



## ROHKOST-ERNÄHRUNG - GESUND ODER UNBEKÖMMLICH?

Ein paar Gemüsesticks am Abend zum Knabbern, der Salat in der Kantine - Rohkost ist Bestandteil der meisten „Mischköstler“. Doch manche ernähren sich ausschließlich von roher Nahrung. Dies kann gesundheitliche Vorteile aber auch Nachteile mit sich bringen.

### Was ist eine rohköstliche Ernährung?

Bei Rohkost handelt es sich um Nahrung, die frisch und nicht erhitzt ist. Rohköstler essen nur, was vollkommen **roh** und **unverarbeitet** oder zumindest nicht über **42 °C** erhitzt wurde. Dazu gehören vor allem Gemüse, Obst, Nüsse, Kerne, kaltgepresstes Öl, kaltgeschleudertes Honig oder auch Trockenfrüchte. Bei Rohköstlern, die nicht vegetarisch oder vegan leben, kommen auch Fleisch und Fisch auf den Tisch. Hier ist kalt Geräuchertes oder Getrocknetes häufig toleriert.

Verfechter der rein rohköstlichen Ernährungsform versprechen sich eine optimale Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen, mehr Energie, starke Selbstheilungskräfte sowie schöne Haut und Haare.

Eine Auswahl von Lebensmitteln, die in der Rohkost-Ernährung besonders wichtig sind, sind neben Obst und Gemüse zum Beispiel Sprossen und Gekeimtes, Nussmus, Kokosöl, Algen sowie grünes Blattgemüse.

### Vor- und Nachteile

Tatsächlich gehört der Verzehr von Rohkost zu einem der umstrittensten Themen unter Ernährungsexperten. Einige Argumente, die für, beziehungsweise gegen, eine rein rohköstliche Ernährung sprechen sind folgende:

#### Vorteile

- Der Verzehr von größeren **Mengen an Gemüse** ist vorteilhaft für die Gesundheit
- Der Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen und sonstigen gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen ist in rohem Obst und Gemüse meist höher
- Rohkost enthält viele **Ballaststoffe**, die wichtig für die Darmgesundheit sind
- Verarbeitete Lebensmittel enthalten meist Zusatzstoffe, die es zu vermeiden gilt
- Als Getränk wird ausschließlich **Wasser** empfohlen,



- zuckerhaltige Getränke fallen somit weg
- Schädliche Stoffe, die beim Erhitzen von Lebensmitteln entstehen - z.B. Acrylamid - werden vermieden

#### Nachteile

- Der Körper kann aus einigen rohen Lebensmitteln **Nähr- und Vitalstoffe weniger gut gewinnen**
- Durch das Erhitzen einiger bestimmter Lebensmittel (z.B. Hülsenfrüchte) wird der Gehalt an schädlichen Inhaltsstoffen vermindert
- In anderen Lebensmitteln (z.B. Kohlgemüse) werden gesunde Inhaltsstoffe erst beim Erhitzen freigesetzt
- Eine rein rohköstliche Ernährung kann den **Darm stark beanspruchen** und zu Verdauungsproblemen führen
- Der Verzehr unerhitzter Eiweiße kann zu Problemen im Organismus führen (z.B. ein erhöhter Verbrauch an Biotin durch den Verzehr von rohem Hühnerfleisch)
- Rohe Lebensmittel weisen eine höhere **Keimbelastung** auf
- Bei längerfristiger Rohkost-Ernährung kann es laut Studien zu einem **Mangel** an Vitamin D, Vitamin B12, Eisen und Zink kommen





## Fazit

Eine rein rohköstliche Ernährung ist nicht für jeden geeignet.

Schwangeren, Stillenden, alten Menschen und Kindern wird von einer reinen Rohkost-Ernährung abgeraten. Wer Rohkost gut verträgt, kann einen gewissen Rohkost-Anteil in die Ernährung einbauen. Selbst wer einen gesunden Darm hat, kann jedoch von am Abend verzehrter Rohkost Blähungen und Bauchschmerzen bekommen.

Wer ganz sicher gehen möchte, **dünstet** Gemüse vor dem Verzehr. So ist es leichter zu verdauen und die allermeisten Vitalstoffe bleiben erhalten. Bei Nüssen und Samen sowie Getreide bietet es sich an, sie quellen oder keimen zu lassen. So kann der Körper die wertvollen Inhaltsstoffe besser aufnehmen.

Interessant ist, dass gesunde Menschen mit einem guten **Körpergefühl** häufig sehr schnell spüren, was Ihnen gut tut und was nicht. Wer sich eine zeitlang rohköstlich ernährt und häufig das Verlangen nach Gekochtem hat, sollte diesem auch nachgeben.

Autorin: Nina Meyer

