

Ernährung bei Rheuma / Chronische Schmerzen



Vortrag der Rheumaliga Bern

19. September 2013

Referentin: Pia Sangiorgio

Pia Sangiorgio, Zelltral GmbH
Fellenbergstrasse 6, 3053 Münchenbuchsee
Fon +41 31 869 62 85
www.zelltral.ch, info@zelltral.ch

Einleitung

Alles, was wir essen und trinken, löst biochemische Reaktionen in uns aus, das heisst, mit Essen und Trinken steuern wir unseren Stoffwechsel und somit das körperliche und psychische Befinden mehrmals täglich.

Die Ernährung muss sich an den aktuellen Stoffwechselbedürfnissen eines Menschen orientieren. Somit kann es keinen Menüplan geben, der für mehrere Menschen stimmt und auch für einen Menschen sind die Bedürfnisse wechselnd. **Diese Dokumentation ersetzt in keiner Weise eine sorgfältig erarbeitete individuelle Ernährungsempfehlung.**

Der aktuelle Wissensstand der Schulmedizin sowie der Alternativmedizin ist noch nicht vollständig untermauert. Begriffe wie beispielsweise „Übersäuerung“ stammen aus der Alternativmedizin und werden in der Schulmedizin im Allgemeinen nicht verwendet. Daraus ergeben sich verschiedene Betrachtungsansätze.

Zelltral Ernährungs-Coaching basiert auf:

- den Gesetzen der Naturrhythmen (Chronobiologie), Biochemie und Physiologie
- den Forschungen des Ernährungswissenschaftlers Heinrich Tönnies
- Metabolic Typing (biochemische Individualität/Konstitution)
- Vitalstofftherapie, Oligotherapie
- langjähriger und erfolgreicher Erfahrung mit Klienten in der Praxis
- zahlreichen Erfahrungen aus Projektarbeiten und Seminarstätigkeit
- Lehrgang Zelltral Ernährungs-Coaching

→ www.zelltral.ch

Rheuma und chronische Schmerzen werden verstärkt durch:

Übersäuerung

- Unpassende Ernährungsweise, besonders Zucker in jeder Form
- Sauerstoffmangel
- Verminderte Regenerationsfähigkeit

Nebennierenschwäche

- Erschöpfung körperlich
- Psychische Belastungen, seelische Konflikte
- Mangel an Pantothensäure, Vit. B6, Vit. B12, Cystein

Stoffwechselstörung → verminderte Regenerationsfähigkeit → Übersäuerung → Entzündung → Schmerzen

Ursachen der Übersäuerung:

- Darmstörungen
- Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen, Fettsäuren
- Körperliche Überanstrengung
- Umwelteinflüsse
- Unpassende Ernährung (nicht an persönlichen Bedarf angepasst)
- Genussmittel (Zucker, Alkohol, Kaffee, Rauchen)

Zucker, auch Fruchtzucker, ist Ursache von:

- Übergewicht
- Diabetes
- Lebererkrankung
- Entzündungen, Rheuma, Arthrose, Osteoporose
- Herzinfarkt
- Depressive Verstimmungen
- Konzentrationsstörungen
- Erkrankungen im Nervensystem
- Burn-Out

Welche Rolle spielt die Ernährung in Ihrem Leben?

Achtsamkeit beim Essen!

- Wie oft essen Sie pro Tag?
- Wie lange dauert das Sättigungsgefühl nach der Mahlzeit an?
- Zu welcher Tageszeit haben Sie am meisten Energie?
- Zu welcher Tageszeit spüren Sie Müdigkeit?
- Wann sind die Schmerzen stärker / schwächer?

Ernährung im Rhythmus der Natur

→ Kaltes Klima verlangt wärmende, aktivierende Nahrungsmittel:

- Fleisch
- Ei
- Käse
- Rahm, Butter
- Getreide
- Hülsenfrüchte

→ Warmes Klima verlangt kühlende, beruhigende Nahrungsmittel:

- Früchte
- Salat
- Gemüse
- Jogurt
- Milch
- Süßigkeiten

Frühstück:

- Eier, Käse, Fisch, Fleisch
- Linsen mit Ei
- Röstli mit Schinken, Käse
- Ein Blatt dunkelgrüner Salat oder Kräuter
- Wenig Brot
- Keine Milch, keine Jogurt
- Keinen Zucker, d.h. keine Früchte, Säfte, Müesli, Konfi, Honig, ...

Mittagessen:

- Salat, Rohkost
- Reis, Hirse, Quinoa, Polenta, Rollgerste, Dinkelteigwaren, Hülsenfrüchte
- Fleisch, Ei, Käse, Fisch
- Eventuell (nicht täglich!) eine ganz kleine Süßigkeit oder wenig Früchte (im Sommer)

Abendessen:

- Gekochtes Gemüse täglich (frisch und saisonal)
- Reis, Hirse, Quinoa, Polenta, Rollgerste, Dinkelteigwaren, Brot
- Hülsenfrüchte (Linsen, rote/weiße/braune Bohnen, Kichererbsen, Gelberbsen)
- Poulet, Fisch, Kalbfleisch, weiche Käse, Ei

Getränke:

- Wasser ist der beste Durstlöcher
- Kräutertees ohne Zucker (abwechselnd)
- Kaffee nur 1 – 2 pro Tag, am besten Espresso schwarz ohne Zucker
- Keine Fruchtsäfte, keine Milch
- Keine Energiedrinks

Wichtig: möglichst jeden Abend ein gekochtes Gemüse und regelmässig Hülsenfrüchte sind Bedingung für die Verträglichkeit von tierischem Eiweiss!!

Gewohnheiten

Kaffee: erhöhte Calcium-Ausscheidung, starker Verlust an Magnesium und Vitamin B1

Alkohol: starker Verlust an Magnesium, Niacin und Vitamin B1

Zucker: Übersäuerung, verstärkt Entzündungen, Immunsystem geschwächt, Darmstörungen

Rauchen: starker Calcium-Mangel, freie Radikale → Angriff auf Zellen (Entzündungen)

Literatur:

- „Garantiert gesundheitsgefährdend“, Hans-Ulrich Grimm, Droemer-Knaur Verlag
- „Der Darm denkt mit“, Klaus-Dietrich Runow, Südwest Verlag
- „Was die Seele essen will“, Julia Ross, Klett-Cotta Verlag
- „Fett“, Ulrike Gonder, Hirzel Verlag
- „Die Schlafmangel-Fettfalle“, Dr. Nicolai Worm, Systemed Verlag
- „Menschenstopfleber“, Dr. Nicolai Worm, Systemed Verlag
- „Die Weizenwampe“, William Davis, Goldmann Taschenbuch Verlag