

# EINE EINFÜHRUNG IN DIE PFLANZLICHE ERNÄHRUNG

**Ernährungsempfehlungen entwickeln sich weiter und sind oft verwirrend oder widersprüchlich. Solltest du Low-Carb, High-Carb, High-Protein, Low-Fat essen?**



Bei der Physicians Association for Nutrition folgen wir ausschließlich der Wissenschaft, und evidenz-basierte wissenschaftliche Forschung sagt uns konsequent, dass die beste Ernährung für optimale Gesundheit, Krankheitsvorbeugung vollwertig und pflanzlich ist.



## Was ist pflanzliche Vollwerternährung?

Vollwertkost auf pflanzlicher Basis bedeutet, dass Lebensmittel in ihrer ganzen Form verzehrt werden, ohne Verarbeitung, Zusatz von Zucker, Öl, Salz oder anderen Chemikalien. Zu den pflanzlichen Lebensmitteln gehören Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse, Kräuter und Gewürze sowie Nüsse und Samen. Vollwertkost auf pflanzlicher Basis schließt tierische Produkte jeglicher Art aus, einschließlich Fleisch, Milchprodukte, Fisch und Geflügel.



## Warum ist pflanzliche Vollwerternährung gesund?

Der menschliche Körper braucht zum Überleben mehr als nur Kohlenhydrate, Proteine und Fette. Er benötigt eine Fülle von Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und Phytonährstoffen, um wirklich zu gedeihen. Tierische Produkte wie Fleisch enthalten gesättigte Fettsäuren, die den LDL-Cholesterinspiegel erhöhen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen (1,2). Außerdem gibt es überzeugende Beweise für einen Zusammenhang zwischen verarbeiteten Fleischprodukten wie Speck, Salami und Wurstwaren und Darmkrebs (3).

## Vorteile des Verzehrs von Pflanzen

Vollwertkost enthält reichlich Nährstoffe, um eine optimale Gesundheit zu fördern.



### Phytonährstoffe

Phytonährstoffe kommen nur in Pflanzen vor (phyto = Pflanze). Dazu gehören Vitamine und Antioxidantien, die helfen, zellulären oxidativen Stress zu bekämpfen (4). Der Regenbogen aus Obst und Gemüse ist farbcodiert, um eine Fülle an essentiellen Vitaminen, Mineralien und Phytonährstoffen zu gewährleisten, die das Wohlbefinden fördern.

### Ballaststoffe

Ballaststoffe kommen nur in Pflanzen vor. Ballaststoffe sind wichtig für die Darmgesundheit und können den Cholesterinspiegel senken. Unlösliche Ballaststoffe, die in Vollkorngetreide und Gemüse enthalten sind, verbessern die Darmpassage und machen den Stuhl fülliger. Lösliche Ballaststoffe, die in Hafer, Hülsenfrüchten und Früchten enthalten sind, verlangsamen die Verdauung, regulieren den Blutzucker und absorbieren Fett, während es durch den Darm wandert. Lösliche Ballaststoffe werden im Dickdarm fermentiert und helfen bei der Bildung kurzkettiger Fettsäuren, die Entzündungen und das Risiko von Darmkrebs reduzieren (5).

**Während die Ernährung ein wichtiger Bestandteil der allgemeinen Gesundheit ist, umfasst Wellness mehr als nur das, was wir essen. Es gibt sechs Säulen für einen gesunden Lebensstil (8):**



**Vollwertkost auf pflanzlicher Basis**



**Körperliche Aktivität** - tägliche Bewegungen und Bewegung für mindestens 30 Minuten



**Stressbewältigung** - Entspannung, Achtsamkeit, Meditation



**Vermeidung von riskanten Substanzen** - Rauchen, Alkohol, weitere Drogen



**Erholsamer Schlaf** - zwischen 7 und 9 Stunden Schlafqualität pro Nacht



**Soziale Verbindung** - Aufrechterhaltung gesunder Beziehungen

### Eiweiß

Alle essbaren Pflanzen enthalten diejenigen Aminosäuren, die zum Aufbau von Proteinen benötigt werden. Der menschliche Körper stellt alle Proteine, die er benötigt, aus einer Vielzahl pflanzlicher Quellen her. Der Vorteil von pflanzlichem Protein besteht darin, dass es voller Ballaststoffe und Phytonährstoffe ist, die der Gesundheit zuträglich sind. Tierische Proteinquellen enthalten keine Ballaststoffe, jedoch gesättigte Fettsäuren und Hämeisen, was negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann (6,7).

## Quellen

1. Hooper L, Martin N, Jimoh OF, Kirk C, Foster E, Abdelhamid AS. Reduction in saturated fat intake for cardiovascular disease. Cochrane Database Syst Rev. 2020 May 19;5(5):CD011737.
2. Roth GA, Mensah GA, Johnson CO, Addolorato G, Ammirati E, Baddour LM, et al. Global Burden of Cardiovascular Diseases and Risk Factors, 1990–2019. J Am Coll Cardiol. 2020 Dec 22;76(25):2982–3021.
3. Cancer: Carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat [Internet]. [cited 2023 Mar 23]. Available from: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/cancer-carcinogenicity-of-the-consumption-of-red-meat-and-processed-meat>
4. Prior RL, Cao G. Antioxidant Phytochemicals in Fruits and Vegetables: Diet and Health Implications. HortScience. 2000 Jul 1;35(4):588–92.
5. Barber TM, Kabisch S, Pfeiffer AFH, Weickert MO. The Health Benefits of Dietary Fibre. Nutrients. 2020 Oct 21;12(10):3209.
6. Zhao Z, Li S, Liu G, Yan F, Ma X, Huang Z, et al. Body Iron Stores and Heme-Iron Intake in Relation to Risk of Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis. PLOS ONE. 2012 Jul 26;7(7):e41641.
7. Yang W, Li B, Dong X, Zhang XQ, Zeng Y, Zhou JL, et al. Is heme iron intake associated with risk of coronary heart disease? A meta-analysis of prospective studies. Eur J Nutr.
8. Pillar-Booklet.pdf [Internet]. [cited 2023 May 5]. Available from: <https://lifestylemedicine.org/wp-content/uploads/2022/07/Pillar-Booklet.pdf>