

---

Subject: Spielt Ernährung eine Rolle?

Posted by [Loewenmaehne](#) on Mon, 10 Sep 2012 21:36:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Freunde,

immer wieder liest man , dass die Ernährung das Autoimmunsystem beeinflusst.

Gerade habe ich ein Buch dazu gelesen und in der neuen Spiegel-Ausgabe wird über den Einfluss Zucker geschrieben . Immer wieder wird auf die Gefahr durch den Verzehr von Arachidonsäure (Bestandteil im Fett ,besonders Fleisch) und zuviel Zucker oder beides zusammen hingewiesen.

Buchtitel von Campbell : die Chinastudie -lesenswert.

Im Umkehrschluss hiesse das doch, daß zBP. Vegetarier (ohne starken Zuckerkonsum) hier bei uns AAlern nicht zu finden sein dürften- sonst meldet euch bitte.

Fühlt ihr euch ansonsten so richtig fit und gesund?

Gab es Auffälligkeiten bei eurer Ernährung (ggf. über längere Zeiten)

Wer möchte mir über seine Erfahrungen schreiben ?

Wenn sich aus den hoffentlich zahlreichen Antworten eine Erkenntnis ableiten lässt. stelle ich das gerne hier ein.

Ich selber habe nach jahrelanger fleischloser Ernährung vor zwei Jahren wieder Fleisch gegessen und vermute hier einen ersten Zusammenhang.

Ja Süßigkeiten standen bei mir auch immer auf der Tagesordnung-ordentlich -

Seit neuem esse ich viel mehr Obst und Gemüse. Vielleicht hilft es mir, wenigstens schadet es nichts & ich bleibe schlank.

---