

## **Artgerechte Ernährungsform – Nur ein Trend oder begründet?**

**Stolberg, den 09. Juli 2007: Vor etwa 2 bis 5 Millionen Jahren lebten die frühen Vorfahren der Menschen. Ihre Nahrung bestand hauptsächlich aus Insekten, Früchten, Blättern, Samen und Wurzeln und war arm an Kohlenhydraten. Heutzutage streiten sich die Wissenschaftler über diese Ernährungsform, denn schließlich wird schon seit Jahren ein sehr hoher Anteil an Kohlenhydraten in der Ernährung empfohlen, so heute Diplom Ernährungswissenschaftlerin Vera Rickmann von VISION Druckmedien aus Stolberg.** Das Auftreten der Gattung Mensch fand ungefähr vor 2,5 Millionen Jahren statt. Hier wurden erstmalig Steinwerkzeuge zur Jagd eingesetzt, so dass der Fleischverzehr anstieg. Laut der Erkenntnis einiger Anthropologen ist uns schon vor mindestens 40.000 Jahren ein optimaler Speiseplan einprogrammiert worden. Denn die Ernährung der Jäger und Sammler war weitaus abwechslungsreicher als der ihrer Landwirtschaft betreibenden Nachkommen. Die Nahrung enthielt mehr Eiweiß und Fett, als heutzutage in der Regel aufgenommen wird. Ebenso aß der Steinzeitmensch nur wenige Kohlenhydrate, da er weder Reis, Weizen noch Mais kannte. Genetisch gesehen sind wir mit unseren Steinzeitvorfahren fast identisch. Denn Gene benötigen, um sich an veränderte Umweltbedingungen anzupassen, einige Tausend bis zu ein paar Millionen Jahre. Die Zöliakie und die Laktoseintoleranz sind die bekanntesten Beispiele für eine mangelhafte genetische Anpassung an neue Ernährungsgewohnheiten (1). Man schätzt die genetische Veränderung von der Gattung Homo sapiens zu den heute lebenden Menschen aber nur auf 0,05 Prozent. Daraus folgt, dass wir in unserer genetischen Grundausstattung zu 99,95 Prozent unseren Vorfahren aus der Steinzeit entsprechen (2). Als die Menschen vor rund 10.000 Jahren mit dem Ackerbau begannen und sesshaft wurden, trat das Fleisch in den Hintergrund. Die menschliche Ernährung stand Kopf. Aufgrund von reichlich Kohlenhydraten, verlor die Insulinresistenz den Überlebensvorteil. Hierbei bildete sich in Europa die Genkonstellation oder deren Ausprägung langsam zurück. Mittlerweile gilt es auch als wissenschaftlich belegt, dass eine Ernährung, die arm an Fett ist, die Blutfettwerte nicht verbessert und auch das Risiko, an einem Herzleiden zu erkranken, nicht verringert (3). Auch die Insulinresistenz bzw. eine Hyperinsulinämie ist der zu Grunde liegende Defekt des „Syndrom X,“ besser bekannt als das „Metabolische Syndrom“ oder „tödliche Quartett“ (4). Denn je insulinresistenter ein Mensch ist, desto ungünstiger wirkt sich eine kohlenhydratreiche Kost aus. Möglicherweise kann die steinzeitliche Ernährung die erfolgreichste Methode sein, um uns vor Zivilisationskrankheiten zu schützen. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.vision-druckmedien.de](http://www.vision-druckmedien.de), Werbeagentur Aachen.

## Quellen:

- (1) Nicolai Worm, Syndrom X oder ein Mammut auf den Teller! 2002, S 219
- (2) Simopoulos AP: Genetic variation and nutrition. Nutr Rev 1999;57:S10-9
- (3) Dreon et al.: A very-low-fat diet is not associated with improved lipoprotein profiles in men with a predominance of large, low-density lipoproteins, Am J Clin Nutr, 1999; 69: 411-418
- (4) Yip J, Facchini FS, Reaven GM: Resistance to insulin-mediated glucose disposal as a predictor of cardiovascular disease. J Clin Endocrinol Metab, 1998; 83(8):2773-2776



Fett- und eiweißreich – Die Ernährung unserer Vorfahren