfsdeckende Eiweißzufuhr, die vorwiegend aus pflanzlichen Proteinen bestehen sollte.“