

Christian Dittrich-Optiz

Der Protein Optimierer

**Eiweiß auf dem Prüfstand:
Fatale Irrtümer, erstaunliche Fakten
und die Lösung des Protein-Dilemmas**

HANS-NIETSCH-VERLAG

Die Informationen in diesem Buch wurden vom Autor sorgfältig recherchiert. Bei anhaltenden gesundheitlichen Problemen wenden Sie sich bitte an einen Arzt oder Heilpraktiker. Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für Ansprüche, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der Informationen ergeben.

© Hans-Nietsch-Verlag 2019

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Lektorat: Martina Klose, Freiburg

Korrekturat: Benita Richter

Innenlayout und Satz: Rosi Weiss

Umschlaggestaltung: Andrew Triebe

Coverfoto: www.shutterstock.com

Druck: Dimograf, Bielsko-Biała/Polen

Hans-Nietsch-Verlag

Industriestraße 20

64380 Roßdorf

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-829-0 (Print)

ISBN 978-3-86264-856-6 (EPUB)

ISBN 978-3-86264-854-2 (MOBI)

ISBN 978-3-86264-855-9 (PDF)

Inhalt

Einführung	8
Der Protein-Check – Vier fatale Irrtümer und jede Menge erstaunliche Fakten in Sachen „gesunde Eiweißversorgung“	11
Die 1. Behauptung: Sich proteinreich zu ernähren ist gesund	12
<i>Warum viele Menschen zunächst von einer eiweißreichen Ernährung profitieren</i>	13
<i>Gefährliche Eiweißspeicher-Krankheiten: Die Kehrseite einer proteinreichen Ernährung</i>	23
<i>Das Fazit: Vor- und Nachteile einer proteinreichen Ernährung</i>	27
Die 2. Behauptung: Fleisch ist ein Stück Lebenskraft	28
<i>Zu viel Eisen schadet unserer Gesundheit!</i>	30
<i>Protein und Eisen: Zwei Nährstoffe im Wandel unserer Ernährungsgewohnheiten</i>	34
<i>Protein und Ammoniak: Eine weitere Gefahr für den Organismus</i>	38
<i>Starker Fleischkonsum und die Entstehung von Diabetes – Eine These</i>	39
Die 3. Behauptung: Milch ist ein wertvolles Nahrungsmittel	41
<i>Beta-Kasein: Das Molekül, das den großen Unterschied macht!</i>	42
<i>Kuhmilchprodukte: Generelles zu Verträglichkeit und ethischen Aspekten</i>	45

Die 4. Behauptung: Soja, Seitan & Co. sind gute Alternativen zu Milch- und Fleischprodukten	46
<i>Sojaprodukte: Perfekte Proteinspender in der vegetarischen Küche?</i>	46
<i>Seitan: Konzentriertes Gluten ist nicht gesund!</i>	47
<i>Lupinenprodukte: Generell industriell verarbeitet!</i>	48
<i>Quorn: Pilzproteine plus Hühnereiweiß aus konventioneller Landwirtschaft</i>	49
Die Lösung des Protein-Dilemmas: Eine verbesserte Proteinverwertung	50
Funktionalen Eiweißmangel heilen: Für eine optimale Proteinverwertung	51
Wichtige theoretische Grundlagen zur Proteinversorgung	52
<i>Verdauung und Verwertung von Nahrungsproteinen</i>	52
<i>Wie viel Eiweiß braucht der menschliche Körper tatsächlich?</i>	55
Und nun zur Praxis: Die vier Schritte zur besseren Proteinverwertung	57
<i>Der 1. Schritt: Intermittierendes Fasten ...</i>	58
<i>Der 2. Schritt: Proteasen für die optimale Eiweißverdauung</i>	69
<i>Der 3. Schritt: Frische, lebendige Nahrung</i>	77
<i>Der 4. Schritt: Die optimale Körpertemperatur</i>	94
<i>Zusammenfassung der vier Schritte auf dem Weg zur optimalen Proteinverwertung</i>	108

Der Weg zur idealen Proteinwertung ...	110
... für regelmäßige Fleischesser	111
... für Flexitarier und Menschen, die ihren Fleischverzehr reduzieren wollen	112
... für Vegetarier und Veganer	114
... für Sportler	120
... für alle, die sich jetzt auf den Weg machen	123
<i>Tipps und Rezepte für eine proteinreiche, lebendige und nachhaltig gesunde Ernährung</i>	123
Anhang	150
Literaturverzeichnis	150
Verzeichnis der Rezepte	152
Bezugsquellen und Adressen	153
Studien und Websites zum Thema „Proteine“	154

Einführung

Wir leben in einer Welt der **hervorragend organisierten Fehlernährung**. Bei einem Überangebot an Nahrung leidet der Körper des modernen Menschen sowohl unter **gravierenden Mangelercheinungen** als auch unter **Belastungen durch unnatürliche Nahrungsinhaltsstoffe**, auf die er genetisch unmöglich „eingestellt“ sein kann.

Zur gleichen Zeit entstehen immer wieder neue Ernährungstrends, die in den meisten Fällen nur deshalb eine gewisse positive Wirkung entfalten, weil die Menschen generell fehlernährt sind. Zur Veranschaulichung soll folgender Vergleich dienen: Bewegten sich Menschen überhaupt nicht, würde selbst schlecht ausgeführte und dosierte sportliche Tätigkeit zunächst einmal mehr Vorteile als Nachteile mit sich bringen, auch wenn sie über längere Zeit dann zu Problemen des Bewegungsapparats führt.

Ganz ähnlich verhält es sich mit den zahlreichen proteinbetonten Ernährungsformen: Mehr Eiweiß zu essen kann sich gut anfühlen – für eine gewisse Zeit. Aber eiweißreich zu essen ist auf Dauer gesehen für die wenigsten Menschen gesund. Die Primaten – unsere nächsten Verwandten im Tierreich – ernähren sich überwiegend von grünen Blättern, und die gesündesten und langlebigsten Völker der Erde essen relativ wenig Eiweiß, verglichen mit der zumeist fleischlastigen Ernährungsweise westlicher Länder.

Anstatt Ihnen nun *noch eine neue* Protein-Formel in Bezug auf die Mengenangabe vorzustellen, die mit Sicherheit in wenigen Jahren von der nächsten abgelöst werden würde, will ich mit diesem Buch eine elegante und äußerst wirksame Lösung zur Eiweiß-Thematik aufzeigen – und diese funktioniert tatsächlich völlig unabhängig davon, wie Ihr Proteinkonsum derzeit aussieht.

Die Erlösung aus jeglichem Protein-Dilemma ist im Grunde genommen ganz einfach: Wenn wir unser Nahrungseiweiß sehr gut verwerten, erreichen wir eine bessere Eiweißversorgung des Körpers, als wenn wir große Eiweißmengen zu uns nehmen, und ganz nebenbei reduzieren wir gleichzeitig die gesundheitlichen Belastungen, die durch eine schlechte Proteinverwertung entstehen. Auch die wissenschaftliche Datenlage unterstützt eher eine gut verwertete maßvolle Menge an natürlichem Nahrungseiweiß, als den Versuch, eine ideale Menge zu berechnen. Der alte Spruch „Du bist, was du isst“ ist also nachbesserungsbedürftig. Es wäre treffender, zu sagen: „Du bist, was dein Körper von der Nahrung tatsächlich verwertet.“

Aminosäuren, die Bausteine der Proteine, sind ein sehr wichtiger Baustoff in unserem Körper, aber um zu körpereigenem Eiweiß zu werden, muss Nahrungseiweiß eine beachtliche Transformation durchlaufen, die durchaus anfällig für Fehler ist. Und sich eiweißreicher zu ernähren, wenn es um die Verwertung schlecht bestellt ist, wird zu mehr problematischen Abbauprodukten führen, die unsere Gesundheit langfristig massiv schädigen.

Die **Optimierung der Proteinverwertung** ist ein bislang völlig unterschätzter Schlüssel zu einer nachhaltig guten Gesundheit. Da Sie aber nur dann eine wirklich gute Proteinverwertung erreichen werden, wenn einige wichtige Aspekte einer gesunden Selbstregulation Ihres Körpers auch funktionieren – wie etwa eine ausreichende Körperwärme, eine passende Produktion an Magensäure und eine gesunde Darmschleimhaut –, sind manche der praktischen Maßnahmen, die in *Der Protein-Optimierer* vorgestellt werden, weit über die Proteinverwertung hinaus im Dienste Ihrer Gesundheit wirksam.

Eine gute Ernährung muss sowohl die Zusammensetzung der Nahrung berücksichtigen als auch die Fähigkeit des Körpers, aus der Nahrung Nutzen zu ziehen. Dieses Buch wird beiden Aspekten der Ernährungsgestaltung umfassend gerecht. So wird eine bessere Proteinverwertung auch mit einem gesünderen Verdauungstrakt insgesamt, mit einem gut funktionierenden Immunsystem und einer verbesserten körperlichen Regenerationsfähigkeit einhergehen.

Dabei gibt es bei allen Vorschlägen, Anregungen und auch bei den Rezepten, die ich für Sie habe, auch ausreichend Raum für Ihre individuelle Gestaltung einer gesunden Lebens- und Ernährungsweise, die Ihrem Körpergefühl Rechnung trägt und die Freude am Ausprobieren auch nicht unter den Tisch fallen lässt. Gerade die Optimierung unserer Proteinversorgung ebnet den Weg dafür, dass wir **die wunderbare Intelligenz, die unserem Körper innewohnt, wieder deutlicher spüren** und als wichtigste Orientierung für unsere Lebensweise nutzen können.

Der Protein-Check

Vier fatale Irrtümer und jede Menge
erstaunliche Fakten in Sachen
„gesunde Eiweißversorgung“

Die drei Makronährstoffe Kohlenhydrate, Proteine und Fette dürfen in unserer Ernährung nicht fehlen. Sie werden mit der Verdauung in kleinste Bausteine zerlegt, im Darm aufgenommen und über den Blutkreislauf zu den Orten transportiert, an denen sie benötigt werden. Außerdem benötigt unser Körper Mikronährstoffe, wenn auch in kleineren Mengen. Dazu gehören Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. All das braucht auch der menschliche Organismus für seine Gesundheit, für Vitalität, Kraft, Wohlbefinden, Fitness ... und all das schenkt uns die Natur mit ihren frischen pflanzlichen Lebensmitteln.

Im Bereich „gesunde Ernährung“ tauchen nun immer wieder neue Trends auf, die uns aufzeigen wollen, welche Lebensmittel und welche Nährstoffe in welchen Mengen besonders gut für unsere Gesundheit sein sollen. So gibt es auch nicht wenige Experten, die eine proteinreiche Kost empfehlen. Tatsache ist: Proteinmangel stellte in der Geschichte der Menschheit lange Zeit eine reale Bedrohung dar.

Die Verhaltensforschung weist darauf hin, dass wir als moderne Menschen bis heute in vielen Lebensbereichen so reagieren und fühlen, als lebten wir noch in der Steinzeit – mit all ihren

Bedrohungen und Anforderungen. Unser evolutionäres Erbe ist also nicht so leicht abzuschütteln. Deshalb kann jeder Verfechter einer proteinreichen Ernährung damit rechnen, dass seine Empfehlungen Anklang finden werden, denn: Wir Menschen sind von der Evolution her auf Eiweiß ausgerichtet.

Doch welcher gesundheitliche Nutzen in unserer heutigen Zeit wirklich mit den Proteinen in unserer Nahrung verbunden ist, das ist keineswegs so klar. Erstaunlich ist das Fazit meiner genaueren Analyse, dass nämlich die beliebtesten eiweißreichen Nahrungsmittel uns schaden und dass es Alternativen gibt, die uns tatsächlich gesund, fit und vital machen. Im Folgenden will ich zunächst einmal auf vier oft wiederholte Behauptungen zu Proteinen eingehen, die es sich zu hinterfragen lohnt, weil es sich in Wahrheit um folgenreiche Irrtümer handelt.

Die 1. Behauptung: Sich proteinreich zu ernähren ist gesund

Ernährungssysteme, in denen ein hoher Proteinanteil empfohlen wird, beruhen auf unterschiedlichen Voraussetzungen. Festhalten kann man in jedem Fall, dass

- * sie meistens als Gegenmaßnahme zur kohlenhydratreichen Standardernährung vorgeschlagen werden und
- * Übergewicht und Energiemangel die Hauptgründe dafür sind, dass man eine eiweißbetonte Ernährungsform ausprobiert.

Der US-amerikanische Kardiologe und Ernährungswissenschaftler Dr. Robert C. Atkins (1930–2003) etwa betrachtete Kohlenhydrate als das Hauptübel der modernen Ernährung, und so ging es in seiner **Atkins-Diät** vor allem darum, weniger Kohlenhydrate zu sich

zu nehmen. Eine zu große Menge an Kohlenhydraten waren seiner Meinung nach für Übergewicht verantwortlich. Und so bleibt im Ergebnis eine fett- und proteinbetonte Ernährung übrig.

Die **Paleo-Ernährung** versucht dem modernen Menschen die Essgewohnheiten der Steinzeitmenschen schmackhaft zu machen, wodurch ebenfalls viele Kohlenhydratquellen wie Zucker, Getreide und Kartoffeln wegfallen und eine proteinreiche Ernährung mit Fleisch, Fisch, Eiern, Gemüse und etwas Obst und Nüssen übrig bleibt, ohne dass Paleo den Verzehr von Eiweiß an sich besonders betont. Diese Ernährungsweise wird auch gern als Methode zum Abnehmen aufgegriffen und viele Anhänger berichten begeistert, dass sie mit Paleo mehr Energie und geistige Wachheit erfahren.

Dr. med. Ulrich Strunz (*1943) thematisiert sowohl Übergewicht als auch Fitness und geht im Gegensatz zu anderen Vertretern einer kohlenhydratreduzierten Ernährung direkt auf das Thema „Eiweiß“ ein. Er empfiehlt solch enorme Mengen davon, dass sie nur mithilfe von Eiweißpulver zu erreichen sind. Warum diese proteinreiche Ernährungsform aber nicht ohne negative Nebenwirkungen bleibt, das können Sie unter „Die 2. Behauptung: Fleisch ist ein Stück Lebenskraft“, dort Seite 28 ff., nachlesen.

Andere Ernährungsarten wie *The Zone*, *Montignac*, *Primal Diet* zeichnen sich ebenfalls durch einen beträchtlichen Eiweißgehalt aus und geben dafür verschiedene Gründe an, betrachten jedoch einen hohen Anteil an Kohlenhydraten in der Ernährung kritisch.

Warum viele Menschen zunächst von einer eiweißreichen Ernährung profitieren

Proteinreiche Ernährungsformen zeitigen bei vielen Menschen – zumindest eine Zeit lang – positive Ergebnisse. Sowohl was den Abbau von Übergewicht als auch was die Zunahme an Energie

betrifft, gibt es viele Erfolgsgeschichten. Die Frage ist allerdings: Worauf gründen diese? Im Folgenden finden Sie die wichtigsten Ursachen dafür aufgeführt, dass es Menschen mit einer proteinreichen Ernährung *zuerst einmal* besser geht:

1. Eine proteinreiche Ernährung kann aus der Zuckersucht herausführen.

Wir leben seit der Zeit des Wirtschaftswunders im Nahrungsüberfluss. Der Historiker Yuval Noah Harari (*1976) führt in seinem Buch *Homo Deus* aus, dass es für den Menschen heutzutage dreimal wahrscheinlicher ist, an den Folgen von Übergewicht zu sterben als an Hunger, selbst wenn man die immer noch existierenden Hungergebiete der Sahelzone in die Statistik mit einbezieht. Essen ohne echten Nahrungsbedarf – und damit ohne ein Hungergefühl –, das ist in unserer Zeit und in unserer westlichen, hoch industrialisierten Welt normal geworden.

Dazu kommt, dass wir heute einen sehr großen Anteil industriell verarbeiteter Nahrungsmittel zu uns nehmen, die jede Menge unterschiedlicher Zuckerarten enthalten, und diese – Saccharose, Fruktose, Dextrose, Glukose- und Fruktose-Sirup, Rohrzucker sowie weitere Varianten von Industriezucker – belasten unsere Gesundheit extrem.

Zucker ist nicht nur süß, sondern auch gefährlich!

Man schrieb das Jahr 1985, als der streitbare Pionier der Vollwertkost **Dr. med. Max Otto Bruker** (1909–2001) durch ein Gerichtsurteil die Erlaubnis erhielt, Zucker als „Schad-



stoff“ zu bezeichnen. Gegen diesen Ausdruck hatte die Zuckerindustrie geklagt, doch nach Vorlage wissenschaftlicher Beweise zur Schädlichkeit von Zucker wurde die Klage abgewiesen. Das Urteil ist umso bemerkenswerter, als große Industrieverbände ihre Interessen vor Gericht sehr zulasten des Gesundheitsschutzes der Bevölkerung durchsetzen.

Dr. Bruker schreibt, dass Zucker nicht nur süß sei, sondern eben auch gefährlich. „Zucker zaubert“ – das sage die Industrie. Er als Arzt belege: **Zucker zaubert Krankheiten herbei**. Denn längst würden die Industrienationen am Zucker hängen wie Fixer an der Nadel. Das sei eine gesundheitspolitische Tragödie von kriminell anmutenden Ausmaßen. Seine Erfahrungen aus 60-jähriger ärztlicher Praxis mit dem Schadstoff „Zucker“ schildert er in seinem Buch *Zucker, Zucker**, in dem er die scheinbar wissenschaftlich fundierten Werbestrategien der Zucker- und Süßwarenindustrie als Schwindel entlarvt.

Industriezucker ist ein reiner, ein „nackter“ Makronährstoff. Er liefert Kohlenhydrate pur ohne die Fülle an Mikronährstoffen, die zur Verwertung von Kohlenhydraten im Körper notwendig sind. Allein um Kohlenhydrate in die Mitochondrien – die Zellkraftwerke, die sie in Energie umwandeln sollen – hineinzutransportieren, werden B-Vitamine und Mineralstoffe benötigt.

* Die in *Der Protein-Optimierer* genannten Bücher finden Sie im Literaturverzeichnis, Seite 150 f., aufgelistet.

Da Zucker aber weder Vitamine noch Mineralstoffe oder andere Mikronährstoffe mitliefert, muss sich der Körper die erforderlichen Begleitstoffe hier aus seinen eigenen Vorräten holen. So führt ein regelmäßiger Verzehr von industriezuckerreichen Produkten zu einem schleichenden Mangel an Mikronährstoffen.

Außerdem setzt nach dem Genuss von Süßem kein anhaltendes Sättigungsgefühl ein, denn der Bauch ist zwar voll, aber die Zellen sind nicht ausreichend versorgt, was eher ein Gefühl der Irritation im Körper hinterlässt als eines des zufriedenen Sattseins. Trifft auf diese Unruhe auch noch ein kleines Tief im emotionalen Wohlbefinden, ist der Griff zur nächsten Süßigkeit schon vorprogrammiert.

Zucker macht also letztendlich süchtig. Und das auch, weil der Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln kurzfristig die Belohnungszentren im Gehirn stimuliert, dabei bleiben die Zellen weiter „hungrig“. Regelmäßig zu viel Zucker zu sich zu nehmen, das führt zu Schädigungen der Darmflora, zu entzündlichen Prozessen im gesamten Körper, zu einer übermäßigen Produktion an Insulin – und Letzteres ist ein Hauptgrund für Übergewicht und Energiemangel. Dazu kommt noch, dass Krebszellen Zucker lieben, denn sie können kein Fett verbrennen, brauchen aber mehr Energie als gesunde Körperzellen und haben deshalb auch deutlich mehr Insulinrezeptoren zur Aufnahme von Zucker.

Ein gestörter Kohlenhydratstoffwechsel ist ein wesentlicher Grund, warum Mitochondrien nicht richtig arbeiten können, und wenn diese krankhaften Veränderungen, auch *Mitochondriopathie* genannt, ein gewisses Ausmaß angenommen haben, fühlt man sich permanent energielos bis hin zu ganz und gar erschöpft.