



Seeklinik Zechlin GmbH

Seeklinik Zechlin GmbH ♦ Obere Braminseestraße 22 ♦ 16837 Dorf Zechlin

**Fachklinik
für Lymphologie
und
Ödemkrankheiten**

Paleo-Ernährung

1. Einleitung

Die Paleo-Ernährung, oft auch als "Steinzeitdiät" bezeichnet, basiert auf der Idee, sich so zu ernähren, wie es die Jäger und Sammler der Steinzeit taten. Sie orientiert sich an den Lebensmitteln, die Menschen vor der Entwicklung der Landwirtschaft zur Verfügung standen, also frischem Fleisch, Fisch, Eiern, Gemüse, Obst, Nüssen und Samen. Ziel der Paleo-Ernährung ist es, eine natürliche, unverarbeitete Ernährung zu praktizieren, die frei von künstlichen Zusätzen, Zucker und Getreideprodukten ist. Befürworter der Paleo-Ernährung argumentieren, dass diese Ernährungsweise besser zu unseren genetischen Vorfahren passt und somit unsere Gesundheit optimieren kann.

Die Ernährungsweise hat in den letzten Jahren viele Anhänger gefunden, da sie nicht nur eine Gewichtsreduktion unterstützen, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden steigern soll. Sie fokussiert sich auf Lebensmittel, die nährstoffreich sind und den Körper mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und gesunden Fetten versorgen. Darüber hinaus wird die Paleo-Ernährung oft mit einer Verringerung von Entzündungsprozessen und einer Verbesserung des Stoffwechsels in Verbindung gebracht. Sie fördert die Aufnahme von natürlichen, qualitativ hochwertigen Lebensmitteln und vermeidet stark verarbeitete Produkte, die potenziell entzündungsfördernde Inhaltsstoffe enthalten.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Paleo-Ernährung ist die Rückkehr zu einem einfacheren und ursprünglicheren Ernährungsstil, der sowohl die körperliche Gesundheit als auch das geistige Wohlbefinden unterstützen soll. Befürworter der Paleo-Ernährung berichten häufig von gesteigerter Energie, einer besseren mentalen Klarheit und einer insgesamt verbesserten Lebensqualität. Da die Ernährung reich an Proteinen und gesunden Fetten ist, trägt sie außerdem zu einem langanhaltenden Sättigungsgefühl bei, was die Gewichtsreduktion erleichtert und das Risiko für ungesunde Heißhungerattacken reduziert.

IK 511203564
Seeklinik Zechlin GmbH
Obere Braminseestraße 22
16837 Dorf Zechlin

Geschäftsführer:
Dr. G. Herhaus-Beck
T. Beck
HRB 8298

Tel.: 033923/890
Fax: 033923/70507
Email: seeklinik@t-online.de
http: www.seeklinik.de

Bankverbindungen:
Sparkasse Ostprignitz-Ruppin
DE 63 1605 0202 1740 0021 01
SWIFT-BIC WELADED1 OPR
DKB DE 72 1203 0000 1020 0254 23
SWIFT-BIC BYLADEM 1001

2. Grundprinzipien

- **Erlaubte Lebensmittel:** Die Paleo-Ernährung basiert auf natürlichen, unverarbeiteten Lebensmitteln. Zu den erlaubten Lebensmitteln zählen:
 - Fleisch und Fisch: Besonders empfohlen werden grasgefüttertes Fleisch und wild gefangener Fisch, da diese reich an Omega-3-Fettsäuren sind. Diese Fettsäuren sind wichtig für die Reduktion von Entzündungen und die Förderung der Herzgesundheit.
 - Gemüse und Obst: Alle Gemüsearten sind erlaubt, wobei stärkehaltiges Gemüse wie Süßkartoffeln eher in Maßen gegessen werden sollte. Obst wird als natürliche Zuckerquelle akzeptiert, sollte aber ebenfalls nicht übermäßig konsumiert werden, um einen zu hohen Blutzuckerspiegel zu vermeiden. Beeren sind besonders empfehlenswert, da sie wenig Zucker enthalten und reich an Antioxidantien sind.
 - Eier: Eier sind eine hervorragende Quelle für Proteine und gesunde Fette und sind ein wichtiger Bestandteil der Paleo-Ernährung. Sie liefern auch essentielle Nährstoffe wie Vitamin B12 und Cholin, die für die Gehirnfunktion wichtig sind.
 - Nüsse und Samen: Diese liefern gesunde Fette und Proteine, sollten jedoch in Maßen gegessen werden, um eine Überdosierung von Omega-6-Fettsäuren zu vermeiden. Mandeln, Walnüsse, Chiasamen und Leinsamen sind besonders nährstoffreich und können den Bedarf an wichtigen Mineralstoffen wie Magnesium und Zink decken.
 - Gesunde Fette: Natürliche Öle wie Olivenöl, Kokosöl und Avocadoöl sind wichtige Bestandteile der Paleo-Ernährung. Diese Fette sind reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die zur Unterstützung der Herzgesundheit und des Hormonhaushalts beitragen.
- **Verbotene Lebensmittel:** Die Paleo-Ernährung verzichtet auf alle verarbeiteten Lebensmittel, Getreide, Hülsenfrüchte, Zucker und Milchprodukte. Diese Lebensmittel werden als nicht natürlich für den menschlichen Stoffwechsel angesehen und sollen vermieden werden. Getreide und Hülsenfrüchte enthalten Antinährstoffe wie Phytinsäure, die die Aufnahme von Mineralstoffen behindern können und die Darmgesundheit beeinträchtigen könnten. Milchprodukte sind in der Paleo-Ernährung ebenfalls nicht vorgesehen, da sie als Nahrungsmittel der post-steinzeitlichen Landwirtschaft gelten und von vielen Menschen nicht optimal vertragen werden, insbesondere aufgrund von Laktoseintoleranz oder Milcheiweißallergien.

3. Gesundheitliche Vorteile

- **Gewichtsreduktion:** Ein hauptsächlicher Vorteil der Paleo-Ernährung ist die Gewichtsreduktion. Da auf verarbeitete Lebensmittel und Zucker verzichtet wird, sinkt die Kalorienaufnahme oft automatisch, was zu einem Gewichtsverlust führt. Zudem führen die protein- und fettreichen Lebensmittel zu einer besseren Sättigung, wodurch ungesunde Snacks und Heißhungerattacken vermieden werden können. Da der Blutzuckerspiegel stabil bleibt, werden weniger Insulinspitzen ausgelöst, was das Einlagern von Fettreserven verhindert.

- **Verbesserung der Blutzuckerkontrolle:** Der Verzicht auf Zucker und stark verarbeitete Kohlenhydrate stabilisiert den Blutzuckerspiegel und verbessert die Insulinsensitivität. Dies kann besonders für Menschen mit Insulinresistenz oder Typ-2-Diabetes vorteilhaft sein. Durch die geringere Zufuhr an schnellen Kohlenhydraten wird der Körper dazu angeregt, Fett als Energiequelle zu nutzen, was die Fettverbrennung zusätzlich fördert. Langfristig kann dies zu einer stabileren Blutzuckerkontrolle und einer geringeren Gefahr von Blutzuckerschwankungen führen.
- **Entzündungshemmende Wirkung:** Die Paleo-Ernährung betont den Verzehr von Lebensmitteln, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, wie Fisch und Nüsse, und gleichzeitig arm an entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren. Dies führt zu einer Reduktion von Entzündungsprozessen im Körper. Entzündungen stehen in Verbindung mit einer Vielzahl von chronischen Erkrankungen, darunter Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arthritis und sogar neurodegenerative Krankheiten. Der hohe Anteil an Antioxidantien in Gemüse, Obst und Nüssen trägt zusätzlich dazu bei, oxidativen Stress zu reduzieren.
- **Verbesserte Verdauung:** Da die Paleo-Ernährung frei von verarbeiteten Lebensmitteln, Gluten und oft auch von Milchprodukten ist, berichten viele Menschen von einer Verbesserung ihrer Verdauung. Ballaststoffreiches Gemüse und Obst tragen zur Darmgesundheit bei und sorgen für eine bessere Verdauung. Der Verzicht auf Gluten kann zudem bei Personen mit Glutenunverträglichkeit oder Zöliakie zu einer Linderung von Verdauungsbeschwerden führen. Fermentierte Lebensmittel, die in der Paleo-Ernährung empfohlen werden, wie Sauerkraut oder Kimchi, unterstützen zusätzlich die Darmflora und fördern eine gesunde Verdauung.

4. Mögliche Risiken und Herausforderungen

- **Einschränkung von Lebensmittelgruppen:** Der Verzicht auf Getreide, Hülsenfrüchte und Milchprodukte kann das Risiko eines Nährstoffmangels erhöhen. Besonders Calcium, Ballaststoffe und bestimmte B-Vitamine können bei einer nicht ausgewogenen Paleo-Ernährung zu kurz kommen. Um dieses Risiko zu minimieren, ist eine bewusste Auswahl von nährstoffreichen Lebensmitteln notwendig, und es sollte überlegt werden, bei Bedarf Nahrungsergänzungsmittel zu verwenden, insbesondere für Calcium und Vitamin B12.
- **Höhere Kosten:** Der Fokus auf qualitativ hochwertige, unverarbeitete Lebensmittel wie grasgefüttertes Fleisch, wild gefangenen Fisch und Bio-Gemüse kann mit höheren Kosten verbunden sein, was für manche Menschen eine Herausforderung darstellen kann. Dies könnte dazu führen, dass einige Menschen aus finanziellen Gründen Schwierigkeiten haben, die Ernährungsweise konsequent umzusetzen. Eine Möglichkeit, die Kosten zu reduzieren, besteht darin, saisonale und lokale Produkte zu kaufen und große Mengen auf Vorrat einzufrieren.
- **Eingeschränkte gesellschaftliche Flexibilität:** Die Paleo-Ernährung kann es schwierig machen, auswärts zu essen oder an gesellschaftlichen Anlässen teilzunehmen, da viele der üblicherweise angebotenen Lebensmittel nicht den Paleo-Richtlinien entsprechen. Dies erfordert oft eine genaue Planung und Vorbereitung, z. B. durch das Mitbringen eigener Snacks oder das vorherige Informieren über die Menüoptionen in Restaurants. Dies kann auf Dauer eine Herausforderung darstellen, insbesondere in sozialen Situationen, in denen das gemeinsame Essen eine wichtige Rolle spielt.

5. Praktische Tipps zur Umsetzung

- **Schrittweise Umstellung:** Es kann hilfreich sein, die Paleo-Ernährung schrittweise einzuführen, indem man nach und nach verarbeitete Lebensmittel und Zucker reduziert und durch natürliche Alternativen ersetzt. Dies erleichtert den Übergang und minimiert die Wahrscheinlichkeit von Entzugserscheinungen wie Heißhunger. Eine langsame Umstellung erlaubt es dem Körper, sich an die veränderte Nährstoffzusammensetzung zu gewöhnen, was das Durchhalten erleichtert.
- **Meal Prep:** Die Vorbereitung von Mahlzeiten im Voraus hilft, auf verarbeitete Lebensmittel zu verzichten und stets eine gesunde Mahlzeit zur Hand zu haben. Beispielsweise kann man größere Mengen an Suppen, Eintöpfen oder Fleischgerichten vorbereiten und einfrieren. Das sogenannte "Batch Cooking" spart nicht nur Zeit im Alltag, sondern sorgt auch dafür, dass gesunde Optionen schnell verfügbar sind, wodurch Versuchungen reduziert werden.
- **Fokus auf Vielfalt:** Achten Sie darauf, verschiedene Gemüse- und Obstsorten zu essen, um eine breite Palette an Nährstoffen zu erhalten. Auch unterschiedliche Proteinquellen wie Fisch, Geflügel, Rind und Eier sollten regelmäßig variieren, um die Ernährung ausgewogen zu gestalten. Eine vielseitige Ernährung stellt sicher, dass der Körper mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt wird und verhindert, dass bestimmte Nährstoffe in der Ernährung fehlen.
- **Snacks:** Nüsse, Obst, Gemüse-Sticks mit Guacamole oder Trockenfleisch (Beef Jerky) sind praktische Snacks, die den Paleo-Richtlinien entsprechen und sich gut für unterwegs eignen. Diese Snacks sind nicht nur nahrhaft, sondern helfen auch dabei, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und Heißhungerattacken zu vermeiden. Auch selbstgemachte Paleo-Riegel aus Nüssen und Trockenfrüchten sind eine gute Möglichkeit, Energie für zwischendurch zu liefern.

6. Beispiele für Mahlzeiten

- **Frühstück:** Rührei mit Gemüse wie Spinat, Tomaten und Paprika, dazu Avocado. Alternativ kann ein Obstsalat mit verschiedenen Beeren und gehackten Nüssen gegessen werden. Eine weitere Option wäre eine Smoothie-Bowl mit Kokosmilch, Spinat, Beeren und Chiasamen, die reich an Vitaminen und Ballaststoffen ist.
- **Mittagessen:** Gegrilltes Hähnchen mit Ofengemüse (wie Karotten, Zucchini und Paprika) und einem Salat mit Olivenöl-Dressing. Ein weiteres Beispiel wäre ein Thunfischsalat mit gemischtem grünen Blattgemüse, Avocado und Sonnenblumenkernen. Auch ein Gemüse Eintopf mit Rindfleisch ist eine nahrhafte und sättigende Mahlzeit, die gut vorbereitet werden kann.
- **Abendessen:** Lachsfilet mit gebratenem Brokkoli und Süßkartoffelstücken aus dem Ofen. Alternativ ein Steak mit Blumenkohlreis und sautierten Champignons. Ein weiteres Beispiel wäre gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Kräutern, serviert mit einer Beilage aus grünem Spargel.
- **Snacks:** Eine Handvoll Nüsse, Gemüse-Sticks mit Mandelmus oder Apfelscheiben mit Zimt. Trockenfleisch (Beef Jerky), hartgekochte Eier oder Oliven sind ebenfalls gute Snack-Optionen, die den Paleo-Richtlinien entsprechen und dabei helfen, den Hunger zu stillen.

7. Fazit

Die Paleo-Ernährung bietet eine natürliche Ernährungsweise, die auf unverarbeiteten Lebensmitteln basiert und viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringen kann. Sie fördert eine nährstoffreiche Ernährung, die zu einer besseren Blutzuckerkontrolle, Gewichtsabnahme und Verringerung von Entzündungen beitragen kann. Allerdings erfordert sie auch Disziplin und eine gute Planung, insbesondere im Hinblick auf die Nährstoffversorgung. Diese Ernährungsweise ist nicht für jeden geeignet, daher sollte im Zweifelsfall ein Ernährungsberater oder Arzt hinzugezogen werden, um sicherzustellen, dass alle nötigen Nährstoffe aufgenommen werden.

Die Rückkehr zu einer natürlichen und einfachen Ernährungsweise, wie sie die Paleo-Ernährung vorsieht, kann auch das Bewusstsein für die eigene Gesundheit stärken und helfen, ein besseres Verhältnis zum Essen zu entwickeln. Sie fordert dazu auf, bewusster mit Lebensmitteln umzugehen und deren Herkunft sowie Nährstoffgehalt zu berücksichtigen. Dadurch kann nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Gesundheit nachhaltig verbessert werden. Für viele Menschen ist die Paleo-Ernährung mehr als nur eine Diät – sie stellt einen ganzheitlichen Lebensstil dar, der Bewegung, Achtsamkeit und eine natürliche Lebensweise integriert.

8. FAQ (Häufig gestellte Fragen)

- **Kann ich bei der Paleo-Ernährung Getreide essen?** Nein, Getreide ist in der Paleo-Ernährung nicht vorgesehen, da es als nicht natürlich für die menschliche Entwicklung angesehen wird und Antinährstoffe wie Phytinsäure enthält, die die Aufnahme von Mineralstoffen beeinträchtigen können.
- **Ist die Paleo-Ernährung für jeden geeignet?** Nicht unbedingt. Menschen mit bestimmten gesundheitlichen Problemen oder einem erhöhten Bedarf an bestimmten Nährstoffen sollten vor der Umstellung auf Paleo ärztlichen Rat einholen. Schwangere oder stillende Frauen sowie Personen mit einer Vorgeschichte von Essstörungen sollten besonders vorsichtig sein.
- **Was sind gute Proteinquellen in der Paleo-Ernährung?** Gute Proteinquellen sind Fleisch, Fisch, Eier und Nüsse. Besonders empfehlenswert sind grasgefüttertes Fleisch und wild gefangener Fisch, da diese besonders reich an wichtigen Nährstoffen und gesunden Fettsäuren sind.
- **Kann ich Kaffee trinken?** Ja, Kaffee ist in Maßen erlaubt, idealerweise schwarz und ohne Zucker. Es wird jedoch empfohlen, den Konsum zu begrenzen.
- **Wie kann ich sicherstellen, dass ich genug Ballaststoffe bekomme?** Da Getreide nicht erlaubt ist, sollten ballaststoffreiche Gemüsesorten, Obst, Nüsse und Samen gegessen werden. Flohsamenschalen sind ebenfalls eine hervorragende Option, um die Ballaststoffzufuhr zu erhöhen und die Verdauung zu unterstützen.