

Aussagen

von Univ.-Prof. Frank Madeo
im Café Prückl in Wien
am 15. September 2017
auf Einladung des Kloster Pernegg

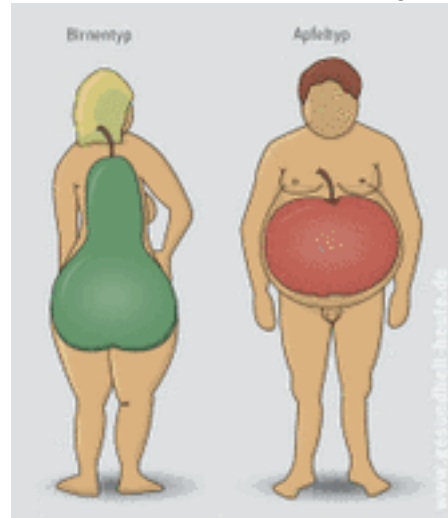
Der Irrtum mit dem Body Mass Index

Bevor Sie jetzt Ihre Nahrung umstellen oder Fastenperioden einleiten, mögen Sie sich fragen, ob Sie überhaupt ein Typ sind, der Gefahr läuft an den Folgen von zu viel oder falscher Ernährung zu erkranken. Die Fakten sind jedoch dramatisch. Wir reden nicht nur von Diabetes, sondern auch von Herzinfarkt, Schlaganfall und - wie wir seit kurzem wissen- von Krebs. Wir können davon ausgehen, dass etwa 1/3 aller Krebserkrankungen durch Übergewicht ausgelöst werden.

Sie können das eben nicht, wie irrtümlicherweise immer wieder behauptet wird, durch den Body-Mass-Index feststellen, denn der Body-Mass-Index sagt überhaupt nichts über die Fettverteilung oder über die Muskelmasse aus. Mit anderen Worten, ein Mensch, der ziemlich dick aussieht, kann genau den gleichen BMI haben wie Hermann Maier, weil Muskeln eben schwerer sind als Fett.

Viel aussagekräftiger für den metabolischen Gesundheitsstatus – und das ist an einer aufwendigen Studie an mehreren hunderttausend Probanden bestätigt worden – ist das Verhältnis zwischen Taillenumfang zu Hüftumfang. Dies können Sie selbst mithilfe eines einfachen Maßbandes feststellen.

Messen Sie also den Bauchumfang auf der Höhe des Bauchnabels, an der der Bauch am dicksten ist. Aber nicht einziehen, sondern schön rauslassen und dann messen. Dann messen Sie den Hüftumfang an der Stelle an der der Hintern am dicksten ist und dann bilden Sie den Quotienten, also Bauch- durch Hüftumfang. Das Ergebnis sollte bei Männern nicht größer als 1 und bei Frauen nicht größer als 0,85 sein. Mit anderen Worten: Ein dicker Bauch ist schlecht, aber ein dicker Po ist gut! Am schlechtesten dran sind die sogenannten Apfeltypen, die müssen dringend etwas tun. Viel besser stehen die Birnentypen da, weil dicke Oberschenkel und Gesäß Stoffe ausschütten, die ernährungsbedingten Erkrankungen und Tod entgegenwirken. Das ist eine wichtige Übung, denn die ernährungsbedingten Erkrankungen nehmen im epidemischen Ausmaß zu und zwar nicht nur in Österreich. Es wird wenig darüber gesprochen. 2006 ist von der Öffentlichkeit unbemerkt, ein welthistorischer Wendepunkt in der Ernährungslage eingetreten. Es gab ab dem Jahr 2006 erstmals mehr Übergewichtige als hungernde Menschen auf dem Planeten Erde. Seitdem geht die Schere immer weiter auseinander, die Anzahl Übergewichtiger nimmt immer dramatischer zu.



Nahrungsergänzungsmittel? Was ist gesünder „Fructose“ oder „Glucose“?

Essen Sie regelmäßig Obst und Gemüse, aber vermeiden Sie Vitamintabletten. Das konnte in vielen Studien gezeigt werden! Hohe Dosen an Vitamin A und E können Krebs auslösen und niemand, der sich auch nur halbwegs bewusst ernährt, läuft in unseren Breiten der Gefahr eines Vitaminmangels. Bestenfalls wirken viele Nahrungsergänzungsmittel gar nicht, wie Luigi Fontana von der Washington State University an einer groß angelegten Studie zeigen konnte. Er hat eine Reihe Nahrungsergänzungsmittel ausgetestet, die in Drogeriemärkten frei erhältlich sind und sich deren Heilversprechen in einem 6-Monatigen Versuch am Menschen vorgenommen. Es ist also wirklich klinisch erwiesen, dass Nahrungsergänzungsmittel nicht wirken.

Da die meisten Menschen eine Kombination zu sich nehmen, bekamen etwa 30 Probanden täglich verschiedene Nahrungsergänzungsmittel: Resveratrol, Grün- Schwarz- sowie Weisteextrakt, Granatapfelextrakt, Quercetin, Acetyl-L-carnitine, Liponsäure, Curcumin, Sesamin, Zimtschalen-Extrakt, und Fischöl. Es wurden multiple Parameter der Herzgesundheit, des gesamten kardiovaskulären Systems sowie Alterungsmarker wie Entzündungen und oxidativer Stress gemessen.

Fazit: Es gab nirgendwo auch nur den Hauch einer Wirkung. Der Grund dafür ist wahrscheinlich, dass die entsprechenden Wirkstoffe eben nur im Kontext ihrer natürlichen molekularen Nachbarschaft, also z.B. im Apfel wirken und eben nicht als Isolate. Des Weiteren können die wichtigen Wirkstoffe bei Extraktionsverfahren verloren gehen (eventuell sind sie flüchtig und verdampfen, oder werden chemisch zerstört). Schließlich sind gerade Antioxidantien oxidationsanfällig und existieren, wenn man eine Frucht aufschneidet, nur ein paar Minuten, dann sind sie von der Luft zerstört (darum soll man Kaffee oder Orangensaft auch nicht herumstehen lassen). Sie sehen das, wenn man einen Apfel anschneidet, dann ist er nach ein paar Minuten braun, das sind die ersten Oxidationsprozesse.

Für die meisten Pillen gilt: Man spare sich das Geld und brühe einen frischen Kaffee/Tee auf. Diese Zaubersäfte funktionieren nämlich in klinischen Studien am Menschen wirklich, wie ich später noch ausführen werde. Kamillentee ist ganz gesund, hat eine ganz ordentliche protektive Wirkung, wie in Darmtumoren gezeigt wurde.

Positive Ausnahmen unter den Pillen und Nahrungsergänzungsmitteln können allerdings Vitamin D - Präparate im Winter darstellen. Denn dieses Vitamin wird durch Sonnenlicht auf der Haut erzeugt und erreicht den Körper in den Wintermonaten nur ein Minimum. Vitamin D – Mangelzustände werden sowohl mit Diabestes als auch mit Depressionen in Verbindung gebracht.

Wenn ich sage, dass man regelmäßig Obst zu sich nehmen soll, dann meine ich auch Obst und nicht Fruchtsaft. Die Blutparameter von obsessiven Fruchtsafttrinkern sind sehr schlecht. Das liegt daran, dass die darin enthaltene Fructose keineswegs der sogenannte gute Zucker ist, wofür ihn viele Menschen, selbst viele Diätologen halten. Im Gegenteil, hohe Fructosegaben sind in verschiedenen Theorien toxischer als Glucosegaben und selbst für die Menschen ist das diabetesauslösende Potenzial von Fructose größer als das von Glucose oder Haushaltszucker.