
Subject: Verzicht auf sämtliche Getreideprodukte?
Posted by [amigo77](#) on Tue, 07 Sep 2010 22:42:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe mich in letzter Zeit gefragt, ob es nicht einen Versuch wert wäre, mal längere Zeit auf jegliche Getreideprodukte zu verzichten. Sicherlich nicht einfach, aber möglich. Immer wieder bin ich in den letzten Jahren darauf gestossen, dass (übermässiger) Zuckerkonsum die Grundlage für sehr viele verschiedene Krankheiten ist (und auch für Übergewichtsprobleme sehr viel mehr verantwortlich ist als Fettkonsum). Zucker in seinen verschiedenen Formen scheint so etwas wie Nahrung für vieles zu sein, was wir nicht wollen: Viren, Pilze, Krebszellen, Infektionen, Hautprobleme (und vielleicht auch z.T. Haarprobleme?).

Nun heisst Zucker ja nicht nur offensichtlicher Zucker wie Zuckerwürfel, Cola, Süssigkeiten etc., sondern alles, was im Körper in hohem Maße zu Zuckermolekülen wird, und das sind eben besonders die klassischen Kohlenhydratlebensmittel wie Nudeln, Kartoffeln, Reis, Brot. Wobei Pommes und Weissbrot sicherlich am schlimmsten sind.

Es haben ja schon einige berichtet, durch eine LowCarb-Diät auch positive Auswirkungen auf dem Kopf erreicht zu haben.

Was ich mich darüber hinaus auch frage ist, ob es je ein Volk bzw. eine Zivilisation gegeben hat, die gleichzeitig kein Getreide in irgendeiner Form verzehrt hat und Haarausfallprobleme kannte. Wäre doch mal eine interessante Hypothese.
