

Paleo-Diät - Essen wie in der Steinzeit

Die Paleo-Diät (von Paläolithikum = Altsteinzeit) orientiert sich an der Ernährung unserer Ahnen. Alles was erbeutet (Wild, Fisch, Ei), gepflückt oder gesammelt (Gemüse, Früchte, Kräuter, Pilze, Honig) werden kann, ist erlaubt. Gegessen werden all die Lebensmittel, die der Mensch 2,5 Millionen Jahre lang aß, bevor er vor circa 10 000 Jahren sesshaft wurde.



Die landwirtschaftliche Revolution vor etwa 10.000 Jahren veränderte die Ernährung des Menschen schlagartig.

Zu den Nahrungsmitteln, die nicht Teil einer modernen altsteinzeitlichen Kost sind, gehören Getreide, Milchprodukte, Obst und Gemüse mit hoher glykämischer Last, Hülsenfrüchte, Alkohol, salzhaltige Lebensmittel, fettes Fleisch, raffinierter Zucker und fast alle weiterverarbeiteten Nahrungsmittel.

Bei der Durchführung der heutigen Steinzeitdiät steht die Qualität der Lebensmittel im Vordergrund. Es geht dabei weniger darum, das Leben in der Steinzeit zu imitieren, sondern eine natürliche Ernährung umzusetzen.

Evolution als Basis

„Auf sozialer Ebene sind wir vielleicht Menschen des 21. Jahrhunderts, aber genetisch leben wir immer noch in der Altsteinzeit“, so James H. O’Keefe und Loren Cordain aus den USA, die seit Jahrzehnten intensiv zur Steinzeiternährung forschen.

Historische und anthropologische Studien zeigen, dass die Jäger und Sammler generell fit und gesund waren.

Die Annahme, dass unsere Ahnen unterernährt waren, ist den Wissenschaftlern zufolge völlig falsch. Die Ernährungsweise enthielt unter anderem zwei bis drei Mal so viele Bal-

laststoffe wie die heutige, 1,5 bis zwei Mal so viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren, vier Mal mehr Omega-Fettsäuren.

Schutz vor Zivilisationserkrankungen

Laut Cordain leiden ältere Menschen aus heute noch existierenden Naturvölkern, die unter ähnlichen Bedingungen wie in der Steinzeit leben, nicht unter Zivilisationskrankheiten wie Fettleibigkeit oder hohem Blutdruck. Erst wenn Naturvölker moderne Ernährungsformen übernehmen, verschlechtert sich ihr Gesundheitszustand, betont der Experte.

Studien zeigen, dass die Steinzeit-Ernährung Blutzuckerwerte verbessern und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren kann.

Im Sommer 2012 wurden acht Teilnehmer für das Forschungsprojekt „Metabolic Lifestyle“ in die Allgäuer Alpen geschickt. Dort wurde überprüft, ob genetisch angepasstes Leben in der Natur Stressfaktoren reduziert und Burn-out vorbeugen kann. Die Teilnehmer lebten eine Woche in freier Natur. Dabei wurde eine Nahrungssuche unter „Steinzeitbedingungen“ simuliert. Und tatsächlich belegen die ersten Ergebnisse der Studie, dass die Teilnehmer nach einer Woche wacher, fitter und leistungsfähiger waren.

Die Genetik ist ein wichtiger Aspekt einer heutigen, gesunden Ernährung. Gesunde Ernährung ergibt sich aber aus dem Zusammenspiel von Nahrung, Genen, Hormonen und Stoffwechsel. Jeder Mensch benötigt die Nahrungsmittel, die optimal zu seinem Stoffwechsel passen. Der individuelle Ernährungsplan von gesund & aktiv beinhaltet all diese Aspekte.

Autorin: Maren Poggendorf

Bildhinweis: fotolia