

# Mehr WISSEN über Fasten und Verdauung

## MEHR WISSEN ÜBER FASTEN...

Bei vollständigem Nahrungsentzug (Nulldiät, Fasten) unter erhaltener Flüssigkeits- und Mineralzufuhr kommt es zu charakteristischen Umstellungen des Stoffwechsels. Da die Kohlenhydratreserven (Glykogen) des menschlichen Organismus nur für wenige Stunden zur Aufrechterhaltung des Blutzuckers beitragen und als Energiequelle dienen können, kommt es zur Mobilisation der Depot-Triglyceride des Fettgewebes (in etwa 150 g/24 Stdn.) und zur Erhöhung der Gluconeogenese, zu der vorzugsweise die Muskelproteine (etwa 45 g/24 Stdn.) herangezogen werden (Reduktion der Muskelmasse). Der oxidative Abbau von Fettsäuren bei relativem Kohlenhydratmangel führt zur Bildung von Ketonkörpern, die jedoch von der Muskulatur und bei längerem Fasten auch vom Zentralnervensystem genutzt und zu CO<sub>2</sub> und H<sub>2</sub>O verstoffwechselt werden.

Die Stickstoffausscheidung im Urin beträgt in den ersten Hungertagen 10-12 g/24 Stdn. und sinkt dann kontinuierlich bis auf einen Wert von etwa 3 g/24 Stdn. ab (negative Stickstoffbilanz). Auch die Calcium-Phosphat- und Magnesiumbilanz wird negativ. Die Reduktion des Körpergewichtes beträgt nach einer Woche etwa 13%, nach 30 Tagen bis zu 21% des Ausgangsgewichtes. Die Gefahr bei allen Arten von Fasten ist die nicht ausreichende Zufuhr von Eiweiß.

**Das Eiweißoptimum von 0,9g/kgKG dürfte nicht unterschritten werden !!**

## ... UND ÜBER DAS KÖRPER-REGEL- UND SCHUTZSYSTEM

Der Körper ist darauf angelegt - um gleichmäßige Versorgung mit Energie zu gewährleisten - Speicher- und Depots anzulegen. So wissen wir, daß wir nur relativ beschränkt Kohlehydrate speichern können (ca. 1200-1800 kcal); da aber ausreichend Fettdepots vorhanden sind, versucht unser Körper - wenn irgend möglich - seinen Energiebedarf aus den Fetten zu decken, um seine KH zu schützen. Denn (!) das Gehirn bezieht seine Energie ausschließlich aus Zucker und deshalb müssen diese Energievorräte energisch verteidigt werden. Als Erstes weicht er auf Ersatz-Energie aus - eben Fette oder auch Eiweiß - und in Folge versucht er den Energieverbrauch zu drosseln - er reduziert lebensunwichtige Funktionen (z.B. er wird bewegungs"faul", er senkt die Körpertemperatur usw.) Nach überstandener Energieknappheit beginnt er, wie es auch jede Hausfrau machen würde, er beginnt zu "hamstern", d.h. er legt noch größere Depots und Lager an. So ist er bei der nächsten Energie-(Nahrungsmittel)knappheit besser geschützt.

073

## ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG ALS INDIKATOREN FÜR GUTE VERDAUUNG

Nur wenn der Körper zu wenig Flüssigkeit zugeführt bekommt, spart er, indem er Wasser im Gewebe speichert. Ein täglicher Wasserkonsum von 2,5 - 3 Liter ist die Norm um den Wasserhaushalt zu konsolidieren. Als Regulator für Gewebeflüssigkeit gilt auch der Salzkonsum ! Wir alle essen zu salzreich. Ein täglicher Bedarf von ca. 2,5 g steht einer täglichen Einnahme von rund 10 g gegenüber. Eine Menge von jeweils **9 g Kochsalz speichert zusätzlich eine Wassermenge von 1 Liter (!)**

## 6-7 KLEINE MAHLZEITEN STATT 2-3 GROSSE !

Nur wenige (2-3) Mahlzeiten pro Tag überlasten unser Verdauungs-System und bilden, da der Bedarf von der jeweiligen kommenden Leistung abhängt, zumeist Fettdepots statt zur Energiegewinnung herangezogen zu werden.

## BALLASTSTOFFREICHE ERNÄHRUNG HILFT BESSER VERDAUEN ?

Ballaststoffreiche (richtig: Faserstoffe) Ernährung ist die Voraussetzung für die Aktivierung der Darmperistaltik. Das heißt ohne genügend Füllstoffe wird der Darm träge und die aufgenommene Nahrung verweilt zu lange im Darm. Schadstoffe bilden sich (Darmkrebs?), Blähungen sind die Folge. Viel trinken ist bei faserstoffreicher Ernährung ein MUSS. Zudem kurbelt tägliche Bewegung die Verdauung an ! Täglich durchgeführte bestimmte Übungen walken die Bauchgegend durch und bringen den Darminhalt mit den Darmwänden ausreichend in Druck, so dass die Peristaltik einsetzen kann und die Verdauung aktiviert wird.

## AUSSCHIEDUNGEN ALS ERNÄHRUNGSKONTROLLE ?

Ein gesunder Stoffwechsel bedingt eine täglich 1-2-malige Feststoffexkrementierung und mehrmals täglich Harnlassen. Ein Blick zurück ist auch ein Blick nach vorne. Die Kontrolle des Toiletteninhaltes sagt vieles über Nährstoffe und Flüssigkeitshaushalt aus. Zu harter Kot ist immer ein Zeichen von zu viel Eiweiß (Fleisch), zu schmieriger Kot heißt zu viel Fette. Dunkler Harn (wenig) ist immer ein Zeichen von zu wenig Flüssigkeitskonsum.