

Unsere heutige Nahrung!

Wie schon angesprochen, sind neben den eigentlichen Nährstoffen noch einige recht üble Beigaben in unseren Nahrungsmitteln enthalten.

Nehmen wir einmal das Fleisch. Da gibt es die Hormone, mit denen die Tiere gespritzt werden. Diese Hormone lagern sich im Fleisch ab und wir nehmen sie mit jeder Mahlzeit auf. Unser Körper verarbeitet diese Hormone und bringt somit unseren eigenen Hormonhaushalt ziemlich durcheinander.

Haben Sie sich schon einmal gefragt warum unsere Kinder größer sind als die Kinder vor 20, 30 oder 40 Jahren? Es liegt ganz einfach an den Hormonen, mit denen unsere Nutztiere behandelt werden. Diese Hormone finden Sie nicht nur im Fleisch, nein, sie befinden sich in allen tierischen Lebensmitteln wie z.B. auch in Eiern und Milchprodukten. Selbstverständlich wirken sich die Hormone auch auf den erwachsenen Körper aus. Bei Frauen können Menstruationsstörungen auftreten und bei Männern kann z. B. die Fruchtbarkeit nachlassen.

Warum werden eigentlich die Tiere mit Hormonen behandelt? Ganz einfach, mit Hilfe der Hormone wachsen sie schneller und sind somit früher schlachtreif. Also wachsen natürlich auch unsere Kinder schneller. Da sie jedoch genau den gleichen Zeitraum zum Wachsen zur Verfügung haben wie die Kinder vor 20, 30 oder 40 Jahren, werden sie einfach größer.

Weiterhin werden die Tiere mit diversen Antibiotika behandelt. Nein, nicht weil sie krank sind, sondern einfach weil die in der Massentierhaltung gängigen Krankheiten gar nicht erst ausbrechen sollen.

Bei der heutigen Massentierhaltung ist das Risiko einer Infektion in den Ställen natürlich wesentlich höher als in den Ställen, in denen die Tiere artgerecht gehalten werden. Also um diesen Infektionen vorzubeugen, werden den Tieren Antibiotika gespritzt. Auch diese lagern sich im Fleisch ab und wir nehmen sie mit unserer Nahrung auf.

Durch die permanente Zufuhr von Antibiotika werden die Krankheitserreger mit der Zeit bekanntlich immun gegen diese Antibiotika.

Sicherlich ist es auch Ihnen schon passiert, daß Sie krank waren, der Arzt der Krankheit mit einem Antibiotikum zu Leibe rücken wollte und - nichts geschah. Ihre Krankheitserreger waren bereits immun gegen dieses Antibiotikum. Also bleibt dem Arzt nichts anderes zu tun, als so lange diverse Antibiotika an Ihnen auszuprobieren, bis er eines erwischt hat, gegen das Ihre Krankheitserreger noch nicht immun sind.

Das sind nur die beiden gravierendsten Begleitstoffe in unseren tierischen Lebensmitteln, die dem menschlichen Körper Schäden zufügen.

Doch kommen wir nun zu Obst und Gemüse. Vielleicht denken Sie, daß Sie nur ausreichend Obst und Gemüse essen müssen, um alle Vitamine und Mineralstoffe aufzunehmen. Bedauerlicherweise wieder daneben gedacht.

Wir essen heute exotische Früchte, Erdbeeren und Salat oder Gemüse aus Treibhäusern, selbst im Winter. Und alles Gemüse und Obst sieht wunderschön aus, das Auge ißt ja schließlich mit. Also wird das heimische Obst und Gemüse mit Pestiziden von Ungeziefer frei gehalten, denn schließlich wollen wir keinen Wurm im Salat und keine Schnecke am Kohl. Dann kommen die Herbizide dazu, denn die Erzeuger müssen das „Unkraut“ von ihren Feldern und Treibhäusern fern halten.

Dann essen wir exotisches Obst, daß noch unreif geerntet wird. Wir wissen noch aus unserem Biologieunterricht in der Schule, daß die meisten Vitamine und Nährstoffe erst in den letzten Tagen der Fruchtreife gebildet werden! Aber denken wir immer daran?

So wird durch die Ernte im unreifen Zustand das Obst und Gemüse daran gehindert den größten Teil ihrer Nährstoffe und Vitamine aufzubauen. Somit fehlen auch unserem Körper diese Stoffe, wenn wir dieses Obst essen.

Nun wird es vielleicht ein bißchen trocken, aber schauen Sie sich doch einfach einmal die Tabelle an. Sie zeigt auf, wie drastisch der Vitamingehalt unseres Obstes und Gemüses in den letzten Jahren gesunken ist.

	Mineralien u. Vitamine, Gehalt in Milligramm je 100 gr. Lebensmittel	1985	1996	Differenz
Brokkoli	Calcium	103	33	minus 68%
	Folsäure	47	23	minus 52%
	Magnesium	24	18	minus 25%
Bohnen	Calcium	56	34	minus 38%
	Folsäure	39	34	minus 12%
	Magnesium	26	22	minus 15%
	Vitamin B ⁶	140	55	minus 61%
Kartoffel	Calcium	14	4	minus 70%
	Magnesium	27	18	minus 33%
	Vitamin C	20	25	minus 25%
Möhren	Calcium	37	31	minus 17%
	Magnesium	21	9	minus 57%
Spinat	Magnesium	82	19	minus 68%
	Vitamin B ₆	200	82	minus 59%
	Vitamin C	51	21	minus 58%
Banane	Calcium	8	7	minus 12%
	Folsäure	23	3	minus 84%
	Magnesium	31	27	minus 13%
	Vitamin B ₆	330	22	minus 92%
Erdbeere	Calcium	21	18	minus 14%
	Magnesium	12	13	plus 8%
	Vitamin C	60	19	minus 67%

Es ist doch erstaunlich, was wir durch unser Kaufverhalten mit dem Obst und Gemüse angestellt haben. Leider liegen mir nicht die neuesten Daten vor, da ernsthafte und glaubwürdige Untersuchungen nicht mehr veröffentlicht werden. Hier liegt einfach ein ernster Interessenskonflikt zwischen der Industrie und dem Verbraucherschutz vor.

Nun noch ein paar Zahlen:

Tagesbedarf eines Erwachsene zwischen 25- 51 Jahren		
	Männer	Frauen
Vitamin B ₆	1,8 mg	1,6 mg
Folsäure	300 µg	300 µg
Vitamin C	75 mg	75 mg
Calcium	900 mg	900 mg
Magnesium	350 mg	300 mg

Jetzt können Sie sich einmal ausrechnen, wieviel Sie von jeder der oben angeführten Sorte Obst und Gemüse zu sich nehmen müßten, um Ihren täglichen Bedarf dieser wenigen Vitamine und Mineralstoffe zu decken. Um unseren Körper in dieser Form mit allen Nährstoffen zu versorgen, müßten wir schätzungsweise täglich 4.500 kcal. zu uns nehmen. Ist doch ein bißchen viel, oder?

Angesichts dieser nur wenigen Zahlen, ist es doch wohl nicht mehr verwunderlich, daß wir uns mit Übergewicht und ernährungsbedingten Erkrankungen herumärgern müssen.