

CH = CHF 8
A = € 5
D = € 5

Sonderdruck
2011 | Nr. 137

OM&Ernährung

Gesundheitsforum für Orthomolekulare Medizin

Fachorgan für den Arzt, Therapeuten, Apotheker und Patienten



Ernährungsempfehlungen
bei kataboler Stoffwechsellaage

Lothar Ursinus

Internationales Journal für orthomolekulare und verwandte Medizin
International Journal of orthomolecular and related medicine
Journal International de la médecine orthomoléculaire et analogue

Unabhängig • Independent • Indépendant

Ernährungsempfehlungen bei kataboler Stoffwechsellaage



Lothar Ursinus

Etwa 80% aller chronischen Erkrankungen sind auf eine katabole Stoffwechsellage zurückzuführen. Die Ernährungsweise spielt dabei eine entscheidende Rolle. Umdenken ist notwendig. Der Stoffwechsel ist die treibende und lebenserhaltende Kraft unseres Körpers. Er sorgt für den Transport aller Nahrungsmittel, die unsere Körperzellen zum Leben und zur Energiegewinnung benötigen. Der Stoffwechsel entgiftet den Körper und sorgt für die Baustoffe, die unsere Organe entwickeln und reparieren. Alle Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, werden durch den Stoffwechsel verarbeitet.

In einem gesunden Körper besteht ein ausgewogenes Verhältnis der anabolen (aufbauenden) und katabolen (abbauenden) Stoffwechsellagen. Der anabole Synthese- und der katabole Energie-Stoffwechsel sind eng miteinander verbunden und bedingen sich gegenseitig. Chronische Erkrankungen entstehen durch eine dauerhafte Stoffwechsellage in Richtung anabol oder katabol.

Die wissenschaftlichen Grundlagen dazu veröffentlichte Prof. Dr. Dr. J. Schole bereits 1985. Er wies nach, dass eine Regulation des Zellstoffwechsels nur dann möglich ist, wenn Cortisol (Nebenniere) und Tyroxin (Schilddrüse) als katabol wirkende Hormone gemeinsam mit Somatotropin (dem Wachstumshormon) und anabolen Peptiden anwesend sind. Die Ausgewogenheit dieser vier Komponenten wird als Basisregulation bezeichnet.

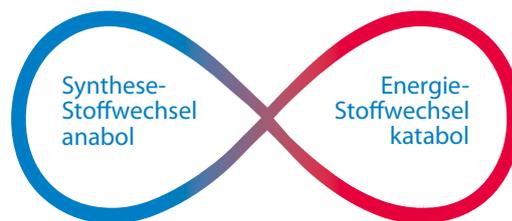


Abb. 1 Stoffwechsel

Vegetativum und Hormone

Das vegetative Nervensystem hat einen modulierenden Einfluss auf die Stoffwechsellaage. Der für die Erregungsübertragung zuständige Neurotransmitter Acetylcholin, auch als Vagusstoff bezeichnet, wirkt anabol. Noradrenalin, als Sympathikusstoff, hingegen wirkt katabol. Insbesondere Dauerstressfaktoren auf körperlicher oder seelischer Ebene beeinflussen den Stoffwechsel in Richtung katabol.

Die Sexualhormone sind ebenfalls stoffwechselwirksam. Östradiol und Testosteron wirken anabol, Progesteron hingegen katabol. Bei Männern und Frauen finden wir die gleichen Hormone, jedoch in unterschiedlicher Konzentration. Eine kohlenhydrathaltige Ernährungsweise wirkt sich dadurch unterschiedlich aus.

Elektrolyte im Zellzwischenraum

Die vier Hauptelektrolyte: Natrium, Kalium, Calcium und Magnesium, beeinflussen den Stoffwechsel im Zellzwischenraum. Magnesium und Natrium regulieren anabol, Kalium und Calcium katabol. Aus diesem Grund wird Calcium bei einer akuten Allergie (anabol) mit Erfolg eingesetzt. Die Verordnung von Calcium bei einer Osteoporose (katabol) ist allerdings unverständlich. Der katabole Prozess wird durch die Einnahme von Calcium weiter verstärkt. Mehr dazu beim Thema Osteoporose.

Kohlenhydrate verändern den Stoffwechsel

Die Ernährung hat einen grossen Einfluss auf den Stoffwechsel. Der regulierende und damit entscheidende Faktor sind die Kohlenhydrate. Als schnelle Verbrenner kurbeln sie den katabolen Stoffwechsel an. Gleichzeitig hemmen sie die Ausschüttung des anabol wirkenden Wachstumshormons (Somatotropin). Verantwortlich dafür ist das in der Bauchspeicheldrüse gebildete Insulin. Da der Hypothalamus alle anabol wirksamen Hormone registriert und Insulin anabol wirkt, muss zur Erhaltung des katabol-anabolen Gleichgewichts die Ausschüttung des Wachstumshormons an die jeweilige Insulinkonzentration angeglichen werden. Die reduzierte Produktion des Somatotropins führt zu einer verminderten Zellregeneration und einer Schwächung des Immunsystems. Die körperliche und seelische Vitalität geht verloren. In einer umfangreichen Vital- und Stoffwechselanalyse über das Labor sind bereits frühe Anzeichen des entgleisten Kohlenhydratstoffwechsels erkennbar. Die Insulinresistenz zeigt sich durch hohe Triglyceride (Blutfette) und geringes HDL-Cholesterin. In der Regel finden wir zusätzlich noch einen erhöhten Harnsäurespiegel. Dieser resultiert aus der Umwandlung von Eiweissen in Kohlenhydrate (Gluconeogenese). Verstärkt sich die Stoffwechsellage, steigt zusätzlich der Langzeitzuckerwert (HbA1c) an. Die stärkste Entgleisung des Kohlenhydratstoffwechsels zeigt sich durch den Diabetes mellitus mit einem

Langzeitzuckerwert von dauerhaft über 6,2%. Gleichzeitig besteht fast immer auch eine katabole Elektrolytverschiebung im Gewebe.

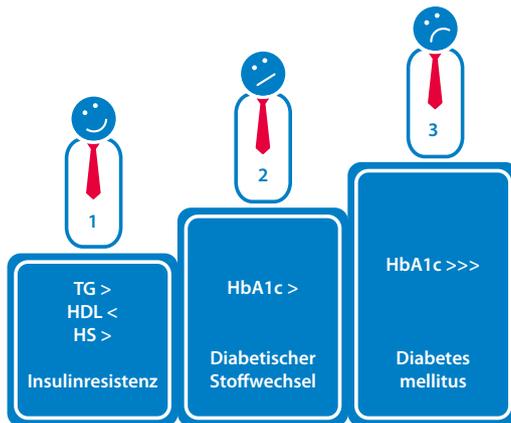


Abb. 2 Diabetes mellitus - 3 Stufen

Warum haben Männer eine Glatze?

Wie alle Gewebe, wird auch der Haarboden durch das Wachstumshormon beeinflusst. Männer haben durch ihre hormonelle Zusammensetzung einen stark anabol wirkenden Faktor. Mit einer kohlenhydratlastigen Ernährungsweise verstärkt sich dieser Aspekt. Der erhöhte Insulinspiegel unterdrückt die Produktion des Wachstumshormons und schädigt damit den Haarboden.

Frauen besitzen auch Keimdrüsenhormone. Bei ihnen steht dem anabol wirkenden Östrogen jedoch das katabol wirksame Progesteron gegenüber. Es wird vermutet, dass darin auch die Längerlebigkeit des weiblichen Geschlechts liegt.

Migräne – eine Erkrankung der Fortpflanzungsperiode

Kinder vor der Pubertät, Frauen nach dem Klimakterium und ältere Männer haben selten Migräne. Es gibt zur möglichen Ursache der Migräne viele Theorien. Die Erfahrung meiner 25-jährigen Praxistätigkeit ist, dass bei Patienten, die das „individuelle Ernährungsprogramm von gesund & aktiv“ dauerhaft einsetzen, keine Migräne mehr auftrat. Sobald die Ernährungshinweise nicht eingehalten und wieder vermehrt isolierte Kohlenhydrate konsumiert wurden, kam es erneut zu Migräneanfällen. Es ist davon auszugehen, dass eine katabole Entgleisung des Stoffwechsels in Verbindung mit dem Hormonsystem bei der Entstehung der Migräne eine gewichtige Rolle spielt.

Osteoporose – wird durch Calcium verstärkt

Osteoporose wird auch als Knochenschwund bezeichnet. Es ist ein kataboles, degeneratives Leiden. Daher wäre es therapeutisch sinnvoll, die anabole Aktivität zu steigern. Die allgemeine Empfehlung besteht aller-

dings darin, die Calciumzufuhr zu erhöhen. Calcium wirkt aber katabol und verschlimmert deshalb den Zustand. Magnesium, der Gegenspieler, wäre hier richtig. In der „Embryologie“ (Keimblattlehre) wird darauf hingewiesen, dass das Bindegewebe und der Knochen aus dem mittleren Keimblatt der Menschwerdung entstanden sind. Zu diesem Keimblatt gehört Silizium. Es ist das stabilisierende Element. Silizium bringt eine klare Struktur, festigt das Bindegewebe und den Knochen. Tägliche Siliziumgaben erhöhen nachweislich die Knochendichte.

Die Zufuhr von Calcium erhöht die Gefahr der Arteriosklerosebildung und in der Folge Herz- oder Hirninfarkt. Eine gleichzeitige Einnahme von Vitamin D3 unterstützt die vermehrte Einlagerung von Calcium in den Knochen. Dadurch verliert er allerdings seine Elastizität, der Knochen wird brüchiger. Daraufhin wird vielfach noch mehr Calcium verordnet. Fehlt dem Knochen Calcium, wird er weich, bricht jedoch nicht. Diese Erkrankung wird in der Literatur als Osteomalazie (Knochenerweichung) bezeichnet.

Die Calcium-Empfehlung bei Osteoporose kann besonders kritisch sein, da sie einen latent vorhandenen Krebs (kataboles Stoffwechselgeschehen) aktivieren könnte. Ein Krebspatient sollte eine verstärkte Calciumzufuhr vermeiden. Möglicherweise hat die Zunahme von Brustkrebs hier ihre wirkliche Ursache.

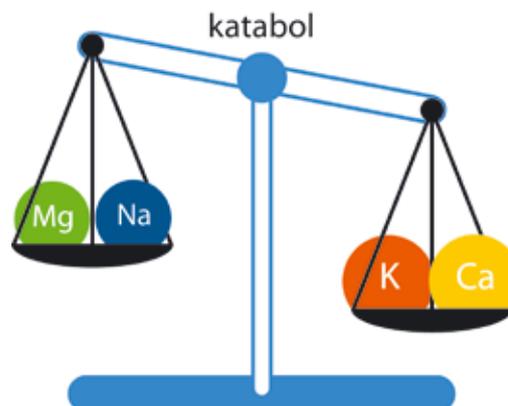


Abb. 3 Mineralstoffwechsel

Gicht – zu viel Fleisch oder zu viele Kohlenhydrate?

In der allgemeinen Literatur ist zu lesen, dass Gicht zum rheumatischen Formenkreis zählt und eine Problematik des Purinstoffwechsels sei. Die Empfehlung lautet daher: Reduzierung der tierischen Eiweisse. Diese Annahme ist aus Sicht des Stoffwechsels leider falsch. Gicht ist ein degeneratives Leiden und wird daher dem katabolen Stoffwechsel zugeordnet. Eine unregelmässige Ernährungsweise mit zu vielen Kohlenhydraten führt zur temporären Unterzuckerung. Der Organismus registriert diesen Mangel und steuert durch Umwandlung von Eiweissen in Kohlenhydrate

dem Mangel entgegen (Gluconeogenese). Vorzugsweise nimmt er die Eiweisse aus der Rückenmuskulatur. Da der Rücken für innere Stabilität und die Stärke zuständig ist, verliert der Mensch durch die kohlenhydratreiche und unregelmässige Ernährung immer mehr an Rückenmuskulatur, damit an innerer Kraft und „Rückrat“.

Auswirkungen der katabolen Stoffwechsellaage

Liegt eine katabole Stoffwechsellage vor, fehlt es entsprechend an anaboler Aktivität. Die vordergründigen Symptome sind degenerative Erkrankungen, wie Arteriosklerose, Osteoporose, Gicht, Krebsgeschehen, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Hirninfarkt, chronische Entzündungen (Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, chronische Nierenbeckenentzündungen), aber auch Vergesslichkeit, innere Unruhe und Infektanfälligkeit.

Die richtigen Nahrungsmittel helfen

Die katabole Stoffwechsellaage lässt sich gut mit einer insulinreduzierten Ernährung beeinflussen, so wie es das individuelle Ernährungsprogramm von gesund & aktiv empfiehlt. Dabei besteht die Nahrungsempfehlung zum grössten Teil aus stärkefreiem Gemüse, Obst und gesunden Pflanzenölen. Als anabol wirkende Eiweisslieferanten dienen Eier, mageres Fleisch und Geflügel, Fisch, Hülsenfrüchte und Nüsse. In geringem Umfang kann auch Getreide und Naturreis gegessen werden. Verarbeitetes Getreide (Brot, Kuchen und Nudeln), Kartoffeln und Süssigkeiten wirken stoffwechselbelastend.

Bei einem katabolen Stoffwechsel ist die Auswahl der Eiweisse wichtig. Sie müssen der individuellen Stoffwechsellaage angepasst werden. Die Verarbeitung der Eiweisse erfolgt durch die Magensäure und die alkalische Phosphatase im Dünndarm. Menschen mit der Blutgruppe „A“ produzieren dieses Enzym nur in geringer Menge. Sie benötigen zur Stoffwechselregulation leicht aufschliessbare tierische und pflanzliche Eiweisse. Die Genvariante „0“ und „B“ können hingegen rotes Fleisch und Wild gut verarbeiten.

Es ist anzuraten, die Getreidezufuhr bei einer katabolen Stoffwechsellaage zu reduzieren. Auf glutenhaltige Getreidesorten, wie Weizen, Roggen und Gerste sollte ganz verzichtet werden. Die alten Samen Hirse, Quinoa und Amarant sind besser verträglich.

Durch ausreichendes Trinken von stillem Wasser und moderater Alltagsbewegung mit anschliessender Entspannung wird der Stoffwechsel zusätzlich angeregt.

Der Weg zum Ziel

Das Ziel muss darin bestehen, den schwächeren Bereich des Stoffwechsels zu unterstützen. Eine Synergie von Körper-Seele-Geist ist dabei von grossem Nutzen. Nicht „entweder oder“, sondern „sowohl als auch“ ist der beste Weg zu einem ausgeglichenem Stoffwechsel und einem harmonischen Leben im Einklang mit der Natur.

Lothar Ursinus

Frahredder 14

22393 Hamburg | Deutschland

T +49 (0)40.60012280

ursinus@gesund-aktiv.com

www.gesund-aktiv.com

Quellen

Regulationskrankheiten, Jürgen Schole und Wolfgang Lutz

Synergetisch-biologische Krebstherapie, Dr. Bodo Köhler

Biophysikalische Informations-Therapie, Dr. Bodo Köhler

Regulation des Zellstoffwechsels in Diagnostik und Therapie

chronischer Erkrankungen, Dr. Bodo Köhler (Artikel)

Leben ohne Brot, Wolfgang Lutz

gesund & aktiv – Das Stoffwechselprogramm, Lothar Ursinus



Abb. 4 Gesundheitspyramide