

**Diätplan bei Atopie , Fettstoffwechselstörungen wie: I Hypertriglyceridämie fettinduziert ; II a, b- Hypercholesterinämie; III Lipidosen; IV Dominant Familiäre Hypertriglyceridämie (Triglyceride 200-500mg/dl) (erhöhtes Infarktrisiko)**

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Fleisch</b>       | Pute, Lamm, Kalb, Wild, Strauß, Lachsschinken   |
| <b>Fisch</b>         | Forelle, Seezunge, Rotbarsch, Viktoria-Kaiserbarsch, Zander; Dorsch, Kabe                 |
| <b>Milch</b>         | Soja-Reis-milch; Kefir, <b>1%</b> <b>ferme</b> Kuhmilch, Quark, Yogurt, D                 |
| <b>Frischkäse</b>    | Hütten-, Jocca-, Körniger, Stuten-Schafs-Ziegen-käse kalorienarm                          |
| <b>Reis</b>          | Vollkornreis (ohne Schadstoffe!) oder Reis ohne Schale                                    |
| <b>Kartoffeln</b>    | als Pellkartoffel mineral <b>reich</b> mit Oliven-, Raps-, Distel-, <b>6b</b>             |
| <b>Roggennudeln</b>  | ohne Hohlraum und ohne Ei,  |
| <b>Brot</b>          | Roggenvollkorn-, light+cross-Knäcke-, Reis-waffel, Pumpernickel, Tapioka, S               |
| <b>Körner</b>        | Sesam, Leinsamen, Ha <b>fe</b> , Weizenkleie, Mais, <b>Grünke</b> , Buchweizen, <b>Ha</b> |
| <b>Pilze</b>         | Champignon, Pfifferling, Steinpilz ;  |
| <b>Nüsse</b>         | Walnuß, Mandel (wenig, da kalorienreich: Hasel-Erd-Kokosnuß, Dattel), Pis                 |
| <b>Obst</b>          | Melone, Mango, Heidel-, Brom-, schwarze Johannis-, Joster-, Kroatz-, Wach                 |
| <b>Kopf</b>          | <b>salat</b> Gurke, Tomate, gelbe/grüne Paprika, Zucchini, Aub                            |
| <b>Gemüse</b>        | Broccoli, Kohlrabi, Erbse, grüne Bohne, Lychee, Gemüsezwiebel, Bambus (                   |
| <b>Gewürze</b>       | Schnittlauch, Petersilie, Dill, Kresse, Thymian, Majoran, Oregano                         |
| <b>Tee</b>           | <b>s</b> 5 Minuten ziehen lassen: Anis, Fenchel, Kamille, M                               |
| <b>Mineralwasser</b> | z.B. Carolinen 1:1 mit zuckerfreien Obstsäften, Instant Kaffee (ab 6 Jahre)               |
| <b>Süßungsmittel</b> | <b>Steviosid</b> / <b>Rebandiosid A</b> aus   |

---

**Tailen Umfang**

bei Frauen: Reduktionsdiät: (1000 cal/Tag) ; 1800 cal / Tag (Frau), 2400 cal / Tag (Mann)  
 => Kalorienbedarf : Kleinkinder 80 cal/kg, Schulkinder 65 cal/kg/Tag.

**==>Die Bestimmung des Leptinspiegels** , des Ghrelin´s, GLP-1, GIP, PYY und Oxyntomodulin in Duodenalsaft führt zur biochemischen Ursache der Adipositas !

1935 gab es im Alter von 4-24 Jahren 2/10.000 Anorexie-krankte, 2006 sind 2/1000 Anorexie-krank! 2018 sind über 50% der Kinder-Jugendlichen adipös ! Gesundheitsunterricht an allen Schulen sollte eingeführt werden, so daß Kinder/Jugendliche besser die Bedeutung von gesunder Ernährung und die Risiken von Sucht wie Rauchen, Alkohol und Drogen verstehen. Cannabis z.B. schädigt irreversibel das dopaminerge Stammhirn und Cortexbahnen .

---

**Stevia** rebaudiana ist eine südamerikanische Staude der Gattung Asteracea, Tribus: Euphorieae aegeratinae aus der Amambai-Bergkette zwischen Paraguay und Brasilien. Die Staudenblätter enthalten wasserlöslichen Süßstoff, dessen Süßkraft 17x höher als die von Rohrzucker ist. Aus fermentierten Blättern werden hydrophile Steviolglycoside gewonnen, die keine Kalorien enthalten, Karies durch kompetitive Hemmung und Verdrängung von Rohrzucker aus Speichel verhindern, Plaquebildung hemmen, stärker als grüner Tee antioxidativ wirken (anti-carcinogene Wirkung) und ohne Kontraindikation als Süßungsmittel bei Diabetes mellitus, Sorbit-, Lactose- und Fructoseintoleranz (Lactase-Fructase-Enzymmangel) eingesetzt werden können. Eine Unbedenklichkeitserklärung der WHO liegt vor.

### Literatur:

- **Klevers Kalorienkompass**, Gräfe Unzer Vlg. Kalorien
- Mundgerecht, Umschau Vlg.
- Die große **GU-Nährwert-Tabelle** /Prof.Cremer et al. Gräfe Unzer Verlag
- Das Kochbuch für Diabetiker/D.Birk ,E.Pospisil Ehrenwirt Vlg.
- Das Backbuch für Diabetiker u. Übergewichtige/E.Meyer-Berkout & A.Feuerlein, Südwest-Vlg.-GU Kompaß E-Nummern 100 gesunde Rezepte , L.Brion et al. über: GBK-NRW eV., J.-Weyer-Str.1 , 40225 D.

**Ernährung ohne Glucose** - keine BE haben:

Frischkäse; Speisequark mager; Hartkäse; Schmelzkäse; Schnittkäse; Weichkäse; Appenzeller-, Edamer Käse; Butter;

Margarine; Erdnuß-mus; Öle; Kokosfett; Talg; Schweineschmalz;

Eier; Fleisch; Lachs-..Schinken;

Fisch; Scampi; Krabben; Muscheln; Austern; Schnecken;

Pilze; Spargel; Tomaten 150g 0,42BE; Gewürze; Senf; Oliven; Gurken; Auberginen; grüne Bohnen; Broccoli; Chicorée; Chinakohl; Mehlbanane; Rosenkohl; RoteBeete; Sellerie; Grünkohl; Steckerübe; Kohlrabi 300g=1BE; Kürbis; Lauch=Porree; Mangold; Spinat; Möhren 150g=0,1BE; Palmito; Paprika; Tomate, Radieschen; Mais; Erbsen;Sauerkraut;Sojasprossen100g=0,5BE;Spargel100g=0,25BE; Relish; Steinpilze 150g=0,83BE; Süßkartoffel=Batate; alle Kräuter; Kapern; Ingwer 10g=0,08BE; Parmesan; Olive;Curry-Ketchup ThomyLibby´s; Knoblauch; Zwiebel; Zitronensaft; Kleie; Dattel; 10g:Hasel/ Erdnuß/ Leinsamen=0,1BE; Walnuß 100g=1,3BE;

Erdbeer 125g=0,75BE; Grapefruit 125g=1BE; Ananas; Heidelbeere 125g=1,42BE; Kaki; Himbeer 125g=0,83BE; Brombeeren; Kirschen; Stevia , Xucker<sup>R</sup> zum Süßen. Guavas; Knorr-Schildkröte-, Spargel-, Tomaten(1/4L=0,83BE)- Gemüse-, Huhn-, Rindfleisch-, Ei-, Fischsuppe; Kartoffel 200g 3BE;

**1 Tbl Dextro Traubenzucker = ½BE = 6g KH; 12g KH = 1 BE**

Ersatzzucker: Saccharose, Xylitol, Sorbitol, Mannitol, Saccharin, Lactose, Fructose, Sucralose, Aspartam, Maltose

### Erfahrungen und wiss. Daten zu Soja-Formula und Milchen

Die Erfahrung von fast 31 Jahren ambulanter Pädiatrie in eigener Praxis hat gezeigt, daß > 35% der vorgestellten Säuglinge atopische Ekzeme und „Nabelkoliken“ unter Kuhmilch-Babyformula oder Kuhmilch-peptonreicher Muttermilch entwickelt haben. Aus Nordeuropa stammen Daten, die belegen, daß Kuhmilchformula im Säuglingsalter bei Atopikern Auslöser für klinisch relevante „Neurodermitis“ und Asthma bronchiale sind. Einen bezahlbaren Ersatz für Kuhmilchprodukte stellen die Soja-Babymilchen dar. Atopische Ekzeme, Nabelkoliken, Gedeihstörungen erzwingen um die 12. Lebenswoche oft eine Umstellung auf Sojaformula oder Aminosäure-Milchen..

Bis heute habe ich nur Vorteile beim Einsatz von Sojamilchen wie Humana SL oder SOM Milupa feststellen können. Wachstum, Infektabwehr, Schilddrüsen-funktion und Sexualentwicklung der Soja-ernährten Säuglinge waren vergleichbar mit gesunden Kuhmilch-ernährten Säuglingen. Ab 6 kg /12 L.Wo. erhielten Säuglinge 30 - 300 g Kartoffel-Pute-Kohlrabi-Melone-Beikost pro Tag. Sojamilch-ernährte Säuglinge erhielten ausschließlich Vit.D ohne Fluor. Mit 15 Monaten konnten die meisten Soja-ernährten Säuglinge Kuhmilch vertragen. In Studien sind 60% der Kuhmilchallergiker in Remission bis zum 24. Monat. Alle ostasiatischen Säuglinge werden seit Jahrhunderten mit Sojamilch ernährt oder von Müttern, die Soja verzehren gestillt! Japaner nehmen 40 mg Isoflavone täglich als Sojamilch, Tofu, Miso, Tempeh... auf. 1g Sojaprotein enthält 3,5 mg Isoflavone. Über 30.000 Lebensmittel enthalten Soja, Backmittel-emulgator ist z.B. Soja-Lecithin. Bis heute gibt es nur Studien, die den Nutzen der Soja eindeutig beweisen. Soja enthält für Menschen ideale Proteine (50%), Isoflavone, Polysaccharide (25%), ungesättigte Ölsäuren (20%), Mineralien und Vitamine, die Säuglingsmilchen von Milupa und Humana enthalten ausgleichende Calcium und Methioninzusätze. Soja enthält bioaktive Peptide.

Die Isoflavon-Glycoside Genistin, Daidzin und Glycitin werden von Darm-bakterien fermentiert zu Aglyconen: Genistein, Daidzein und Glycitein (10%). Nur 1% aller resorbierten Serum-Isoflavone liegen in freier aktiver Form (Aglycone) vor, 99% bleiben nach Leberpassage als Konjugat gebunden inaktiv. Intracellulär reduziert sich die Menge der Aglycone wieder um 99%. So nehmen nur 10

-4

Moleküle der aktiven Isoflavone am intracellularen Stoffwechsel teil.

Es gibt gegensätzliche Wirkungen von Östrogenrezeptoren, wenn sie Östrogen oder Isoflavone binden: Isoflavone hemmen Endometriose.

Isoflavone sind selektive Östrogen-1-rezeptor-Modulatoren. Es gibt 13 SERM. Dazu gehören Tamoxifen und Raloxifen. Nach Lampe, J.W. in Cancer Epidem. Biomarkers Prevention 2007 16 (12) reduzieren hohe Serumspiegel von Daidzein und Genistein die Incidenz von Mamma-Carcinomen und fibrocystischen Adenomen. Genistein vermindert die Zahl terminaler Brustdrüsen-Endknospen, fördert Brustgewebe-Differenzierung. Isoflavone heben die endometriale Zellproliferation nicht an im Gegensatz zu Östradiol. - 17 $\beta$ -Östradiol hat eine deutlich andere biochemische Struktur als die Isoflavonoide Daidzein und Genistein: Während in Östradiol der Elektronenflow von C

1  
bis C

17  
von einem Phenolring auf zwei Cyclohexane und ein Cyclopentan ungehemmt kreisen kann, polarisieren bei den Isoflavonoiden je eine O-brücke und Ketongruppe sowie eine C-C-brücke die 2 Phenolringe. Die Sterik der Moleküle ist völlig different. Die Cyclohexanringe des Östradiols liegen ladungsbedingt in gekippten cis/trans-sterischen Formen vor. In den Benzol-ringen von Daidzein und Genistein sind alle 6 C-atome sp

2  
hybridisiert, der C-C- bindungswinkel beträgt 120° 10% ab. Die arterielle Elastizität nimmt zu durch NO aus 54mg Genistein der Soja. Die Harn-Calcium-Harnausscheidung sinkt wegen niedrigem Gehalt von SAA=Schwefel-Aminosäure i.Vgl. zu tierischer Eiweißernährung. Isoflavone hemmen Osteo-klasten, fördern Osteoblasten. Das Postmenopause-Frakturrisiko sinkt bei 54 mg Genistein pro Tag.

Soja steht erst an 55. Stelle der Allergie-Häufigkeit.

Auf Sojaprotein reagieren 31% , auf Paranuß-Gen-Soja 8% atopischer Kinder allergisch. 28 Soja-proteine sind potentielle Allergene, Betv.1 ist kreuzallergen und 5/6tel strukturverwandt mit Gly m 4. Eine orale 48-tägige Apfel-Soja- Hyposensibilisierung würde das Allergie-problem drastisch reduzieren. Die Hyposensibilisierung gegen Erdnuß-Subunit-Oligopeptid ist auch gegen Gen-soja-allergie erfolgreich. Die pädiatrischen Ernährungsempfehlungen sollten nach den vorliegenden wissenschaftlichen Ergebnissen korrigiert und veröffentlicht werden. Isoflavonoide werden fast ausschließlich aus Sojabohne aufgenommen, fehlen in der traditionellen westlichen Ernährung. Sie haben protektive und wertvolle ernährungs-physiologische Eigenschaften. Die Analyse von 35 internationalen Studien ergab: Säuglingsmilch auf Sojabasis ist gleich sicher wie Kuhmilchformula für Entwicklung und Wachstum, Gedeihen.

(Europ.Society of PaediatricGastroenterology, Hep. And Nutrion 2015; Prof.Vandenplas/Brüssel in BrJ Nutr.2014,111).

Nach Dr.Messina / Nutrition Matters Inc. / Loma Linda University, USA **schützt** tägliche **Soja-nahrung**

junge Mädchen vor  
Brustkrebs  
(Nutr.Cancer 2009,61)

# Diätplan bei Atopie, Diabetes m., Stoffwechselstörungen

Montag, den 13. September 2010 um 19:50 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 14. Mai 2019 um 07:56 Uhr

---

!