

Boris Leite-Poco

Das Paleo-Prinzip

Leseprobe

[Das Paleo-Prinzip](#)

von [Boris Leite-Poco](#)

Herausgeber: Umschau Verlag



<http://www.unimedica.de/b18355>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Die Paleo- Ernährung

Was ist Paleo?

Paleo ist ein nachhaltiges Ernährungskonzept, das auf den natürlichen Essgewohnheiten Ihrer prähistorischen Vorfahren basiert. Grundlage für die Ernährungsempfehlungen ist die genetische Ausstattung, die sich vor vielen Tausenden von Jahren herausgeprägt und bis heute nicht verändert hat. Paleo nimmt dieses »Erbe« als Grundlage und macht sich die Urkraft des Körpers

Paleo ist der effizienteste und natürlichste Weg, fit, gesund und schlank zu bleiben. Auch für Sportler liefert diese Ernährungsweise ausreichend Nährstoffe, um die Muskulatur zu stärken. Mit Paleo erfahren Sie ein neues Körpergefühl. Sie werden schnell feststel-

len, dass regelmäßig wiederkehrende Erkältungskrankheiten, Allergien oder die Müdigkeit am Nachmittag nicht zur Normalität gehören. Mit Paleo werden Ihrem Körper die besten Möglichkeiten gegeben, mit denen Sie — Ihr Körper und Ihre Seele - am besten »gedeihen«.

Sie können sich nicht vorstellen, was es bedeutet, zu »gedeihen«, bis Sie es einmal selbst erlebt haben. Daher: Probieren Sie es aus. Sie werden überwältigt sein.

Heute kämpfen viele Menschen mit Übergewicht, erhöhtem Blutdruck, aus dem Ruder geratenen Triglyzerid- oder Cholesterinwerten, ganz zu schweigen von der steigenden Anzahl der Menschen mit Diabetes mellitus. Solche Zivilisationskrankheiten sind an der Tagesordnung. Die Wissenschaft, die sich mit der Steinzeit-Ernährung beschäftigt, ist sich sicher, dass die heutige Ernährung mit ihrem hohen Anteil an Kohlenhydraten aus Brot, Müsli, Nudeln und auch den vielen verarbeiteten Speisen und Fastfood-Gerichten nicht Ihrer genetischen Ausstattung entspricht und eine Ursache für diese Entwicklung ist.

Essen wie die Steinzeitmenschen?

Lässt sich Paleo als »Steinzeit-Ernährung« bezeichnen? Wörtlich genommen schon, denn Paleo steht zunächst für »Altsteinzeit« - das Paläolithikum. Es ist der älteste und längste Abschnitt der Urgeschichte. In dieser Zeit, also vor mehr als 2,5 Millionen Jahren, waren die Menschen als Jäger und Sammler unterwegs. Sie waren tagelang damit beschäftigt, für sich und ihre Familien für Nahrung zu sorgen. Sie ernährten sich vor allem von Fleisch, Fisch, Knollen, Kräutern, Pilzen und Früchten. Die genetische Ausstattung hat sich über den langen Zeitraum hinweg genau an diese Ernährung angepasst. Erst sehr

Was ist Paleo?

Leseprobe von B. Leite-Poco, „Das F... ..“
Herausgeber: Umschau Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

viel später, mit Ende der Eiszeit etwa 10000 v. Chr., wurden die Menschen sesshaft und begannen mit dem Ackerbau und der Viehzucht. Lebensmittel wie Getreide, Brot, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Zucker und Milch sind für die heutige Zeit daher noch vergleichsweise »junge« Lebensmittel.

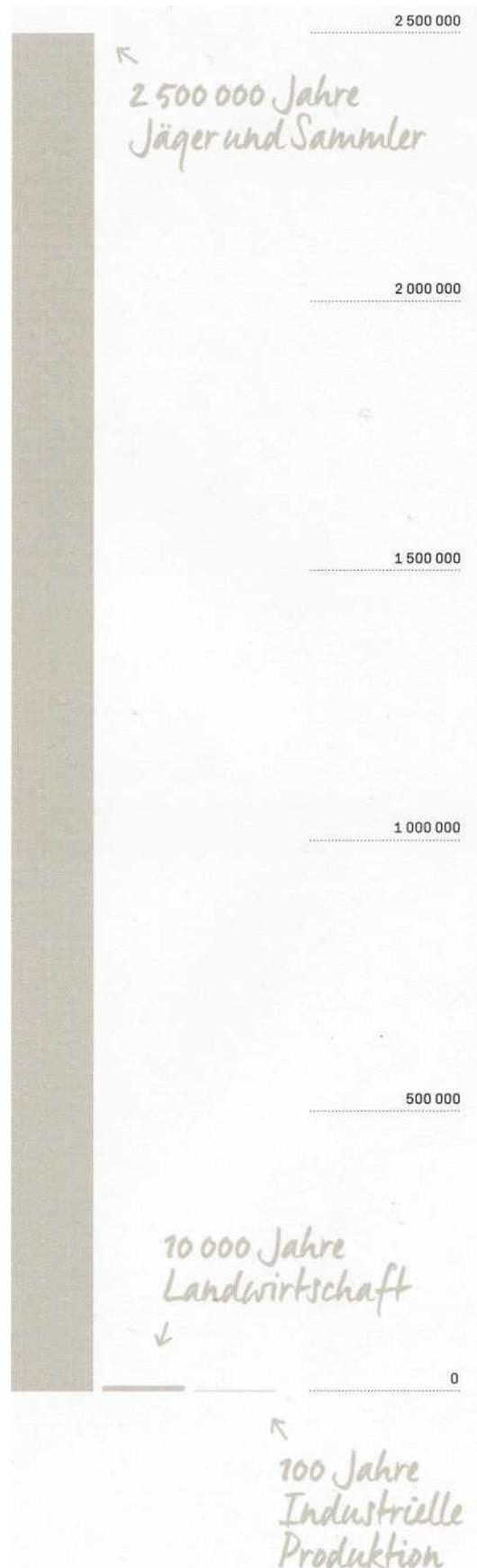
Eine Ernährung nach dem Paleo-Prinzip kann helfen, gesund abzunehmen, Muskeln aufzubauen, fit zu bleiben und sich rundum wohlfühlen — in Harmonie mit dem eigenen Körper zu leben. Dahinter steckt kein aufwendiges Diätprogramm, sondern ein Lebensstil, der Sie langfristig zum gewünschten Ziel führt. Dabei werden Erkenntnisse über die Ess- und Bewegungsgewohnheiten unserer prähistorischen Vorfahren und der Evolutionswissenschaft berücksichtigt. Eine Ernährung nach dem Paleo-Konzept, die auf naturbelassene Lebensmittel zurückgreift, versorgt Sie mit allen lebenswichtigen Nährstoffen aus Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten, Wildgemüse, Früchten oder Nüssen. Ein daran angepasstes Bewegungsprogramm sorgt für einen gesunden Muskelaufbau und mehr Fitness.

Unser biologisches Erbe

Bereits 1975 machte der amerikanische Mediziner Walter L. Voegtlin mit seinem Buch »Steinzeitdiät« auf sich aufmerksam und gab entsprechende Empfehlungen, sich wieder der Lebensmittel zu bedienen, die zu Zeiten der Jäger und Sammler als Grundnahrungsmittel zur Verfügung standen. Wie begründete er dies? Die damalige eiweißbetonte Ernährung mit viel Fleisch, Fisch, Wildgemüse und Nüssen hat Ihre Vorfahren ausreichend versorgt. Voegtlin war schon damals der Meinung, dass sich der Mensch während der langen Zeit des Jagens und Sammelns mit seinem Erbgut genau an diese damalige Ernährung angepasst

hat. Einige Jahre später war es Loren Cordain, Professor an der Colorado State University in Fort Collins, USA der auf die gesundheitlichen Vorteile der Steinzeit-Ernährung hinwies. Hinzu kamen weitere zahlreiche wissenschaftliche Studien, die zeigen, dass die Paleo-Ernährung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringert, einen positiven Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und die Entstehung von Diabetes mellitus hat und auch die Gewichtsabnahme beschleunigt, ohne Kalorien zählen zu müssen.

Die Menschen in der Steinzeit mussten fast täglich auf die Jagd gehen, um sich und ihre Familien zu ernähren. Denn nur träge in der Höhle zu sitzen führte dazu, dass es nichts zu essen gab. Bewegung war an der Tagesordnung. Dementsprechend muskulös war ihr Körperbau. Ein Vergleich mit heute ist erschreckend. Viele Berufe binden die Menschen heute an den Schreibtisch, stellen den Körper ruhig und lassen die Muskeln schrumpfen. Die Körperzusammensetzung ist häufig durch einen großen Anteil an Fettmasse bestimmt. Fehlhaltungen und Verschlechterung der koordinativen Fähigkeiten kommen nicht selten vor. Zudem hat sich der Stressfaktor geändert. Die Menschen waren früher immer nur für kurze Zeit dem Stress ausgesetzt, wenn sie beispielsweise einem Wildtier gegenüberstanden. Heute dagegen ist der Alltag regelrecht vom Stress geprägt, ob im Beruf oder immer häufiger auch in der Freizeit.



Dr. Kerin O'Dea kam 1984 zu ähnlichen Ergebnissen bei Aborigines in Australien. Sie unternahm mit zehn übergewichtigen Aborigines, die einen Diabetes mellitus Typ 2 hatten und deren Triglyzeride im Blut erhöht waren, das Experiment, diese aus der Zivilisation zurück zum Jäger-Sammler-Leben zu schicken. Die veränderte Ernährungs- und Lebensweise führte bereits nach sieben Wochen zu einer Gewichtsreduktion und einem verbesserten Blutbild. Weitere Studien liegen von Dr. Weston A. Price vor, der bereits Anfang der 1930er-Jahre die Vorteile einer naturbelassenen Ernährung auf die Zahngesundheit belegte.

Alle diese Ergebnisse zeigen, dass die heutige Ernährungs- und Lebensweise für viele Beschwerden und Erkrankungen verantwortlich ist, da Ihre genetische Ausstattung dem nicht gerecht wird. Der Steinzeitmensch hat sich von naturbelassenen Lebensmitteln ohne Getreide, Hülsenfrüchte und Milchprodukte ernährt. Er hatte ausreichend Bewegung und musste sich den natürlichen Lebensbedingungen anpassen. Auch ohne medizinische Versorgung wie wir sie heute kennen hatte der Steinzeitmensch eine ähnlich hohe Lebenserwartung wie wir heute. Ebenso interessant sind die Ergebnisse aus der forensischen Forschung, die belegen, dass die Knochendichte Ihrer Vorfahren größer war als die beim Menschen heute.

Die damaligen Lebens- und Ernährungsbedingungen haben auch dazu geführt, dass der Cro-Magnon-Mensch eine ähnliche Körpergröße erreichte wie der Mensch heute. Sein Gehirn hatte ein Volumen von etwa 1500 cm³. Es war damit größer als das des heutigen Menschen.

Dr. Staffan Lindeberg aus Schweden untersuchte in den 1980er-Dahren den Einfluss des Lebensstils auf die Gesundheit bei den Kitavas, einem Naturvolk auf Papua-Neuguinea. Sie leben ähnlich wie ihre Vorfahren in der Steinzeit und weisen keinerlei Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes mellitus auf. Viele von ihnen sind im Seniorenalter noch vergleichsweise fit und zeigen keine Anzeichen einer Demenz. Auch ohne Häuser, Heizung oder eine medizinische Versorgung werden die Menschen genauso alt wie die Bewohner der westlichen Welt. Ihre Ernährung setzt sich aus naturbelassenen Lebensmitteln wie Früchten, Nüssen, Wurzeln, Gemüse, Fisch und Kokosnüssen zusammen und ist damit reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, Omega-3-Fettsäuren sowie gesättigten Fettsäuren. Kitavas haben im Vergleich zu anderen Naturvölkern einen hohen Anteil an Kohlenhydraten in ihrer Kost, sie verzichten dabei aber auf Getreide und Hülsenfrüchte. Daneben werden auch keine Milchprodukte verzehrt. Diese Kitava-Studie ist damit nur eine Untersuchung von vielen, die die Vorteile der Steinzeit-Ernährung belegen.

ERFORDERT DAS PALEO-KONZEPT EIN LEBEN WIE IN DER STEINZEIT?

Das Paleo-Konzept verbindet die Erkenntnisse über den gesundheitlichen Wert der Ernährungsgewohnheiten der Steinzeitmenschen mit den heutigen Möglichkeiten der Lebensmittelauswahl und -zubereitung. Sie werden nicht wie früher Ihr Fleisch nur roh essen müssen oder über offenem Feuer zubereiten. Auch beschränkt sich die Paleo-Ernährung nicht nur auf Lebensmittel, die es damals gab. Das Paleo-Prinzip greift vielmehr zu Lebensmitteln, die heute zur Verfügung stehen und kreiert daraus zeitgemäße und moderne Gerichte. ● Das Paleo-Prinzip steht den natürlichen Körpersignalen nicht im Wege. Es fordert Sie vielmehr auf, wieder bewusst auf Ihre innere Stimme zu hören: »Bin ich wirklich hungrig? Das Gefühl sagt mir, dass ich satt bin, also höre ich auf zu essen.« Mit Paleo steht das Hunger- und Sättigungsgefühl auch tatsächlich in Verbindung mit Ihrem Energiebedarf, anders als es bei einer getreide- und zuckerreichen Ernährung der Fall ist. Seien Sie also achtsam sich und Ihrem Körper gegenüber und finden Sie wieder zu sich selbst zurück. —

Was ist Paleo?

17

Leseprobe von B. Leite-Poco, „Das Paleo-Prinzip“
Herausgeber: Umschau Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Die ersten Tage

Paleo im Alltag

Die Ernährung nach dem Paleo-Prinzip

Ist für viele zunächst eine Herausforderung, da sich in alltäglichem Leben einiges ändern wird. Das fängt bereits beim Einkaufen an. Auch werden Sie sich vielleicht Fragen stellen, wie »Was esse ich im Büro oder während meiner Dienstreise?« oder »Kann ich überhaupt noch in ein Restaurant gehen oder bei Freunden essen?« Schon bald werden Sie feststellen, dass alles nur eine Sache der Planung ist.

Die ersten Tage mit Paleo

Haben Sie sich für Paleo entschieden, sollten Sie zunächst einmal Ihre Küche von allen Nicht-Paleo-Lebensmitteln befreien. Dies erleichtert Ihnen den Einstieg. Legen Sie auch die Körperwaage zur Seite, denn das Körpergewicht alleine ist kein guter Indikator für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Mit Paleo ist eine Gewichtszunahme durchaus möglich, da Sie Muskeln auf- und Fett abbauen. Da Muskeln mehr wiegen als Fett, zeigt Ihre Waage unter Umständen ein höheres Körpergewicht

an. Verlassen Sie sich daher besser auf Ihr Körpergefühl.

In den ersten Tagen der Ernährungsumstellung können bestimmte Symptome auftreten wie Heißhunger, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Müdigkeit oder Verdauungsprobleme (überwiegend Blähungen). Vielleicht sind Sie auch leicht reizbar und genervt. Dieses allgemeine Unwohlsein der ersten Tage unter Paleo liegt oft in einem Salzverlust bei verminderter Kohlenhydratmenge (Wasserverlust) begründet, gepaart mit verminderter Salzzufuhr. Durch reichliches Salzen in den ersten zwei Wochen können Sie diesen an-

fänglichen Leistungsverlust jedoch leicht verhindern. Lassen Sie sich durch solche Symptome nicht beunruhigen und halten Sie durch. Sie werden feststellen, dass die Symptome in der Regel nach zwei bis drei Wochen verschwinden. Dann folgt sehr schnell (meistens im Zeitraum von einem Monat) der sogenannte »magic point«, der sich durch zunehmende Energie und Leistungsfähigkeit zeigt. Sie werden ein Glücksgefühl wahrnehmen, das Sie von Paleo überzeugt.

Lebensmittel

einkaufen (siehe S.242)

Einige Lebensmittel, die Sie für die Paleo-Küche benötigen, erhalten Sie im Supermarkt. Hier sind es vor allem die Frischetheken mit den Angeboten an Bio-Gemüse und Bio-Obst. Ebenso werden in der Regel tiefgefrorener Wildfisch, Fleisch von mit Gras gefütterten Tieren oder Eier aus Freilandhaltung angeboten. Eine weitere Anlaufstelle für Paleo-Lebensmittel sind Bioläden oder Reformhäuser, die eine breite Palette an Lebensmitteln aus biologischem Anbau anbieten. Auch Kokosöl, Kakao, Nüsse, Trockenfrüchte oder andere eher »ausgefallene« Lebensmittel sind hier erhältlich. Beim Fleischkauf ist es ratsam, direkt beim Bauernhof einzukaufen. Hier können Sie gezielt nachfragen oder sich vielleicht auch selbst davon überzeugen, wie die Tiere aufwachsen. Auch Wochenmärkte bieten eine gute Gelegenheit, mit den Landwirten direkt zu sprechen. Es werden hier vor allem auch regionale Produkte entsprechend der Saison angeboten. Mittlerweile gibt es auch einige Onlineshops, in denen ganz gezielt Paleo-Lebensmittel angeboten werden.

Ratsam ist es, den Einkauf gut zu planen. Hier sind Wochenpläne sehr hilfreich. Damit erhalten Sie einen guten Überblick, welche Lebensmittel Sie in den nächsten Tagen benötigen.

Obst und Gemüse müssen nicht immer aus biologischem Anbau stammen. Bestimmte Obst- und Gemüsesorten, wie Knollengemüse, Avocados, Zwiebeln, Bananen, Kokosnuss oder Nüsse, können Sie auch aus konventionellem Anbau kaufen, da sie nur sehr wenige Pestizide speichern oder kaum damit behandelt sind, weil sie von Natur aus robust sind. Dagegen sollten Fruchtgemüse und empfindliches Obst, wie Tomaten, Auberginen, Zitrusfrüchte, Beerenobst etc., immer aus biologischem Anbau stammen. Regionales Obst, Gemüse und Fleisch ist in der Regel günstiger. Innereien sind günstiger als Muskelfleisch. Kochen Sie auf Vorrat und frieren Sie die Speisen portionsweise ein. Damit sparen Sie nicht nur Zeit, sondern auch Energie und Geld. Den Bedarf an Eiweiß und somit an teurem Muskelfleisch können Sie verringern, indem Sie Gelatine als Nahrungsergänzung oder Knochenbrühe und Innereien verwenden. Wenn Ihnen das Weidefleisch zu teuer ist und Sie auf konventionelles Fleisch zurückgreifen möchten, wählen Sie am besten mageres Rindfleisch und Geflügel, da eine mögliche Antibiotikabehandlung der Tiere und das Futter sich vor allem auf die Fettqualität auswirkt und nicht so sehr auf das reine Fleischeiweiß.

Paleo muss nicht teuer sein

Auch wenn Paleo einen großen Wert auf qualitativ hochwertige Lebensmittel legt, so heißt das nicht, dass ein Leben nach dem Paleo-Prinzip mit höheren Kosten verbunden ist. Es bieten sich zahlreiche Möglichkeiten bei der Lebensmittelauswahl, die es Ihnen ermöglichen, beim Einkauf Geld zu sparen.



Im Arbeitsalltag

Die Paleo-Ernährung lässt sich auch problemlos während der Woche realisieren, wenn Sie ins Büro gehen, in der Werkstatt arbeiten oder häufig auf Dienstreise sind. Steht Ihnen beispielsweise eine Kantine zur Verfügung, sprechen Sie den Küchenchef an und fragen Sie nach der Herkunft der Lebensmittel und der Zubereitungsmethode. Ist kein Paleo-konformes Menü für Sie dabei, wird meist immer noch ein Salat oder Gemüse angeboten. Daneben haben Sie immer die Möglichkeit, sich am Tag zuvor selbst Ihr Essen vorzubereiten. Leckere Paleo-Snacks, wie Tortillas, Eimuffins oder getrocknetes Fleisch (Beef Jerky, siehe S. 97) eignen sich hervorragend dazu. Noch einfacher: Gekochte Eier, rohes Obst und Gemüse oder Nüsse sind einfache kleinere Mahlzeiten fürs Büro. Natürlich lässt sich auch das intermittierende Fasten in einen Arbeitsalltag integrieren (siehe S. 25).

Im Restaurant und bei Freunden

Planen Sie ein Essen im Restaurant, so ist auch dies in der Regel kein Problem. Sprechen Sie die Bedienung an oder lassen Sie in der Küche nachfragen, welche Zutaten verwendet werden und wie die Zubereitung aussieht. Das Weglassen von Getreideprodukten, wie Brot, Nudeln und Kartoffeln, ist das Wichtigste. Weiterhin folgt dann die Frage nach dem verwendeten Öl, ob beispielsweise das Steak in Talg oder Butter gebraten wurde. Dass das Fleisch nicht vom Weidevieh stammt, das Gemüse nicht Bio ist oder Käse auf dem Teller liegt, ist weniger entscheidend. Es wird häufig so sein, dass Sie im Restaurant Kompromisse eingehen müssen. Aber das sollten Sie auch ohne Bedenken akzeptieren. Jede Situation bietet auch Vorteile, die Sie sich in diesem Fall vor Augen halten sollten. Vielleicht haben Sie einmal nicht zu 100 Prozent Paleo gegessen, dafür aber mit Freunden einen netten Abend verbracht. Diese sozialen Kontakte sind aus Sicht von Paleo auch wichtig und sollten gepflegt werden.

Das Essen bei Freunden sollte in der Regel problemlos sein. Hier ist ein Gespräch im Vorfeld sehr hilfreich. Vielleicht bieten Sie sich auch selbst einmal an, ein Paleo-Essen mitzubringen, von dem alle Gäste probieren können. Mit Paleo-Desserts können Sie immer überzeugen.

Paleo-Ernährung auf Reisen

Auch das Reisen ist mit Paleo kein Problem, sie sollte jedoch gut vorbereitet sein. Der Urlaub wird einfacher, wenn Sie im Vorfeld einige Dinge abklären. Hilfreich ist eine Checkliste (siehe Kasten).



Boris Leite-Poco
[Das Paleo-Prinzip](#)

256 Seiten, kart.
erschienen 2014



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de