

Christian Dittrich-Optiz

Der Protein Optimierer

**Eiweiß auf dem Prüfstand:
Fatale Irrtümer, erstaunliche Fakten
und die Lösung des Protein-Dilemmas**

HANS-NIETSCH-VERLAG

Die Informationen in diesem Buch wurden vom Autor sorgfältig recherchiert. Bei anhaltenden gesundheitlichen Problemen wenden Sie sich bitte an einen Arzt oder Heilpraktiker. Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für Ansprüche, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der Informationen ergeben.

© Hans-Nietsch-Verlag 2019

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Lektorat: Martina Klose, Freiburg

Korrektorat: Benita Richter

Innenlayout und Satz: Rosi Weiss

Umschlaggestaltung: Andrew Triebe

Coverfoto: www.shutterstock.com

Druck: Dimograf, Bielsko-Biała/Polen

Hans-Nietsch-Verlag

Industriestraße 20

64380 Roßdorf

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-829-0

Inhalt

Einführung	8
Der Protein-Check – Vier fatale Irrtümer und jede Menge erstaunliche Fakten in Sachen „gesunde Eiweißversorgung“	11
Die 1. Behauptung: Sich proteinreich zu ernähren ist gesund	12
<i>Warum viele Menschen zunächst von einer eiweißreichen Ernährung profitieren</i>	13
<i>Gefährliche Eiweißspeicher-Krankheiten: Die Kehrseite einer proteinreichen Ernährung</i>	23
<i>Das Fazit: Vor- und Nachteile einer proteinreichen Ernährung</i>	27
Die 2. Behauptung: Fleisch ist ein Stück Lebenskraft	28
<i>Zu viel Eisen schadet unserer Gesundheit!</i>	30
<i>Protein und Eisen: Zwei Nährstoffe im Wandel unserer Ernährungsgewohnheiten</i>	34
<i>Protein und Ammoniak: Eine weitere Gefahr für den Organismus</i>	38
<i>Starker Fleischkonsum und die Entstehung von Diabetes – Eine These</i>	39
Die 3. Behauptung: Milch ist ein wertvolles Nahrungsmittel	41
<i>Beta-Kasein: Das Molekül, das den großen Unterschied macht!</i>	42
<i>Kuhmilchprodukte: Generelles zu Verträglichkeit und ethischen Aspekten</i>	45

Die 4. Behauptung: Soja, Seitan & Co. sind gute Alternativen zu Milch- und Fleischprodukten	46
<i>Sojaprodukte: Perfekte Proteinspender in der vegetarischen Küche?</i>	46
<i>Seitan: Konzentriertes Gluten ist nicht gesund!</i>	47
<i>Lupinenprodukte: Generell industriell verarbeitet!</i>	48
<i>Quorn: Pilzproteine plus Hühnereiweiß aus konventioneller Landwirtschaft</i>	49
Die Lösung des Protein-Dilemmas: Eine verbesserte Proteinverwertung	50
Funktionalen Eiweißmangel heilen: Für eine optimale Proteinverwertung	51
Wichtige theoretische Grundlagen zur Proteinversorgung	52
<i>Verdauung und Verwertung von Nahrungsproteinen</i>	52
<i>Wie viel Eiweiß braucht der menschliche Körper tatsächlich?</i>	55
Und nun zur Praxis: Die vier Schritte zur besseren Proteinverwertung	57
<i>Der 1. Schritt: Intermittierendes Fasten ...</i>	58
<i>Der 2. Schritt: Proteasen für die optimale Eiweißverdauung</i>	69
<i>Der 3. Schritt: Frische, lebendige Nahrung</i>	77
<i>Der 4. Schritt: Die optimale Körpertemperatur</i>	94
<i>Zusammenfassung der vier Schritte auf dem Weg zur optimalen Proteinverwertung</i>	108

Der Weg zur idealen Proteinwertung ...	110
... für regelmäßige Fleischesser	111
... für Flexitarier und Menschen, die ihren Fleischverzehr reduzieren wollen	112
... für Vegetarier und Veganer	114
... für Sportler	120
... für alle, die sich jetzt auf den Weg machen	123
<i>Tipps und Rezepte für eine proteinreiche, lebendige und nachhaltig gesunde Ernährung</i>	123
Anhang	150
Literaturverzeichnis	150
Verzeichnis der Rezepte	152
Bezugsquellen und Adressen	153
Studien und Websites zum Thema „Proteine“	154

Einführung

Wir leben in einer Welt der **hervorragend organisierten Fehlernährung**. Bei einem Überangebot an Nahrung leidet der Körper des modernen Menschen sowohl unter **gravierenden Mangelercheinungen** als auch unter **Belastungen durch unnatürliche Nahrungsinhaltsstoffe**, auf die er genetisch unmöglich „eingestellt“ sein kann.

Zur gleichen Zeit entstehen immer wieder neue Ernährungstrends, die in den meisten Fällen nur deshalb eine gewisse positive Wirkung entfalten, weil die Menschen generell fehlernährt sind. Zur Veranschaulichung soll folgender Vergleich dienen: Bewegten sich Menschen überhaupt nicht, würde selbst schlecht ausgeführte und dosierte sportliche Tätigkeit zunächst einmal mehr Vorteile als Nachteile mit sich bringen, auch wenn sie über längere Zeit dann zu Problemen des Bewegungsapparats führt.

Ganz ähnlich verhält es sich mit den zahlreichen proteinbetonten Ernährungsformen: Mehr Eiweiß zu essen kann sich gut anfühlen – für eine gewisse Zeit. Aber eiweißreich zu essen ist auf Dauer gesehen für die wenigsten Menschen gesund. Die Primaten – unsere nächsten Verwandten im Tierreich – ernähren sich überwiegend von grünen Blättern, und die gesündesten und langlebigsten Völker der Erde essen relativ wenig Eiweiß, verglichen mit der zumeist fleischlastigen Ernährungsweise westlicher Länder.

Anstatt Ihnen nun *noch eine neue* Protein-Formel in Bezug auf die Mengenangabe vorzustellen, die mit Sicherheit in wenigen Jahren von der nächsten abgelöst werden würde, will ich mit diesem Buch eine elegante und äußerst wirksame Lösung zur Eiweiß-Thematik aufzeigen – und diese funktioniert tatsächlich völlig unabhängig davon, wie Ihr Proteinkonsum derzeit aussieht.

Die Erlösung aus jeglichem Protein-Dilemma ist im Grunde genommen ganz einfach: Wenn wir unser Nahrungseiweiß sehr gut verwerten, erreichen wir eine bessere Eiweißversorgung des Körpers, als wenn wir große Eiweißmengen zu uns nehmen, und ganz nebenbei reduzieren wir gleichzeitig die gesundheitlichen Belastungen, die durch eine schlechte Proteinverwertung entstehen. Auch die wissenschaftliche Datenlage unterstützt eher eine gut verwertete maßvolle Menge an natürlichem Nahrungseiweiß, als den Versuch, eine ideale Menge zu berechnen. Der alte Spruch „Du bist, was du isst“ ist also nachbesserungsbedürftig. Es wäre treffender, zu sagen: „Du bist, was dein Körper von der Nahrung tatsächlich verwertet.“

Aminosäuren, die Bausteine der Proteine, sind ein sehr wichtiger Baustoff in unserem Körper, aber um zu körpereigenem Eiweiß zu werden, muss Nahrungseiweiß eine beachtliche Transformation durchlaufen, die durchaus anfällig für Fehler ist. Und sich eiweißreicher zu ernähren, wenn es um die Verwertung schlecht bestellt ist, wird zu mehr problematischen Abbauprodukten führen, die unsere Gesundheit langfristig massiv schädigen.

Die **Optimierung der Proteinverwertung** ist ein bislang völlig unterschätzter Schlüssel zu einer nachhaltig guten Gesundheit. Da Sie aber nur dann eine wirklich gute Proteinverwertung erreichen werden, wenn einige wichtige Aspekte einer gesunden Selbstregulation Ihres Körpers auch funktionieren – wie etwa eine ausreichende Körperwärme, eine passende Produktion an Magensäure und eine gesunde Darmschleimhaut –, sind manche der praktischen Maßnahmen, die in *Der Protein-Optimierer* vorgestellt werden, weit über die Proteinverwertung hinaus im Dienste Ihrer Gesundheit wirksam.

Eine gute Ernährung muss sowohl die Zusammensetzung der Nahrung berücksichtigen als auch die Fähigkeit des Körpers, aus der Nahrung Nutzen zu ziehen. Dieses Buch wird beiden Aspekten der Ernährungsgestaltung umfassend gerecht. So wird eine bessere Proteinverwertung auch mit einem gesünderen Verdauungstrakt insgesamt, mit einem gut funktionierenden Immunsystem und einer verbesserten körperlichen Regenerationsfähigkeit einhergehen.

Dabei gibt es bei allen Vorschlägen, Anregungen und auch bei den Rezepten, die ich für Sie habe, auch ausreichend Raum für Ihre individuelle Gestaltung einer gesunden Lebens- und Ernährungsweise, die Ihrem Körpergefühl Rechnung trägt und die Freude am Ausprobieren auch nicht unter den Tisch fallen lässt. Gerade die Optimierung unserer Proteinversorgung ebnet den Weg dafür, dass wir **die wunderbare Intelligenz, die unserem Körper innewohnt, wieder deutlicher spüren** und als wichtigste Orientierung für unsere Lebensweise nutzen können.

Der Protein-Check

Vier fatale Irrtümer und jede Menge
erstaunliche Fakten in Sachen
„gesunde Eiweißversorgung“

Die drei Makronährstoffe Kohlenhydrate, Proteine und Fette dürfen in unserer Ernährung nicht fehlen. Sie werden mit der Verdauung in kleinste Bausteine zerlegt, im Darm aufgenommen und über den Blutkreislauf zu den Orten transportiert, an denen sie benötigt werden. Außerdem benötigt unser Körper Mikronährstoffe, wenn auch in kleineren Mengen. Dazu gehören Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. All das braucht auch der menschliche Organismus für seine Gesundheit, für Vitalität, Kraft, Wohlbefinden, Fitness ... und all das schenkt uns die Natur mit ihren frischen pflanzlichen Lebensmitteln.

Im Bereich „gesunde Ernährung“ tauchen nun immer wieder neue Trends auf, die uns aufzeigen wollen, welche Lebensmittel und welche Nährstoffe in welchen Mengen besonders gut für unsere Gesundheit sein sollen. So gibt es auch nicht wenige Experten, die eine proteinreiche Kost empfehlen. Tatsache ist: Proteinmangel stellte in der Geschichte der Menschheit lange Zeit eine reale Bedrohung dar.

Die Verhaltensforschung weist darauf hin, dass wir als moderne Menschen bis heute in vielen Lebensbereichen so reagieren und fühlen, als lebten wir noch in der Steinzeit – mit all ihren

Bedrohungen und Anforderungen. Unser evolutionäres Erbe ist also nicht so leicht abzuschütteln. Deshalb kann jeder Verfechter einer proteinreichen Ernährung damit rechnen, dass seine Empfehlungen Anklang finden werden, denn: Wir Menschen sind von der Evolution her auf Eiweiß ausgerichtet.

Doch welcher gesundheitliche Nutzen in unserer heutigen Zeit wirklich mit den Proteinen in unserer Nahrung verbunden ist, das ist keineswegs so klar. Erstaunlich ist das Fazit meiner genaueren Analyse, dass nämlich die beliebtesten eiweißreichen Nahrungsmittel uns schaden und dass es Alternativen gibt, die uns tatsächlich gesund, fit und vital machen. Im Folgenden will ich zunächst einmal auf vier oft wiederholte Behauptungen zu Proteinen eingehen, die es sich zu hinterfragen lohnt, weil es sich in Wahrheit um folgenreiche Irrtümer handelt.

Die 1. Behauptung: Sich proteinreich zu ernähren ist gesund

Ernährungssysteme, in denen ein hoher Proteinanteil empfohlen wird, beruhen auf unterschiedlichen Voraussetzungen. Festhalten kann man in jedem Fall, dass

- * sie meistens als Gegenmaßnahme zur kohlenhydratreichen Standardernährung vorgeschlagen werden und
- * Übergewicht und Energiemangel die Hauptgründe dafür sind, dass man eine eiweißbetonte Ernährungsform ausprobiert.

Der US-amerikanische Kardiologe und Ernährungswissenschaftler Dr. Robert C. Atkins (1930–2003) etwa betrachtete Kohlenhydrate als das Hauptübel der modernen Ernährung, und so ging es in seiner **Atkins-Diät** vor allem darum, weniger Kohlenhydrate zu sich

zu nehmen. Eine zu große Menge an Kohlenhydraten waren seiner Meinung nach für Übergewicht verantwortlich. Und so bleibt im Ergebnis eine fett- und proteinbetonte Ernährung übrig.

Die **Paleo-Ernährung** versucht dem modernen Menschen die Essgewohnheiten der Steinzeitmenschen schmackhaft zu machen, wodurch ebenfalls viele Kohlenhydratquellen wie Zucker, Getreide und Kartoffeln wegfallen und eine proteinreiche Ernährung mit Fleisch, Fisch, Eiern, Gemüse und etwas Obst und Nüssen übrig bleibt, ohne dass Paleo den Verzehr von Eiweiß an sich besonders betont. Diese Ernährungsweise wird auch gern als Methode zum Abnehmen aufgegriffen und viele Anhänger berichten begeistert, dass sie mit Paleo mehr Energie und geistige Wachheit erfahren.

Dr. med. Ulrich Strunz (*1943) thematisiert sowohl Übergewicht als auch Fitness und geht im Gegensatz zu anderen Vertretern einer kohlenhydratreduzierten Ernährung direkt auf das Thema „Eiweiß“ ein. Er empfiehlt solch enorme Mengen davon, dass sie nur mithilfe von Eiweißpulver zu erreichen sind. Warum diese proteinreiche Ernährungsform aber nicht ohne negative Nebenwirkungen bleibt, das können Sie unter „Die 2. Behauptung: Fleisch ist ein Stück Lebenskraft“, dort Seite 28 ff., nachlesen.

Andere Ernährungsarten wie *The Zone*, *Montignac*, *Primal Diet* zeichnen sich ebenfalls durch einen beträchtlichen Eiweißgehalt aus und geben dafür verschiedene Gründe an, betrachten jedoch einen hohen Anteil an Kohlenhydraten in der Ernährung kritisch.

Warum viele Menschen zunächst von einer eiweißreichen Ernährung profitieren

Proteinreiche Ernährungsformen zeitigen bei vielen Menschen – zumindest eine Zeit lang – positive Ergebnisse. Sowohl was den Abbau von Übergewicht als auch was die Zunahme an Energie

betrifft, gibt es viele Erfolgsgeschichten. Die Frage ist allerdings: Worauf gründen diese? Im Folgenden finden Sie die wichtigsten Ursachen dafür aufgeführt, dass es Menschen mit einer proteinreichen Ernährung *zuerst einmal* besser geht:

1. Eine proteinreiche Ernährung kann aus der Zuckersucht herausführen.

Wir leben seit der Zeit des Wirtschaftswunders im Nahrungsüberfluss. Der Historiker Yuval Noah Harari (*1976) führt in seinem Buch *Homo Deus* aus, dass es für den Menschen heutzutage dreimal wahrscheinlicher ist, an den Folgen von Übergewicht zu sterben als an Hunger, selbst wenn man die immer noch existierenden Hungergebiete der Sahelzone in die Statistik mit einbezieht. Essen ohne echten Nahrungsbedarf – und damit ohne ein Hungergefühl –, das ist in unserer Zeit und in unserer westlichen, hoch industrialisierten Welt normal geworden.

Dazu kommt, dass wir heute einen sehr großen Anteil industriell verarbeiteter Nahrungsmittel zu uns nehmen, die jede Menge unterschiedlicher Zuckerarten enthalten, und diese – Saccharose, Fruktose, Dextrose, Glukose- und Fruktose-Sirup, Rohrzucker sowie weitere Varianten von Industriezucker – belasten unsere Gesundheit extrem.

Zucker ist nicht nur süß, sondern auch gefährlich!

Man schrieb das Jahr 1985, als der streitbare Pionier der Vollwertkost **Dr. med. Max Otto Bruker** (1909–2001) durch ein Gerichtsurteil die Erlaubnis erhielt, Zucker als „Schad-



stoff“ zu bezeichnen. Gegen diesen Ausdruck hatte die Zuckerindustrie geklagt, doch nach Vorlage wissenschaftlicher Beweise zur Schädlichkeit von Zucker wurde die Klage abgewiesen. Das Urteil ist umso bemerkenswerter, als große Industrieverbände ihre Interessen vor Gericht sehr zulasten des Gesundheitsschutzes der Bevölkerung durchsetzen.

Dr. Bruker schreibt, dass Zucker nicht nur süß sei, sondern eben auch gefährlich. „Zucker zaubert“ – das sage die Industrie. Er als Arzt belege: **Zucker zaubert Krankheiten herbei**. Denn längst würden die Industrienationen am Zucker hängen wie Fixer an der Nadel. Das sei eine gesundheitspolitische Tragödie von kriminell anmutenden Ausmaßen. Seine Erfahrungen aus 60-jähriger ärztlicher Praxis mit dem Schadstoff „Zucker“ schildert er in seinem Buch *Zucker, Zucker**, in dem er die scheinbar wissenschaftlich fundierten Werbestrategien der Zucker- und Süßwarenindustrie als Schwindel entlarvt.

Industriezucker ist ein reiner, ein „nackter“ Makronährstoff. Er liefert Kohlenhydrate pur ohne die Fülle an Mikronährstoffen, die zur Verwertung von Kohlenhydraten im Körper notwendig sind. Allein um Kohlenhydrate in die Mitochondrien – die Zellkraftwerke, die sie in Energie umwandeln sollen – hineinzutransportieren, werden B-Vitamine und Mineralstoffe benötigt.

* Die in *Der Protein-Optimierer* genannten Bücher finden Sie im Literaturverzeichnis, Seite 150 f., aufgelistet.

Da Zucker aber weder Vitamine noch Mineralstoffe oder andere Mikronährstoffe mitliefert, muss sich der Körper die erforderlichen Begleitstoffe hier aus seinen eigenen Vorräten holen. So führt ein regelmäßiger Verzehr von industriezuckerreichen Produkten zu einem schleichenden Mangel an Mikronährstoffen.

Außerdem setzt nach dem Genuss von Süßem kein anhaltendes Sättigungsgefühl ein, denn der Bauch ist zwar voll, aber die Zellen sind nicht ausreichend versorgt, was eher ein Gefühl der Irritation im Körper hinterlässt als eines des zufriedenen Sattseins. Trifft auf diese Unruhe auch noch ein kleines Tief im emotionalen Wohlbefinden, ist der Griff zur nächsten Süßigkeit schon vorprogrammiert.

Zucker macht also letztendlich süchtig. Und das auch, weil der Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln kurzfristig die Belohnungszentren im Gehirn stimuliert, dabei bleiben die Zellen weiter „hungrig“. Regelmäßig zu viel Zucker zu sich zu nehmen, das führt zu Schädigungen der Darmflora, zu entzündlichen Prozessen im gesamten Körper, zu einer übermäßigen Produktion an Insulin – und Letzteres ist ein Hauptgrund für Übergewicht und Energiemangel. Dazu kommt noch, dass Krebszellen Zucker lieben, denn sie können kein Fett verbrennen, brauchen aber mehr Energie als gesunde Körperzellen und haben deshalb auch deutlich mehr Insulinrezeptoren zur Aufnahme von Zucker.

Ein gestörter Kohlenhydratstoffwechsel ist ein wesentlicher Grund, warum Mitochondrien nicht richtig arbeiten können, und wenn diese krankhaften Veränderungen, auch *Mitochondriopathie* genannt, ein gewisses Ausmaß angenommen haben, fühlt man sich permanent energielos bis hin zu ganz und gar erschöpft.

Wenn nun ein Mensch, der sich im Teufelskreis dieser Zuckersucht befindet, beginnt, sich proteinreich zu ernähren, geschieht zuerst einmal etwas Wunderbares: Er wird endlich satt! Eiweiß an sich schenkt ein gutes Sättigungsgefühl. Die Ernährungsformen, die wenig Kohlenhydrate und dafür mehr Eiweiß empfehlen, setzen zudem auf naturbelassene Lebensmittel. Junkfood und industriell verarbeitete Produkte, die arm an Mikronährstoffen sind, werden vom Speisezettel verboten. Dadurch erholt sich der Körper relativ schnell von dem Energiemangel, der durch Zuckersucht und einen gestörten Kohlenhydratstoffwechsel verursacht wird. Heißhungerattacken verschwinden nach und nach, und der Körper hat mehr Zeit zwischen den Mahlzeiten, in denen er nüchtern ist – Zeit, die Darm und Leber zur Regeneration so dringend brauchen.

Ein sehr wichtiger Grund für die positiven Wirkungen eiweißreicher Ernährungsformen ist also, dass Industriezucker und seine extrem schädlichen Wirkungen wegfallen. Eine eiweißreiche Ernährung, in der auch weiterhin die durchschnittliche Menge an Zucker enthalten wäre, die der moderne Mensch zu sich nimmt (In Deutschland sind es 90 Gramm pro Kopf und Tag!), hätte wohl kaum positive Wirkungen, wenn es darum geht, Gewicht zu reduzieren und sich vitaler zu fühlen.

2. Proteinreiche Ernährungsformen beinhalten mehr frisches Gemüse.

Alternative Ernährungsformen, ob ihr Schwerpunkt auf proteinreicher Kost liegt oder nicht, bringen deutlich mehr frisches Gemüse auf den Teller als die Standardernährung. Egal ob Sie nun vegetarisch oder vegan, rohköstlich oder vollwertig essen oder sich an Paleo, Ayurveda, *Montignac*, *Metabolic Ty-*

ping u. v. a. m. orientieren: mehr Gemüse, das ist der gemeinsame Nenner!

Viele Ernährungsexperten warnen vor zu viel Zucker, andere vor den falschen Fetten, manche vor zu viel Fett, manche vor zu viel Eiweiß (siehe Seite 23 ff.) – doch frisches Gemüse mit seiner Sinfonie und seinem hohen Gehalt an Mikronährstoffen, sekundären Pflanzenstoffen sowie natürlichen Makronährstoffen – und das ohne potenziell problematische Zusatzstoffe – ist ein wichtiges Grundnahrungsmittel, von dem viele Menschen profitieren können, wenn sie es in ausreichendem Maße zu sich nehmen. Reichlich Salate und dampfgegartes Gemüse gehören stets zu einer proteinbetonten Ernährungsform und diese Speisen haben viele positive gesundheitliche Wirkungen.

3. Auf Zucker zu verzichten bei einem Plus an Eiweiß geht oft einher mit mehr Bewegung.

Dass wir uns mit einer Umstellung auf eiweißreiche Kost mehr bewegen, dafür gibt es zwei Gründe:

1. Viele Vertreter einer proteinreichen Ernährung betonen ausdrücklich die Wichtigkeit von Bewegung. Das war bereits beim Erfinder des Gesundheitsjoggings, Dr. Ernst van Aaken (1910–1984), der Fall und setzt sich über viele Vertreter der Paleo-Ernährung sowie den neuen „Laufpapst“ und ehemaligen Triathleten Dr. Ulrich Strunz in der heutigen Zeit fort. *Kettlebell-Training*, *Crossfit*, viele Spielarten des Yoga und andere Bewegungsformen werden gern zusammen mit eiweißreicher Ernährung empfohlen.
2. Wer mit der Umstellung auf eine Ernährung mit einem hohen Maß an Proteinen die Zuckersucht hinter sich lässt, erfährt meist einen deutlichen Zuwachs an Vitalität. Zuvor

– gefangen im Teufelskreis von Zuckerkonsum und damit einhergehender körperlicher Erschöpfung – hat man einfach zu wenig Energie, um regelmäßig und mit Freude Sport zu treiben. Mit der neuen Ernährungsweise und dem Plus an Energie, das sie schenkt, erscheinen Yoga-Übungen, Joggen oder *Kettlebell*-Training auf einmal durchaus machbar ... und das sogar mit viel Freude an der Bewegung.

In der Regel beobachte ich, dass Menschen, die sich proteinreich ernähren und eine solche Ernährungsweise auch empfehlen, kein Problem mit Disziplin haben und ein regelmäßiges Programm an Körperübungen mit Leichtigkeit meistern. Es gibt Ausnahmen wie den eher bewegungs-scheuen Dr. Robert C. Atkins, der allerdings auch nach mehreren Bypassoperationen mit 105 Kilogramm Körpergewicht bei einer Größe von 1 Meter 80 an Herzversagen verstarb. Bei den wenigen mir bekannten Menschen, die sich eiweißreich ernährten und gleichzeitig einen klaren Bewegungsmangel hatten, gab es irgendwann gesundheitliche Probleme. Proteinreich zu essen allein kann den Weg zum gesundheitlichen Desaster ebnen, aus Gründen, die im Folgenden noch erläutert werden (siehe Seite 23 ff.).

Bewegung ist generell wichtig für Ihre Gesundheit, und sie trägt wesentlich dazu bei, dass die Nahrungsproteine in Ihrem Körper eine nützliche – und keine schädliche! – Wirkung haben.

4. Viele Menschen haben einen funktionalen, keinen quantitativen Proteinmangel.

Wenn es unserem Körper an Nährstoffen fehlt, ist meist von einem „Mangel“ die Rede, als gehe es nur darum, dass zu wenig von dem entsprechenden Nährstoff aufgenommen wird, was

ein **quantitativer Nährstoffmangel** ist. Weitaus häufiger jedoch liegt ein **funktionaler Mangel** vor: Hier wird zwar eine ausreichende Menge des Nährstoffs zugeführt, der Nährstoff kann im Körper aber seine Funktion nicht richtig ausüben. Wenn in einem Haus eine Mauer erneuert werden muss, brauchen wir ausreichend Mauersteine. Einfach nur Steine in ein verfallendes Haus zu legen, das löst das Problem nicht. Es braucht außerdem kompetente Maurer, Werkzeug und andere Materialien wie Mörtel, damit die Steine auch nützlich sein können. Andernfalls würden irgendwann überall Steine im Haus herumliegen und dort stören. So verhält es sich auch mit dem Baumaterial „Proteine“ in unserem Körper. Sie müssen durch Verdauungsenzyme in Aminosäuren aufgespalten und vom Körper aufgenommen werden und schließlich durch ein intelligentes Zusammenspiel von genetischen Informationen, Enzymen, Mineralstoffen und Spurenelementen wieder zu komplexen Proteinen zusammengesetzt und in den Körper integriert werden.

So ist es sehr gut möglich, dass die Nahrung ausreichende Mengen des Makronährstoffs Eiweiß enthält, dieser aber aufgrund eines Mangels an Mikronährstoffen nicht effektiv genutzt werden kann. Sehr häufig werden genug Proteine mit der Nahrung zugeführt, aber aufgrund eines Mangels an Magensäure und eiweißspaltenden Enzymen kann nur ein Teil davon zu Aminosäuren abgebaut werden (siehe Seite 51 ff.), während eine erhebliche Menge der Proteine unverdaut in den Dickdarm wandert und dort Fäulnisprozesse hervorruft. Hierdurch lässt sich auch der Zusammenhang zwischen Fleischverzehr und Darmkrebs erklären.

Eine größere Menge Eiweiß zu sich zu nehmen hilft bei einem funktionalen Mangel also nur begrenzt. Wenn z. B. nur 30 Pro-

zent der verzehrten Proteine im Verdauungstrakt gut verwertet werden, wird eine erhöhte Eiweißzufuhr natürlich für eine Weile manche Mangelerscheinungen ausgleichen können. Doch das eigentliche Problem – die schlechte Verwertung – wird dadurch nicht behoben und andere Probleme, wie negative Auswirkungen proteinreicher Lebensmittel auf die Darmflora, können im Laufe der Zeit die positiven Anfangseffekte wieder zunichtemachen.

„Gibt es einen rein quantitativen Mangel an Eiweiß?“, diese Frage höre ich häufig. In den Hungergebieten auf dieser Erde ja. In westlichen Ländern nur dann, wenn die Ernährung fast nur aus billigen, ernährungsphysiologisch wertlosen, industriell verarbeiteten, kohlenhydratreichen Produkten besteht. Ansonsten habe ich echten Eiweißmangel nur bei Menschen erlebt, die sehr spezielle Ernährungsformen praktizieren, wie z. B. bei manchen Rohköstlern, die fast ausschließlich Früchte essen. Helmut Wandmaker (1916–2007), ein umstrittener und sehr radikaler Befürworter einer obstlastigen Rohkosternährung wurde zwar 91 Jahre alt, musste aber auch einmal nach einem lebensbedrohlichen Eiweißmangel mit Infusionen und Eiweißpräparaten wieder aufgepäppelt werden.

Einige Male sind mir Obst-Rohköstler begegnet, die im Frutarismus den nächsten Schritt in der Evolution der Menschheit sahen, während sie unter offensichtlichen Eiweißmangelerscheinungen litten. Glücklicherweise sind solch etwas fanatisch anmutende Beispiele selten und in der Rohkostszene hat die Erkenntnis Fuß gefasst, dass grünes Blattgemüse die Grundlage für eine gesunde Rohkosternährung ist. Rohkost auf der Basis von Blattgrün hat völlig andere Auswirkungen auf unsere Gesundheit als eine Obst-Rohkost-Ernährung, das sei an dieser Stelle festgehalten.



Denn jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ... – Positive Effekte zu Beginn einer proteinreichen Ernährungsweise

Ich habe viele sehr erfreuliche Erfahrungsberichte von Menschen gelesen, die ihre Ernährung ein halbes oder ein ganzes Jahr zuvor auf eine proteinreiche Kost umgestellt hatten. In dieser Anfangszeit kann es eine „Honeymoon-Phase“ geben, in der die positiven Wirkungen überwiegen. Ich habe Menschen erlebt, die vegane Rohkostler wurden und so ihre Allergien und Neurodermitis ausheilen konnten, euphorisch und energiegeladen waren, nur 4 Stunden Schlaf brauchten und glaubten, das gehe nun immer so weiter ... bis sie dann nach 2 bis 4 Jahren untergewichtig waren, unter Vitamin-B₁₂-Mangel litten und erste Symptome von *Neuropathien* entwickelten, weil sich nun die Kehrseite ihrer sehr restriktiven Ernährungsweise bemerkbar machte.

Und ich habe viele Menschen erlebt, die sich mit einer neuen proteinreichen Ernährung energiegeladen fühlten, Übergewicht abgebaut hatten, aus der Zuckersucht aussteigen konnten und viele andere positive Wirkungen erfuhren. Doch nach Jahren bekamen sie Probleme mit dem Darm oder den Nieren, litten unter entzündlichen Erkrankungen oder auch periodisch auftretenden Heißhungerattacken mit unbändiger Lust auf Kohlenhydrate.

Wer mit einer neuen Ernährungsweise für eine gewisse Zeit bessere Erfahrungen macht als mit der vorangegangenen, kann nicht davon ausgehen, dass diese auch „richtig“ ist, im Sinne von „passend für das biologische Design

des Menschen“. Die positiven Effekte bedeuten lediglich, dass die neue Ernährungsform für eine bestimmte Zeitdauer besser war als die vorige – was häufig schlichtweg daran liegt, dass bei sehr vielen Menschen zu viele Fertigprodukte auf den Tisch kamen, bevor sie ihre Ernährung auf „Low Carb mit viel Eiweiß“ oder eine andere alternative Ernährungsweise umstellten.

Gefährliche Eiweißspeicher-Krankheiten: Die Kehrseite einer proteinreichen Ernährung

Professor Lothar Wendt (1907–1989) ist ein Pionier der Medizin, dessen große Verdienste bislang leider von der Fachwelt noch nicht gewürdigt wurden. Er gilt als der Entdecker der Eiweißspeicher-Krankheiten und möglicherweise ist diese Spur so wichtig wie Professor Ignaz Philipp Semmelweis' (1818–1865) Erkenntnisse über Krankenhaushygiene. Vielleicht wird Professor Wendt auch posthum eines Tages für seine Entdeckung anerkannt, so wie es bei Ignaz Philipp Semmelweis der Fall war.

In den 1940er-Jahren stieß Professor Wendt in seiner ärztlichen Tätigkeit auf folgendes Phänomen: Das Blut einer Patientin, die an Lungenembolie verstorben war, war eingedickt. Dieser Befund und seine Arbeiten zu EKG-Befunden veranlassten Lothar Wendt dazu, sich auf die Suche nach einem neuen Erklärungsmodell für Bluthochdruck zu machen.

Während bis heute in der Medizin die Sichtweise vorherrscht, dass Bluthochdruck ein krankhaftes Geschehen sei, dem man am besten mit Medikamenten begegnet, sah Professor Wendt im **Bluthochdruck** – ebenso wie in einem zu hohen Blutzuckerspiegel bei **Typ-2-Diabetes** – eine **intelligente Reaktion des Körpers**. In

der medizinischen Fachwelt gibt es diese beiden Sichtweisen bis in unsere Tage hinein: Wenn Schmerz als das Problem betrachtet wird, werden einfach Schmerzmittel verschrieben, und das Problem scheint, oberflächlich betrachtet, damit gelöst zu sein. Betrachtet man Schmerz aber als sinnvolle Reaktion des Körpers auf ein zugrunde liegendes Geschehen, so kann man sich seinen wahren Ursachen zuwenden und hat wesentlich bessere Chancen, nachhaltige Ergebnisse – ohne Nebenwirkungen – zu erzielen. Todesfälle durch Schmerzmittel gehören zu einem der größten Probleme einer Medizin, die zu selten den wirklichen Ursachen von Symptomen auf den Grund geht.

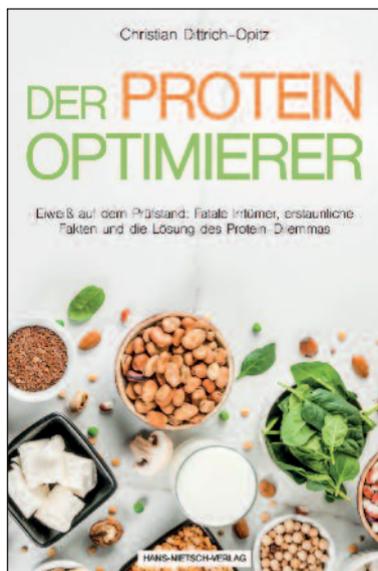
Sauerstoff und alle Nährstoffe, die unsere Zellen brauchen, werden mit dem Blut durch die Arterien bis in das unglaublich feine Kapillarnetzwerk und von dort in die Gewebe hinein transportiert. Die Kapillaren sind so eng, dass sich Blutkörperchen in ihnen verformen, um durch sie hindurchzugelangen. Um aus den Kapillaren hinauszukommen, müssen Nährstoffe und Sauerstoff auf ihrem Weg zu den Zellen – den Orten des Bedarfs – die Basalmembranen passieren. Diese Membranen sind etwa 1 Mikrometer (0,001 Millimeter) dick und fixieren bzw. begrenzen z. B. Fett-, Muskel- und Gliazellen (Nervengewebszellen, die sich strukturell und funktionell von den Nervenzellen [Neuronen] abgrenzen lassen) am Übergang zum Bindegewebe.

Je durchlässiger diese Membranen nun sind, desto besser gelingt die Versorgung der Zellen, und je undurchlässiger sie sind, umso schwieriger wird eine ausreichende Versorgung der Zellen, auch wenn das Blut genug Sauerstoff und Nährstoffe enthält. Das hatte Professor Wendt in Bezug auf Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes erkannt – in einer Zeit, in der die diagnostische Technologie noch nicht ausgereift genug war, um seine Ideen zu überprüfen.

Erst Jahrzehnte später ließ sich mithilfe der neu entwickelten Lichtmikroskope zeigen, dass eine Verdickung der Kapillarbasalmembranen tatsächlich zu Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes führt. Zudem wies Professor Thomas Wendt (*1955), der Sohn des Pioniers auf dem Gebiet der Eiweißspeicher-Krankheiten, noch in seiner Zeit als Medizinstudent nach, dass Proteine im Gewebe der Basalmembranen und im Bindegewebe gespeichert werden.

Zusammengefasst sagt die Theorie der Eiweißspeicher-Krankheiten: **Proteine bzw. ihre Abbauprodukte werden bei einem Überschuss an Nahrungseiweiß in den Basalmembranen abgelagert, wodurch diese dicker und weniger durchlässig für Sauerstoff und Nährstoffe werden. Als intelligente Gegenmaßnahme erhöht der Körper den Blutdruck und/oder den Blutzuckerspiegel, um seine Zellen nach wie versorgen zu können.**

Einen erhöhten Blutdruck oder Blutzuckerspiegel einfach durch Medikamente zu regulieren bedeutet, dass die eigentliche Ursache nicht beachtet und somit auch nicht behoben wird. Die Eiweißspeicherung kann dann langfristig zur Entstehung zahlreicher chronischer Krankheiten beitragen.



Christian Dittrich-Opitz

Der Protein-Optimierer

**Eiweiß auf dem Prüfstand: Fatale Irrtümer, erstaunliche Fakten
und die Lösung des Protein-Dilemmas**

Der ultimative Protein-Check

Der Protein-Optimierer stellt die vier fatalen Irrtümer vor, die in Sachen „Eiweiß“ weitverbreitet sind, und zeigt, wie Sie es relativ mühelos besser machen können: Sorgen Sie für eine ideale Proteinverwertung – mit den vier einfachen Schritten, die in diesem Buch vorgestellt werden. Denn: Sie sind nicht, was Sie essen, sondern vielmehr das, was Ihr Körper von Ihrer Nahrung auch tatsächlich verwertet. Außerdem gibt Ihnen Christian Dittrich-Opitz zahlreiche Tipps und Anregungen sowie 24 leckere Rezepte mit auf den Weg, die für eine nachhaltig gute Gesundheit wichtig sind. Ein Gewinn für jeden – für regelmäßige Fleischesser, Flexitariar, Vegetariar, Veganer, Sportler ...

160 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-829-0