

"Ausgewogene Ernährung" das tägliche Märchen, die große Lüge!

Zunächst hören wir jede Woche auf irgendeinem TV-Kanal bei "ausgewogener Ernährung" braucht Mensch keine Nahrungsergänzung. Zur Ablenkung werden dann noch ein paar Indikationen genannt um Zuschauer glauben zu machen NUR in bestimmten Krankheitsfällen soll ausnahmsweise was eingenommen werden. Da wirken die Vitamine in Pillenform, sonst nicht! Jeder Schwangeren wird zur zusätzlichen Verabreichung von Folsäure geraten, aber insgesamt ist Nahrungsergänzung - bei ausgewogener Ernährung - nicht erforderlich und nochmals, insgesamt wirken sie gar nicht, die div. zusätzlich zugeführten Stoffe.

AUFWACHEN: Glaub diese Märchen nicht!!!

"Ausgewogene Ernährung", wie soll Herr Jedermann wissen was das ist, jeder sagt ich ernähre mich ausgewogen, ja ein paar kleine Sünden genehmige ich mir. In der Tat, **"Ausgewogene Ernährung"** würde Nahrungsergänzung nur mehr punktuell erfordern, sicher nicht überflüssig machen.

Uns Konsumenten wird es auch schwer gemacht "ausgewogen" zu kontrollieren, Nahrungsmittelkennzeichnung verlangt keine Angaben über die normale Zusammensetzung eines Nahrungsmittels, abzüglich der normalen Verluste durch Lagerung, Kochen usw. Es muss uns klar sein, dass weder die Industrie noch die Medizin ein besonderes Interesse an gesunder Ernährung haben. Die Industrie einschließlich ihrer angeschlossener Lobby (Gesellschaft für Ernährung oder wie immer die auch heißen mögen, oder Forscher, Berater die von der Industrie leben) wollen nicht offen legen, wie gesund/ungesund ein Lebensmittel an sich ist, die vom Einzelnen konsumierte Menge u.a. da haben sie allemal sowieso keinen Einfluss. Dass heißt jeder Mensch bildet sich seine Meinung, vielleicht hilft Werbung etwas nach und Lebensmittel ist so mit gesund.

Die jahrzehntelang bekanntgegebenen Mengen eines Tagesbedarfs an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen wurden zum Schutze der Industrie möglichst niedrig gehalten! Warum wohl?

Die Medizin lebt mal von der Heilung der Krankheit, an der Vorbeugung durch Ernährung verdienen die nichts. Ich sage es ist unmöglich, fast unmöglich sich ausgewogen zu ernähren. Selbst wenn ich alle Tipps beachte, die bisweilen von Fachleuten genannt werden. Hier eine link, jeder kann selbst errechnen, was er so an einem Tag an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu sich genommen hat. Voraussetzung: Ein halbwegs genaue Waage und alle Mengen notieren. Natürlich erfordert das ein wenig Geduld - aber die Chance auf das Ergebnis sollte das Wert sein. Stichenprobenartig, am Wochenende hin und wieder ein Tag kontrolliert. Wochentags wird das Ergebnis schlechter sein, wir nehmen uns weniger Zeit, essen irgendwo irgendwas usw.

Anmerkung: 1000 Lebensmittel sind enthalten, ausgewertet werden viele Stoffe, nicht jedoch manche Vitamine (B12) oder Spurenelemente (Selen). (**eine Beispielauswertung s.u.**). Die angegebenen (offiziellen) "empfohlenen Werte/Tag) sind wie erwähnt fast generell zu niedrig angesetzt, Ausnahme: Natrium u.a.

Die Auswertung ist jedoch zur Orientierung sehr gut geeignet

Trotzdem: Gesund, ausgewogen ernähren ist notwendig und hilfreich. Das ist eine gute Basis, aber nicht ausreichend.

Gesund: roh statt gekocht, frisch, keine Konservierungsstoffe, Fertiggerichte (Suppen) meiden, "einfache" Lebensmittel (haben weniger oder keine chemischen Zusatzstoffe im Vergleich zu komplexen mit unbekanntem, vielfältigen Zusatzstoffen)

Ausgewogen: Vollkornprodukte statt jene mit Auszugsmehlen, Milchprodukte (Milch und Käse), (grünes) Gemüse, Obst als Basis *1)

"Ausgewogen" alleine erreicht nicht 100% Versorgung: Es geht fast NICHT!

1. Weil wir nicht ausreichend/ausschließlich wertvolle Vollkornprodukte statt Produkten aus Auszugsmehlen essen ("Auszugsmehle" haben tw. nur mehr 20% der notwendigen Vitamine, Mineralstoffe u. Spurenelemente).
2. Weil wir nicht täglich 50 dag Gemüse vorwiegend grün mit etwas Obst täglich essen.
3. Weil wir nicht täglich ausreichend Milchprodukte konsumieren: z.B. Kalzium 800-900 mg täglich. Enthalten in Milch 500 ml 600mg, Käse 5 dag 400mg, 100 dag Gemüse, Brot 30 - 150 mg d.h. ohne täglich 1/2 Liter Milch und 5 dag Käse entsteht schon Mangel, Kalzium wird aus Knochen "genommen".

Beispielauswertung: Nahrungsanalyse / Werkzeug für den Haushalt

```

=====
Analyse Ihrer eingegebenen Lebensmittel
=====
Lebensmittel Menge Energie (Kcal)
-----
Vollkornbrot 250 469.6
=====
Ergebnis
=====
Inhalts- analysierte empfohlene prozentuale
stoff Werte/Tag Werte/Tag Erfüllung
-----
Energie 469.6 kcal 2331.5 kcal 20
Wasser 110.2 g - -
Eiweiß 16.2 g( 15%) 64.0 g 25
Fett 2.4 g( 5%) 74.8 g 3
Kohlenhy. 93.9 g( 81%) 323.7 g 29
Ballastst. 21.7 g 30.0 g 72
Alkohol 0.0 g( 0%) - -
mf. ung. FS 1.1 g 10.0 g 11
Cholest. 0.0 mg - -
Vit. A 2.5 µg 800.0 µg 0
Carotin 0.0 mg - -
Vit. E 1.6 mg - -
Vit. B1 0.3 mg 1.0 mg 26
Vit. B2 0.2 mg 1.2 mg 20
Vit. B6 0.4 mg 1.2 mg 32
Folsäure 37.5 µg - -
Vit. C 0.0 mg 100.0 mg 0
Natrium 1075.0 mg 2000.0 mg 54
Kalium 725.0 mg 3500.0 mg 21
Calcium 52.5 mg 1000.0 mg 5
Magnesium 140.0 mg 300.0 mg 47
Phosphor 580.0 mg 700.0 mg 83
Eisen 6.7 mg 15.0 mg 44
Zink 6.0 mg 7.0 mg 86

```

Wichtiger Hinweis: Sinn dieses Beitrags ist es, dass wir bewusster mit unserem Körper umgehen. Wir sind für diesen verantwortlich. Es ist nicht Absicht dieser Zeilen an ALLEN Ärzten usw. Kritik zu üben, sondern Fakten bewusst zu machen. Es liegt an der Schulmedizin, dass Ernährungsfragen vernachlässigt werden, mitunter nur in Zusammenhang mit Krankheiten gesehen werden nicht mit der Gesundheit. Leider beziehen nur schätzungsweise 10 -20% der Ärzte Ernährungsfragen (Mangelerscheinungen) bei der Kinderwunschbehandlung in Betracht.

26.7.2001

Vielen Dank an Patrick!