

Gene Stone

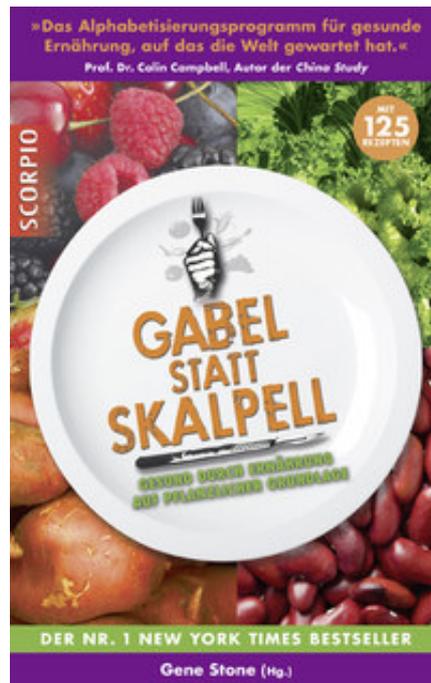
Gabel statt Skalpell

Leseprobe

[Gabel statt Skalpell](#)

von [Gene Stone](#)

Herausgeber: Scorpio Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b16142>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>





In einer idealen Welt würde jeder frische, vollwertige Nahrungsmittel essen, die ohne Kunststoffverpackung auskommen und daher auch ohne die langen Zutatenlisten, die einem sagen, was da noch drin ist: Manches gut, manches schlecht und manches einfach mysteriös - wie etwa die seltsamen Zusatzstoffe, die sehr viel weniger nach Nahrungsmittel klingen als eher nach etwas, das im Chemielabor zusammengebraut wurde.

In der realen Welt jedoch konsumieren selbst Menschen, die ihre Ernährung für gesund, vollwertig und pflanzlich halten, seit Jahren eine Reihe von Lebensmitteln mit vielen Zusatzstoffen, die daher bis zu einem gewissen Grad industriell verarbeitet sind. Einige davon enthalten sogar jene geheimnisvollen Zutaten, von denen oben die Rede war.

Die Zutatenliste ist der wichtigste Teil des Textes auf einer Produktverpackung. Denn sie gibt in absteigender Reihenfolge der (während der Herstellung zugegebenen) Menge an, was Sie aufnehmen, wenn Sie dieses Produkt essen. Achten Sie auf eventuelle Manipulationen dieser Etiketten. Hersteller verändern die Listen der Inhaltsstoffe oft so, dass es scheint, als seien bestimmte Stoffe in geringeren Mengen enthalten als tatsächlich der Fall. Dies geschieht am häufigsten mit Zucker. In der allgemein bekannten Praxis des Zutaten-Splittings listen die Hersteller mehr als eine Art von Süßungsmittel auf, beispielsweise Rohrzucker, Maissirup, Rübenzucker, Fruktose und so weiter. Auf

diese Weise können sie den Inhaltsstoff, der eigentlich ganz oben stehen sollte (eine Menge Zucker), erst weiter unten aufführen und gesündere Inhaltsstoffe zuerst nennen.

Außerdem sollten Sie mit dem Unerwarteten rechnen. Lebensmittel, die Sie für vollwertig und gesund halten, sind es vielleicht gar nicht. Sie denken beispielsweise vielleicht, dass Sie wissen, welche Lebensmittel einen hohen Natriumgehalt haben und welche nicht. Aber schauen Sie auch hier genau hin. Ein scheinbar harmloser Gemüsesaft kann bis zur Hälfte Ihres Tagesbedarfs an Salz enthalten.

Unerwünschte Nahrungsmittel tauchen an unerwarteten Orten auf. Molke-reiprodukte sind öfter als Sie denken in Produkten enthalten, die alles andere als Milchprodukte zu sein scheinen: Kartoffelchips, Müsli, Tomatensaucen und viele andere, scheinbar milchfreie Lebensmittel. Selbst einige sogenannte milchfreie oder vegane Käsesorten enthalten Kuhmilchbestandteile.

Das liegt daran, dass Milchprodukte in Begriffen aufgelistet sind, hinter denen man sie nicht erkennt: *Kasein, Molke, Molkenprotein, Albumin, Kaseinat, Natriumkaseinat, Laktose, Milchsäure, Lab und Rennin (oder Chymosin)*, um nur einige zu nennen. Nicht alle tierischen Bestandteile, die bei der Lebensmittelherstellung verwendet werden, müssen auf dem Etikett aufgeführt werden. Im Zweifel empfiehlt sich eine eigene Recherche im Internet oder sogar eine Anfrage beim Hersteller.

Achten Sie bitte auch auf die Größe der jeweiligen Portion. Eine Möglichkeit, wie Hersteller die Verbraucher zum Kauf ihres Produkts bringen, besteht darin, es so aussehen zu lassen, als hätte es weniger Kalorien und Fett, indem sie die Portionsgröße auf der Verpackung niedriger angeben.

Beispielsweise gibt es in den meisten (amerikanischen) Haushalten ein Produkt, dessen Etikett behauptet, es enthalte kein Fett, und doch besteht es zu 100 Prozent aus Fett.

Es handelt sich um Kochspray. Der Grund, warum Kochspray pures Fett sein kann und sich dennoch „fettfrei“ nennen darf, ist, dass laut Food and Drug Administration (FDA) jedes Nahrungsmittel, das pro Portion weniger als ein halbes Gramm enthält, als „fettfrei“ bezeichnet werden kann. Eine einzige Portion Kochspray ist nur ein unglaublich kleiner Spritzer - weniger als ein halbes Gramm Fett - aber die meisten Köche verwenden mehr davon. Denken Sie daran: Kochspray ist nur Fett mit dem Etikett „fettfrei“.

Eine Möglichkeit, die Verwirrung angesichts von Lebensmitteletiketten zu vermeiden, ist natürlich, nur frische pflanzliche Nahrungsmittel zu kaufen. Brokkoli, Kohl, Bananen, Hafer, Linsen und andere frische pflanzlichen Lebensmittel brauchen keine Etiketten mit Zutatenlisten. Doch wenn sie welche hätten, würden sie großartig aussehen!

Warnhinweise auf Lebensmitteln

Der große griechische Arzt Hippokrates sagte: „Eure Nahrung sei eure Medizin und eure Medizin eure Nahrung.“ Was wäre, wenn Nahrungsmittelhersteller die gleichen strengen Anforderungen erfüllen müssten wie die pharmazeutische Industrie, sobald medizinische Studien ein Produkt mit dem signifikanten Risiko ernster oder gar lebensbedrohlicher Nebenwirkungen in Verbindung bringen?

Eine Schale **Nüsse, Hülsenfrüchte, Lauchgemüse (Zwiebeln und Knoblauch), Gemüse, Obst und Getreide** könnte mit diesem Beipackzettel versehen sein:

FAKTEN ZU DIESEM NAHRUNGSMITTEL

Aktive Inhaltsstoffe

Ballast- und wichtige Nährstoffe, wie Pflanzenproteine, Vitamine, Mineralien, Phytochemikalien oder sekundäre Pflanzenstoffe (wie Carotinoide, Flavonoide, Terpene, Sterole, Indole und Phenole) und Antioxidantien, die sich in Studien als vorteilhaft bei bestimmten Krebsarten erweisen haben.

Warnhinweis

ALLERGENE: Enthält Nüsse, Hülsenfrüchte (Erdnüsse und Sojabohnen) sowie die Getreidesorten Weizen, Roggen und Gerste (die wiederum Gluten enthalten).

Anwendungsgebiet

Zur Förderung einer guten Gesundheit. Diese Inhaltsstoffe können manche Krebsarten sowie Herzkrankheiten, Schlaganfall, Übergewicht, Diabetes, hohen Blutdruck, Verstopfung, Osteoporose und andere ernährungsbedingte chronische Krankheiten vermeiden helfen.

Hinweise zur Einnahme

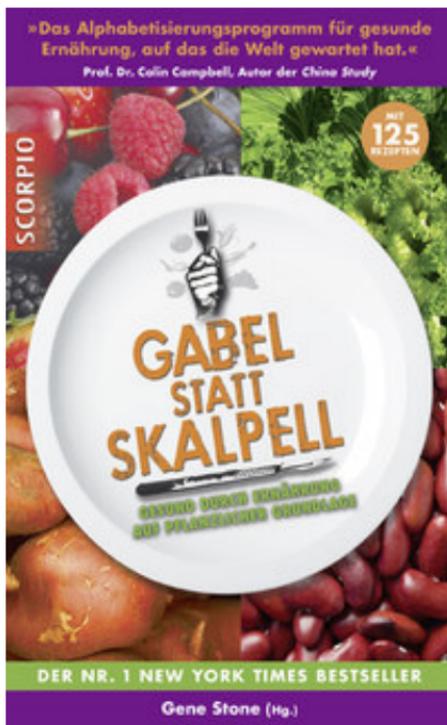
ALLE ALTERSGRUPPEN: Drei bis fünf Portionen am Tag, roh oder gekocht.

Weitere Informationen

Kann bei Zimmertemperatur oder im Kühlschrank tage- bis wochenlang aufbewahrt werden.

Inaktive Inhaltsstoffe

Häute, Schalen und anderes biologisch abbaubares Material.



Gene Stone

[Gabel statt Skalpell](#)

Gesund durch Ernährung auf pflanzlicher Grundlage

224 Seiten, kart.
erschienen 2013



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de