

What the hell is Paleo?

In letzter Zeit taucht in Sportlerkreisen immer wieder das Stichwort "Paleo-Ernährung" auf. Was verbirgt sich dahinter? Ist das nur eine Welle aus den USA oder kann man damit mehr aus seinem Training machen?

Die Paleo-Ernährung untersucht, wie der Mensch sich in der Steinzeit ernährt hat. Dabei gehen Wissenschaftler davon aus, dass der Mensch sich über einen Zeitraum von über 2,5 Millionen Jahren optimal auf eine bestimmte Ernährungsweise evolutionär angepasst hat. Erst seit etwa 10.000 Jahren hat der Mensch mit dem Beginn der Agrar-Revolution seinen Speiseplan radikal umgestellt, und seit etwa 50 - 100 Jahren sind moderne Lebensmittel wie Zucker, Weißmehlprodukte, Burger und Pringles auf den Ernährungsplan des Menschen gekommen.

Sie ahnen es bereits: Kann die Umstellung unserer Ernährung auf moderne Zivilisationskost eine mögliche Ursache für moderne Zivilisationskrankheiten wie Krebs, Diabetes, Übergewicht, Metabolisches Syndrom, Allergien und Autoimmunerkrankungen sein? Welchen Zusammenhang gibt es genau zwischen Ernährung und Fitness? Gibt es Geheimnisse in der Steinzeit-Ernährung, die den Urzeitmenschen fitter und gesünder gemacht haben, als den "Couch-Potato" von heute?

Ausgrabungen bringen es ans Licht: Der Urzeit-Mensch war topfit!

Paläontologen haben tatsächlich festgestellt, dass Skelette von Menschen, die älter als 10.000 Jahre sind und sich auf Jäger- und Sammler-Art ernährt haben, weniger Anzeichen von Zivilisations-Erkrankungen aufweisen als Skelette, die nach der Einführung des Ackerbaus gelebt haben. Auch war der Steinzeit-Mensch deutlich muskulöser aufgebaut als der Zivilisations-Mensch.

Er hatte eine höhere durchschnittliche Körpergröße, gesündere Zähne, keinerlei Anzeichen von Herz- und Kreislauferkrankungen und auch an sonstigen “Begleiterscheinungen” des Alterns schien er weniger zu leiden: Auch alt gewordene Vorfahren der Urzeit waren fit und muskulös und sie konnten mühelos mit jüngeren Kollegen bei der Jagd mithalten. Die häufigste Todesursache des Steinzeit-Menschen waren Jagdunfälle und Infektions-Krankheiten. Krebs, Herzinfarkt oder Schlaganfall waren dagegen auch bei alten Steinzeit-Menschen weitgehend unbekannt.

Dagegen fanden Paläontologen in Skeletten neueren Ursprungs deutliche Anzeichen von degenerativen Krankheiten: Sobald eine Kultur sesshaft wurde und mit dem Anbau von Getreide und anderen Kulturpflanzen begann, nahm auch die Kindersterblichkeit dramatisch zu, die Knochendichte nahm ab und Anzeichen von Karies, Gefäßverkalkung und anderen degenerativen Krankheiten nahmen in den Skeletten messbar zu.

Essen wie in der Steinzeit macht stark, gesund und fit

Diese Anzeichen haben irgendwann auch Ernährungswissenschaftler aufmerksam gemacht, allen voran Dr. Loren Cordain, der heute als einer der Väter der Paleo-Ernährung gilt:.

Er hat zum ersten Mal systematisch die Zusammensetzung der Steinzeit-Ernährung und der Ernährung moderner Jäger- und Sammler-Kulturen untersucht und mit der modernen Zivilisations-Ernährung verglichen.

Der Steinzeit-Mensch aß vornehmlich:

- viel Fleisch, Fisch, Geflügel und Eier aus der Jagd
- dazu reichlich Gemüse in allen Farben sowie Wurzeln und Knollen, die er sammelte und
- einige Früchte, Beeren, Nüsse und Samen

**Auffällig ist, was der Steinzeit-Mensch nicht gegessen hat.
Für “Grok”, den Prototypen aller Steinzeit-Menschen waren:**

- Getreide und alle Getreide-Produkte, wie Brot, Nudeln, Müsli, Pizza, Bier & Co.
- Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen und auch Erdnüsse
- Milch und Milch-Produkte
- pflanzliche Öle
- Zucker und
- alle anderen industriellen Fertig-Produkte komplett unbekannt!

Die Biochemie zeigt: Das macht uns heute krank!

Zusammen mit Biochemikern und Medizinern haben Ernährungs-Forscher die sogenannten “neolithischen”, also neuzeitlichen Nahrungsmittel unter die Lupe genommen und in den letzten paar Jahrzehnten herausgefunden, was genau an moderner Zivilisations-Kost krank macht:

- Weizen und andere Getreide enthalten eine Reihe von aktiven Eiweißstoffen, die diese Pflanzen über Jahrmillionen hinweg zur Abwehr von Fressfeinden (das sind wir) entwickelt haben: Gluten, “Wheat-Germ-Agglutinin” (WGA) und Lektine machen die Schleimhaut im Darm von Säugetieren (das sind auch wir) systematisch durchlässig für körperfremde Stoffe. Das führt zu Entzündungen, Überlastung des Immunsystems und zu zahlreichen Erkrankungen, die auf eine Verwirrung des Immunsystems zurückzuführen sind.

Denn Gluten heftet sich gerne an körpereigene Eiweiße, die dann vom Immunsystem fälschlich als "Feind" eingestuft werden. Hierzu gehören die meisten Schilddrüsen-Leiden, Entzündungen an Gelenken (Arthrose), sowie fast alle weiteren Autoimmunerkrankungen.

- Zusätzlich enthalten Getreide einen Stoff namens Phytinsäure, den die Pflanze für die Speicherung von Mineralstoffen benutzt. Das funktioniert so gut, dass der menschliche Körper selbst nicht mehr in der Lage ist, Mineralien aus Nahrung zu gewinnen, die Phytinsäure enthält. Das erklärt, warum z.B. die USA das Land mit der größten Pro-Kopf-Versorgung an Kalzium ist, und gleichzeitig trotzdem das Land mit der größten Häufigkeit an Osteoporose.
- Auch Hülsenfrüchte enthalten Lektine, die für den menschlichen Körper problematisch sind, Entzündungen im Körper fördern und das Immunsystem belasten.
- Das Verhältnis von Makro-Nährstoffen zueinander, also Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten, war in der Steinzeit besser auf die Biologie des Menschen angepasst: Der Steinzeit-Mensch aß eine Low-Carb-Kost und die ist ihm gut bekommen, denn der menschliche Körper ist für die effiziente Verbrennung von Fett konstruiert. Ein Übermaß an Kohlenhydraten führt dagegen zu mehr Körperfett: Wer mehr als 150g Kohlenhydrate am Tag mit der Nahrung aufnimmt und diese nicht sofort verbrennt, der baut daraus Fettdepots. Statistisch gesehen nimmt der Zivilisations-Mensch daher dank Pasta, Brot, Zucker und Weißmehl-Produkten jährlich ein halbes Kilo zu. War man als Student noch fit, so kämpft man Mitte dreißig zunehmend gegen seinen "Bierbauch" und weiß nicht so recht warum.

Die Paleo-Ernährung ist eine Fitness-Ernährung

Zurück zum Thema Fitness: Die Steinzeit-Ernährung und unser Freund Grok haben sich über Millionen von Jahren optimal aufeinander angepasst und daher waren unsere Steinzeit-Vorfahren schlank, stark und fit, sonst hätten sie nicht regelmäßig über Stunden ihre Beute jagen und danach das große Gewicht ihres Fangs nach Hause tragen können.

Mit der Zeit haben sich dadurch typische metabolische Muster eingespielt, auf die der Mensch auch heute noch geeicht ist:

- Durch mehr Fett und weniger Kohlenhydrate in der Nahrung wird der Körper auf Fett-Verbrennung umgeschaltet. Das bedeutet für Sie ein gleichbleibendes Energie-Niveau über den ganzen Tag, ohne Mittags-Tief und ohne Stress bei ausgelassenen Mahlzeiten. Das hat unserem Steinzeit-Kollegen gut getan, der schließlich tagelang weite Strecken laufen musste, ohne auf Energieriegel und Carbo-Loading zurückgreifen zu können.
- Grok hat längere Zeit fasten müssen, als er auf die nächste Jagd wartete. Dabei hat sein Körper die Zeit genutzt und ausgemistet: Eiweiß-Abfälle, sowie beschädigte Zellen werden während Fasten-Perioden abgebaut und recycled, darunter auch Bakterien, Viren und angehende Krebszellen. Heute können Sie sich genauso durch kurze Fasten-Perioden von 18-24 Stunden diesen Reinigungs-Effekt zunutze machen.
- Während der Jagd ist der Urmensch lange Strecken gelaufen und hat dabei optimal Fett verbrannt, indem er eine effiziente Lauftechnik anwendete und dabei seinen Puls im aeroben Bereich hielt. Heute gewinnt das Barfuß-Laufen und das Laufen mit minimaler Besohlung weltweit immer mehr Anhänger, die dadurch ihre Laufleistung dramatisch verbessern können.
- Zwischendurch gab es für unseren Steinzeit-Kumpel große, fast übermenschliche Kraftanstrengungen: Schnelle Sprints, der Beute hinterher, wilde Zweikämpfe Mensch gegen Tier und zum Schluss das triumphale Wuchten der schweren Beute. Heute spricht sich unter Bodybuildern herum, dass wenige, kurze "High-Intensity-Interval-Training"-Einheiten (HIIT) pro Woche mehr bringen, als endlose Arbeit im Fitness-Studio.

- Und nach der Jagd hat der Steinzeit-Mensch natürlich gefeiert! Dabei hat er sich bei Grillparties zuerst auf die fetten Stücke, Innereien und dank spitzer Steine und Keile auch auf Knochenmark und Hirn gestürzt. Heute weiß man, dass Fett, Innereien und Knochenmark wertvolle Vitamine, Mineralien und vor allem Omega-3-Fettsäuren enthalten, ein wesentlicher Baustein für den optimalen Aufbau von Hirn und Muskeln.
- Auch die Ruhe kam in der Steinzeit nicht zu kurz. Nach intensivem Jagd-Stress hat der Steinzeit-Mensch sich ausgeruht, um wieder zu Kräften zu kommen und seine Muskeln zu regenerieren.

Paleo als Lifestyle

Sie merken schon: Es geht bei der Paleo-Ernährung um mehr als um das bloße Weglassen von Getreideprodukten, Milch und Hülsenfrüchten. Je mehr wir über die Zusammenhänge zwischen Steinzeitleben, Ernährung, Biochemie und Metabolismus aus aktueller Forschung erfahren, umso mehr wird klar, welche Rolle (Barfuß-)Laufen, Sprinten, Kraft-Training, Fasten, Fett, Eiweiß und andere Nährstoffe in der menschlichen Biologie spielen.

Die Auswahl der für Sie optimalen Nahrungsmittel geht Ihnen irgendwann automatisch von der Hand:

- Reichlich Fleisch, Fisch, Geflügel und Eier essen (möglichst in Bio-Qualität von sich frei bewegenden Tieren),
- dazu viel grünes und buntes Gemüse, Wurzeln und ein paar Knollen,
- garniert mit ein paar Früchten, Beeren und Nüssen.

Sie dürfen dabei auch ein paar Ausnahmen machen, falls Ihnen die Umstellung auf die Paleo-Ernährung schwer fällt:

- Butter ist bei Paleo-Anhängern eines der beliebtesten Fette, auch wenn es ein Milchprodukt ist. Passt super zu Rührei oder zum Steak oder auf gedünstetem Gemüse!
- Legen Sie am Wochenende ruhig mal einen “normalen” Tag ein. Sie werden schnell merken, wie Ihr Körper Ihnen sagt, was gut für ihn ist und was nicht: Irgendwann werden Sie ihre Ausnahme-Tage gar nicht mehr durchziehen wollen.
- Schokolade mit 70% oder mehr Kakao-Anteil hilft, Ihren Naschtrieb unter Kontrolle zu halten. Solche Schokolade ist sogar gesund! Auch ein wenig Rotwein zum Essen ist erlaubt, Bier jedoch lieber nicht, denn das ist sozusagen flüssiges Getreide...

Und vergessen Sie nicht, ein paar Fotos vorher und nachher zu machen, am besten in Badekleidung. Sie werden sich wundern!

Quellenverweise:

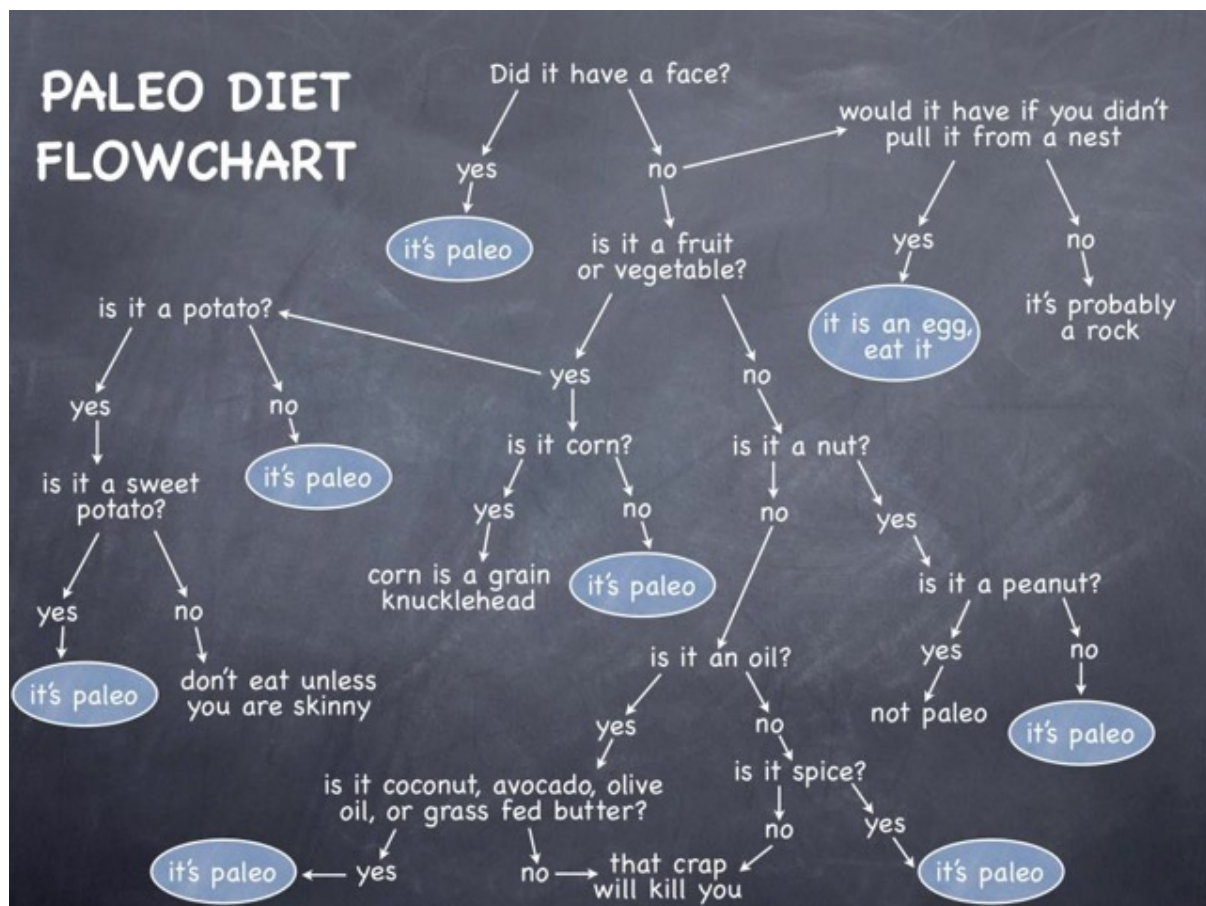
Das Wissenschaftliche daraus stammt im Wesentlichen von Dr. Loren Cordain und Joe Friel. Weiters enthalten sind Gedanken von mir, Constantin Gonzales, Robert Bock und weiteren Paleo Liebhabern, die nicht zu identifizieren waren.

Zur Info:

Diese Ernährungsform ersetzt keine medizinische Behandlung. Sollten Sie unter irgendwelchen gesundheitlichen Problemen leiden, klären Sie Ihre Vorgangsweise bitte vorher mit Ihrem Arzt oder Experten. Ich übernehme keine Haftung für diverse Folgen aus dieser Ernährung.

ANHANG:

*Hier noch eine humorvolle Hilfe für Ihre Ernährungsumstellung!
So erkennen Sie rasch und unkompliziert, ob ein Lebensmittel für die
Paleo-Ernährung geeignet ist oder nicht. ;-)*



gefunden auf <http://ultimatepaleoguide.com>