

DR. MED.

MARC SCHEUERMANN
CHINESISCHE MEDIZIN INNERE MEDIZIN

中醫診所

Aufgrund meiner Beschäftigung mit der Chinesischen Medizin ist für mich die „gesunde“ Ernährung schon lange ein wichtiges Thema. Während des schulmedizinischen Studiums gab es im regulären Curriculum keine einzige Vorlesung oder Seminar zu diesem Thema, dementsprechend wissenschaftlich unterrepräsentiert ist das Thema Ernährung in unserer heutigen Welt.



WIE ERFASST MAN GESUNDHEIT, WAS IST GESUNDE ERNÄHRUNG?

Die statistischen und wissenschaftlichen Analysen zum Thema Gesundheit, handeln meist von der Erforschung von Krankheiten, vor allem über die unmittelbar zum Tode führenden Erkrankungen, da diese statistisch am besten dokumentiert sind. Hier liegen in der modernen Welt die Herz-Kreislaufkrankungen, gefolgt von Krebserkrankungen auf den vorderen beiden Plätzen (Platz 3 nehmen übrigens laut einer amerikanischen Statistik die medizinischen Behandlungsfehler ein). In den unterentwickelten Regionen sterben die meisten Menschen auch heute noch an Infektionserkrankungen. In dieser Bevölkerung kommen Herz-Kreislauf und Krebserkrankungen signifikant sehr viel seltener vor als bei uns, so dass man die nichtindustrialisierte Welt in Bezug auf unsere Zivilisationserkrankungen der Statistik nach als gesünder bezeichnen könnte. Diese These bildet die Grundlage zu den Untersuchungen der China Study.

WICHTIGE ERGEBNISSE DER EXPERIMENTELLEN KREBSFORSCHUNG

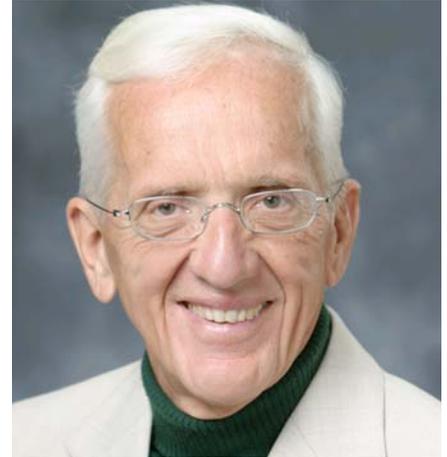
In Tierexperimenten wurde immer wieder der Einfluss von Nahrungsbestandteilen auf das Krebswachstum untersucht. In vor vielen Jahren in Amerika durchgeführten Tierversuchen konnte bei unterschiedlicher Nahrungszusammenstellung unterschiedliches Krebswachstum festgestellt werden. Es war sogar möglich mit der Zusammensetzung der Nährlösung präzise das Krebswachstum zu kontrollieren. So zeigten Tiere mit Nährlösungen ohne tierische Eiweiße quasi kein Wachstum von Krebszellen, egal wie hoch die Veranlagung für diese Krebserkrankung war,

dh. unabhängig von der genetischen oder der Umweltbelastung.

Diese Ergebnisse führten dazu, dass die Folgen einer Ernährung, die reich an tierischem Eiweiß ist (wie die unsrige), weiter untersucht wurde. Z.B. lässt sich bei Frauen die Hormonaktivität durch Ernährung regulieren, der heute bei jungen Mädchen übliche

Links: Eine amerikanische Karikatur, welche die Entfremdung von Herkunft und Ursprung unserer Ernährung durch die Industrialisierung zeigt und auch die Rolle der Medizin nicht präventiv sondern mit der Prämisse „es gibt ein Mittel dagegen“ darstellt.

Rechts: Prof. Campbell (Cornell University, USA) einer der bedeutendsten Ernährungswissenschaftler weltweit. Er ist wichtigster Wegbereiter der China Study. Seine wissenschaftliche Tätigkeit befasst sich seit Jahrzehnten mit den Zusammenhängen zwischen der Entstehung von Krebserkrankungen und der Ernährung.



erhielt z.B. jeder eine Blutentnahme (mit Messung von Biomarkern zur Bestimmung des Konsums von bestimmten Nahrungsmitteln) und einen ausführlichen Ernährungs- und Lebensstilfragebogen. Von jedem Patienten wurden sogar Ernährungsproben analysiert. Patienten wurden über 3 Tage zuhause beobachtet und deren Ernährungsgewohnheiten dokumentiert.

Die China Study ist damit die größte je durchgeführte unabhängige Studie zu Ernährung und Krankheiten weltweit. Sie wurde durchgeführt von der Cornell University, der Cambridge University und dem chinesischem Gesundheitsministerium. Sie hatte über 13.000 Teilnehmer und erbrachte bisher über 8000 statistisch signifikante Korrelationen zwischen Ernährung, Lebensstil und bestimmten Erkrankungen, z.B. erlaubt sie statistische Aussagen über den Fettkonsum und Darmkrebsraten, Cholesterinwerte und Herzerkrankungen, Östrogenwerte und Brustkrebs, etc.

frühe Eintritt der Periode, oder ein hoher Abfall der Hormone in der Menopause und höhere Zahlen an Brustkrebserkrankungen können durch ein zuviel an tierischen Eiweißen verursacht werden.

DIE CHINA STUDY

Der chinesische Premier Zhou Enlai starb Ende der 70er an Krebs. Zu dieser Zeit wurde in China begonnen ein Krebsregister zu erstellen, welches mittlerweile über 12 verschiedenen Krebsarten bei 880 Millionen Menschen präzise erfasst hat und das größte Register weltweit ist.

Die Menschen in China verfügen alle über eine ähnliche genetische Grundausstattung, es zeigte sich aber eine völlig unterschiedliche Ausbreitung der Krebserkrankungen (Land/Stadt). In der hier in Folge thematisier-

Verglichen wurden:

- ▶ Ernährung
- ▶ Lebensstil
- ▶ Erkrankungen

ten China Study wurden verschiedenste geographische Regionen von den Subtropen in Südchina bis nach Sibirien, von der Wüste Gobi bis in den Himalaya untersucht. Jeder Patient wurde sehr aufwändig untersucht, so

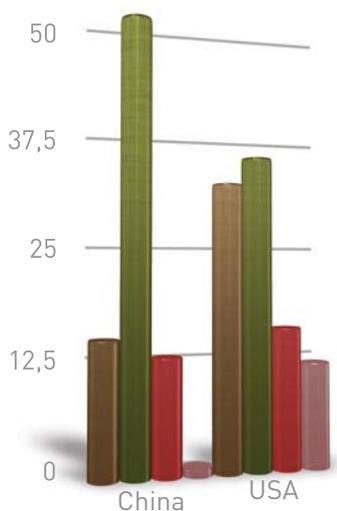
WARUM HABE ICH NOCH NIE ETWAS DAVON GEHÖRT?

Diese Studie und deren Ergebnisse sind nüchterne wissenschaftliche Epidemiologie. Sie dienen weder der Pharmaindustrie noch der Nahrungsmittelindustrie und somit gibt es kein Interesse an deren Vermarktung. Die Ergebnisse sind aus Sicht der Nahrungsmittelindustrie sehr provokant und werden auch auf vielerlei Weise durch selbige versucht in Misskredit zu bringen (einige interessante Blüten der Boykottierung seiner eigenen Arbeit beschreibt Prof. Campbell in seinem Buch „The China Study“).

WAS WURDE IN DER BISHERIGEN FORSCHUNG NICHT BEDACHT ?

Die Fehlerquellen vieler Studien zum Thema Ernährung sind aus Sicht von Prof. Campbell mannigfaltig.

Meist werden nur Rückschlüsse zu einzelnen Wirkstoffen (Fettbestandteile, Spurenelemente, Proteine) in Studien herausgearbeitet, ohne die Komplexität der Zusammenhänge unserer täglichen Ernährung mit einzubeziehen. Auf der anderen Seite hat eine Unterscheidung in tierisches und pflanzliches Protein bisher fast nicht stattgefunden. So haben vegetarische Studienprobanden bisher meist die gleiche Menge an tierischen Protein über Milch und Käse konsumiert, wie deren fleisshessende Kontrollgruppen. Dies hat dazu geführt, dass viele Studien keine Unterschiede zwischen Fleisch und Nichtfleisshessern darlegen konnten, weil de facto zwischen den Gruppen kaum ein Unterschied in der Ernährung bestand. Erst die chinesische Bevölkerung, die wesentlich weniger tierisches Eiweiß konsumiert, konnte in der China Study wesentliche Unterschiede aufzeigen.



Die Chinesen konsumierten dabei sogar deutlich höhere Kalorienmengen pro Tag als der durchschnittliche Amerikaner.

DIE ENTSTEHUNG VON KREBSZELLEN

Wir kennen mittlerweile viele zellschädigende Stoffe in unserer Nahrungskette. Hierzu zählen z.B. Aflatoxine in Schimmelpilzen, Nitrite in Pökelsalz, Dioxin z.B. in Eiern, Arsen im Grundwasser, Pestizide wie DDT, Saccharine in Süßstoffen, Strahlung in Pilzen, durch Viren belastete Tiere (z.B. Schweinegrippe). Viele dieser Stoffe können die Entar-

tung von Zellen zu Krebszellen auslösen. Interessanterweise haben diese Stoffe auf das Krebswachstum aber nur einen sehr geringen Einfluss. Das Krebswachstum wird hauptsächlich durch die von Mensch und Tier konsumierte Nahrung beeinflusst. So gibt z.B. die konsumierte Menge an tierischen Eiweiß einen der wichtigsten Wachstumsanreize für Krebszellen. Es können also selbst schwer geschädigte Zellen nur dann wachsen, wenn Sie auch die geeigneten Nährstoffe erhalten. Dies ist eine wesentliche Erkenntnis der China Study und für viele Krebsarten wissenschaftlich signifikant.

DER EINFLUSS TIERISCHER EIWEIßE AUF ANDERE ERKRANKUNGEN

In der China Study und vielen anderen Studien konnten auch Zusammenhänge zwischen dem Konsum von tierischem Eiweiß und anderen Erkrankungen, wie z.B. Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Osteoporose, Demenzformen, Makula-Degeneration und vor allem Erkrankungen des Immunsystems, den sog. Autoimmunerkrankungen hergestellt werden.



KOHLLENHYDRATE SIND WICHTIG

Die bei uns in den letzten Jahren als Dickmacher in Verruf geratenen Kohlenhydrate sind ein wichtiger und wesentlicher Bestandteil einer gesunden Ernährung, vor allem aus 2 Gründen. Komplexe Kohlenhydrate in Form von vollwertigem Getreide liefern zum einen in optimaler Form Energie für den Körper. Zum anderen sind die hier enthaltenen Faserstoffe eine der wichtigsten Entgiftungsmöglichkeiten über die Bindung von freien Radikalen und deren Ausscheidung über den Darm. Natürlich sind raffinierte Kohlenhydrate in Form von Weißmehl und Zucker der Gesundheit wenig förderlich.

WAS KÖNNEN WIR DANN NOCH ESSEN ?

Wenn man sich vorstellt wie die Menschen vor 200 Jahren gegessen haben, so kommt das einer gesunden Ernährung schon sehr nahe. Unsere Ernährung heute ist sehr durch chemische Prozesse beeinflusst (gerade der Einsatz von Medikamenten in der Mastentzucht und von Konservierungsmitteln),

und sie enthält viel raffinierte Zucker und Mehle. Wir sollten also versuchen mehr Getreide und Gemüse zu essen, am Besten das, was saisonal und lokal wächst und versuchen den Konsum tierischer Produkte auf ein Minimum oder eine Ausnahme (Sonntagsessen) zu beschränken.

Natürlich sind heute die Gemüse schadstoffbelasteter als vor 200 Jahren, aber wenn man nun weiß, dass der größte Schaden nicht durch die Giftstoffe sondern durch kontinuierliche Fehlernährung entsteht, ist dies sicher leichter zu akzeptieren.

WELCHE RISIKEN GIBT ES ?

Sicherlich verunsichert auch die China Study und wirft viele Fragen auf, z.B. gibt es Mangelerscheinungen bei Verzicht auf tierische Produkte? Auch hier kann Prof. Campbell auf eine Reihe sehr guter Untersuchungen verweisen und darlegen, dass dem nicht so ist. Lediglich die Menge an Vitamin B12 sollte im Auge behalten werden. Viele andere Thesen, die sich über Jahrzehnte gehalten haben, u.a. die Zusammenhänge zwischen Osteoporose und Milchprodukten, Abhandlungen zu Kohlenhydraten oder Nahrungsergänzungsmitteln (z.B. essentielle Aminosäuren, Vitamine und Spurenelemente), können durch etliche Studien vollständig widerlegt werden.



FAZIT

Prof. Campbell selbst war einst überzeugter Fleischesser und ist auf einer Rinderfarm groß geworden. Er hat für sich selbst entschieden vollständig auf tierische Produkte zu verzichten. Dies ist sicher eine sehr konsequente Entscheidung, aber auch ein größtmöglicher Verzicht hat aus Sicht dieser aktuellen wissenschaftlichen Studien viele positive Effekte auf die Gesundheit. Und die vermeintliche Entbehrung ist gar nicht so groß. Heutzutage gibt es fast überall die Möglichkeit leckere fleischlose Gerichte aus der ganzen Welt zu genießen.

Ein wichtiges Ziel meiner Tätigkeit ist die Prävention, also das Vorbeugen von Krankheiten, damit man auch in fortgeschrittenen Jahren noch gesund und vital ist. Dieses Ziel hat die China Study mit einer hohen Evidenz an wissenschaftlichen Daten untermauert und sollte uns zum Nachdenken anregen. Von den positiven Einflüssen für die Tiere und die Umwelt ganz zu schweigen.