

Seit dem Entstehen unserer Gattung vor etwa zwei Millionen Jahren haben sich die Menschen hauptsächlich von Fleisch ernährt. Erst vor 10.000 Jahren wurden sie sesshaft und begannen mit dem Anbau von Pflanzen. Das heißt: Während 99,5 Prozent ihrer Entwicklungsgeschichte hat die Menschheit als Jäger und Sammler gelebt und vorwiegend tierische Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Eier und Milch verzehrt. In unseren Genen ist also genau festgelegt was der Körper braucht, um voll funktionstüchtig zu sein und damit gesund zu bleiben: ausreichend Bewegung und mehr Eiweiß und Fett. Durchschnittliche Anteile von Makronährstoffen an der Gesamtenergiezufuhr bei Jäger- und Sammlergesellschaften im Vergleich zur heutigen Ernährungsweise:

Jäger- und Sammlerkost:
 Protein: 19 - 35 %
 Kohlenhydrate: 22 - 40 %
 Fett: 28 - 47 %

Nährstoffbilanzen

Heutige Ernährung*:
 Protein: 15,5 %
 Kohlenhydrate: 49,0 %
 Fett: 34,0 %

*Die Werte wurden 1994 von der dritten Nationalen Gesundheits- und Ernährungsuntersuchung (NHANES) für die USA dokumentiert.

