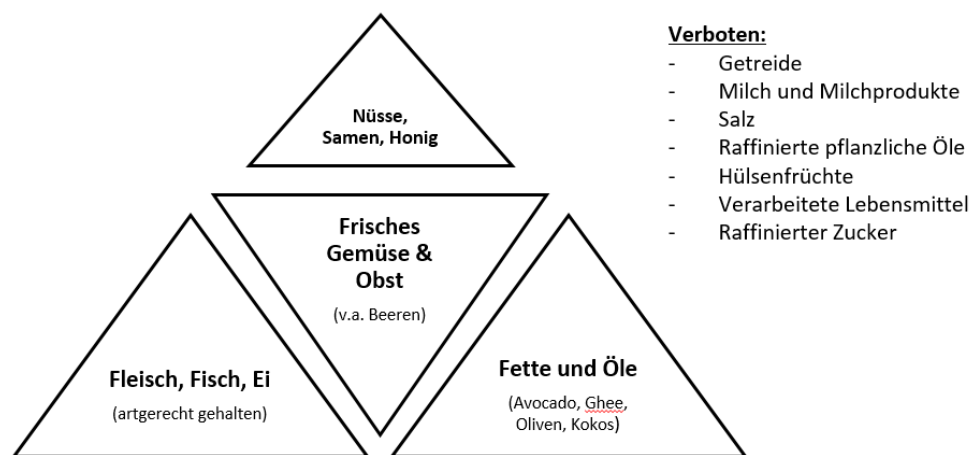


Paleo – Die Steinzeitdiät

Der Ernährungstrend Paleo, auch „Steinzeit-Ernährung“ genannt, beruht auf der Annahme, dass der menschliche Körper bzw. dessen DNA seit der Altsteinzeit (Paläolithikum) immer noch an seine ursprüngliche Ernährung nach dem Jäger und Sammler-Prinzip angepasst ist. Lebensmittel, die in ähnlicher Form in der Altsteinzeit verfügbar waren, sollen die optimale Nährstoffversorgung darstellen, den Körper fit halten, das persönliche Wohlbefinden steigern und gegen Erkrankungen der „Neuzeit“ (Diabetes, koronare Herzerkrankungen, Krebs etc.) vorbeugen. Das Ernährungskonzept ist im Folgenden dargestellt.

Paleo - Pyramide



Der Grundgedanke einer Ablehnung stark verarbeiteter Lebensmittel mit hohem Anteil an versteckten Fetten und Zucker, der Verzehr von reichlich Gemüse und Obst, sowie die Nachhaltigkeit und Qualität bei der Lebensmittelauswahl und Zubereitung sind aus ernährungsphysiologischer Sicht durchaus als positiv zu bewerten. So kann der Körper mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen versorgt werden, während Fisch und mageres Fleisch dem Körper wertvolles Eiweiß liefert.

Als nicht evidenzbasierte Ernährungsform birgt der Paleo-Lebensstil mit seinen Einschränkungen jedoch die Gefahr, den Organismus nicht ausreichend mit allen Nährstoffen zu versorgen. Durch den Verzicht auf Getreide (insbesondere Vollkorn) und Milchprodukte fehlen dem Körper wichtige Ballaststoffe und Mineralien, wie zum Beispiel Calcium. Eine dauerhaft hohe Zufuhr an Proteinen und tierischen Fetten kann Leber und Niere belasten. Auch ist nicht bewiesen, dass der Mensch genetisch nicht in der Lage ist die „verbotenen“ Lebensmittel zu verarbeiten (Ausnahme bilden Erkrankungen, wie Zöliakie oder Lactose-Unverträglichkeit). Ob der heutige Paleo-Lebensstil mit dem der Altsteinzeit wirklich zu vergleichen ist, bleibt fraglich: gab es doch zeitliche und geographische Schwankungen bei der Ernährung, intensivere Bewegung, eine geringere Lebenserwartung und mit den heutigen Nahrungsmitteln nicht identische Produkte.

Zusammenfassend kann man sagen, dass dieser zeit- und kostenintensive Lebensstil ein paar gute Ansätze liefert. Doch der Verzicht auf Getreide, Milchprodukte und Hülsenfrüchte kann aus ernährungsmedizinischer Sicht nicht unterstützt werden.

Quellen:

„The Paleo Diet: Lose Weight and Get Healthy by Eating the Foods You Were Designed to Eat“. John Wiley & Sons. 2011. Loren Cordain.

„Pro und contra Steinzeitdiät: Paleo - der neue Ernährungstrend. Aid Infodienst Pressemitteilung“. Ausgabe Nr. 19/15 06.05.2015. Heike Kreutz.

„Evolutionäre Ernährungswissenschaft und ‚steinzeitliche‘ Ernährungsempfehlungen – Stein der alimentären Weisheit oder Stein des Anstoßes?“. Ernährungs-Umschau 53 Heft 1. 2006. Alexander Ströhle und Andreas Hahn.