

Enttarnen Sie Ihre Leistungskiller

von Anja Noa Koch und Roger D. Deutsch

ERNÄHRUNG

Haben Sie sich je gewundert, warum Sie sich bei einer Erkältung so schlapp fühlen? Es liegt daran, dass der Körper seine Energie dringend für die Bekämpfung der Eindringlinge benötigt. Genau dies geschieht auch bei einer Intoleranz auf Lebensmittel. Das dadurch aktivierte Immunsystem kann starke Müdigkeit oder einen Leistungseinbruch verursachen, da Nahrungspartikel als schädliche Viren oder Bakterien fehlinterpretiert und folglich bekämpft werden.

Gesundheit, eine gute Figur, Kraft, Energie und Leistungsfähigkeit können bekanntlich durch eine einfache, naturbelassene und vitalstoffreiche Ernährung unterstützt werden. Was für den einen gut ist, schadet vielleicht dem anderen. Herauszufinden, welche Lebensmittel für Sie persönlich die richtigen sind (und welche die falschen) könnte der Schlüssel für Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit sein. Dies jedoch bei der Vielzahl der Nährstoffe in der täglichen Ernährung herauszufinden ist nicht so einfach, wie es sich anhört. Denn Symptome einer Intoleranz treten verspätet ein und sind nicht so offensichtlich.

Intoleranzen

Eine Lebensmittel-Intoleranz ist verbunden mit einer exzessiven Produktion von schädlichen freien Radikalen und entzündungsvermittelnden biochemischen Botenstoffen. Insbesondere

re für Athleten ist es wichtig, die dabei auftretende Gewebeschädigung zu vermeiden. Die Auswirkungen auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit können vielschichtig sein:

1. Unverträgliche Lebensmittel aktivieren das Immunsystem. Die dabei gebildeten freien Radikale und aggressiven Moleküle können die Zellen schädigen. Eine verringerte Energieproduktion ist die Folge. Durch Intensivierung des Trainings werden jedoch vermehrt schädliche freie Radikale gebildet. Das muss kein Problem sein. Kompliziert wird es erst, wenn eine Lebensmittel-Intoleranz ins Spiel kommt und dadurch die Produktion von freien Radikalen überhandnimmt.

2. Lebensmittel-Intoleranzen können Entzündungen im Darm verursachen. Hierdurch wird die Absorption von Nährstoffen reduziert, welche sowohl für eine ordentliche Energieproduktion als auch für weitere biologische Prozesse benötigt werden. Außerdem verbrauchen diese Entzündungsprozesse Serotonin. Serotonindefizite stehen in Zusammenhang mit Verlangen nach Zucker, um den Energiemangel auszugleichen.

3. Ebenso verursachen Entzündungen eine Verkürzung der Enden der DNA-Stränge, die wie die Plastikenden an den Schnürsenkeln die DNA-Stränge zusammenhalten. Jedes Mal, wenn sich die Zelle teilt, werden diese Enden verkürzt. Werden sie zu kurz, kann sich die Zelle nicht mehr vermehren. Sie wird alt und stirbt. Das ist eine Erklärung für die allgemein nachlassende Leistungsfähigkeit des Immunsystems im fortgeschrittenen Lebensalter.

Klassische Lebensmittelallergie (Typ 1)

Es sind weiße Blutzellen beteiligt, die in der Natur für die Bekämpfung von großen Eindringlingen wie Parasiten vorgesehen sind. Daher ist die allergische Reaktion so heftig und kann sogar durch den sogenannten anaphylaktischen Schock (drastisches Anschwellen zum Beispiel der Atemwege) den Tod herbeiführen.

Intoleranz (Pseudoallergie, Unverträglichkeit, Sensibilität)

Es sind weiße Blutzellen beteiligt, die den Körper vor vielen kleinen schädlichen Eindringlingen schützen (Viren, Bakterien und so weiter). Daher sind sie mit 60–75 Prozent die größte Verteidigungslinie. Reaktionen treten verspätet oder versetzt ein. Folgen variieren von Energieeinbußen, „unklaren Symptomen“ bis hin zu ernsthaften chronischen und langfristigen Schädigungen.

4. Bestimmte immunbiologische Botenstoffe blockieren die Insulinrezeptoren an Muskel-, Gehirn- und Leberzellen. Die Muskelzellen werden ausgehungert, da wichtige energieliefernde Stoffe stattdessen in Form von Fett gespeichert werden, wodurch sich auch erklären lässt, warum Menschen durch eine Lebensmittel-Intoleranz dick werden.

5. Lebensmittel-Intoleranz kann Entzündungen der oberen und unteren Atemwege verursachen. Die hierdurch beeinträchtigte Atemfunktion schränkt sauerstoffabhängige Stoffwechselfunktionen ein und setzt das Leistungsniveau herab.

Woher weiß ich, was ich essen soll?

Vermutlich reagieren 75-80 Prozent der Bevölkerung mit einer individuell unterschiedlichen Toleranzgrenze auf Lebensmittel. Die Symptome der Lebensmittel-Intoleranz sind dosisabhängig, setzen zeitverzögert ein und sind oft chronisch. Aus diesem Grund bemerken die meisten Menschen ihre Lebensmittel-Intoleranzen nicht. Die moderne Ernährung ist generell sehr komplex – wie beispielsweise auch Energieriegel, die künstliche Zuckercocktails enthalten. Generell kann man sagen, dass konventionell verpackte Lebensmittel behandelt, importiert, konserviert, gespritzt oder anders „manipuliert“ sind und sicherlich nicht mit dem zu vergleichen sind, was unsere Vorfahren zu sich nahmen. Deren Ernährung hat sich über einen langen Zeitraum relativ wenig verändert und ihr Körper konnte sich an die regionale Ernte entsprechend anpassen. Wen wundert es, vom genetischen Standpunkt aus betrachtet, dass selbst „normale“ Nahrungsmittel das Immunsystem belasten können?

Ob diese Gesamtbelastung gesundheitliche Folgen hat, wird wesentlich durch die Unversehrtheit der Darmschleimhaut beeinflusst. Unter normalen Umständen stellt diese eine natürliche Schutzbarriere dar. Auch können Infektionen, ein Ungleichgewicht in der Darmflora, Antibiotika, Cortison und Hormone, die zur Schwangerschaftsverhütung eingesetzt werden, diese Darmbarriere gefährden. Sie kann dadurch für unvollständig verdaute Nahrungspartikel durchlässig werden.

Auswirkungen und Lösungsansätze

Der Zusammenhang zwischen Lebensmittel-Intoleranzen, Empfindlichkeiten auf Chemikalien und dem dramatischen Anstieg degenerativer Erkrankungen ist offensichtlich und deckt sich mit dem Konsum von nicht kompatibler Ernährung. Noch nie haben so viele Menschen an Verdauungsstörungen, Hautproblemen, Diabetes, Gefäß- und Herzstörungen und vielen anderen Krankheiten gelitten. Forschungsstudien bestätigen den Zusammenhang, dass Lebensmittel Immunreaktionen auslösen, die toxischer oder nicht-toxischer Natur sind. „Vergiftungen“ treten bei jedem auf, der dem schädigenden Einfluss mit einer individuell aus-



reichenden Dosis lange genug ausgesetzt ist. Unsere Immunabwehr geht vereinfacht gesagt spezifisch oder unspezifisch vor. Bei der Intoleranz sind meistens immunologische (unspezifische oder angeborene) Mechanismen beteiligt. Dies bedeutet, die verantwortlichen Zellen reagieren auf einen „Schädling“ so wie beim ersten Mal. Es muss nicht zur Antikörperbildung kommen. Hierdurch würde der „Schädling“ wiedererkannt und könnte beim nächsten Mal spezifisch bekämpft werden (Beispiel: Impfung).

Die Symptome der Lebensmittel-Intoleranz sind also im Gegensatz zur Allergie dosisabhängig, können zeitverzögert einsetzen (bis zu 72 Stunden!) und sich – da meistens unerkannt – chronifizieren. Die genaue Identifikation des Übeltäters ist eine Herausforderung, da wir ja jeden Tag sehr viel und so komplex essen. Bei schweren Fällen wird stationär eine sogenannte Eliminierungsdiät durchgeführt. Denn eine eindeutige Identifizierung der schädigenden Nahrungsmittel kann nur durch Provokation von Symptomen nach oraler Exposition unter Doppel-blind-Bedingungen geschehen. Definitiv keine Lösung also für einen trainierenden Athleten. Der bequemere Weg wäre ein Bluttest, der die Wirkung von Nahrungssubstanzen auf genau jene Zellen des Immunsystems misst, die für die biologische Effektorfunktion verantwortlich sind. Wenn also im Labor durch einen Zellaktivierungstest nachgeahmt wird, wie die verantwortlichen weißen Blutkörperchen im Patientenblut auf Nahrungsmittel-extrakte reagieren, wäre eine simple und schnelle Identifikation der schädlichen Substanzen möglich. Nur so können neben einer Eliminierungsdiät die verschiedenen an der Intoleranzreaktion beteiligten komplexen Immunmechanismen in ihrer gemeinsamen Wirkung auf die Blutzellen erfasst werden. Dieses Prinzip unterscheidet sich grundsätzlich von Tests, welche Antikörper im Patientenserum nachweisen (klassische Allergie oder Nachweise von Antikörpern). Ein Verfahren, das diese Kriterien erfüllt, ist zum Beispiel der Alcat Test®.



Der US-Amerikaner **Roger D. Deutsch** ist seit 25 Jahren Mitentwickler einer Testmethode zur zellulären Identifikation von Intoleranzen. In den USA wurde dieses Testverfahren um 1998 bekannt durch sein Buch „Your hidden food allergies are making you fat“. Er ist Inhaber der Firma Cell Science Systems Corp. in Florida/USA (www.alcat.com), die als weltweit einzige Firma über ein auf ernährungsbedingte Immunreaktionen spezialisiertes Labor verfügt und die zur Durchführung des Alcat Test® erforderlichen sensiblen Messgeräte, Software und Testsubstanzen selbst produziert. Anja Noa Koch ist Prokuristin der deutschen Tochterfirma Alcat Europe GmbH, die sie gemeinsam mit Herrn Deutsch aufbaut.

www.alcat-europe.com

Höchstleistung durch „intoleranzfreie“ Ernährung

Eine Lebensmittelauswahl, die mit Ihrer persönlichen Veranlagung im Einklang steht, wird Kraft und Energie steigern. Enttarnen Sie Ihre Schwachstellen in der Ernährung, um bestehende Symptome wie Müdigkeit, Hautprobleme oder Magen-Darm-Störungen erfolgreich einzudämmen oder vorzubeugen. Dann steht ihrer Optimalform nichts im Weg. Fühlen Sie sich leistungsfähig und fit, haben Sie gesunde Haut, optimieren Sie zudem Ihr Gewicht und Ihren Stoffwechsel.