

Arterienverkalkung, Herzinfarkt und Schlaganfall verhindern durch Appetitologie®:

Zusammenfassung:

Keine Angst vor zu viel Fett! Vergessen sie bitte ihren Cholesterinspiegel und alles, was sie über angeblich schlechtes tierisches Fett gehört haben! Und ernähren sie sich nach den Grundregeln der Appetitologie® mit naturbelassenen Lebensmitteln.

Die Arteriosklerose und der Herzinfarkt entstehen nicht durch zu viel Fettverzehr. Ursache ist der zunehmende Verzehr von hochverarbeiteten Nahrungsmitteln, wie Zucker, Süßwaren, Softdrinks, Auszugsmehl und Industriefette (= Margarine und alle nicht kaltgepressten Öle).

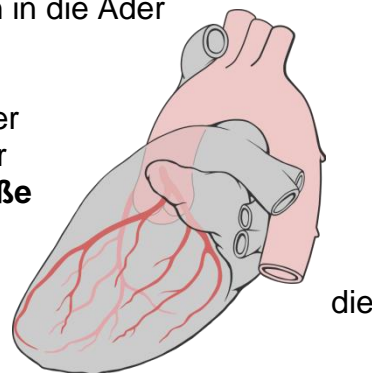
Das ist der Grund, warum in der Appetitologie das Essen von naturbelassenen Lebensmitteln so wichtig ist. Lassen sie sich von ihrem Appetit nur in seltenen Ausnahmefällen zu Süßigkeiten und Schokolade hinziehen! Bleiben sie bei den Grundregeln der Appetitologie. Dann tun sie das Beste für ihr Herz!

Ca. 60% der Deutschen sterben an den Folgen der Arteriosklerose (= Arterienverkalkung). Diese Erkrankung tritt unter Vollwertkost erst sehr spät auf, unter lebenslanger Steinzeitkost überhaupt nicht.

Erst wenn eine Arterie (= Schlagader) zu über 90 % verstopft ist, treten schmerzhaft Durchblutungsstörungen auf. Erst dann kommt es z.B. zu Angina-Pectoris-Beschwerden bei Arteriosklerose der Herzkranzgefäße (= den kleinen Schlagadern, die den Herzmuskel mit Blut versorgen), oder zu der sogenannten „Schaufenster-Krankheit“ bei Arteriosklerose der Beinschlagadern, oder zu einem Schlaganfall bei einem Verschluss einer Gehirnarterie.

Dass der Mensch diese Krankheit bis vor 10 000 Jahren überhaupt nicht kannte, zeigt die Tatsache, dass unsere **Herzkranzgefäße funktionelle Endarterien** sind. D.h. sie sind nicht über sogenannte Anastomosen und Kollateralen miteinander verbunden. Sie enden jeweils blind. Wenn sich eine Herzkranz-Arterie am Herzen verschließt, kann also nicht Blut über die andere von hinten in die Ader strömen.

Wir Menschen sind also auf einen möglichen Verschluss der Herzkranzgefäße nicht vorbereitet, da dieser Fall in unserer Evolution nicht vorkam. **Die Anatomie der Herzkranzgefäße beweist somit, dass Steinzeitmenschen keinen Herzinfarkt kannten:** Wenn Herzinfarkte schon in der Steinzeit ein Problem gewesen wären, dann hätten über Jahrtausende hinweg nur die Menschen überlebt, bei denen die Arterien nicht blind enden, sondern vielfach miteinander verbunden sind.



die

Herz mit Herzkranzgefäßen

Grafik von Patrick J. Lynch, medical illustrator, 23. Dezember 2006; CC BY 2.5

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Heart_left_lateral_coronaries_diagram.svg/

Permission Reusing this file: Creative Commons Attribution 2.5 License 2006

Der Herzinfarkt tritt auch heute bei Naturvölkern, die sich traditionell und naturbelassen ernähren, praktisch nicht auf. Die Tatsache, dass die Herzkranzarterien nicht miteinander verbunden sind, zeigt, dass die Zivilisationskrankheit Herzinfarkt erst ein Problem der Neuzeit ist.

Heute sind Herzinfarkt und Schlaganfall die beiden großen „Killer-Krankheiten“, verantwortlich für die Mehrzahl der Todesfälle in den Industrienationen. Heute haben oft schon junge Menschen arteriosklerotische Veränderungen an ihren Arterienwänden. Angina Pectoris Beschwerden treten aber erst auf, wenn die Herzkranzarterien (die Arterien, die den Herzmuskel mit Blut versorgen) zu über 90% verengt sind. Kommt es zum plötzlichen Verschluss einer Herzkranzarterie, stirbt der von ihr mit Blut versorgte Teil des Herzmuskels ab, er infarziert.

Für die Wissenschaft ist die genaue Ursache der Arteriosklerose nach wie vor unklar. Es wurden aber zahlreiche Risikofaktoren für die Entstehung einer Arteriosklerose identifiziert, die mit einer erhöhten Sterblichkeit einhergehen.

Die **wichtigsten Risikofaktoren** sind: **Rauchen, Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht und erhöhte Blutfette, besonders Cholesterin.**

Bis auf das Rauchen lassen sich alle Risikofaktoren durch eine appetitologische Low Carb Ernährung verbessern.

Zum Cholesterin:

Der erhöhte Cholesterinspiegel ist ein Symptom, nicht die Ursache für eine Störung des Stoffwechsels!

Seit man in den 50-er Jahren entdeckt hatte, dass Menschen mit einem erhöhten Cholesterinspiegel häufiger an einem Herzinfarkt versterben, wurden ganze Generationen mit fett- und cholesterinarmer Ernährung gequält. Die Ernährungsmedizin riet massiv ab vom Genuss von Eiern, Butter und tierischen Fetten, weil sie Cholesterin enthalten.

Dabei ist Cholesterin für uns **ein lebenswichtiger Baustein**: Für die Herstellung der Sexualhormone und der Nebennierenrindenhormone braucht der Körper Cholesterin! Und der Körper produziert die größte Menge an Cholesterin selbst (1,5 g und mehr pro Tag). Mit der Nahrung nehmen wir nur etwa 350 mg/Tag auf. D.h. wenn wir weniger Cholesterin essen, produziert der Körper notgedrungen mehr Cholesterin selbst, um daraus z.B. die lebensnotwendigen Hormone herzustellen.

Zahlreiche große Interventionsstudien mit cholesterinarmer Kost wurden durchgeführt. Immer wieder zeigte sich das gleiche Ergebnis: Mit cholesterinarmer Kost lässt sich der Cholesterinspiegel praktisch nicht senken.

Und das **cholesterinreiche Ei** wurde mittlerweile völlig entlastet: Die Nurses-Health-Study mit 80082 Krankenschwestern, sowie die Health Professionals Follow-up Study mit 37851 Männern zeigte, dass es völlig egal ist, ob man ein Ei pro Woche isst oder mehr als ein Ei pro Tag: Das Risiko für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall nach acht bis 14 Jahren ist gleich.

Interessant ist in dem Zusammenhang auch die wissenschaftliche Veröffentlichung in der bedeutendsten medizinischen Fachzeitschrift der Welt, dem „New England

Journal of Medicine“ 1991: Dort wird über einen 88-jährigen Mann berichtet, der seit 15 Jahren täglich 25 Eier aß! Sein Cholesterinspiegel lag unterhalb des Normalwertes von 200mg/dl!

Dieser „Normalwert“ ist allerdings ein Wunschwert, der 88% der deutschen Bevölkerung zu behandlungsbedürftigen „Kranken“ abstempelt. Der Normalwert, also der Mittelwert für Cholesterin in der deutschen Bevölkerung liegt bei den 30 – 40-jährigen Männern bei 222 und bei den Frauen bei 210 mg/dl. Bei den 60 – 70-jährigen Männern liegt er bei 245 und bei den Frauen bei 266 mg/dl. Auch eine fettreiche Ernährung erhöht den Cholesterinspiegel praktisch nicht, egal ob sie nun viel gesättigte oder ungesättigte Fette essen.

Die Nurses-Health-Study konnte auch nachweisen, dass der Verzehr von **Butter** weniger zu Herzinfarkt führt, als der von Margarine.

Aber: Auch wenn die Studien etwas anderes beweisen, besteht die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) nach wie vor darauf, man solle am Tag nicht mehr als 300 mg Cholesterin zu sich nehmen, sparsam mit Fett umgehen und tierische Fette meiden.

Zahlreiche Studien mit Low Carb Ernährung haben etwas anderes gezeigt: Wenn man naturbelassene Fette isst (wie Butter, Speck und kaltgepresste Öle) muss man mit Fett nicht sparen. Die Blutfette sinken sogar stärker als mit fettreduzierter Ernährung (Low Fat). Gehäuft zu Herzinfarkten führen nur die Industriefette, wie Margarine und Fritteuse-Fette mit den gefährlichen Trans-Fettsäuren.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass der regelmäßige Genuss von rohen Nüssen und von fettreichem Fisch (reich an Omega-3-Fetten) die Rate von Herzinfarkten sogar deutlich vermindert! Wenn Sie ihrem Herzen also etwas Gutes tun wollen, dann essen Sie bitte regelmäßig fetten Seefisch (z.B. Matjeshering) und rohe Nüsse, aber bitte nur wenn diese auch gut schmecken!

Wen die „Fettfrage“ weiter interessiert, dem empfehle ich als Lektüre:

➤ Das „Lexikon der Populären Ernährungsirrtümer“ von Udo Pollmer oder besser noch:

➤ Das Buch von Dr. Nicolai Worm: „Mehr Fett!“

Dort können sie weitere zahlreiche wissenschaftliche Studien zum Thema Fett nachlesen.

Wenn sie bereits an einer koronaren Herzkrankheit leiden, Angina Pectoris Anfälle haben und nachgewiesene Verengungen der Herzkranzgefäße, sollten sie es mit den Grundsätzen der Appetitologie besonders genau nehmen: Ich empfehle ihnen, in diesem Fall, den Anteil der naturbelassenen Frischkost deutlich zu erhöhen.

Vielleicht gelingt es ihnen dann sogar, zu erreichen, dass sich sogenannte arteriosklerotische Plaques (also Arterienverkalkungen) wieder zurückbilden. Schon die Verringerung von einer 90% auf eine 80% Arterienverengung würde ausreichen, damit sie beschwerdefrei würden.

Denken sie immer daran, dass frei lebende Tiere, die sich nur von Rohkost ernähren, keine Arteriosklerose und keine Herzinfarkte kennen!

Selten: Verarbeitetes Getreide (Weißmehl), Süßigkeiten.

Wenig: Vollkornprodukte, Kartoffeln, Nudeln und Reis.

Häufig: Milchprodukte, Eier, mageres Fleisch, Fisch, Nüsse und Hülsenfrüchte.

Oft: Obst und stärkefreies Gemüse, zubereitet mit Öl.



© Die Original-LOGI-Pyramide nach Dr. Worm, Stand 2019, publiziert in den Büchern zur LOGI-Methode bei systemed. Abdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung von systemed.

LOGI-Pyramide: Mit freundl. Genehmigung des systemed-Verlages

Die LOGI-Pyramide nach Dr. Worm (= Low Carb Ernährung)

Die Grundregeln der Appetitologie stimmen weitgehend mit der LOGI-Pyramide überein. Entscheidend ist es, weniger Kohlenhydrate und Süßigkeiten zu essen!

Dr. med. Max Dienel, 2019

www.appetitologie.de

max.dienel@appetitologie.de