
Subject: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?
Posted by [amigo77](#) on Tue, 07 Sep 2010 22:42:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe mich in letzter Zeit gefragt, ob es nicht einen Versuch wert wäre, mal längere Zeit auf jegliche Getreideprodukte zu verzichten. Sicherlich nicht einfach, aber möglich. Immer wieder bin ich in den letzten Jahren darauf gestossen, dass (übermässiger) Zuckerkonsum die Grundlage für sehr viele verschiedene Krankheiten ist (und auch für Übergewichtsprobleme sehr viel mehr verantwortlich ist als Fettkonsum). Zucker in seinen verschiedenen Formen scheint so etwas wie Nahrung für vieles zu sein, was wir nicht wollen: Viren, Pilze, Krebszellen, Infektionen, Hautprobleme (und vielleicht auch z.T. Haarprobleme?).

Nun heisst Zucker ja nicht nur offensichtlicher Zucker wie Zuckerwürfel, Cola, Süssigkeiten etc., sondern alles, was im Körper in hohem Maße zu Zuckermolekülen wird, und das sind eben besonders die klassischen Kohlenhydratlebensmittel wie Nudeln, Kartoffeln, Reis, Brot. Wobei Pommes und Weissbrot sicherlich am schlimmsten sind.

Es haben ja schon einige berichtet, durch eine LowCarb-Diät auch positive Auswirkungen auf dem Kopf erreicht zu haben.

Was ich mich darüber hinaus auch frage ist, ob es je ein Volk bzw. eine Zivilisation gegeben hat, die gleichzeitig kein Getreide in irgendeiner Form verzehrt hat und Haarausfallprobleme kannte. Wäre doch mal eine interessante Hypothese.

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?
Posted by [pilos](#) on Wed, 08 Sep 2010 05:56:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

KH's sind nur schlecht wenn man sie nachts im Magen hat, ansonsten nicht.

sprich keine KH-reichen Lebensmittel nach 15 Uhr

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?
Posted by [amigo77](#) on Wed, 08 Sep 2010 11:11:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mag sein, dass das auch ein wichtiger Punkt ist, aber noch viel wichtiger ist 1) die Qualität der KH, die man zu sich nimmt (Weissmehlprodukte enthalten außer viel Zucker meist keine Nährstoffe mehr, es sei denn sie sind wiederum nachträglich damit angereichert) und 2) die Menge an KH, absolut und im Verhältnis zu Proteinen und Fett, die man zu sich nimmt. Wenn man durch zu viele und zu schlechte KH den eigenen Körper mit Zucker quasi

regelmässig überflutet, dann wird es fast egal sein, ob man das nur vor 15 Uhr tut oder auch danach. Warum sollte es bspw. abends oder nachts eine grundsätzlich andere Insulinreaktion geben?

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?
Posted by [HirschGeweih](#) on Wed, 08 Sep 2010 11:40:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ein paar KH brauchst du aufjedenfall. Wie bei allem in der ernährung: Einfach gute KH essen, auf schlechte KH weitestgehend verzichten.

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?
Posted by [pilos](#) on Wed, 08 Sep 2010 12:59:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

amigo77 schrieb am Wed, 08 September 2010 14:11

Wenn man durch zu viele und zu schlechte KH den eigenen Körper mit Zucker quasi regelmässig überflutet, dann wird es fast egal sein, ob man das nur vor 15 Uhr tut oder auch danach. Warum sollte es bspw. abends oder nachts eine grundsätzlich andere Insulinreaktion geben?

nein ist es nicht..weil es an einem cortisol/insulin zirkadian rythmus liegt..und weil tagsüber KH verheizt werden..nachts aber nicht..sondern werden nur eingelagert als fett..

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?
Posted by [Joxx](#) on Wed, 08 Sep 2010 13:27:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

halte ich für besonders unklug komplett auf getreideprodukte zu verzichten. dazu is es auch noch recht schädlich, grade in getreideprodukten hat man recht viele ballaststoffe die laut neuen studien z.b. das darmkrebsrisiko bis zu 40% senken können.
etwas sport und eine gesunde ernährung sind nich falsch, aber den ansatz hier solltest du nochmal überdenken.

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?
Posted by [HirschGeweih](#) on Wed, 08 Sep 2010 13:46:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Wed, 08 September 2010 14:59amigo77 schrieb am Wed, 08 September 2010 14:11

Wenn man durch zu viele und zu schlechte KH den eigenen Körper mit Zucker quasi regelmässig überflutet, dann wird es fast egal sein, ob man das nur vor 15 Uhr tut oder auch danach. Warum sollte es bspw. abends oder nachts eine grundsätzlich andere Insulinreaktion geben?

nein ist es nicht..weil es an einem cortisol/insulin zirkadian rythmus liegt..und weil tagsüber KH verheizt werden..nachts aber nicht..sondern werden nur eingelagert als fett..

Yep. Während du schläfst wird dein kompletter stoffwechsel runtergefahren, das gilt neben vielen dingen auch für dein immunsystem und deine fettverbrennung. Deswegen erkältet man sich nachts beim schlafen, deswegen werden in der nacht KH oder generell kcal fast gar nicht verbrannt.

Deswegen sage ich ja: Einfach gute KH essen, das ist das beste was du machen kannst.

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?
Posted by [Joxx](#) on Wed, 08 Sep 2010 13:55:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

naja is bei jeden anders einige schwitzen ja auch im schlaf und dabei verbrennen die schon einige kcal

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?
Posted by [HirschGeweih](#) on Wed, 08 Sep 2010 14:51:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Joxx schrieb am Wed, 08 September 2010 15:55naja is bei jeden anders einige schwitzen ja auch im schlaf und dabei verbrennen die schon einige kcal

quatsch.... mit schwitzen hat das rein gar nichts zu tun. du verlierst dabei wasser aber kein fett. Wenn schwitzen die lösung wäre würde sauna oder hitze generell das problem lösen.

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?
Posted by [Kane187](#) on Wed, 08 Sep 2010 21:40:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Wed, 08 September 2010 14:59amigo77 schrieb am Wed, 08 September 2010

14:11

Wenn man durch zu viele und zu schlechte KH den eigenen Körper mit Zucker quasi regelmässig überflutet, dann wird es fast egal sein, ob man das nur vor 15 Uhr tut oder auch danach. Warum sollte es bspw. abends oder nachts eine grundsätzlich andere Insulinreaktion geben?

nein ist es nicht..weil es an einem cortisol/insulin zirkadian rythmus liegt..und weil tagsüber KH verheizt werden..nachts aber nicht..sondern werden nur eingelagert als fett..

stimmt nicht...ich mach es genau umgekehrt und halte seit langer zeit mein körperfettanteil bei unter 10%

bis 16 uhr keine kh, und danach esse ich welche, bis ich schlafen gehe

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?

Posted by [pilos](#) on Thu, 09 Sep 2010 04:45:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kane187 schrieb am Thu, 09 September 2010 00:40

stimmt nicht...ich mach es genau umgekehrt und halte seit langer zeit mein körperfettanteil bei unter 10%

bis 16 uhr keine kh, und danach esse ich welche, bis ich schlafen gehe

stimmt doch... ..individuelle stoffwechsel-variationsen gibt es immer...die regel ist trotzdem allgemein gültig. mehr als 70% der bevölkerung fällt darunter.

wenn du sport machst...und/oder eine hyperthyroidie hast, spielt das auch eine rolle...

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?

Posted by [Kane187](#) on Thu, 09 Sep 2010 09:10:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Thu, 09 September 2010 06:45 Kane187 schrieb am Thu, 09 September 2010 00:40

stimmt nicht...ich mach es genau umgekehrt und halte seit langer zeit mein körperfettanteil bei unter 10%

bis 16 uhr keine kh, und danach esse ich welche, bis ich schlafen gehe

stimmt doch... ..individuelle stoffwechsel-variationsen gibt es immer...die regel ist trotzdem allgemein gültig. mehr als 70% der bevölkerung fällt darunter.

wenn du sport machst...und/oder eine hyperthyroidie hast, spielt das auch eine rolle...

ich kenne viele bodybuilder die sich so sogar auf wettkämpfe vorbereiten, ist auch in bodybuilding foren oft zu lesen.

ich bin der meinung das es auf die tagesmenge drauf ankommt.

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?

Posted by pilos on Thu, 09 Sep 2010 09:14:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

richtig lesen hilft immer...

bodybuilder sind ja auch keine sportler....

Kane187 schrieb am Thu, 09 September 2010 12:10

ich kenne viele bodybuilder die sich so sogar auf wettkämpfe vorbereiten, ist auch in bodybuilding foren oft zu lesen.

ich bin der meinung das es auf die tagesmenge drauf ankommt.

pilos schrieb am Thu, 09 September 2010 07:45

stimmt doch... ..individuelle stoffwechsel-varationen gibt es immer...die regel ist trotzdem allgemein gültig. mehr als 70% der bevölkerung fällt darunter.

wenn du sport machst...und/oder eine hyperthyroidie hast, spielt das auch eine rolle...

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?
Posted by [amigo77](#) on Thu, 09 Sep 2010 10:29:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das kann man sicher so unterschreiben. Aber dazu sind ja nicht unbedingt Getreideprodukte notwendig, denn auch Gemüse und Obst und einiges anderes an Nahrung enthält ja KH. Nur eben nicht ausschliesslich. Ballaststoffe bekommt man auch nicht nur in Getreideprodukten. Es gab und gibt ja auch ne Menge Völker/Zivilisationen, die völlig ohne Getreideanbau gelebt haben bzw. leben, und die haben dadurch auch keine Probleme. Und nun komm mir bitte keiner mit "genetischen" Unterschieden. Bei vielen Südsee- und indianischen Völkern haben sich nach Ernährungsumstellung nach westlichem Vorbild innerhalb einer einzigen Generation schon dramatische Veränderungen ergeben (z.B. Diabetesfälle in hoher Zahl), was zeigt, wie sehr Gene mit ihrer Genexpression wohl auf Umwelteinflüsse reagieren.

Wenn der Körper tatsächlich tagsüber KH bzw. die Glukose zur direkten Energiegewinnung in den Zellen verwendet, dann wäre das ja nicht schlecht und würde für Pilos' Argument sprechen. Wichtig wäre aber auch dann, auf die Menge an KH/Zucker zu achten, denn nicht alles, was man zu sich nimmt wird ja zum Energiegewinn gebraucht. Wenn man sehr aktiv ist, Sport macht, dann verbrennt man natürlich mehr, auch wenn man mehr Muskeln hat. Aber alles, was man über den Bedarf hinaus zuführt, wird auch tagsüber in Fett umgewandelt. Der Körper holt sich ja nur den "Brennstoff" den er braucht, und wenn mehr da ist, dann denkt er sich ja nicht "ach, dass verbrennen wir jetzt mal gleich überflüssigerweise auch noch, wo wir schonmal dran sind".

Und zu dem was Joxx sagte: Man sollte sicher darauf achten, alle notwendigen Nährstoffe in genügender Menge zu bekommen. Aber dafür gibt es jeweils mehrere Quellen. Man kann sicher ohne Probleme auf Getreideprodukte verzichten, wenn man alles, was man durch sie bisher bekommen hat, auch aus anderen Quellen ziehen kann. Es wäre auch unsinnig zu behaupten, man müsste unbedingt Milch trinken oder unbedingt Fleisch essen. Es kommt nicht auf die Nahrungsmittelkategorie an, sondern auf das, was an Nährstoffen drin ist.

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?
Posted by [NW5a](#) on Thu, 09 Sep 2010 12:19:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Low Carb ist das Zauberwort.

Ich praktiziere es gerade, daß ich morgens fast nur KH zu mir nehme und wenig bis gar keine Eiweiße, mittags gemischt und abends eben gar keine KH mehr.

Viel Glück

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?
Posted by [HirschGeweih](#) on Thu, 09 Sep 2010 16:18:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NW5a schrieb am Thu, 09 September 2010 14:19Low Carb ist das Zauberwort.

Ich praktiziere es gerade, daß ich morgens fast nur KH zu mir nehme und wenig bis gar keine Eiweiße, mittags gemischt und abends eben gar keine KH mehr.

Viel Glück

das ist absolut nicht gut. Es stimmt zwar das wir wenig KH brauchen und vor allem dann gute haben sollten. Aber eiweiß ist ein ganz wichtiger faktor in der ernährung Wenig eiweiß --> geringe fettverbrennung und schlecht für den körperfettanteil. Schlechteres immunsystem, schlecht für die muskeln, schlecht fürs wachstum, schlecht für haare und haut etc.... Eiweiß ist eines der dinge wovon wir in der regel zu wenig haben, während oftmals zu viele KH und vor allem schlechte fette in der nahrung haben. Zuviel fett haben wir westliche auch in der nahrung. Auch bei eiweiß kommt es drauf an was man isst, bei nem fettigen steak oder ner bratwurst hast du zwar genügend protein, aber schön viel schlechte KH und fett, anders siehst bei ner scheibe fisch aus. Low carb ist okay und vlt. sogar gut aber dein eiweißkonsum runterzufahren ist definitiv schlecht.

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?
Posted by [pilos](#) on Thu, 09 Sep 2010 16:22:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NW5a schrieb am Thu, 09 September 2010 15:19Low Carb ist das Zauberwort.

Ich praktiziere es gerade, daß ich morgens fast nur KH zu mir nehme und wenig bis gar keine Eiweiße, mittags gemischt und abends eben gar keine KH mehr.

Viel Glück

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?
Posted by [Kane187](#) on Fri, 10 Sep 2010 19:18:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NW5a schrieb am Thu, 09 September 2010 14:19Low Carb ist das Zauberwort.

Ich praktiziere es gerade, daß ich morgens fast nur KH zu mir nehme und wenig bis gar keine Eiweiße, mittags gemischt und abends eben gar keine KH mehr.

Viel Glück

was soll daran low carb sein, wenn du nur abends keine KH essen tust?

1 von 3 mahlzeiten hat keine KH

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?
Posted by [blub123](#) on Fri, 10 Sep 2010 19:27:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kane187 schrieb am Fri, 10 September 2010 21:18NW5a schrieb am Thu, 09 September 2010 14:19Low Carb ist das Zauberwort.

Ich praktiziere es gerade, daß ich morgens fast nur KH zu mir nehme und wenig bis gar keine Eiweiße, mittags gemischt und abends eben gar keine KH mehr.

Viel Glück

was soll daran low carb sein, wenn du nur abends keine KH essen tust?

1 von 3 mahlzeiten hat keine KH

ich nehme an, low carb insofern, dass die kh nicht im Körper überdauern können und tagsüber direkt verbraucht werden, so dass sie nicht als fett eingelagert werden....

Gibt's Effekte auf die Haare bei dieser Art der Ernährung?

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?
Posted by [pilos](#) on Sat, 11 Sep 2010 08:41:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kane187 schrieb am Fri, 10 September 2010 22:18NW5a schrieb am Thu, 09 September 2010 14:19Low Carb ist das Zauberwort.

Ich praktiziere es gerade, daß ich morgens fast nur KH zu mir nehme und wenig bis gar keine

Eiweiße, mittags gemischt und abends eben gar keine KH mehr.

Viel Glück

was soll daran low carb sein, wenn du nur abends keine KH essen tust?

1 von 3 mahlzeiten hat keine KH

es hat eine ähnliche wirkung wie low carb...aber man gerät nicht in einer ketose.

ausserdem ist die ernährung nicht so eintönig, man nimmt reichlich balaststoffe zu sich...und viele können standard low carb gar nicht durchziehen....fühlen sich einfach nur ständig krank

..

wichtig ist nur das nachts der körper mit sofort verfügbare KHs nicht überflutet wird.

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?

Posted by [Sssnake](#) on Sun, 12 Sep 2010 03:51:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kane187 schrieb am Thu, 09 September 2010 11:10pilos schrieb am Thu, 09 September 2010 06:45Kane187 schrieb am Thu, 09 September 2010 00:40

stimmt nicht...ich mach es genau umgekehrt und halte seit langer zeit mein körperfettanteil bei unter 10%

bis 16 uhr keine kh, und danach esse ich welche, bis ich schlafen gehe

stimmt doch... ..individuelle stoffwechsel-variationsen gibt es immer...die regel ist trotzdem allgemein gültig. mehr als 70% der bevölkerung fällt darunter.

wenn du sport machst...und/oder eine hyperthyroidie hast, spielt das auch eine rolle...

ich kenne viele bodybuilder die sich so sogar auf wettkämpfe vorbereiten, ist auch in bodybuilding foren oft zu lesen.

ich bin der meinung das es auf die tagesmenge drauf ankommt.

So ein Scheiß! Das klingt ja fast ja fast nach unserem "bis XXXX volles Haar" Freund aus dem Wilden Süden.

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?
Posted by [amigo77](#) on Tue, 14 Sep 2010 20:39:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nun, ich finde es vernünftig, alles zu hinterfragen. Nur weil etwas zum konventionellen Wissen gehört und immer wiederholt wird, ist es noch lange nicht wahr, oder nicht für jeden wahr. Solange man die Makro- und Mikronährstoffe sowie Ballaststoffe, die man aus Getreideprodukten bekommen kann, woanders her bekommt, sehe ich nicht den geringsten Grund, warum man nicht auch ohne diese Nahrungsmittel wunderbar leben könnte. (Zumal ein nicht unerheblicher Teil der Bevölkerung auch eine Glutenunverträglichkeit hat bis zu einem gewissen Grad, einige mehr, andere weniger.)

Und diese unzähligen "wissenschaftlichen" Studien, die alles mögliche "nachweisen". Langsam sollten wir wissen, dass man zwischen allen möglichen Variablen Zusammenhänge finden kann, je nach Studie. Außerdem gibt es im menschlichen Körper selten einfache Korrelationen, sondern eher komplexere Zusammenhänge. Dass man einer konkreten Person sagen kann, um wie viele Prozent genau das Risiko einer bestimmten Erkrankung bei ihr steigen oder sinken würde, wenn man diesen oder jenen Faktor zufügt oder weglässt, ist sowieso totaler Unsinn. Wenn überhaupt gelten solche Aussagen nur für statistische Durchschnittsmenschen, die es so gar nicht gibt, und selbst dann ist es fragwürdig.

Warum also nicht mal experimentieren und sehen, was passiert? Man muss sowieso herausfinden, was einem persönlich gut tut, und was nicht. Und für manche Leute ist es geradezu gut, Getreideprodukte zu streichen, siehe zum Beispiel Mark Sisson von Mark's Daily Apple (eine Form der Steinzeitdiät).

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?
Posted by [HirschGeweih](#) on Wed, 15 Sep 2010 12:23:58 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

amigo77 schrieb am Tue, 14 September 2010 22:39Nun, ich finde es vernünftig, alles zu hinterfragen. Nur weil etwas zum konventionellen Wissen gehört und immer wiederholt wird, ist es noch lange nicht wahr, oder nicht für jeden wahr. Solange man die Makro- und Mikronährstoffe sowie Ballaststoffe, die man aus Getreideprodukten bekommen kann, woanders her bekommt, sehe ich nicht den geringsten Grund, warum man nicht auch ohne diese Nahrungsmittel wunderbar leben könnte. (Zumal ein nicht unerheblicher Teil der Bevölkerung

auch eine Glutenunverträglichkeit hat bis zu einem gewissen Grad, einige mehr, andere weniger.)

Und diese unzähligen "wissenschaftlichen" Studien, die alles mögliche "nachweisen". Langsam sollten wir wissen, dass man zwischen allen möglichen Variablen Zusammenhänge finden kann, je nach Studie. Außerdem gibt es im menschlichen Körper selten einfache Korrelationen, sondern eher komplexere Zusammenhänge. Dass man einer konkreten Person sagen kann, um wie viele Prozent genau das Risiko einer bestimmten Erkrankung bei ihr steigen oder sinken würde, wenn man diesen oder jenen Faktor zufügt oder weglässt, ist sowieso totaler Unsinn. Wenn überhaupt gelten solche Aussagen nur für statistische Durchschnittsmenschen, die es so gar nicht gibt, und selbst dann ist es fragwürdig.

Warum also nicht mal experimentieren und sehen, was passiert? Man muss sowieso herausfinden, was einem persönlich gut tut, und was nicht. Und für manche Leute ist es geradezu gut, Getreideprodukte zu streichen, siehe zum Beispiel Mark Sisson von Mark's Daily Apple (eine Form der Steinzeitdiät).

Makro, mikro oder spurenelemente machen aber trotzdem ne kartoffel nicht zur kartoffel oder ne möhre nicht zu ner möhre. Es ist auch weitaus mehr als nur unsere gängig klassifizierten nährstoffe die ne rolle spielen, enzyme oder bestimmte pflanzliche stoffe spielen auch ne rolle. Gelbwurz z.b., enthält unter anderem curcumin, ein stoff mit geringer anti-tumor wirkung, ich wette wenn du was isst was genau die gleiche nährstoffzusammensetzung hat wird es trotzdem anders wirken weil da unter anderem z.b. kein curcumin drinne währe. Ausserdem nach wie vor, wenn nur nährstoffe die antwort wahren, gings uns heute allen gut, einfach ne multi-tablette am tag und alles dürfte bestens funktionieren, tut es aber leider nicht wie man sieht.

Ausserdem wie immer bei allem: Die dosis macht das gift. Einfach etwas abwechslungsreich und gesund essen reicht eigentlich vollkommen aus. Verzicht auf getreideprodukte ist ebenfalls nicht nötig, aber es stimmt das wir in westlichen ländern zu viel davon essen und auch unter anderem deswegen zu viele KH essen. Einfach weniger getreide und etwas mehr gemüse und fleisch, und auf gutes fleisch, gemüse und getreide achten, und nach möglichkeit nicht immer das gleiche essen, fertig. Besser kannst du dich eigentlich nicht ernähren.

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?
Posted by [amigo77](#) on Thu, 16 Sep 2010 22:12:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guter Punkt, Hirschgeweih! Das glaube ich allerdings auch, dass es auf die Gesamtzusammensetzung der Nahrungsmittel ankommt, gerade auch im Hinblick darauf, wie sie im Körper dann wirken. Deswegen ist es ja z.B. auch schwierig, einzelne Nährstoffe wie z.B. Vitamine isoliert als Nahrungsergänzung zuzuführen, weil sie dann nicht so gut aufgenommen werden bzw. weniger effektiv sind. Und wenn man dann noch an die ganzen Stoffe denkt, die wir noch gar nicht kennen ...

Was Enzyme angeht, so ist es wohl auch durchaus sinnvoll so einiges an Rohkost zu essen, also viel Salat, Früchte und ungekochtes Gemüse, denn da sind die meisten Enzyme drin.

Mein Argument bleibt aber trotzdem bestehen, eben dass man auch problemlos ohne

Getreideprodukte leben könnte. Ob das sinnvoll ist, bleibt erstmal eine offene Frage, aber wie soll man zu Erkenntnissen kommen, wenn man nicht mal neue Wege geht und das eine oder andere mal ausprobiert? Mag sein, dass es für manche Leute genau das Richtige ist, für andere nicht.

Ich probiere den Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte jedenfalls jetzt mal aus, und werde dann in absehbarer Zeit mal berichten, ob ich was positives oder negatives feststellen konnte.

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?
Posted by [Yes No](#) on Fri, 17 Sep 2010 09:49:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es kommt wohl darauf an wie man eine solche Substitution gestaltet. Kann man dadurch z.B. Natrium einsparen und mehr Kalium zuführen, ist sicherlich was gewonnen; führt man dadurch aber bspw mehr Fructose (oder andere Problemstoffe) zu, ist das möglicherweise nicht so positiv usw.

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?
Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 17 Sep 2010 14:54:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

amigo77 schrieb am Fri, 17 September 2010 00:12Guter Punkt, Hirschgeweih! Das glaube ich allerdings auch, dass es auf die Gesamtzusammensetzung der Nahrungsmittel ankommt, gerade auch im Hinblick darauf, wie sie im Körper dann wirken. Deswegen ist es ja z.B. auch schwierig, einzelne Nährstoffe wie z.B. Vitamine isoliert als Nahrungsergänzung zuzuführen, weil sie dann nicht so gut aufgenommen werden bzw. weniger effektiv sind. Und wenn man dann noch an die ganzen Stoffe denkt, die wir noch gar nicht kennen ...

Was Enzyme angeht, so ist es wohl auch durchaus sinnvoll so einiges an Rohkost zu essen, also viel Salat, Früchte und ungekochtes Gemüse, denn da sind die meisten Enzyme drin.

Mein Argument bleibt aber trotzdem bestehen, eben dass man auch problemlos ohne Getreideprodukte leben könnte. Ob das sinnvoll ist, bleibt erstmal eine offene Frage, aber wie soll man zu Erkenntnissen kommen, wenn man nicht mal neue Wege geht und das eine oder andere mal ausprobiert? Mag sein, dass es für manche Leute genau das Richtige ist, für andere nicht.

Ich probiere den Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte jedenfalls jetzt mal aus, und werde dann in absehbarer Zeit mal berichten, ob ich was positives oder negatives feststellen konnte.

stimmt dass ist ebenfalls ein wichtiger punkt, der eine kann ohne KH leben, der andere wiederum kommt ohne genug KH gar nicht klar, andere wiederum profitieren vlt. sogar von verzicht auf getreide. Ist auch sehr individuell. Ich denke bei nahrungsmitteln wird auch das gleiche prinzip gelten wie bei medikamenten, hormonen und eigentlich fast allem: Was dem einen helfen kann gesund zu bleiben, kann jemand anderes vlt. sogar umbringen(z.b. ne durch ne starke allergie).

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?
Posted by [amigo77](#) on Sat, 25 Sep 2010 10:00:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So Leute, hier hab ich mal ein fachmännisches Zitat, was meine Vermutungen unterstützt. Es ist von dem britischen Arzt Dr. John Briffa aus seinem Buch "Waist Disposal-The Ultimate Fat Loss Manual for Men". Dr. John Briffa gehört zu den Leuten, von denen ich mir was sagen lasse, weil sie drei wichtige Bedingungen erfüllen:

- 1) Sie sehen selber gesund und munter aus.
- 2) Sie behandeln ihre Patienten erfolgreich: sprich Heilung statt bloßem Krankheitsmanagement und Symptombekämpfung.
- 3) Sie zeigen ein Verständnis für die komplexen Zusammenhänge im Biosystem Mensch, anstatt nur auf isolierte Ausschnitte zu schauen.

Also hier ist das Zitat zum Thema Getreide:

"Generally speaking, grains such as wheat, oats, rye, barley, rice and corn have high Glycaemic Indexes and Glycaemic Loads, and are not recommended. These foods, even in their wholegrain form, also offer little from a nutritional perspective. There is nothing that grains offer that cannot be found elsewhere in the diet, and in far healthier forms, too."

(Hervorhebung von mir.)

Genau das, was ich gesagt habe: Getreideprodukte verursachen eine zu starke Blutzuckerschwankung und Insulinreaktion (das ganze Zuckerproblem), enthalten nicht mal viel Nährwert und haben nichts zu bieten, was durch andere Nahrungsmittel sogar noch besser abgedeckt werden kann.

(Wie hörte ich mal sinngemäß jemanden sagen? "Ein Teller Spaghetti ist ein Teller voll Zucker und sonst nichts".)

Das einzige wirkliche Problem bei einem Verzicht auf Getreideprodukte jeder Art und dazu vielleicht auch noch auf Reis und Kartoffeln, ist wahrscheinlich ein finanzielles, da gerade diese Produkte ja auch in großen Mengen recht billig sind.

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?
Posted by [HirschGeweih](#) on Sat, 25 Sep 2010 15:14:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

amigo77 schrieb am Sat, 25 September 2010 12:00So Leute, hier hab ich mal ein fachmännisches Zitat, was meine Vermutungen unterstützt. Es ist von dem britischen Arzt Dr. John Briffa aus seinem Buch "Waist Disposal-The Ultimate Fat Loss Manual for Men". Dr. John Briffa gehört zu den Leuten, von denen ich mir was sagen lasse, weil sie drei wichtige Bedingungen erfüllen:

- 1) Sie sehen selber gesund und munter aus.
- 2) Sie behandeln ihre Patienten erfolgreich: sprich Heilung statt bloßem Krankheitsmanagement und Symptombekämpfung.
- 3) Sie zeigen ein Verständnis für die komplexen Zusammenhänge im Biosystem Mensch, anstatt nur auf isolierte Ausschnitte zu schauen.

Also hier ist das Zitat zum Thema Getreide:

"Generally speaking, grains such as wheat, oats, rye, barley, rice and corn have high Glycaemic Indexes and Glycaemic Loads, and are not recommended. These foods, even in their wholegrain form, also offer little from a nutritional perspective. There is nothing that grains offer that cannot be found elsewhere in the diet, and in far healthier forms, too."

(Hervorhebung von mir.)

Genau das, was ich gesagt habe: Getreideprodukte verursachen eine zu starke Blutzuckerschwankung und Insulinreaktion (das ganze Zuckerproblem), enthalten nicht mal viel Nährwert und haben nichts zu bieten, was durch andere Nahrungsmittel sogar noch besser abgedeckt werden kann.

(Wie hörte ich mal sinngemäß jemanden sagen? "Ein Teller Spaghetti ist ein Teller voll Zucker und sonst nichts".)

Das einzige wirkliche Problem bei einem Verzicht auf Getreideprodukte jeder Art und dazu vielleicht auch noch auf Reis und Kartoffeln, ist wahrscheinlich ein finanzielles, da gerade diese Produkte ja auch in großen Mengen recht billig sind.

sorry aber das was dein artzt da schreibt ist quatsch mit soße und senf dazu.

Schau dir mal die nährwerte genau an:

hier n teller spaghetti:

<http://www.hbnweb.de/naehrwerttabelle/analyse.php?i=927>

oder hirseflocken bzw. körner:

<http://www.hbnweb.de/naehrwerttabelle/analyse.php?i=364>

getreide:

<http://www.hbnweb.de/naehrwerttabelle/analyse.php?i=297>

oder noch besser sojamehl(also von 0 nährstoffen nicht die geringste spur...):

<http://www.hbnweb.de/naehrwerttabelle/analyse.php?i=919>

Jetzt kommen wir ausserdem zu nem punkt denn ich schon vorherr ansprach, vergleicht mal vollkornbrot mit weißem toastbrot, erstmal das weißbrot(auch hier sind es defenitiv nicht 0 nährstoffe...):

<http://www.hbnweb.de/naehrwerttabelle/analyse.php?i=1048>

Und schwarzbrot(aha, siehe da, schon die doppelte nährstoffmenge verglichen mit schlechtem weißbrot):

<http://www.hbnweb.de/naehrwerttabelle/analyse.php?i=1002>

so und jetzt nochmal ein paar gemüse/obstsorten zum vergleich, ne gurke:

<http://www.hbnweb.de/naehrwerttabelle/analyse.php?i=326>

grüne bohnen:

<http://www.hbnweb.de/naehrwerttabelle/analyse.php?i=73>

Apfel:

<http://www.hbnweb.de/naehrwerttabelle/analyse.php?i=6>

und broccoli:

<http://www.hbnweb.de/naehrwerttabelle/analyse.php?i=104>

Vergleicht man das stellt man fest das gute getreide arten genauso nährstoffreich wie obst und gemüse sind und locker mithalten können. Ganz klar ist die wahl des getreides wichtig, wie der schöne vergleich vollkorn gegen weißbrot. Getreide sind vor allem mineralstoffreich, während gemüse und obst mehr vitamine enthält, wie ich schon sagte eine gesunde mischung aus obst/gemüse, getreide und fleisch/fisch ist immernoch das beste, und wenn man darauf achtet gute statt schlechte getreide zu essen.

Und das was der artzt da sagt ist quatsch, noch so ein quacksalber mit doctortitel und null ahnung. Das spagethi 0 nährstoffe enthalten ist quatsch, das getreide von denn nährstoffen nicht mit obst oder gemüse mithalten kann ist genauso großer quatsch.

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 07 Jan 2013 15:34:45 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mann sollte einfach am Abend eine Insulin Trennkost durchziehen.

Das heist auf Kartoffeln und Getreide Produkte verzichten. Eiweis wie Fisch Fliesch und Getreide sind erlaubt.

Live longer and grow your hair by reducing your insulin levels.

Lowering your insulin isn't everything, yet it is fundamental for everything else you do. Insulin, as a matter of speaking is the "hormone of death." A study on mice revealed an interesting finding. Genetically altered mice rendered in a manner that allowed their fat cells to be unresponsive to insulin, ate as much food as they desired. Despite that, they remained thin. While they actually consumed 55 percent more food than the control mice, they had 70 percent less body fat than the control group. Additionally, the genetically altered mice lived 18 percent longer than the control mice. This study shows control of insulin is probably why calorie restriction helps with life extension. However, it is the insulin control that is important, not necessarily the the amount of food consumed. Insulin release is stimulated in response to grain, starch and sugar consumption. Extended Longevity in Mice Lacking the Insulin Receptor in Adipose Tissue

http://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/antiaging/zuckerhormon_aid_266478.html

Man kann SKN1 über den NRF 2 Pfad erhöhen. Einfach mal nach NRF 2 Activator googlen da findet ihr dann einige Produkte

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?
Posted by [samy1.0](#) on Mon, 07 Jan 2013 17:06:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Mon, 07 January 2013 16:34Mann sollte einfach am Abend eine Insulin Trennkost durchziehen.
Das heist auf Kartoffeln und Getreide Produkte verzichten. Eiweis wie Fisch Fliesch und Getreide sind erlaubt.

Was den jetzt?

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?
Posted by [Haargon](#) on Mon, 15 Jul 2013 20:58:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das Getreide starke Blutzuckerschwankungen verursachen würde ist total falsch. Im Gegenteil. Komplexe KH sorgen für einen lange zeit ausgeglichenen Insulinspiegel.
Was starke Blutzuckerschwankungen verursacht ist modifizierte Stärke, und raffinierter Zucker, bzw. reiner Zucker auch Honig. Vor allem wenn man kein Eiweiß gleichzeitig einnimmt, da die Eiweißverdauung (Glucagon) dem Insulin entgegenwirkt.
Unterschiede gibt es bei eher in den einzelnen Getreidesorten und wie sie ausgemahlen sind. Vollkorn mit viel Ballaststoffen sind gesünder, besonders Dinkelvollkorn, das (angeblich ich kanns nicht beweisen) eher basisch verdaut wird.

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?
Posted by [pilos](#) on Mon, 15 Jul 2013 23:19:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

samy1.0 schrieb am Mon, 07 January 2013 19:06reneschaub schrieb am Mon, 07 January 2013 16:34Mann sollte einfach am Abend eine Insulin Trennkost durchziehen.
Das heist auf Kartoffeln und Getreide Produkte verzichten. Eiweis wie Fisch Fliesch und Getreide sind erlaubt.

Was den jetzt?

Käse

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?
Posted by [PeterNorth](#) on Tue, 16 Jul 2013 09:27:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jungs !!! Viel Sex nach 24h bringt power auf die dower äh dauer

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?
Posted by [Kuhnsele](#) on Mon, 19 Aug 2013 10:20:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

ich denke der Mensch ist ein "Allesfresser", d.h. von allem was es so gibt etwas und nicht in hohen Konzentrationen.

Kohlenhydrate sind nicht per se schlecht, nur wenn man sich fast alleinig davon ernährt wird davon zu viel eingelagert. Ebenso wenn man sich nur noch von Eiweiß ernährt kommt der Wasserhaushalt aus dem Gleichgewicht und man kann einen Nierenschaden bekommen.

Daher, finde ich es ratsam sich im Gleichgewicht zu ernähren, von allem etwas.

Worauf ich aber wirklich richtig achte, ist, das ich fast zu 90% auf Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker verzichte, so wenig Chemie im Essen wie möglich.
Das ist nämlich etwas, was die Natur nicht vorgesehen hatte für unseren Magen / Darm und von dem ich ausgehen, das es dem Menschen nicht bekommt.

Gruß

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?
Posted by [kakaojoe](#) on Fri, 27 Sep 2013 02:12:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Joxx schrieb am Wed, 08 September 2010 15:27halte ich für besonders unklug komplett auf getreideprodukte zu verzichten. dazu is es auch noch recht schädlich, grade in getreideprodukten hat man recht viele ballaststoffe die laut neuen studien z.b. das darmkrebsrisiko bis zu 40% senken können.

etwas sport und eine gesunde ernährung sind nich falsch, aber den ansatz hier solltest du nochmal überdenken.

Sry, das stimmt nicht. Allein aus evolutionstechnischen gründen muss ich dir hier widersprechen. Der Mensch konsumiert Getreideprodukte erst seit ungefähr 10.000 Jahren. Und dies fand als erstes in Levante, das Gebiet an der Küste Syriens bis Isreal runter. In Europa konsumiert man Getreideprodukte seit ungefähr 8000 Jahren und in Mitteleuropa erst um die 5000. Der Großteil der Menschen in Europa hat Vorfahren die Getreideprodukte erst seit 4000 Jahren konsumieren, da diese von Indoeuropäischen Viehzuchtnomaden abstammen. In Großbritannien z.b wo die Haplogruppe R1b zu 90% vorkommt, ein Genmarker der Viehzuchtnomaden, ist die Zahl der diabetischen Erkrankungen am höchsten in ganz Europa. Dies liegt daran, dass der Körper nicht darauf ausgelegt ist stärkehaltige Kohlehydrate zu verarbeiten. Zudem sind Getreideprodukte verantwortlich für viele Allergien, Autoimmun und degenerative Erkrankungen. Als Mittel & Nordeuropäer sollte man versuchen Getreideprodukte auf ein Minimum zu reduzieren.

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?

Posted by [Gast](#) on Fri, 27 Sep 2013 05:38:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, aber kurzkettige kohlenhydrate/zucker sind doch auch böse. Und was mir die vegetarier/veganer in meinem freundeskreis bzgl fleisch so alles erzählen. Da ist fleisch an allen möglichen gebrechen schuld (evolutinär gesehen sowieso). Sollte man unabhängig von der viehmast heutzutage unbedingt meiden.

Also kein fleisch, kein fisch, kein getreides/reis/kartoffeln/hülsenfrüchte und mit obst (böser zucker) wird auch eng.

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?

Posted by [Gast](#) on Fri, 27 Sep 2013 05:39:47 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

-

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?

Posted by [Muad'Dib](#) on Thu, 26 Dec 2013 15:04:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ohne KH erfolgt kaum oder gar keine Fettverbrennung. Der Körper benötigt die KH um die Fettverbrennung in den Gang zu setzen. Deshalb ist es wichtig wenig, aber über den Tag verteilt mit den normalen Mahlzeiten KH zu sich zu nehmen. Zu viel KH werden als Fett eingelagert.

Etwas Krafttraining verstärkt zu dem den Nachbrenneffekt in der Ruhephase.

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?

Posted by [juelz](#) on Thu, 26 Dec 2013 17:00:05 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich werde demnächst eine ketogene diät testen. Vielleicht wäre das auch etwas für dich.

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?

Posted by [cyclonus](#) on Fri, 03 Jan 2014 07:26:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Muad'Dib schrieb am Thu, 26 December 2013 16:04 Ohne KH erfolgt kaum oder gar keine Fettverbrennung. Der Körper benötigt die KH um die Fettverbrennung in den Gang zu setzen. Deshalb ist es wichtig wenig, aber über den Tag verteilt mit den normalen Mahlzeiten KH zu sich zu nehmen. Zu viel KH werden als Fett eingelagert.

So ein Unsinn, es ist allerhöchstens das genaue Gegenteil der Fall. Um Zucker aus den Kohlenhydraten aus dem Blut zu bekommen, schüttet der Körper Insulin aus. Und dieses sorgt dafür, dass der Fettstoffwechsel ganz klar auf Speichern läuft. Also nichts mit Fettverbrennung, da keine Fettsäuren mobilisiert werden.

Kohlenhydratreduzierte Diäten sorgen hingegen dafür, dass der Körper vermehrt Fett mobilisiert und irgendwann auch KH durch Ketonkörper ersetzt.

Subject: Aw: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?

Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 03 Jan 2014 16:49:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Probiert mal lieber zwei Wochen Histamin wegzulassen und guckt ob es einen Unterschied macht. Habe schon öfter gelesen dass das den HA stoppt bei manchen und auch das Jucken aufhört. Auch hier im Forum, aber irgendwie ist das den Leuten anscheinend zu kompliziert.
