

# DU BIST, WAS DU ISST

**Gott schuf Samen, Getreide, Obst und Gemüse und gab alles den Menschen zur Nahrung. Und siehe, es war sehr gut.**

**Der Mensch schuf Aromastoffe aus Sägespänen, Schimmelpilz- und Bodenbazillenausscheidungen, um die Nahrungsmittel zu verbessern. Und siehe, für den Geldbeutel der Lebensmittelindustrie war es sehr gut. Aber für den Menschen!?!**



**T**agtäglich wird uns vorgegaukelt, dass industriell hergestellte Lebensmittel völlig gesund sind. Schließlich wurden sie doch durch Vitamine und Mineralstoffe aufgewertet. Aber wenn diese Lebensmittel wirklich so gesund sind, stellt sich die Frage, warum immer mehr Menschen an den sogenannten Zivilisationskrankheiten leiden.

## Lebensmittel unter der Lupe

**Ein genauerer Blick auf einige Lebensmittel kann da erklärende Antworten geben.**

Bei Zerealien etwa (sehr beliebt bei Kindern und auch Erwachsenen) werden Körner oder Reis in Fett geröstet, mit Heißluft puffig gemacht und dann mit Mineralstoffen, Vitaminen und Geschmacksstoffen versetzt. Gerade die Nennung der Mineralstoffe und Vitamine hört sich auf der Verpackung gut an, ist aber, wie wir später noch sehen werden, irreführend. Hinzu kommt, dass allein 30g Zerealien schon die Süße von drei Stückchen Zucker enthalten.

Eine Tüte Hühnersuppe für 1 Liter Suppe besteht aus 20g getrocknetem Hühnerfleisch, 28g getrocknetem Gemüse und einigen Nudeln ohne nähere Mengenangabe. Der Rest sind Gemüse, Salz, Zucker, Hefekraft, Geschmacksverstärker und Hefeextrakte. Haben Sie schon einmal aus 20g getrocknetem Hühnerfleisch und 28g getrocknetem Gemüse eine leckere Suppe hergestellt, die so intensiv nach Huhn schmeckte, wie die geschmacksverstärkte Version? Wenn ja, würde ich gerne das Rezept bekommen.

Auch Fruchtzwerges schmecken derart intensiv nach z. B. Erdbeere, dass man die reifen Früchte buchstäblich in der Verpackung glaubt, tatsächlich aber nur durch Geschmacksverstärker hintergangen wird. In einer Fernsehsendung sah ich einen Bericht über ein Schweizer Institut, das ausschließlich damit beschäftigt war, Aromastoffe herzustellen, und zwar in jeder nur gewünschten und denkbaren Variation. Mitarbeiter des Instituts fuhren nach Italien, um dort die besten Tomaten mit dem besten Aroma zu kaufen, um danach den echten Geschmack dieser Tomaten

künstlich im Labor zu erstellen und zu perfektionieren. Dem gewonnenen Aromastoff werden später künstliche Lycopine (Abwehrstoffe) aus Erdöl beigefügt, Wasser und Farbstoff kommen hinzu, einmal umrühren und fertig ist die perfekte Tomatensuppe - ohne Tomaten.

## Der betrogene Körper

Diese Ernährungsweise ist eine tickende Zeitbombe. Es kann nicht vernünftig sein, an Stelle einer gesunden Ernährung, künstliche Aromastoffe in Tüten und Nahrungsergänzungsmittel in Tablettenform zu sich zu nehmen. Mit einem solchen Lebensstil betrügen wir unseren Körper! Der Betrug läuft ganz unscheinbar und unbemerkt ab. Wenn wir beim Essen eines Erdbeeryoghurts Erdbeeren schmecken, stellen sich unsere Enzyme automatisch darauf ein, Erdbeeren zu verdauen. Sie bekommen aber mitnichten eine frische Erdbeere, sondern nur ein aus Sägespänen(!) hergestelltes Aroma. Der betrogene Körper ist irritiert und entwickelt Heißhunger, weil er ja nicht wirklich bekommen hat, was ihm signalisiert wurde. Der Heißhunger muss permanent gestillt werden. In der Folge entwickeln sich schließlich Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen.

Auch Zuckeraustauschstoffe, also Süßstoffe, wie sie sich in vielen Light-Produkten befinden, betrügen den Körper. Der Körper glaubt, Zucker zu erhalten, bekommt aber in Wirklichkeit Cyclamat, Acesulfam, Aspartam, Saccharin oder vergleichbare chemische Substanzen. Da der wirkliche Zucker zwar angekündigt ist, aber doch nicht kommt, verlangt der Körper weiterhin danach. Das Bedürfnis wird dann schnell befriedigt, wenn man sich zur Cola light noch etwas Schokolade oder einige Kekse gönnt. Der Körper signalisiert nun Zucker-Zufriedenheit, aber die eigentliche Idee, über ein Light-Produkt zur Gewichtsabnahme zu finden, wird ins Gegenteil verkehrt.

Man kann es auch so sagen: Süßstoffe machen dick! Nicht wenige Produkte werden durch Zugabe von Vitaminen und Mineralstoffen „aufgewertet.“ Nimmt man jedoch zu viel davon, kann es zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen kommen. Zu viel Vitamin C beispielsweise kann zu Nierensteinen, genetischen und erbsubstanziellen Veränderungen führen. Zu viel Vitamin E hemmt die Blutgerinnung, zu viel Vitamin D führt zu Nierenversagen, zu viel Vitamin A kann einem ungeborenen Kind schaden, zu viel Selen (Spurenelement) kann krebserregend oder sogar tödlich sein.

## Verantwortungsbewusste Ernährung

Oft hört man Christen argumentieren, Ernährung sei eher unwichtig, man solle sich doch nicht zu sehr dahinein vertiefen. Schließlich sage die Bibel doch, dass alles geheiligt werde, wenn man es mit Danksagung nehme (1. Timotheus 4,4.5). Gleichzeitig steht aber ebenfalls in der Bibel, dass „*der Leib ... für den Herrn*“ ist und wir „*Gott mit unserem Leib verherrlichen*“ sollen (1. Korinther 6,13.20). Dazu gehört ohne Frage auch, dass wir verantwortlich darauf achten, unserem Körper (Leib) das zu geben, was er braucht. Wir würden unseren Autos ja auch kein gepanschtes Benzin zuführen, nur weil es billiger ist oder so gut nach Benzin riecht. Unser Auto würde vielleicht sogar eine Weile damit weiterfahren, aber vermutlich schneller kaputtgehen. Wenn der Körper Schaden nimmt, können wir ihn nicht so ohne Weiteres wie ein Auto ersetzen. Unser Körper ist ein Geschenk Gottes an uns und gehört gleichzeitig ihm - eine hohe Verantwortung!

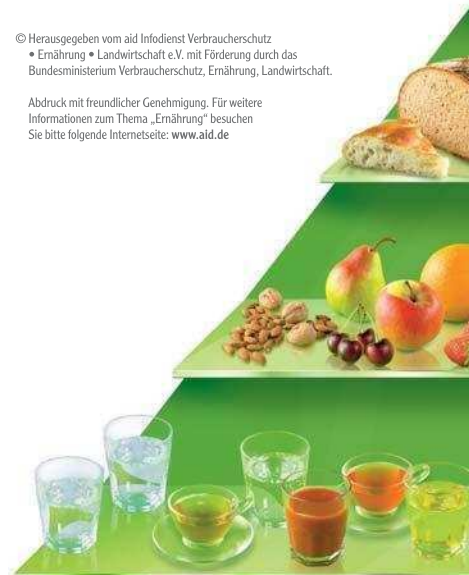
Damit unser Körper optimal funktioniert, hat Gott uns Nahrungsmittel gegeben, die uns mit dem versorgen, was wir brauchen. Wenn Gott etwas gibt, gibt er das Beste und Vollkommenste (siehe 1. Mose 1). Wir ehren ihn, wenn wir das, was er geschaffen hat, wertschätzen und dankbar annehmen! Es wird uns ohne Frage zum Segen sein. Der schon zitierte Vers aus 1. Timotheus 4 sagt unmissverständlich: „*Denn jedes Geschöpf Gottes ist gut und nichts verwerflich.*“

Gottes nicht verwerfliche Geschöpfe sind die natürlichen Nahrungsmittel, aber nicht Tütensuppen, Fruchtzweige, Aromastoffe, Tiefkühlfertigprodukte und schon gar nicht Chips und Schokolade.

Auch Schweine kommen in der Bibel nicht gut weg. Wer sich von zu viel Schweinefleisch ernährt, muss mit Rheuma und Gicht rechnen. Das Schwein ist ein unreines Tier. Es frisst alles, auch den letzten Dreck. Da das Schwein kaum verdaut, werden Giftstoffe, Harnsäuren u. a. im Fett des

© Herausgegeben vom aid Infodienst Verbraucherschutz  
• Ernährung • Landwirtschaft e.V. mit Förderung durch das  
Bundesministerium Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft.

Abdruck mit freundlicher Genehmigung. Für weitere  
Informationen zum Thema „Ernährung“ besuchen  
Sie bitte folgende Internetseite: [www.aid.de](http://www.aid.de)



Schweins gespeichert. Wenn wir Schweinefleisch verzehren, nehmen wir die Giftstoffe auf direktem Wege in unseren Körper auf und schädigen unsere Organe und Gelenke. Wir werden zwangsläufig werden und sein, was wir essen.

Falsche Ernährung führt unweigerlich zu Krankheiten, Müdigkeit, Gereiztheit, Mangelercheinungen, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Übergewicht, ...

Dabei ist das gar nicht nötig. Ich staune immer wieder, wie Gott alles so wunderbar durchdacht hat. Er schuf

- Kohlenhydrate für den Stoffwechsel in unseren Zellen
- Fette zur Regulierung des Fettstoffwechsels, als Vitamin- und Energieträger
- Eiweiße für den Aufbau und Erhalt der gesamten Körpersubstanz
- Mineralstoffe zur Festigung und Stützung des Skeletts, als lebensnotwendige Bestandteile von Ionen und Enzymen
- Vitamine als Motoren des Stoffwechsels und zur Stärkung des Immunsystems (Optimale Vitaminlieferanten sind Obst, Salat, Gemüse, Kartoffeln, Naturreis, Eier,

- Vollkornprodukte, Fisch und Geflügel, Milch und Milchprodukte.)
- Ballaststoffe zur Anregung der Darmtätigkeit (Verdauung) und zum Entzug von Giftstoffen
- Wasser als Baustoff, als Lösungsmittel, als Transportmittel und als Wärmeregler im menschlichen Körper (Trinken Sie als gesunder Erwachsener täglich mindestens 2 bis 2½ Liter Wasser!)
- ...

# Die Ernährungs- Die **aHd**-Ernährungspyramide pyramide



Ernährungswissenschaftler haben eine sogenannte Ernährungspyramide erstellt. Sie veranschaulicht, in welchem Mengenverhältnis welche Lebensmittel konsumiert werden sollten. Der untere Teil der Pyramide zeigt die Nahrungsmittel, die man in großen Mengen zu sich nehmen sollte (Obst, Gemüse, Getreide, Kartoffeln) bis hin zu den Nahrungsmitteln der Spitze, von denen geringe Mengen ausreichend sind (Öle, Fette, Zucker). Alle in der Pyramide aufgelisteten wichtigen Lebensmittel, die wertvolle Kohlenhydrate, pflanzliches Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe und Fettsäuren liefern, finden sich ausnahmslos auf den ersten Seiten der Bibel in den in der Schöpfung gegebenen Getreiden, Früchten und Gemüse wieder. Wer sich daran orientiert, ernährt sich im wahrsten Sinne des Wortes vollwertig, denn alles, was Gott gegeben hat, war, ist und bleibt sehr gut.

### Heike v.d. Mühlen

Heike v.d. Mühlen, verheiratet, zwei Töchter, lebt in Hamburg. Sie ist Wirtschafterin und Fitness- und Gesundheitstrainerin.

