

Sie alle beruhen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Oft betrachten die zugrunde liegenden Theorien die gesunde Ernährung also nicht im Ganzen, sondern lediglich einzelne Bausteine derselben.



SÄURE-BASEN-ERNÄHRUNG Bei dieser Ernährungsform werden die Lebensmittel nach ihren säurebildenden Eigenschaften in Basenvorläufer oder Säurevorläufer eingeteilt. Ihr jeweiliger Anteil in den Nahrungsmitteln bestimmt die »Säurelast« der Mahlzeit. Vollwertige pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Kräuter zählen als Basenbildner, während Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte sowie verarbeitete Getreide, Fertigprodukte und Zucker als Säurebildner gelten. Auf diese Lebensmittel verzichtet man daher in der Säure-Basen-Ernährung. Auch wenn diese Ernährungsform nicht auf eindeutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen fußt, fügt sie sich in die natürliche pflanzenbasierte Ernährung doch gut ein.

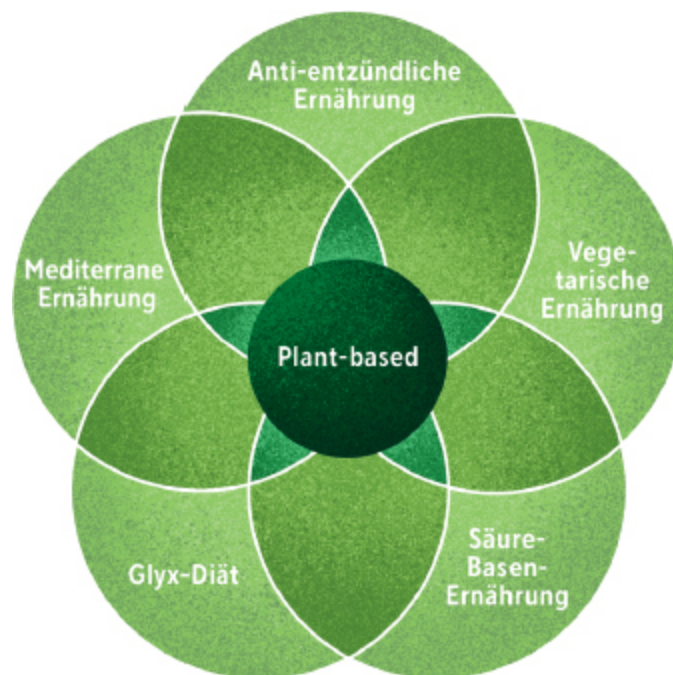
CLEAN EATING Hier wird auf den Verarbeitungsgrad der Lebensmittel geachtet. Verarbeitete Lebensmittel, Fertigprodukte und Fast Food sind nicht erlaubt. Das Ziel ist, auf Zucker, Konservierungsstoffe und industriell hinzugefügte Fette zu verzichten. Dabei werden die Lebensmittelgruppen allerdings nicht berücksichtigt, und so überwiegen bei dieser Ernährungsform durchaus tierische Lebensmittel.

GLYX-DIÄT »Glyx« steht für glykämischer Index, der anzeigt, in welchem Maß Kohlenhydrate den Blutzucker beeinflussen. Bei der Glyx-Diät stehen die *Eigenschaften* der verzehrten Kohlenhydrate im Mittelpunkt, die *Menge* an Fetten, Proteinen und

Kohlenhydraten ist hingegen zweitrangig. Hinsichtlich der Kohlenhydratqualität geht die Glyx-Diät unserer Meinung nach in die richtige Richtung – sie beachtet jedoch lediglich einen Aspekt von Ernährung, ohne auf weitergehende ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse hinreichend Bezug zu nehmen. In der natürlichen pflanzenbasierten Ernährung nimmst du durch die Auswahl der Lebensmittelgruppen und ihren geringen Verarbeitungsgrad automatisch für den glykämischen Index günstige Lebensmittel zu dir. Dabei musst du dich nicht einmal beim Obst einschränken.

ANTI-ENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG Bei dieser Ernährungsform stehen vorwiegend frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und pflanzliche Fette im Vordergrund. Da insbesondere die Auswahl der Fette für die anti-entzündliche Wirkung relevant ist, werden fettes Fleisch und Milchprodukte fast ganz ausgeschlossen. Aus diesem Grund deckt sich die anti-entzündliche Ernährung beinahe vollständig mit dem Ansatz der pflanzenbasierten Ernährung.

MEDITERRANE ERNÄHRUNG Rund ums Mittelmeer ernähren sich die Menschen von reichlich frischem Obst und Gemüse, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten. Die mediterrane Ernährung folgt dem traditionellen süditalienischen bzw. griechischen Speiseplan der 1950er-Jahre. Als Fettquelle dient vor allem Olivenöl. Fleisch, Fisch und Milchprodukte kommen in geringen Mengen und unverarbeitet auf den Teller. Unser Fazit: Auch wenn es sich bei der mediterranen Ernährung um eine natürliche, pflanzenbasierte Ernährungsform handelt, enthalten die entsprechenden Rezepte häufig tierische Lebensmittel.



Und sonst?

Ernährungswissenschaftler und Mediziner sehen Trends mit eingeschränkter oder zu einseitiger Ernährung kritisch, weil sie gesundheitliche Risiken bergen. Dazu gehören z. B. Low-Carb-Diäten. Hier werden Kohlenhydrate meist durch hohe Mengen an tierischem Protein und Fett ausgeglichen, um auf den täglichen Energiebedarf zu kommen. Ein Übermaß an ungünstigen Fettsäuren aus tierischen Produkten aber begünstigt, vor allem in Kombination mit geringen Ballaststoffmengen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

In der pflanzenbasierten Ernährung finden sich darüber hinaus auch Superfood-Trends wieder. Allerdings sollte man die Ernährungsweise stets als Ganzes betrachten, statt einzelne Lebensmittel im Speiseplan als Retter der Gesundheit anzupreisen. Das Konzept »minimaler Aufwand, maximales Ergebnis« geht leider nicht auf, denn wer nur auf Superfoods setzt, vergisst, wie wichtig pflanzliche Vielfalt ist. Da ist das Prinzip »saisonal und regional« schon ein nachhaltigerer und günstigerer Ansatz zur Versorgung mit nährstoffbepackten Lebensmitteln. Da Superfoods oft von weither eingeflogen werden, haben sie nicht nur eine ungünstige Umweltbilanz, sondern fallen in Tests auch häufig negativ durch Pestizidrückstände auf.

Und schließlich wären da noch speziell für körperliche Probleme und Krankheiten empfohlene Ernährungsweisen. Auch hier ist Vorsicht geboten, denn der Körper muss mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt werden. Er funktioniert als Einheit und ist als System zu betrachten. So hängt z. B. die Darmgesundheit untrennbar mit anderen Körperfunktionen zusammen.

In einem sind sich die etablierten Ernährungsfachgesellschaften derzeit tatsächlich einig: Wer sich gesund ernähren will, sollte natürlich und plant-based essen! Gemeint ist eine Ernährung aus verschiedenen Gemüsen, Früchten, Nüssen, Samen, Linsen und Vollkorngetreide bei möglichst weitgehendem Verzicht auf stark verarbeitete Lebensmittel und tierische Produkte. Die pflanzenbasierte Ernährung ist sicherlich nicht die einzige gesundheitsfördernde Ernährungsweise. Sie vereint jedoch Aspekte verschiedener Trends – ohne deren Einschränkungen – und ist leicht langfristig umsetzbar. Übrigens sind auch die Ernährungsleitlinien bei Diabetes mellitus pflanzenbasiert, dazu später mehr.

PFLANZENBASIERTE ERNÄHRUNG: ARTGERECHTE MENSCHENHALTUNG

Die pflanzenbasierte Ernährung ist zwar ein aktueller Trend, doch handelt es sich bei ihr im Grunde um die ursprüngliche – man könnte auch sagen: artgerechte – gesundheitsfördernde Ernährung des Menschen, die jetzt als Trend wiederentdeckt wurde. Neben anderen Wissenschaftlern hat der amerikanische Arzt Dean Ornish schon in den 1980er-Jahren die positiven Effekte der pflanzenbasierten Ernährung auf chronische Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems und das metabolische Syndrom aufgezeigt. Die positiven Auswirkungen etwa auf Diabetes ähnelten denen von Medikamenten wie Metformin, allerdings ohne deren Nebenwirkungen. Und während Medikamente nur die Symptome behandeln, bekämpft die Ernährung die Ursache der Krankheit.

Trotz dieser Erkenntnis hat sich unsere Ernährung durch unsere Lebensumstände und die Lebensmittelindustrie in den letzten rund 30 Jahren eher zum Schlechteren gewandelt: Die Portionen wachsen, ein Überangebot an industriell gefertigten Produkten trainiert unser Geschmacksempfinden bereits im Kindesalter auf zu süß, zu fettig und zu salzig. In der Wohlstandsgesellschaft stehen Fleisch oder Fisch fast täglich auf dem Speiseplan. Hinzu kommen ein sitzender Lebensstil (Büro) und die Fortbewegung per Auto oder andere Verkehrsmittel. Da ist es nur logisch, dass sich unser Nährstoffbedarf von dem in weniger industrialisierten Ländern unterscheidet, Länder, in denen noch viel traditioneller und pflanzenbasierter gegessen wird. Die Folge dieser Fehlernährung sind chronische Krankheiten des Stoffwechsels und des Herz-Kreislauf-Systems sowie Krebserkrankungen und Übergewicht. Um dies zu durchbrechen, müssen wir umlernen bzw. uns rückbesinnen: auf die natürliche pflanzenbasierte Ernährung. Wir müssen nicht nur die Zutaten, sondern auch die Mengen und den Verarbeitungsgrad derselben an unseren heutigen Lebensstil anpassen.

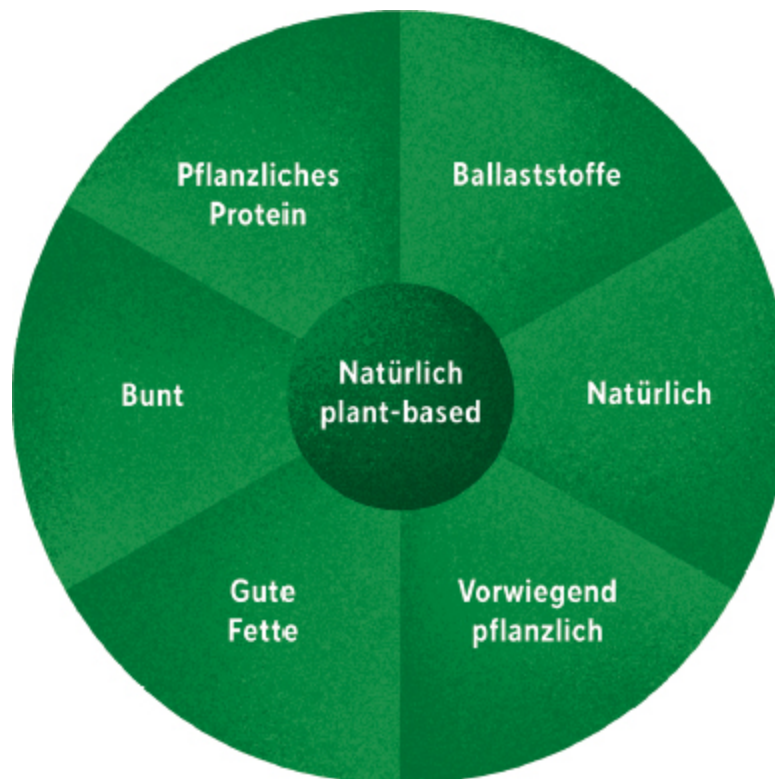
Pflanzen – das A und O einer gesunden Ernährung

Das Konzept der pflanzenbasierten Ernährung ist ganz einfach: Iss bunte und vorwiegend pflanzliche Lebensmittel, achte auf die Fettqualität und nimm ausreichend Ballaststoffe zu dir. Betrachte tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte als Gelegenheitslebensmittel. Die pflanzenbasierte Ernährung umfasst ein breites Spektrum an Ernährungsgewohnheiten und kann auch bedeuten, einzelne Gruppen tierischer Produkte vollständig auszuschließen, sich also vegetarisch oder vegan zu ernähren bzw. zu leben. Insbesondere im englischsprachigen Raum bezeichnen Veganer ihre Ernährungsweise immer öfter als »plant-based«, um sich vom teils stark ausgeprägten Dogma der veganen Szene abzugrenzen. »Plant-based« steht für mehr Offenheit und inkludiert auch Menschen, die nicht hundertprozentig vegan leben,

sich aber bewusst mit ihrer Ernährungsweise und deren gesundheitlichen, ethischen und ökologischen Fragen auseinandersetzen und den Konsum tierischer Lebensmittel einschränken. Somit ähnelt die pflanzenbasierte Ernährung auch dem flexitarischen Ansatz, bei dem sowohl die Nachhaltigkeit als auch der Ursprung von Lebensmitteln eine große Rolle spielen.

Bei der **Vollwerternährung** kommt der Natürlichkeit der verwendeten Lebensmittel eine zentrale Stellung zu, sie sollten frisch und unbehandelt sein. Außerdem werden pflanzenbasierte Vollkornprodukte bevorzugt. Eine hohe Qualität der Nahrungsmittel sowie die Umwelt- und Sozialverträglichkeit sind Bestandteile des Konzepts. Ein bekannter Vertreter der Vollwerternährung ist Maximilian Bircher-Benner, der noch heute für sein Müsli bekannt ist. Nicht zu verwechseln ist sie mit der **vollwertigen Ernährung**, die auf den Empfehlungen der DGE basiert und ein Mischkostkonzept mit ernährungsmedizinischer Zielsetzung bezeichnet, ohne dabei jedoch Aspekte der Nachhaltigkeit zu berücksichtigen.

Allerdings ist plant-based nicht gleich plant-based, denn wie wir noch sehen werden, gibt es durchaus auch eine ungesunde pflanzenbasierte Ernährung. Deshalb bezeichnen wir unser Konzept auch als natürliche pflanzenbasierte Ernährung, zu der der gesundheitliche Aspekt zwingend dazugehört.



NATÜRLICH Nimm möglichst unveränderte und regionale Lebensmittel zu dir. Das trifft sowohl auf Obst und Gemüse, auf Vollkorngetreide und Nüsse als auch auf Fleisch