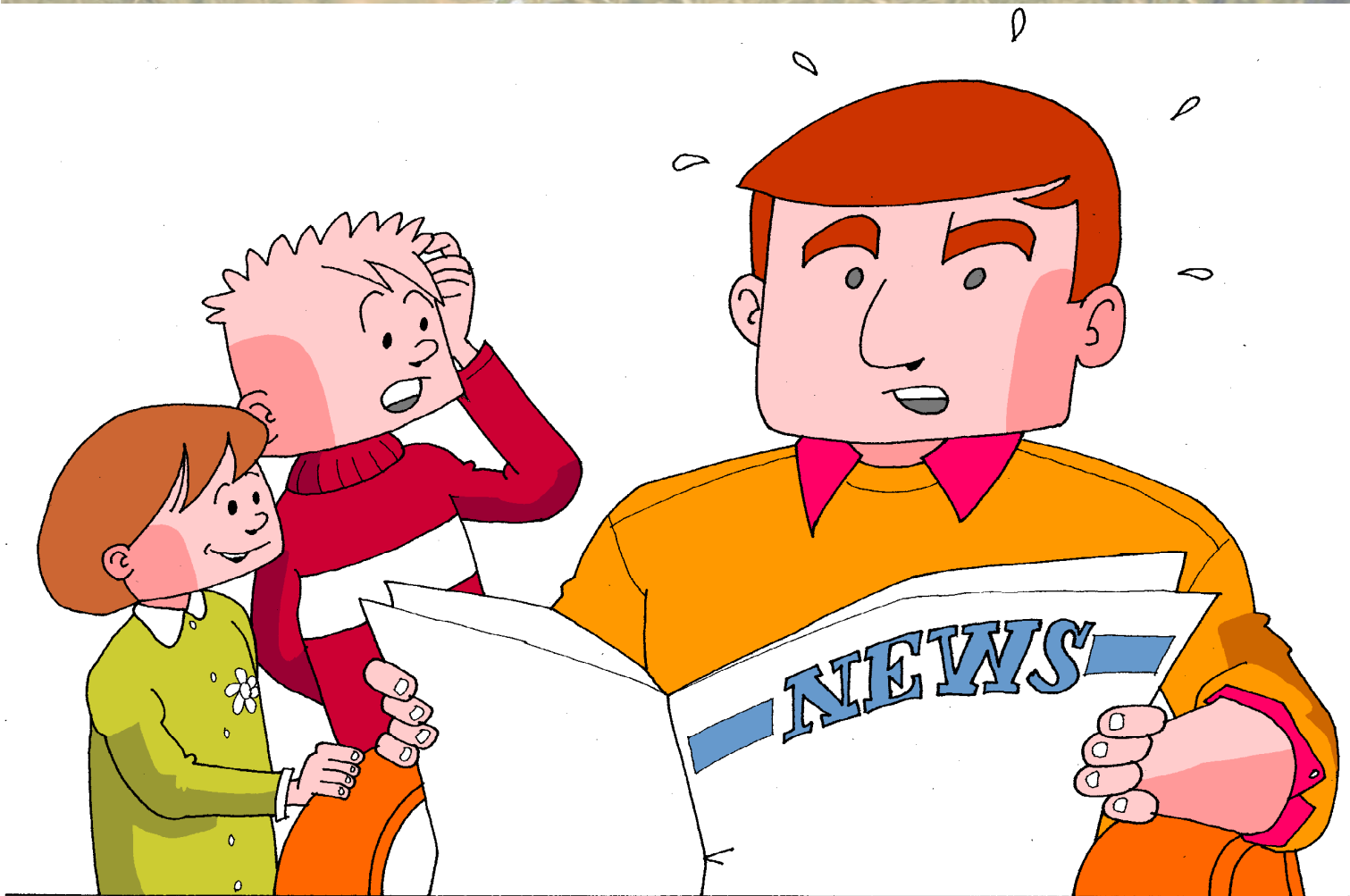




Fragen zur Ernährung

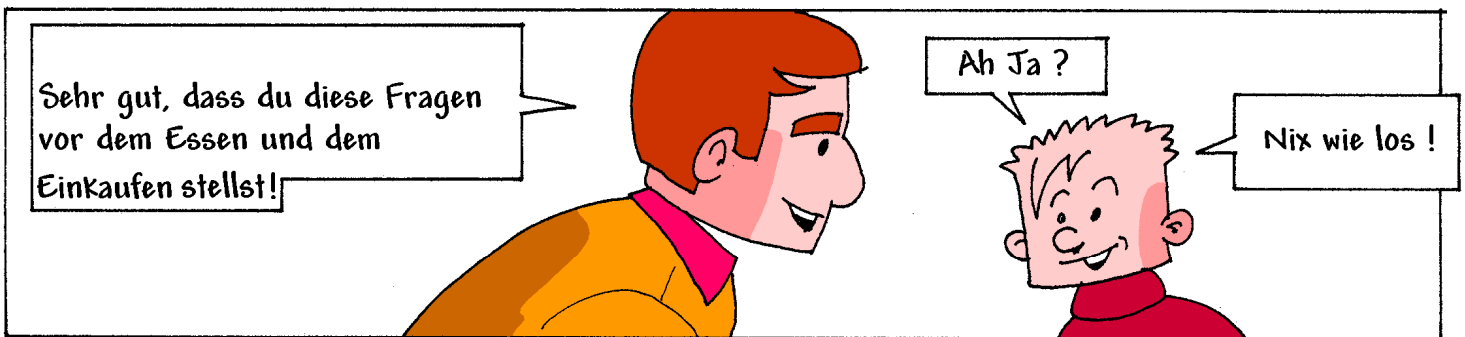
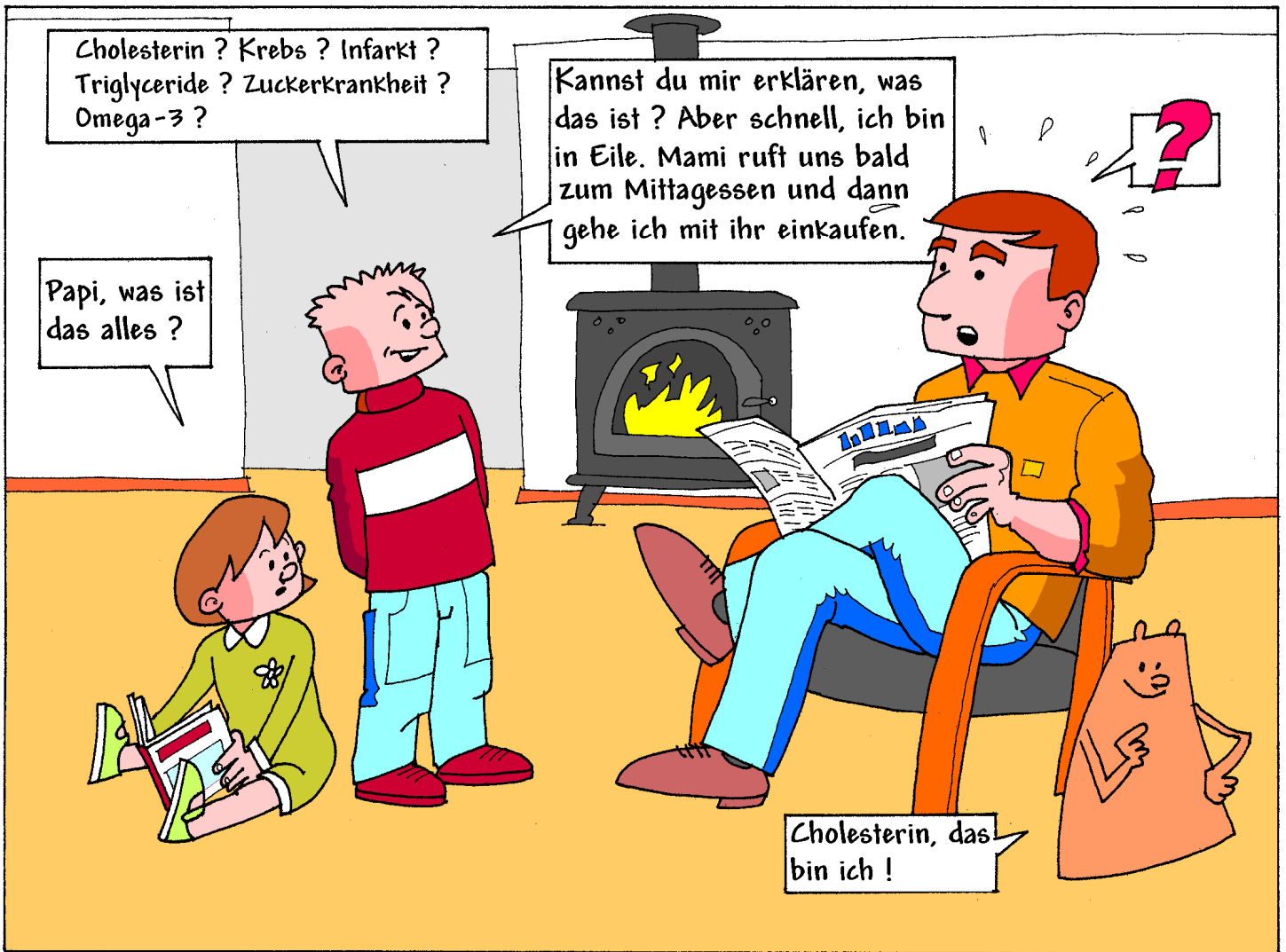
Band 2

Papi, sag mir was ist Cholesterin ?

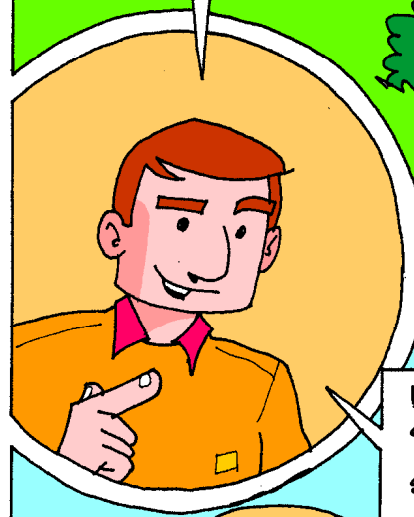
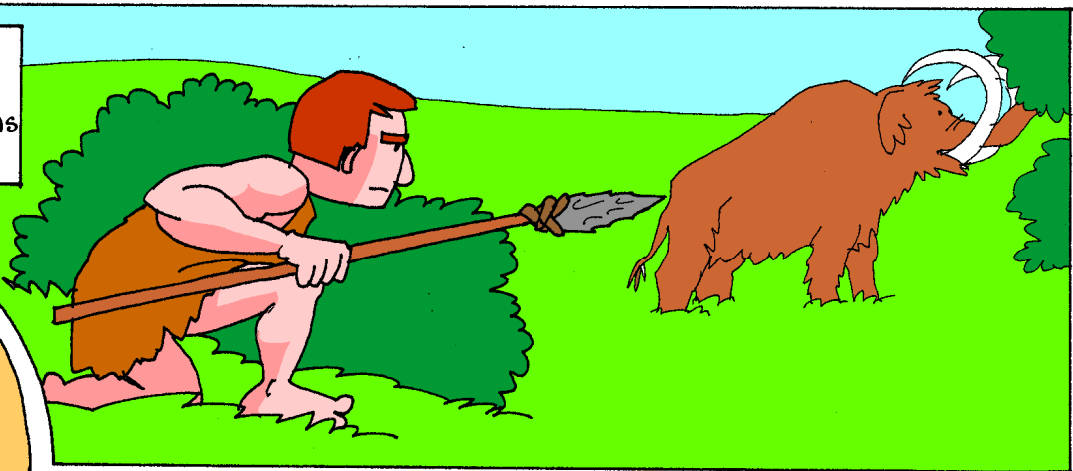


Jossbz

Herausgegeben durch die Vereinigung TradiLin

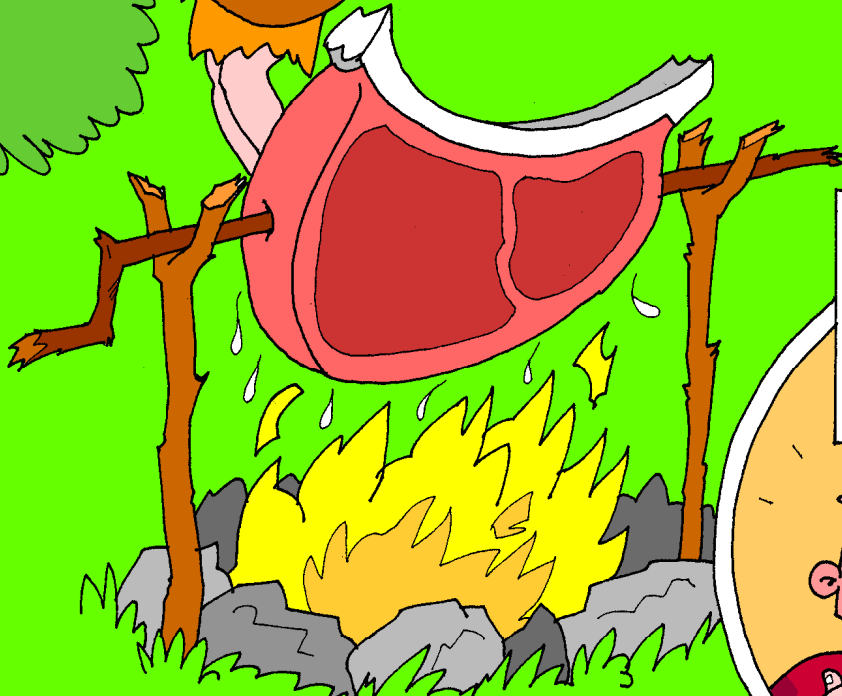


Sie gingen mit einem Speer auf die Mammutjagd, - und das zu Fuss!



Die Mutter ging Samen und Beeren sammeln, als Beilage zum Mammutsteak und den Fischen.

Das ist unsere Geschichte: unser Körper funktioniert wie damals bei den Jägern und den Sammlern.



Warum redest du über die Jagd unserer Urahnen, wenn ich dich nach Cholesterin und Zuckerkrankheit frage?



Weil es der Anfang ist. Unser Körper ist immer noch an Fleisch von Wildtieren, an Kräuter und an Fische gewöhnt. Wenn er jeden Tag Coca-Cola, Pommes Frites oder Schleckwaren bekommt, leidet er.

Was ist im Mammut oder im Gras so gut und in den feinen Schleckwaren so schlecht?

Es gibt keine gute oder schlechte Nahrungsmittel. Wir sind Allesfresser, man darf alles essen, aber im richtigen Gleichgewicht!

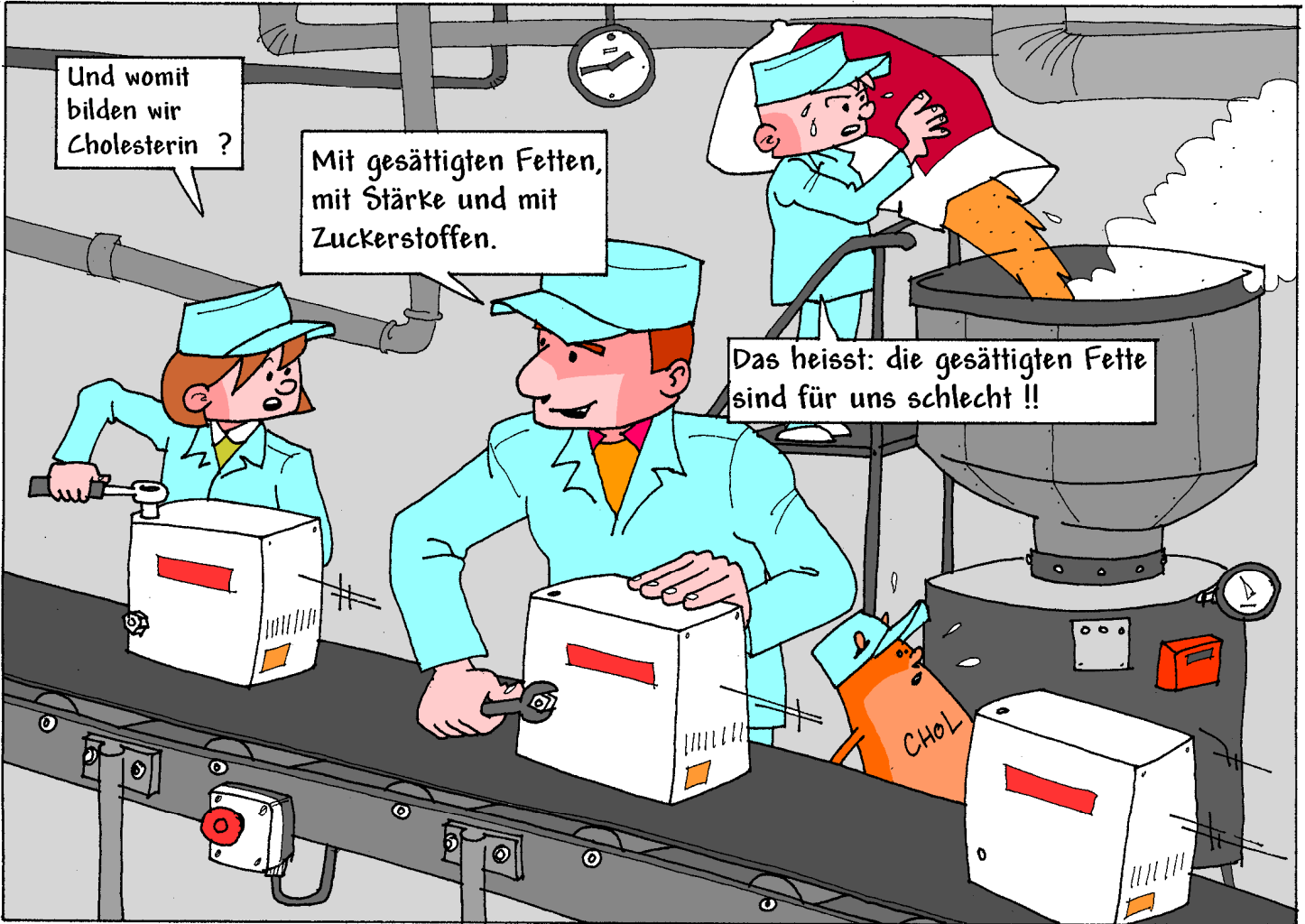
Gibt es Cholesterin in den Schleckwaren und keines im Mammutfleisch?

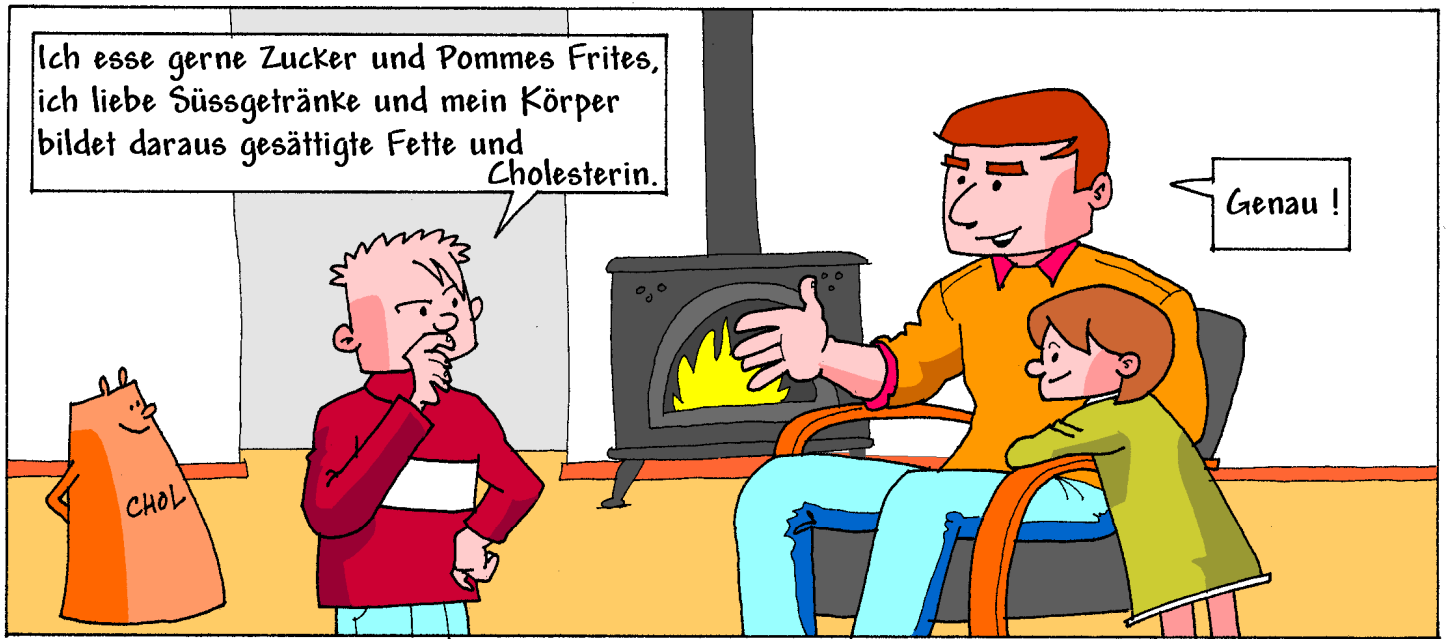
Nein, im Gegenteil! Es gibt ein wenig Cholesterin im Mammutfleisch, wie in allen tierischen Produkten, aber gar keines im Coca-Cola oder in den Schleckwaren.

Nein, gar nicht! Wir brauchen Cholesterin. Aber zuviel Cholesterin ist ungesund!

Ist Cholesterin schlecht?

CHOL





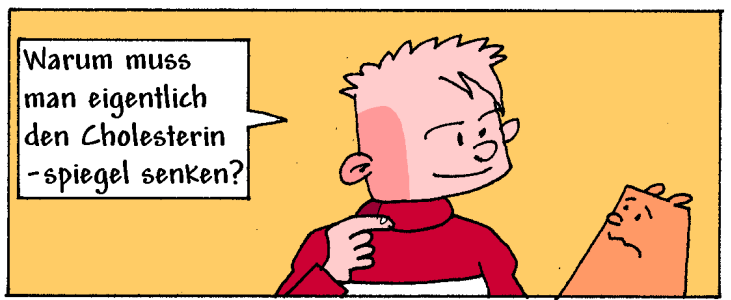
Ich esse gerne Zucker und Pommes Frites, ich liebe Süssgetränke und mein Körper bildet daraus gesättigte Fette und Cholesterin.

Genau!



Um den Cholesterin-spiegel zu senken, muss man also weniger Zucker und Stärke essen.

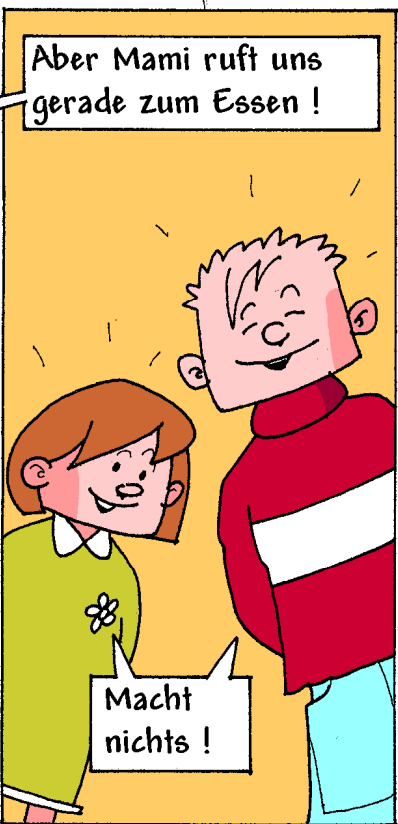
Grob gesagt, Ja!



Warum muss man eigentlich den Cholesterin-spiegel senken?

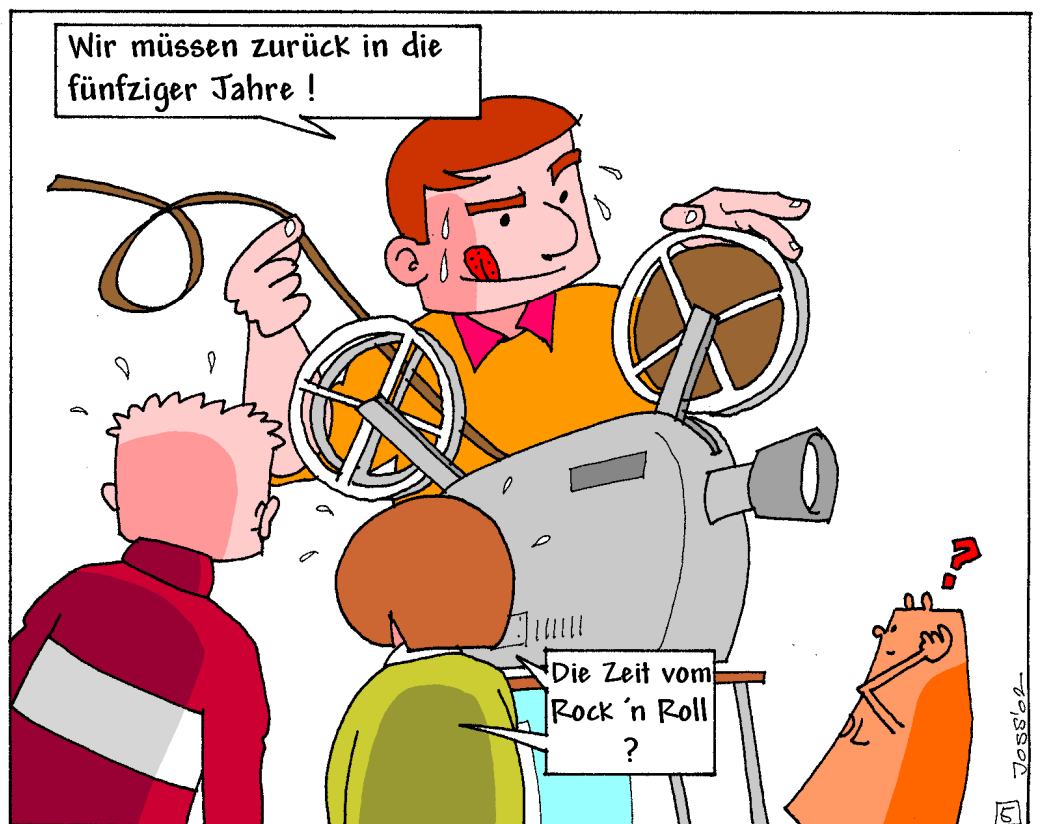


Das ist genau DIE Frage !!!



Aber Mami ruft uns gerade zum Essen!

Macht nichts!

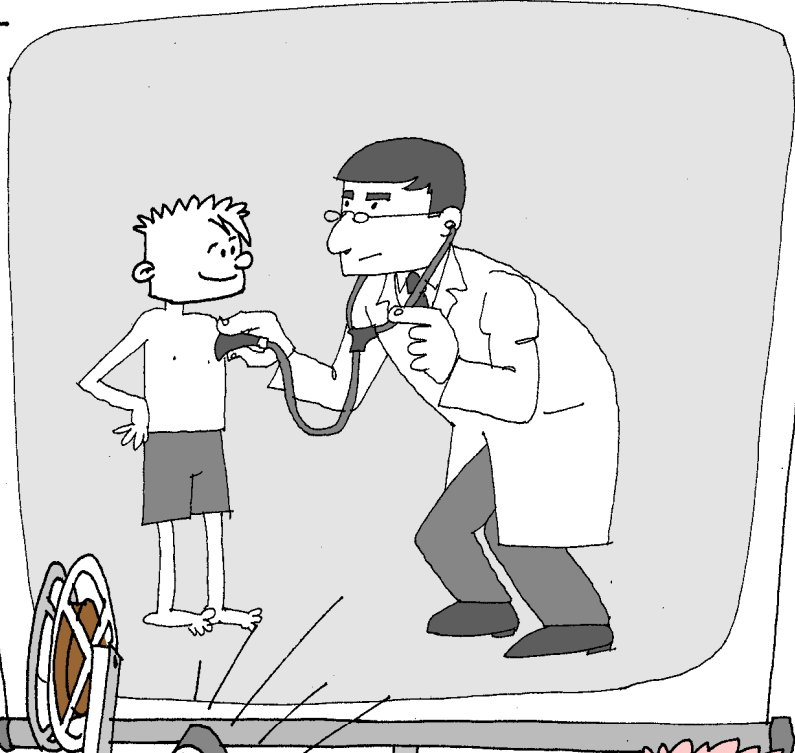


Wir müssen zurück in die fünfziger Jahre!

Die Zeit vom Rock 'n Roll?

Ja, genau!

Man war beunruhigt über das Auftreten von neuen Krankheiten wie Herz-Kreislauf-erkrankungen und Krebs. Die Wissenschaftler studierten so genannte Risikogruppen und stellten fest, dass Leute mit einem hohen Cholesterinspiegel die meisten Infarkte hatten.

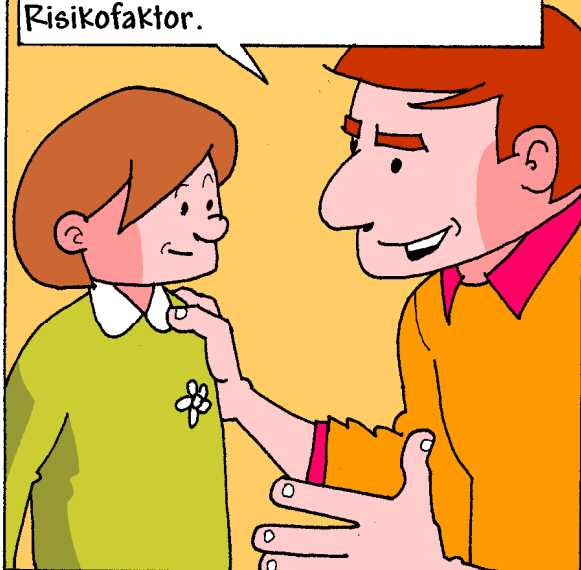


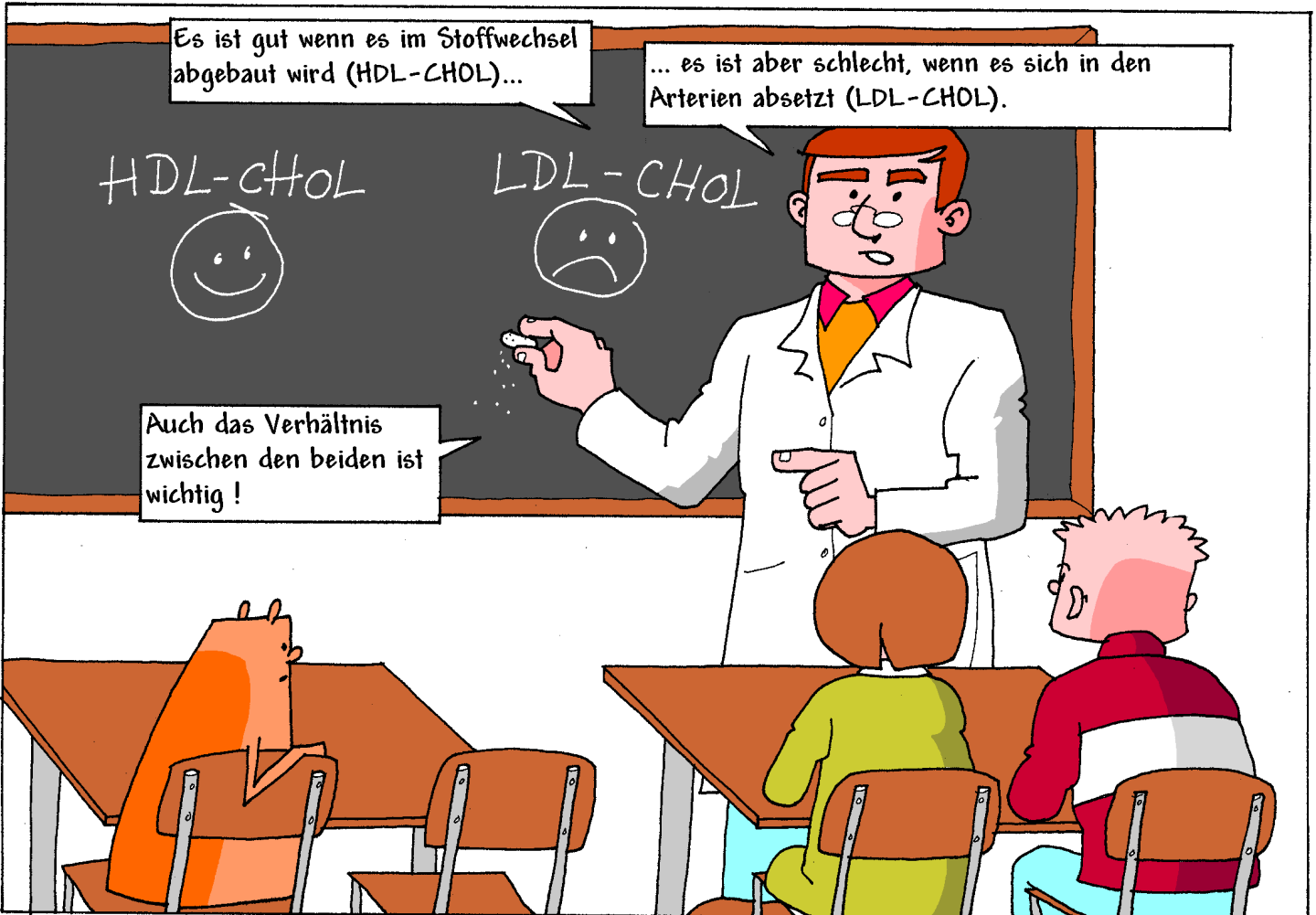
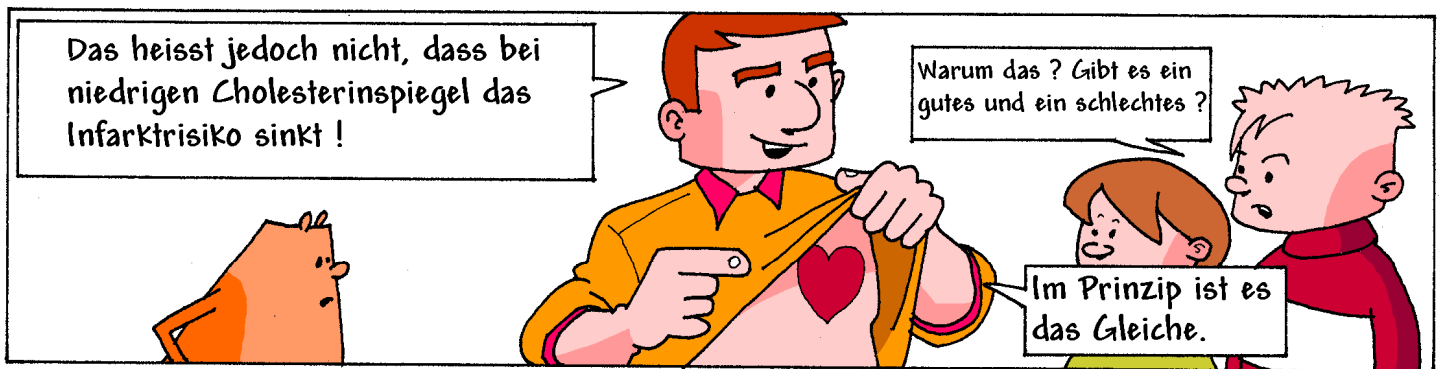
Wir müssen unbedingt den Cholesterinspiegel senken!

Das ist nicht so einfach! Der Cholesterinspiegel im Blut erhöht sich durch eine schlechte Ernährung: zuviel Zucker, Fett und Alkohol.

Das heisst: Diese Leute ernähren sich falsch und müssen das ändern. Aber Cholesterin allein ist nicht tödlich. Es ist jedoch ein Risikofaktor.

Bei einem hohen Cholesterinspiegel produziert der Körper zuviel Cholesterin. Man muss sofort seine Ernährung anpassen, sich mehr bewegen und nicht rauchen.



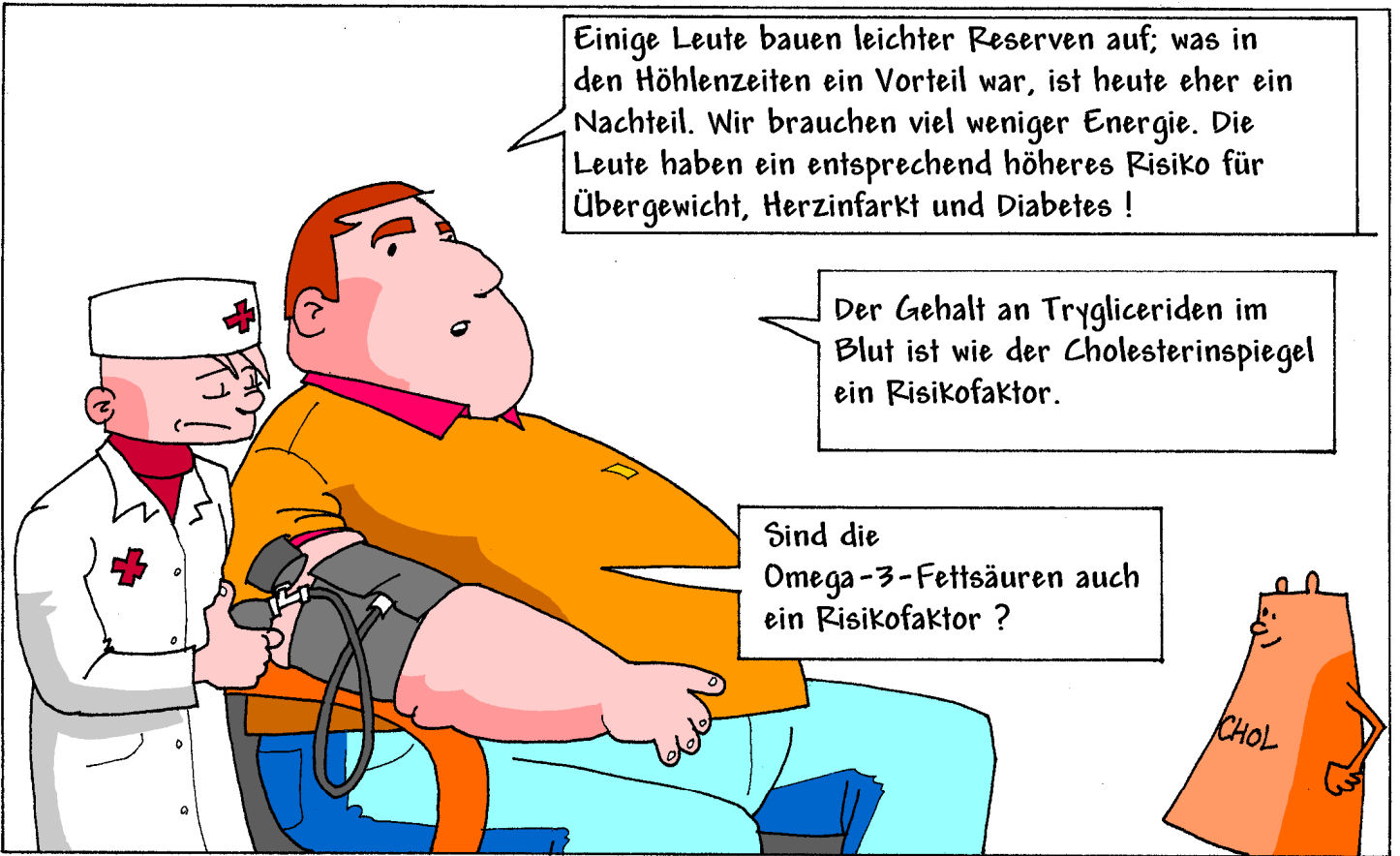




In der Steinzeit verbrauchten wir viel Energie für die Jagd und es gelang uns nicht immer ein Mammut zu töten !

Wir mussten Energie für die schlechten Zeiten im Körper einlagern.

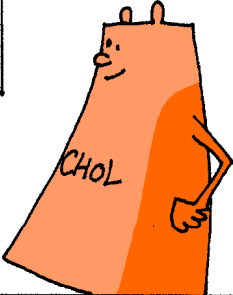
Das ist die Rolle der Triglyceride: Reserveenergie !



Einige Leute bauen leichter Reserven auf; was in den Höhlenzeiten ein Vorteil war, ist heute eher ein Nachteil. Wir brauchen viel weniger Energie. Die Leute haben ein entsprechend höheres Risiko für Übergewicht, Herzinfarkt und Diabetes !

Der Gehalt an Trygliceriden im Blut ist wie der Cholesterinspiegel ein Risikofaktor.

Sind die Omega-3-Fettsäuren auch ein Risikofaktor ?



Halt, nein ! Omega-3 stellen kein Risikofaktor dar, sie sind ein Kausalitätsfaktor !!



Nix verstanden

