

Friday, September 29. 2006

Nicolai Worm - Syndrom X

Dr. Nicolai Worm, in Deutschland einer grösseren Zahl von Lesern vor allem durch sein Buch "Low-Carb" bekannt, legte im Jahr 2000 mit "Syndrom X" sein erstes grösseres Werk zum Thema Ernährung und Medizin vor. Im Gegensatz zu dem reinen "Diät"-Buch Low Carb geht Worm hier sehr genau ins Detail (und Gericht) mit der modernen Ernährung.

Nicolai Worm - SYNDROM X - oder: Ein Mammut auf dem Teller

Zunächst erläutert der Autor, was überhaupt unter Syndrom X zu verstehen ist. In den USA spricht man auch von metabolischem Syndrom oder Insulinresistenz, und die meisten Wohlstandsbürger kennen die verbundenen Diagnosen - schlechte Cholesterinwerte, Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen - kurz: Zivilisations- oder Wohlstandskrankheiten.

Worm zeigt anhand aktueller Studien auf, dass die meisten dieser Probleme hausgemacht sind und wir mit einer wirklich gesunden Ernährung - der, an die der Mensch seit Tausenden von Jahren perfekt angepasst ist - auch das Syndrom X heilen können. Nicht jedoch mit der zucker- und getreidereichen Industrienahrung der letzten 100 Jahre. Er nimmt auch die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) unter die Lupe, die seit Jahren die Forschungsergebnisse etwa der Harvard Medical School ignoriert, um auch weiterhin industriegetreu die Mär vom gesunden Zucker und vom bösen Fett erzählen zu können.

Dass Bewegung automatisch schlank macht ist ebenso ein Märchen wie die Behauptung, dass ein reiner Gewichtsverlust automatisch die Insulinresistenz mindert. Komplexe Kohlenhydrate und hochungesättigte Fettsäuren sind das gesündeste Essen für den Menschen? Fleisch ist ungesund? Das Gegenteil ist der Fall. Das Thema der gesunden Fette und der Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren kann Worm einfach und dennoch mit bestechender Fachkenntnis an den Leser bringen, und er bringt dabei auch gleich Licht in das dunkle Durcheinander von Thesen und Theorien über gutes und böses Cholesterin.

Das teilweise provokant geschriebene Buch ist ein Augenöffner für jeden, der sich mit dem Thema Ernährung befasst und bereit ist, die eigenen Glaubenssätze über gesundes Essen kritisch zu überprüfen. Worm liefert kenntnisreich eine Vielzahl von Fakten und Forschungsergebnissen aus der Medizin, die belegen, dass unsere Ernährung, aber auch unser Lebensstil, ganz anders aussehen muss, als wir bislang glaubten, wenn wir unserem Körper wirklich die Nährstoffe geben wollen, die er für ein fehlerfreies, gesundes Funktionieren benötigt.

Abgerundet wird "Syndrom X oder Ein Mammut auf den Teller! Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstandsfalle" durch ein umfangreiches Literatur- und Quellenverzeichnis aller zitierten Studien.

Dieses Buch sollte Pflichtlektüre für alle Ärzte, Krankenschwestern und Ernährungsberater sein.

Posted by Ishtar in Vermischtes at 13:28

Joa, vor zwei Tagen in eine Talkshow reingezappt wo es um Ernährung ging und eine Ernährungsberaterin sich bei einer Familie die an sich durchweg Normalgewicht war, sich mit hysterischem Unterton über die Mengen an tierischem Fett ereiferte die die Frau in ihre Kinder stopft.

Ich hoffe sie hört nicht auf die Tusse, sonst wird da wohl eine an sich vernünftige, nur leicht verbesserungsbedürftige, Ernährung kaputttherapiert.

Anonymous on Oct 1 2006, 03:30