

Das Cholesterinmärchen

Seit Jahren wird die regelmäßige Kontrolle des Cholesterinspiegels, am besten von Kindheit an, empfohlen. Ständig wird uns Angst vor zu hohem Cholesterin, das schuld am Herzinfarkt sein soll, eingehämmert, obwohl es keine einzige Studie gibt, wo dieser Zusammenhang bewiesen ist.

Der Siegeszug der Margarine begann, als man Butter als Bösewicht hinstellte und den Butterverzehr verantwortlich für hohes Cholesterin und Herzinfarkt machte. Seither sinkt der Butterverbrauch kontinuierlich, derzeit ca. 4 kg pro Person und Jahr, da für boomt der Konsum von Margarine, Diätmargarine und Lightprodukten. Trotzdem haben die Todesfälle bei Herz- und Kreislauferkrankungen erheblich zugenommen: 1945: 20,3 %, 2007: 44 % (Statistik Austria). Da sagt einem ja der Hausverstand, dass da etwas nicht stimmen kann!

Vor Jahren haben holländische Studien es bewiesen und 2006 hat es eine österreichische Studie bestätigt, dass in Margarinen und in margarinehaltigen Produkten hohe Anteile von sog. Transfettsäuren vorkommen, welche unter anderem zu einem Anstieg des Cholesterins !!, zu einem höheren Risiko für Darmkrebs, zu einer Erhöhung von Herzkrankheiten um 25 Prozent führen.

Die Verschreibung von cholesterinsenkenenden Medikamenten (Lipidsenkern) ist ein Bombengeschäft. Dank der von der sog. Lipid-Liga festgesetzten Normwerte, werden immer mehr Menschen behandlungsbedürftig. So wundert es nicht, dass Pfizer mit dem Medikament Lipitor im Jahr 2004 einen Umsatz von 10,3 Milliarden Dollar erzielte. Die Nebenwirkungen sind bedenklich: Hautausschlag, Magen-Darm-Beschwerden, Durchfall, Muskelschmerzen, u.a.

Cholesterin - ein lebensnotwendiger Stoff

Wird durch die Nahrung keine ausreichende Menge zugeführt, produziert der Organismus es selbst. Es muß als Vitalstoff angesehen werden, da es ähnlich wie Lecithin für den Aufbau der Zellmembran benötigt wird. Es ist unentbehrlicher Bestandteil von Zellen und Gewebe. Es ist für den Fett-Transport unentbehrlich, nur mithilfe des Cholesterins kann ein Durchtritt der Fettsäuren durch die Darmwand erfolgen. Cholesterin ist notwendig für die Bildung von Hormonen. Ohne Cholesterin keine sexuelle Liebesfähigkeit und Fortpflanzung.

Dr. Bruker schreibt, dass die Lösung an ganz anderer Stelle liegt: Was der Organismus mit dem Fett anfängt, ist einzig abhängig von der Stoffwechsellage des Menschen, d. h. ein intakter Stoffwechsel ist imstande, das angebotene Fett richtig zu verarbeiten, so dass es nicht zu krankhaften Ablagerungen kommt.

Für einen intakten Stoffwechsel ist nicht nur die Qualität der Fette entscheidend, sondern auch die allgemeinen Ernährungsgewohnheiten. Wichtig ist das Meiden von Fabrikzucker und damit gesüßten Produkten und Auszugsmehlprodukten.

Wir sollten täglich Frischkornmüsli, Vollkornprodukte und Frischkost (Gemüse und Obst) verzehren.

Außerdem sollten wir täglich natürliche Fette essen:

Nüsse und Ölsaaten (Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Leinsamen) anstatt Knabbergebäck und zum Drüberstreuen für Salate. Butter, Schlagobers, Sauerrahm (wenn möglich unpasteurisiert) sog. kaltgepresste Öle (Oliven-, Sonnenblumen-, Mohn-, Nuss-, Leinöl, u.a.)



Ingrid Weber
Gesundheitsberaterin
3071 Fahrafeld 85
Tel. 02744/67 181
www.ingrid-weber.at

Butter enthält bis zu 80 verschiedene Fettsäuren und ist besonders gut verträglich, sie wird sowohl für Aufstriche als auch zum Backen verwendet. Kaltgepresstes Olivenöl und Sonnenblumenöl kann ohne Bedenken auch erhitzt werden, es bilden sich keine krebserregenden Stoffe (Acrolein)

Margarine und "normale Öle" sind hochtechnisch verarbeitete, mit Zusatzstoffen optimierte Präparate und sollten gemieden werden.

Wenn Sie die vitalstoffreiche Vollwertkost wirklich praktizieren (ich mache es bereits seit über 20 Jahren), dann brauchen Sie sich um ihren Cholesterinspiegel nicht kümmern.

Literatur/Buchtipps:
Dr. M.O. Bruker
"Cholesterin - der lebensnotwendige Stoff"
Dr. M.O. Bruker
"Unsere Nahrung - unser Schicksal" über den VNL zu beziehen
siehe Bestellliste