

Newsletter

LCHF Deutschland



Juni 2014



Liebe Leserin, lieber Leser!

Wir feiern Mittsommer in Schweden. Endlose Tage und helle Nächte, da mag man gar nicht ins Bett gehen, bunte Blumenwiesen und ein Freiheitsgefühl wie in der Kindheit macht sich breit.

Das traditionelle Mittsommerbuffet lädt zu Hering, Lachs und kleinen Fleischklößchen ein. Erdbeeren mit Schlagsahne dürfen auch nicht fehlen. Ein Klassiker ist die Smörgåstårta (Butterbrottorte). Etwas aufwendig, aber super lecker.

Im März ist die erste gedruckte Ausgabe vom Low Carb - LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung erschienen. Die nächste Ausgabe ist in der Druckerei und wird in der ersten Juliwoche verschickt.

Unser Anliegen ist es, vielen Menschen durch diese Ernährung den Weg zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und zur Gewichtsregulierung aufzuzeigen. Auf unserer Homepage können Sie unter News lesen, was aktuell ist und wir für wichtig halten.

Bitte geben Sie den Newsletter und den Link zu den beiden Magazin-Online-Ausgaben großzügig weiter. Wenn Sie Passagen aus dem Low Carb - LCHF Magazin auf Ihrer Homepage oder Ihrer Blogseite verwenden, geben Sie bitte die Quelle an.

Vielleicht lernen wir uns ja auf unseren vielen Infoabenden, Seminaren oder Workshops in diesem Jahr persönlich kennen.

Wir wünschen Glad Midsommar – einen schönen Mittsommer.

Herzliche Grüße aus dem LCHF Mutterland,

Margret Ache und Iris Jansen



Krebs durch Fleisch? Eine statistische Akrobatik

Robert Schönauer

Von Zeit zu Zeit geistert die Warnung vor Fleisch, insbesondere vor rotem Fleisch durch den Medienwald. Rotes Fleisch würde die Entstehung von Krebs fördern, mitgeliefert wird meist eine aktuelle Studie (siehe EPIC-Studie).

Nur leider sind alle diese großen Studien, was auch immer sie aussagen, statistische Akrobatik, die nur geringe Aussagekraft hat. Beobachtungsstudien allein sind nicht geeignet einen ursächlichen Zusammenhang zwischen Krebs und einer Ernährungsform festzustellen. Diese müssen durch sorgfältige Interventionsstudien, in denen mindestens zwei Versuchsgruppen über einen längeren Zeitraum eine kontrollierte Ernährung erhalten, ergänzt werden. Dass dies sehr problematisch und extrem kostspielig ist, versteht sich von selbst.

Die EPIC Studie

Wieder zurück zur Panikmache vor rotem Fleisch. Derzeit werden häufig Daten aus der EPIC-Studie (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) verwertet, die bereits seit 1994 läuft. 23 Zentren in 10 Ländern beobachten dabei insgesamt 520 000 Versuchspersonen. Verglichen werden dabei unter anderem die Ernährungsgewohnheiten und die Häufigkeit von Krankheiten. Was dabei herauskommt ist nicht gerade eindeutig, denn die Ergebnisse beruhen auf Befragungen und Selbstangaben (Ernährungsfragebögen) von nach dem Zufallsprinzip ausgewählten Personen. Zu Beginn der Untersuchung einer Testperson wird ein standardisiertes, PC-gestütztes Erinnerungsprotokoll erhoben, sowie eine Blutprobe abgenommen. Alle 3 bis 5 Jahre findet eine Nachbeobachtung mittels Fragebogen oder Telefoninterview statt. Die so gewonnenen Daten werden mit dem staatlichen Krebsregister (oder Daten der Krankenversicherungen) abgeglichen und die Ernährung mit der Krebsrate in Relation gestellt. (1) Die meisten Ergebnisse sind bei näherer Betrachtung keineswegs eindeutig und kaum statistisch relevant. Die Unsicherheit bei der Datenerhebung, die vielen Ereignisse in den langen Jahren zwischen den Befragungen, und die Erinnerungsbereitschaft der Probanden, sind nur einige Aspekte der Problematik dieser epidemiologischen Untersuchung. Was man herauslesen kann, ist einzig und allein der Hinweis, auf welchen Gebieten intensiv geforscht werden muss. Dass sich Massenmedien daraus Schlagzeilen erhoffen ist verständlich. Nicht verständlich ist, dass sich auch Ärzte hin und wieder dazu hergeben.

Freispruch für Fleisch

In der Studie weisen die Daten für die Gefährlichkeit des roten Fleisches nur geringe signifikante Unterschiede auf, die keinesfalls in allen Ländern festgestellt werden konnten. Billigfleisch aus Massentierhaltung mit seinen ungesunden Fettsäuren, kann sich auch auf die Statistik auswirken. Fleisch wird zumeist in Verbindung mit billigen Sättigungsbeilagen, wie Nudeln, Kartoffeln, Pommes, Reis, verzehrt. Was wäre, wenn sich Menschen mehr Gemüse aus biologischem Anbau leisten und auf Bauernmärkten einkaufen würden? Fleisch aus artgerechter Tierhaltung ohne „Medizinalfutter“ steht auf keinem Fragebogen zur Auswahl. Warum werden diese wichtigen Aspekte in Bezug auf Gesundheit, Umweltschutz und Ressourcenschonung nicht erhoben?

Fleisch aus artgerechter Tierhaltung ohne „Medizinalfutter“ steht auf keinem Fragebogen zur Auswahl.

Warum werden diese wichtigen Aspekte in Bezug auf Gesundheit, Umweltschutz und Ressourcenschonung nicht erhoben?



Wenn Interpretationen dieser Studie von verantwortungsbewussten Ärzten kommen, sind sie sehr vage und unverbindlich gehalten, wie Prof. Dr. Heiner Boeing vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam feststellt: „eine vermehrte Aufnahme von Obst und Gemüse senkt wahrscheinlich das Krebsrisiko, aber nicht in dem Maße, wie früher vermutet“. (2)

Das Geschäft mit dem Übergewicht

Aus zahlreichen Beobachtungsstudien, nicht nur aus der genannten EPIC-Studie, geht ein Zusammenhang zwischen Übergewicht und zahlreichen Zivilisationskrankheiten hervor.

Die weltweite Fettepidemie verbreitet sich Hand in Hand mit der industriell gefertigten Nahrung, also einem Überschuss an Zucker und Stärke. Die Schlussfolgerung drängt sich direkt auf, dass hier die Ursachen für die Entstehung von Diabetes, Krebs oder Alzheimer zu suchen sind. Ich möchte die EPIC-Studie nicht zuerst kritisieren und dann wieder als Beweis für eine Hypothese heranziehen. Wenn aber mehr und mehr Studien darauf hinweisen, dass unsere industrialisierte Ernährung zu einer Entgleisung des Stoffwechsels führt, ist Handlungsbedarf dringend geboten.

Bis auf weiteres profitieren zahlreiche Wirtschaftszweige gewollt oder ungewollt von Fehlernährung und Übergewicht. Sie haben kein Interesse an Aufklärung und leben bestenfalls mit der Verunsicherung der Menschen.

Bis die Mehrheit der Menschen dies erkennt und auch den Lebensstil ändern kann, wird noch einige Zeit vergehen. Wir erleben, wie immer mehr finanzielle Mittel in die Erforschung neuer Medikamente fließen, die die Folgen von Übergewicht, Krebs oder Diabetes, zu einer chronischen Krankheit machen, wobei die Patienten nicht geheilt, sondern zu lebenslangen Konsumenten der Pharmaprodukte gemacht werden. Somit erklärt sich auch die Häufigkeit von oben genannten unwissenschaftlichen Schlagzeilen.

Wenig Hilfe durch Beobachtungsstudien

Was also kann man tatsächlich tun? Einmal eine ganze Woche die Lebensmittelindustrie boykottieren. Alles verpackte, verarbeitete, gedüngte und gespritzte, importierte, gemästete und gequälte meiden. Was bleibt dann noch? Eine Vielzahl von selbst zubereiteten, regionalen, unbehandelten Lebensmitteln und neue Kontakte zu jenen Menschen, die noch unsere Lebensmittel mit Hilfe der Natur und von Hand produzieren. Keine Institution hat Interesse, dieses Leben in einer großen Beobachtungsstudie zu analysieren. Das ist gut so. Wir gehen diesen Weg ohnehin in Eigenverantwortung und erzählen weiter, wie es uns dabei geht.

Robert Schönauer

robertspost@hotmail.com

1 Deutsche Gesellschaft für Ernährung, <http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=420>

2 http://www.medscapemedizin.de/artikel/4901958?src=wnl_medpl_04002014, 3.3.2014

Sommersnacks

Text und Bilder von Petra Hola-Schneider

Eier-Bacon-Muffins

Für 4 Stück:

2 Eier, 100 ml Sahne, 8 Streifen Bacon, 50 g Reibekäse, 1 große Scheibe gekochter Schinken, Salz, Pfeffer, Muskatnuss.

Bacon in die Muffinförmchen legen, Eier-Sahne-Mix mit Salz und Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen und in die Förmchen gießen. Den Schinken in kleine Stücke schneiden und dazugeben, geriebenen Käse darüber streuen und den Bacon darüberklappen.

Bei 230 Grad 12 Minuten backen, dann den Grill anmachen und bei voller Hitze kurz grillen, damit der Bacon goldbraun wird.



Schnell gemacht:

Ziegen-Camembert in Bacon einwickeln und braten, Tomate-Mozzarella-Basilikum-Salat, würzen nach Geschmack und Grill-Spieße

Mehr von Petra Hola-Schneider gibt es auf Facebook:
Low carb Rezepte—keepin' it simple

Kreative Küche

Smörgåstårta (4 Portionen)

Füllung:

200 g Creme fraiche
100 g Mayonnaise
75 g Thunfisch im eigenen Saft
150 g geschälte Krabben
100 geräucherter Lachs
50 g Gurke
Schnittlauch
Salz und Pfeffer



Creme fraiche und Mayonnaise verrühren. Menge in vier Teile teilen. Ein Viertel mit dem Thunfisch verrühren, ein Viertel mit dem in Stücken geschnittenen geräucherten Lachs verrühren, zwei Viertel pur lassen. Die Gurke und das Ei in dünne Scheiben schneiden. Schnittlauch schneiden.

Auf die erste quadratische Brotscheibe die Thunfischmasse geben. Die zweite Brotscheibe darauf setzen und die Lachsmasse darauf verteilen. Die letzte Brotscheibe darauf legen, ein Viertel der Creme fraiche/Mayonnaise Masse darauf verteilen. Nun die Krabben darauf geben, darüber die Eierscheiben legen und das Schnittlauch darüber streuen. Die Ränder der Smörgåstårta mit der Creme fraiche/Mayonnaise Masse bestreichen und die Gurkenscheiben andrücken.

Brot:

Drei quadratische Scheiben des Backblechbrotes nehmen

75 g Mandelmehl
75 g Leinsamenmehl
90 g Frischkäse Doppelrahmstufe
260 g Eier
20g Olivenöl
Salz nach Geschmack

Alle Zutaten miteinander verrühren. Auf Backpapier auf einem Backblech ausstreichen, ungefähr 30 x 30 cm. Etwa 25 Minuten bei 130 Grad backen. (Umluft)

Das Brot nach dem Backen ohne Papier auf dem Küchenrost auskühlen lassen.

Inhalt gesamt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Füllung	73,5	8,5	163,8
Brot	61,5	6,2	88,8
Gesamt	135,0	14,7	252,6

Skaldeman Ratio: 1,69



LCHF Deutschland

LCHF on tour Seminare in 2014

Langenfeld/Düsseldorf, 30. August 2014, von 12 bis 17 Uhr
Frankfurt, 7. September 2014, von 12 bis 17 Uhr
Berlin, 14. September 2014, von 12 bis 17 Uhr
Köln, Oktober 2014, von 12 bis 17 Uhr
Hamburg, November 2014, von 12 bis 17 Uhr

Weitere Termine auf Anfrage.

Was sind die Seminarinhalte?

Unter anderem werden Fragen wie: Warum ist Zucker ungesund, was passiert beim Verzehr von Weizenprodukten, warum haben auch schlanke Menschen eine Fettleber, näher beleuchtet. Die dazu gehörige ketogene Ernährungsform **LCHF** (Wenig Kohlenhydrate, mehr hochwertige Fette) wird vorgestellt. Was fühlt die Seele, wenn sich der Körper verändert?

Für Einsteiger und für erfahrene Low Carber ein wertvoller Erfahrungsaustausch.

Genießen Sie diesen wunderbaren Tag rund um die vier Säulen der Gesundheit: Entspannung, Ernährung, Mentales Training und Bewegung.

Anmeldung:

Margret Ache
Gesundheitstraining
Kölner Straße 69
40723 Hilden
0151/19037891 oder 0160/94762325
Email: info@margret-ache-gesundheitstraining.de

Weitere Informationen über Coachings, Seminare und Workshops finden Sie unter:
www.lCHF-deutschland.de oder www.Margret-Ache-Gesundheitstraining.de

Herzlich Willkommen!

Das Low Carb - LCHF Magazin jetzt abonnieren!

Bezugspreise 2014 - Abonnement

Ab 2014 erscheinen 4 gedruckte Ausgaben im Jahr mit je 48 Druckseiten.

Erscheinungstermine: März, Juli, Oktober und Dezember 2014

Das Abonnement kostet EUR 16,00 plus Versandkosten von EUR 6,00 (Deutschland) und EUR 16,00 (Ausland). Einzelheft: EUR 5,00 plus Versandkosten.

Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot für einen Sammelbezug über 5, 10 oder mehr Exemplare zu günstigen Konditionen.

Das Low Carb - LCHF Magazin erscheint im handlichen Format: 170 mm breit x 240 mm hoch.

Bestellen können Sie das Magazin per Email: info@lchf-deutschland.de

Sie möchten Sponsor werden oder eine Anzeige schalten?

Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Wenn Sie das Low Carb - LCHF Magazin auf Messen, Veranstaltungen oder in Ihrer Praxis auslegen möchten, sprechen Sie uns bitte gerne an.

Impressum

Herausgeber:
LCHF Deutschland

Mobil 0049 (0)151 19037891
oder 0049 (0) 160 94762325

Redaktion:
Margret Ache
Iris Jansen

www.lchf-deutschland.de

Email: info@lchf-deutschland.de oder
info@lchf-magazin.de

Fotos:
Margret Ache

Sie finden LCHF Deutschland auch auf
Facebook.

Layout und Verarbeitung:
Iris Jansen

Juni 2014

Redaktionsadresse:
Margret Ache
Iris Jansen
Kölner Straße 69
40723 Hilden/Deutschland

