



**Kritisch betrachtet**

von Dr. med. Hans-Peter Friedrichsen

**Macht unser tägliches Brot uns krank ?**

Der Mensch hat sich als Jäger und Sammler seit seiner Zeit als „homo erectus“ der vor 1.7 Millionen Jahren auftrat und auch als moderner „homo sapiens“ der vor ca. 100.000 Jahren die Erde bevölkerte von Fleisch, Innereien, Fisch, Gemüse, Wurzeln und Früchten ernährt. Getreide hat erst im Rahmen der Veränderung des Lebensstils vom umherziehenden Jäger und Sammler zum sesshaften Bauern Einzug in die Ernährung gehalten. Dies begann vor ca. 10.000 Jahren im heutigen Ostafrika und gelangte dann über den Irak und Südeuropa vor ca. 6.000 Jahren nach Nordeuropa. Der seit dieser Zeit zunehmende Anbau und Genuss von Getreide hat einerseits die Versorgung des Ackerbauern mit Energie sichergestellt aber andererseits den Verzehr anderer wichtiger Lebensmittel wie Fisch, Fleisch, Gemüse, Früchte reduziert. Weltweit wird heute ca. 10 mal mehr Getreide für die menschliche Ernährung produziert als Fleisch, Milch, Eier und Früchte zusammen.

Der moderne Mensch deckt weltweit mehr als 50% seines täglichen Energiebedarfes mit Getreideprodukten ( insbesondere Weizen ). Etwa die Hälfte der Eiweißzufuhr erfolgt weltweit durch Getreide. Die heutige Hauptquelle zur Deckung des menschlichen Energie- und Eiweißbedarfes ist demnach ein Nahrungsmittel, das der Mensch in Europa vor 6.000 Jahren noch gar nicht kannte und auf dessen intensiven Verzehr sein Stoffwechsel nicht angepasst ist.

**Die Wandlung vom Jäger zum Ackerbauern**

Vor etwa 20.000 Jahren begann die Entwicklung immer effektiverer Jagdwaffen und Jagdmethoden. Dadurch wurde die Jagd zunächst erfolgreicher, führte aber auch zu einem Anstieg der Bevölkerung und zu einer Abnahme des Wildbestandes. Zur Sicherung seiner Nahrungszufuhr musste der Mensch nun auch kleine Tiere jagen und vermehrt pflanzliche Nahrung sammeln. Der Druck wurde so stark, dass der Mensch sich durch weite Wanderungen neue Jagd- und Lebensräume erschließen oder andere Nahrungsquellen nutzen musste. Er begann u.a. die Samen der in seiner Umgebung wachsenden Gräser zu nutzen und entwickelte die dafür nötigen Werkzeuge wie z.B. Mahlsteine. Die Ernährung des Menschen änderte sich nun dramatisch: immer weniger tierische Nahrung, an die sein Stoffwechsel sehr gut angepasst war und mehr Getreide, an das der Stoffwechsel nicht angepasst war.

Paleopathologische Knochenuntersuchungen an Funden aus dem östlichen Mittelmeerraum, Nordafrika, dem Balkangebiet und der Ukraine zeigen ganz deutlich eine Veränderung der allgemeinen Gesundheit des Menschen in der Phase der Umstellung vom Jäger zum Ackerbauern. Die Jäger waren ca. 10% größer und auch schwerer ( mehr Muskulatur ) als die Ackerbauern. Der Beckeneingangsindex der Frauen war bei den Jägern um 15% größer, als klares Zeichen eines höheren Geburtsgewichtes.

Die durchschnittliche Lebenserwartung der steinzeitlichen Jäger und Sammler ( vor 20.000 Jahren ) lag bei 35 ( Männer ) bzw. 30 Jahren ( Frauen ). Die Lebenserwartung der frühen Ackerbauern vor 5.000 Jahren lag bei 33 bzw. 29 Jahren und im 17. Jahrhundert bei 34 bzw. 29 Jahren. Die Umstellung von der fleischbetonten zur Getreide basierten Ernährung hat für die Lebenserwartung und auch für den Gesamtgesundheitszustand also keine Vorteile gebracht – eher das Gegenteil. Ackerbauern zeigten viel häufiger Nährstoffdefizite ( Eisen, Calcium, Zink, Vitamin B12 u.a. ) als ihre jagenden Vorfahren und dadurch ausgelöste Gesundheitsstörungen wie Anämie oder Osteoporose. Die Ackerbauern waren kleiner, hatten weniger Muskulatur, einen schlechteren Zustand von Knochen, Gelenken, Zähnen. Insgesamt waren der Gesundheitszustand und die körperliche Leistungsfähigkeit des Jägers höher als die des Ackerbauern.

### **Nährstoffmangel durch starken Getreideverzehr?**

Verschiedene wichtige Vitamine wie Vitamin A, Vitamin B12, Vitamin C, Vitamin D und ( mit Ausnahme von Mais ) auch Beta-Karotin sind im Getreide nicht vorhanden. Die übrigen B-Vitamine, v.a. Vitamin B6 und Biotin werden aus dem Getreide sehr viel schlechter aufgenommen als aus Früchten, Gemüse oder Fleisch. Dies führt bei Ersatz von Obst, Gemüse und Fleisch durch einen vermehrten Getreideverzehr zu einer Minderversorgung mit wichtigen Vitaminen. Getreideprodukte stellen weltweit nicht nur die bedeutendste Quelle für die Nahrungsenergie des Menschen sondern auch für seine Eiweißversorgung dar. Getreide enthält allerdings nur 50% des Eiweißgehaltes von Fleisch und deutlich weniger Lysin und kein Taurin ( 2 wichtige Aminosäuren ). Verstärkter Getreideverzehr führt zu einer ungünstigen Zusammensetzung der Fettsäuren im Körper mit stark erhöhten Omega-6 Fettsäuren und einem Mangel an wertvollen Omega-3 Fettsäuren. Dies kann zu verschiedenen gesundheitlichen Störungen führen ( z.B.: vermehrte Entzündungsvorgänge, erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf Erkrankungen ). Je größer der Getreideanteil an der täglichen Ernährung ist, desto stärker wirken sich diese Defizite aus. Dies wird gerade in den ärmsten Ländern dieser Welt deutlich, wo Getreide 80% der Nahrungsenergie liefert. Damit verbunden ist ein Mangel an Eiweiß und an wichtigen Vitaminen wie z.B. Vitamin A. Daraus resultieren in diesen Ländern die hohen Erkrankungs- und Sterberaten an Durchfall oder Atemwegserkrankungen.

### **Antinutrientien**

Dies sind Substanzen im Getreide, die sich negativ auf unseren Stoffwechsel auswirken. Dazu zählen z.B.: Lektine wie das WGA ( Wheat Germ Agglutinin ) aus Weizen, das u.a. die Darmschleimhaut schädigen kann. Dies führt zu Störungen bei der Nährstoffaufnahme über die Darmschleimhaut und zu unkontrollierter Aufnahme von Fremdstoffen oder Allergenen. Eine wichtige antinutritive Substanz im Getreide ist die Phytinsäure. Sie verbindet sich mit wichtigen Mineralstoffen wie Calcium, Eisen und Zink zu unlöslichen Komplexen, so dass diese wichtigen Mineralstoffe vom Körper nicht aufgenommen werden können. Der daraus resultierende Mangel kann zu Anämie, Osteoporose und Infektanfälligkeit führen.

### **Erkrankungen durch Getreide**

Es gibt Erkrankungen, die eindeutig durch bestimmte Inhaltsstoffe des Getreides ausgelöst werden. Dies sind die Zöliakie oder Sprue ( eine chronische Entzündung des Darms mit Durchfall, Krämpfen und weitreichenden Folgen für die Entwicklung bei Kindern ) und eine bläschenbildende

Hautkrankheit mit der Bezeichnung „Dermatitis Herpetiformis“. Ursache und Auslöser ist das Klebereiweiß Gliadin im Getreide. Auch entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa nehmen ständig zu. Ein ursächlicher Zusammenhang mit Nahrungsmitteln und insbesondere mit Getreide wird immer stärker diskutiert. Darüberhinaus werden aber auch Autoimmunerkrankungen wie Rheumatoide Arthritis, Multiple Sklerose oder Diabetes mit dem vermehrten Getreideverzehr in Verbindung gebracht. Getreideverzicht ( und z.T. auch Milchverzicht ) zeigte in zahlreichen Untersuchungen eine Beschwerdeverbesserung bei diesen Erkrankungen.

### **Gewichtszunahme durch Getreideprodukte**

Die Getreidemast des Menschen stellt ein großes Problem unserer Industriegesellschaft und in zunehmendem Maße auch der Entwicklungsländer dar. Mit Zunahme des Getreideverzehrs steigt in den betreffenden Bevölkerungsschichten auch der Anteil der Übergewichtigen stark an. Damit verbunden nehmen Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck und auch andere Herzkreislauf Erkrankungen zu. Dies lässt sich ganz deutlich an Bevölkerungsgruppen zeigen, die erst vor wenigen Jahrzehnten innerhalb kürzester Zeit einen hohen Getreideanteil in ihre Ernährung eingeführt haben: Aborigines, Südseeinsulaner und ganz aktuell die Mittelschicht der chinesischen Stadtbevölkerung. Nirgendwo steigt die Zahl der übergewichtigen Kinder so schnell an wie in dieser Bevölkerungsgruppe, deren Kennzeichen die Übernahme der amerikanischen Esskultur ist. Die amerikanische Regierung hat in den 60er Jahren große Aufklärungskampagnen zur Reduktion der Fettleibigkeit und der Herzkreislauf Erkrankungen in den USA gestartet. Dabei wurde das Postulat erhoben: Fett macht fett und krank – also macht weniger Fett schlank und gesund. Dies war die Geburtsstunde der Cholesterinhysterie, des Ersatzes hochwertiger Butter durch billige Margarine, unzähliger „Low fat“ Produkte und der Statine ( Medikament zur Cholesterinsenkung ). Die Amerikaner wurden unter dem Vorwand der Gewichtsreduktion und Gesundheitsverbesserung mit großem Werbeaufwand davon überzeugt weniger Fett ( ein Hinweis auf die schlechte Fettqualität in der amerikanischen Kost fehlte ), mehr Margarine ( mit schädlichen Transfettsäuren ), mehr „Low fat“ Produkte und mehr Getreideprodukte zu verzehren. Heute wissen wir, dass dieser Ansatz absolut falsch ist, denn nicht Fett macht fett, sondern Getreide und Zucker. Dass dies so ist, hätte man viel früher bei der Mast von Tieren erkennen können, denn die erfolgt nicht mit Fett sondern mit Getreide. Die Amerikaner sind durch ihre fettreduzierte Getreidemast so übergewichtig wie noch nie und wie kein anderes Volk. Zumindest haben sie uns gezeigt, wie es nicht funktioniert. Basis jeder Gewichtsabnahme ist neben der regelmäßigen Bewegung daher die deutliche Reduktion von Getreideprodukten und die ausreichend hohe Zufuhr von tierischem Eiweiß und hochwertigen Fetten. Alle anderen Ansätze lassen die seit vielen Jahrtausenden gültigen und in unserer Erbinformation verankerten Gesetzmäßigkeiten unseres Stoffwechsels außer Acht.

Der heutige hohe Anteil von Getreideprodukten in unserer täglichen Ernährung muss aus gesundheitlicher Sicht also sehr kritisch betrachtet werden, auch wenn es für den größten Teil der schon viel zu hohen Weltbevölkerung wohl keine realistische Alternative gibt. Letztendlich ist gerade das Getreide ein wesentlicher Motor der Überbevölkerung auf diesem Planeten.