26. Tag – Chronische Entzündungen und Übergewicht

Übergewichtige Menschen – schlanke Wildtiere

Hast du schon einmal ein Eichhörnchen bei seinem geschäftigen Treiben beobachtet? Dieses putzige Tierchen ist ein wahres Wunderwerk der Natur. Es klettert in Sekundenschnelle einen Baum hinauf, hüpft von Ast zu Ast, springt elegant über Zäune und kann sogar über ein Drahtseil laufen!

Übergewichtige Eichhörnchen sieht man dabei nie!

Im gesamten Tierreich lässt sich beobachten, dass kein Geschöpf übermäßig viel frisst. Mit Ausnahme des Menschen behält jede wild lebende Kreatur auf der Erde eine Figur, die ihrer Lebensweise und ihrem Lebensraum entspricht.

Unsere Vorfahren mussten sich nicht von Ernährungsberatern erklären lassen, wie man in Form bleibt. Doch da sich der moderne Mensch auf den Intellekt verlässt, wissen wir in Sachen Ernährung nicht mehr, was wir glauben sollen.

An Gewichtsproblemen leiden auf diesem Planeten nur drei Gruppen von Lebewesen:

- Menschen
- domestizierte Tiere, die von Menschen ernährt werden und
- wild lebende Tiere, deren natürliches Essverhalten durch süchtig machende Überreste menschlicher Nahrung verdorben wurde

Chronische Entzündungen verhindern erfolgreiches Abnehmen

Es gilt als wissenschaftlich erwiesen, dass Übergewichtigkeit mit chronischen Entzündungen einhergeht. Bei der Entstehung dieser Entzündungsprozesse spielt Ernährung eine wesentliche Rolle.

Vor allem der regelmässige Verzehr von isolierten Kohlenhydraten wie raffinierter Zucker und Weißmehl können

- Entzündungen im Körper hervorrufen
- zur Gewichtszunahme führen
- eine Insulinresistenz erzeugen
- die das Abnehmen wiederum behindert
- Ein Kreislauf beginnt…

Auswirkungen von chronischen Entzündungen

Viele Menschen verbinden eine Entzündung mit den typischen sichtbaren Merkmalen, wie Rötung, Schwellung und Eiterbildung. Immer mehr Menschen werden jedoch von Entzündungen ganz anderer Art heimgesucht. Diese breiten sich unbemerkt und schleichend im Körper aus, beeinträchtigen die Gesundheit immens und können schwere Erkrankungen, wie z.B. Autoimmunerkrankungen oder Krebs auslösen.

So entsteht eine chronische Entzündung, wenn die heilenden Entzündungsprozesse zu schwach oder aus anderen Gründen erfolglos verlaufen. In diesem Stadium werden zwar die Entzündungssymptome schwächer - inklusive der Schmerzen. Doch bleibt die Entzündung bestehen, ohne je ganz auszuheilen.

Beispiele hierbei sind chronische Entzündungen:

- der Mandeln
- der Nasenschleimhaut
- der Augenbindehaut
- der Bronchialschleimhaut
- des Zahnfleisches
- oder der Haut etc.

Industrienahrung – Grundstein für Übergewicht und Entzündungen

Die moderne Durchschnittsernährung ist geprägt von industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln, die große Mengen von isolierten Kohlenhydraten enthalten.

Wer diese unnatürlichen, nährstoffarmen Produkte regelmässig konsumiert, ist häufig nicht nur übergewichtig, sondern läuft auch Gefahr als Vorstufe vom Typ-2-Diabetes eine Insulinresistenz zu entwickeln, die das Abnehmen ihrerseits erschwert.

Fettdepots im Bauchbereich

- setzen Entzündungsstoffe frei
- fördern eine Insulinresistenz
- In Kombination mit einer erblichen Vorbelastung,
- sowie Bewegungsmangel und
- schlechten Ernährungsgewohnheiten
- können sich chronische Entzündungen weiter verschärfen.

Industriezucker = Entzündungen & Übergewicht durch Antinährstoffe

Der erste Schritt zum Wunschgewicht und zur Vermeidung entzündlicher Prozesse im Körper, die weitere chronische Entzündungskrankheiten nach sich ziehen können, muss deshalb der Verzicht auf isolierte Kohlenhydrate sein, insbesondere auf Industriezucker.

Im Gegensatz zu natürlichem Zucker handelt es sich bei Industriezucker um einen ***Antinährstoff***, der unserem Körper keinen nährstofflichen Nutzen bringt, sondern ihn als ***Vitalstoffräuber und Entzündungsauslöser*** vielmehr schwächt.

So reicht klinischen Untersuchungen zufolge bereits ein Teelöffel Zucker täglich aus, um chronische Entzündungen zu entwickeln.

Abnehmen – Gesunde Darmflora ist entscheidend

Es gilt als wissenschaftlich erwiesen, dass sowohl Entzündungsprozesse und Insulinsensitivität als auch der Energieverbrauch und die Energiespeicherung im Körper von der Darmflora beeinflusst werden.

Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass sich die Zusammensetzung der Darmflora von übergewichtigen und normalgewichtigen Menschen unterscheidet.

Übergewichtige Menschen zeigen in der Regel ein geringeres Vorkommen der nützlichen Bakterienstämme in ihrem Darm auf.

Abnehmen mit kohlenhydratarmer Ernährung

Wenn ich eine kohlenhydratarme Ernährungsweise erwähne, dann meine ich, hauptsächlich industriell verarbeitete Lebensmittel wie raffinierten Zucker und sehr stärkehaltige Produkte wie Brot, Nudeln, Gebäck und Kuchen aus Auszugsmehlen.

Der Verzicht auf diese so genannten "leeren" Kohlenhydrate hält den Insulinspiegel in Balance, was wiederum Heißhunger und damit potentiellem Übergewicht entgegenwirkt.

Eine kohlenhydratarme Ernährung verbannt nicht nur schädliche Lebensmittel aus dem Verdauungstrakt, sie macht auch den Platz frei für die antioxidativen Entzündungshemmer und kalorischen Leichtgewichte wie Obst und Gemüse.

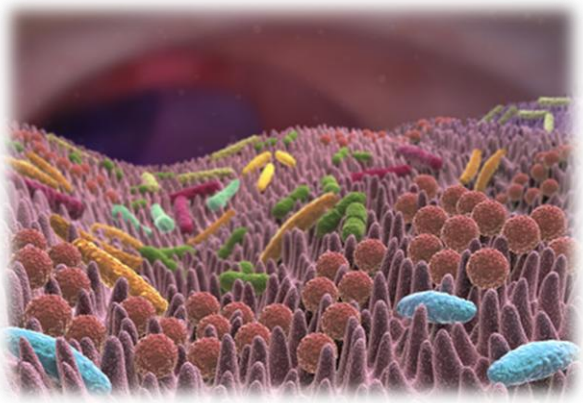
Ergänzt du die kohlenhydratarme Ernährung mit gesunden Eiweißen und Fetten, vorzugsweise in Form von Nüssen, Samen sowie Omega-3-haltigen Pflanzenölen, werden Entzündungen der Garaus gemacht und der schlanken Linie steht nichts mehr im Wege.

Züchte dir die Darmflora der Schlanken!

Als begleitende Massnahme während einer Gewichtsreduktion ist der gezielte Wiederaufbau einer gesunden Darmflora mit nützlichen Bakterien aus Probiotika oder fermentierten Lebensmitteln ratsam.

Denn die Zusammensetzung deiner Darmflora bestimmt dein Gewicht.

- *Manche Darmbakterien können unverdauliche Ballaststoffe noch in Fett verwandeln.*
- *Fett, das sich natürlich unverzüglich auf den Weg machen wird, um deine Fettpölsterchen noch zu vergrößern.*
- *Jene Dickmacher-Darmbakterien führen zusätzlich dazu, dass die Darmschleimhaut-Zellen plötzlich viel mehr Zucker- und Fetttransporter produzieren als üblich.*



Das bedeutet, dass noch mehr Zucker und noch mehr Fett aus dem Darm in den Körper gelangen kann, wenn du diese unerwünschten Darmbakterien beherbergst.

Mit dem Aufbau deiner Darmflora jedoch sorgst du dafür, dass sich regelrechte ***Schlankmacher-Darmbakterien*** in deinem Verdauungssystem ansiedeln, die all diese unguten Eigenschaften der Dickmacher-Darmbakterien nicht haben.

Im Gegenteil. Die neuen Darmbakterien wirken entzündungshemmend und sorgen damit gleich auf mehreren Ebenen für eine raschere Gewichtsabnahme.

Zitrusfrüchte unterstützen Gewichtsabnahme

Orangen und andere Zitrusfrüchte enthalten neben vielen Vitaminen auch bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe mit hoher antioxidativer Wirkung.

Diese heißen Flavonoide und helfen uns, gesund zu bleiben.

Zitrusfrüchte können sogar die gesundheitlichen Nachteile von Übergewicht kompensieren und vor Herzkrankheiten, Leberschwäche und Diabetes schützen.

Fettzellen produzieren übermässig viele reaktive Sauerstoffradikale, die zu Zellschäden führen können und letztendlich chronische Entzündungen begünstigen.

Zitrusfrüchte können den dringend benötigten Nachschub an Antioxidantien liefern.

In wissenschaftlichen Studien konnte nachgewiesen werden, dass sich der Gesundheitszustand mit Hilfe der Flavonoiden dramatisch verbesserte.

So litten die Teilnehmer der Studien unter:

- weniger oxidativem Stress,
- weniger Leberschäden,
- niedrigeren Blutfettwerten und
- geringeren Blutzuckerspiegeln.

Zitrusfrüchte sind somit ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung und du darfst sie regelmässig verzehren.

Richtiger Zitrusfrucht-Verzehr

Zitrusfrüchte sollten – wie generell alle Früchte – idealerweise immer auf leeren Magen und allein für sich gegessen werden. Sobald Zitrusfrüchte mit anderen Lebensmitteln zusammen oder womöglich als Dessert verzehrt werden, können sie ohne weiteres zu Blähungen oder Krämpfen führen.

Dies liegt daran, dass Früchte normalerweise sehr schnell verdaut werden, also sehr schnell das Verdauungssystem passieren.

Isst man die Grapefruit nun zum Croissant, trinkt man den Orangensaft zum Wurstbrot oder verspeist man einen Fruchtsalat als Nachtisch, dann verhindern die anderen Lebensmittel die schnelle Passage der Früchte durchs Verdauungssystem.

Die einzige Lebensmittelgruppe, die problemlos mit frischen Früchten kombiniert werden kann, ist das grüne Blattgemüse, so dass du Orangensaft hervorragend als Zutat für Dressings und grüne Smoothies verwenden kannst.

Zitrusfrüchte eignen sich auch für entschlackende Kuren, da Früchte generell, aber insbesondere Zitrusfrüchte eine reinigende Wirkung auf den Organismus haben.

Rezeptidee

Rohköstlicher Orangen-Schoko Cheesecake

Zutaten für den Boden

- 250 g Mandeln, eingeweicht
- 100 g Quinoaflocken
- 5 Medjool - Datteln
- 3 EL Kakaopulver

für den Belag

- 3 Bio-Orangen
- 100 ml Kokosblütensirup
- 300 g Cashewkerne, eingeweicht
- 5 EL Kokosmus
- 4 Tropfen ätherisches Orangenöl

Zubereitung

Für den Boden alle Zutaten in der Küchenmaschine mit dem S - Messereinsatz verarbeiten. Ist der Teig zu trocken, dann gebe etwas Wasser hinzu. Ist er zu feucht, dann nehmen Quinoaflocken die Feuchtigkeit auf. Die Masse sollte beim Festdrücken zusammenhalten.

In eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Springform drucken und kühl stellen.

Die Orangen waschen und die Zeste abreiben, danach auspressen. Zeste, Orangensaft und alle weiteren Zutaten in der Küchen-maschine oder im Mixer zu einer cremigen Masse verarbeiten und auf den Boden geben.

Mindestens 4 Std. in den Kühlschrank stellen. Mit Orangenzeste garnieren und genießen!

Ein erfrischend köstlicher Kuchen, von dem man gern noch ein zweites Stück isst.

Ich wünsche dir einen fruchtigen Genuss!

Elke