

Bericht vom Gesprächskreis am 25.6.2022 in Dresden

Was Ernährung alles kann

Dass Ernährung ein wichtiges Thema ist, war uns klar, und darüber hatten wir uns bereits in früheren Treffen in Dresden ausgetauscht. Heike Busch hatte für den Gesprächskreis am 25.06.2022 die Ernährungs- und Gesundheitsberaterin Monika Lorenz eingeladen, welche uns sehr lebendig und anschaulich in ca. 1,5 Stunden ihr Wissen weitergegeben hat. Frau Lorenz wird von Patienten aufgesucht, deren Ärzte diese überwiesen haben. An der Aussage: „Man ist, was man isst!“, ist wohl doch viel mehr Wahrheit, als mancher denkt.

Jedem war klar, dass Essen schmecken, bekömmlich sein, sättigen und den Körper mit allen für ihn wichtigen Stoffen, wie z. B. Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen versorgen sollte.

Alles hat seine Zeit, auch das Essen und der Zeitpunkt, wann welche Lebensmittel wie zubereitet am besten gegessen werden sollten. Die erste Empfehlung war, früh gleich nach dem Aufstehen ein Glas lauwarmes Wasser zu trinken. Damit wird die Magenschleimhaut aufgebaut und alles Nachfolgende kann besser verdaut werden. Da Früchtetee durch die Säure den Magen belastet, empfiehlt Frau Lorenz nachfolgend Kräutertee zu trinken, z. B. mit Brennnessel und Löwenzahn, welcher die Leber unterstützt und entwässernd wirkt. Am Abend ist für einen besseren Schlaf ein Melissentee sehr bekömmlich.

Essen und Trinken sollte dazu führen, sich wohlfühlen und, wenn vorhanden, Schmerzen zu reduzieren.

Für uns alle gibt es die Phasen von Aktivität und Ruhe. So ist Eisen ein Spurenelement der Bewegung und Magnesium wichtig für einen gesunden Schlaf. Mangelerscheinungen sind Müdigkeit bei Eisenmangel und Krämpfe bei Magnesium (Hinweis: Magnesiumcitrat einnehmen)

Durch äußere und innere Faktoren, denen jeder Mensch mehr oder weniger ausgesetzt ist, kann es zu Stress kommen, was dazu führt, dass

im Körper Säuren gebildet werden. Herkömmliche Süßigkeiten, Fleisch, Wurst, Käse, Backwaren aus Auszugsmehl, Softdrinks, Kuhmilch, Alkohol und viele Fertigprodukte wirken säurebildend und benötigen zum Ausgleich basisch wirkende Lebensmittel, wie Obst und Gemüse, Naturreis, Hirse, Buchweizen, Haferflocken, Quinoa, Dinkel, Hirse. Hirse sollten wir wegen der enthaltenen Kieselsäure in unseren Speiseplan aufnehmen. Diese hat eine gute Wirkung auf die Gelenke. Kieselsäure befindet sich auch in Brennnessel und Zinnkraut. Übersäuerung im Körper begünstigt Entzündungen und kann zu Rheuma, Gicht, Arterienverkalkung führen. Frau Lorenz erklärte, dass bei Schmerzen Zitrusfrüchte diese verstärken. Eine Alternative ist das milchsaure Vergären. Um Entzündungen entgegenzuwirken, wurde uns von Frau Lorenz unter anderem nahegelegt, milchsauervergorene Lebensmittel, wie: Sauerkraut, bzw. -saft, Brottrunk, Kefir, Joghurt, Rote-Bete-Saft in die Ernährung mit einzubauen. Der Roten Bete wird mit ihrem Farbstoff Betanin viele antioxidative Eigenschaften zugeschrieben. So wirkt Rote Bete auch blutdrucksenkend.

Folgender Rhythmus beim Essen empfiehlt sich:

Am Morgen fettreich mit Nüssen, Mandeln, gemahlene Leinsamen und Beeren. Außerdem sollten Bitterstoffe am Morgen aufgenommen werden, um besser in die Kraft zu kommen.

Mittags Rohkost/Salat und, wer mag, Fleisch oder Fisch dazu.

Am Abend keine Rohkost, sondern Gemüse fettarm gekocht oder gegart, da dies bekömmlicher ist.

Zum Essen direkt sollte nicht getrunken werden. Ein Glas Wasser, welches 10 Minuten vor der Mahlzeit getrunken wurde, hat den Magen dann wieder verlassen.

Das wertvollste Öl ist das Leinöl, auf Sonnenblumenöl hingegen sollten wir verzichten.

Wir Betroffene unserer Selbsthilfegruppe wollen Entzündungen im Körper vermeiden und verbessern. Frau Lorenz nannte uns folgende Hilfen: Curcuma, grünes Gemüse und Kräuter. Das Vitamin E wirkt schmerzlindernd und ist Bestandteil z. B. in Pflanzenölen und Nüssen. Auch auf Ingwer sollten wir keinesfalls verzichten.

Da das Thema Ernährung so umfangreich ist, reichte die Zeit nur dafür, um einige Punkte anzureißen, ins Gespräch und in den Austausch zu kommen, und eventuell den Gedanken zu fassen, an seinem Essverhalten etwas ändern zu wollen. Vielen Dank an Heike Busch für die gute Idee, Planung und Durchführung.

Antje Heinrich
Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.
GBS CIDP PNP Sachsen Landesverband