

---

Subject: Paleo-Ernährung gegen Entzündungen im Körper? Bullshit?

Posted by [Nemesis](#) on Tue, 05 Jan 2016 16:03:05 GMT

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

---

Hallo Leute,

in letzter Zeit hört man öfter mal von der Paleo-Ernährung.

Für die, die das nicht kennen:

Bei der Paleo-Ernährung geht es darum, sich so zu ernähren, wie es 100.000e von Jahren vor der richtigen Zivilisation war. Die Theorie lautet, dass der Mensch es noch in den Genen hat, sich so zu ernähren, wie vor 10.000 Jahren und davor.

In der Paleo-Ernährung sind alle Arten von Getreide verboten, damit fallen Nudeln, Brot, Pizza usw. weg. Zudem sind Milchprodukte, wie Milch, Joghurt und Quark verboten. Auch Kartoffeln und Reis sind verboten.

Was bleibt ist Fleisch und Fett, Gemüse, Obst, Nüsse, Eier usw.

Der Sinn dahinter ist, dass Getreideprodukte angeblich laut Studien entzündungsfördernd wirken, da unserer Körper darauf auch einfach nicht angepasst ist. Getreide, Milchprodukten usw. wird die Schuld an modernen Zivilisationkrankheiten gegeben. Zudem wird Getreide i.wie zu Glukose abgebaut, was uns i.wie ständig unter Zucker setzt, kann ja jeder nochmal nachlesen, kriege es gerade nicht zusammen.

Wenn man auf diese Ernährung umstellt, wird der Körper seine Energiezufuhr aus Kohlenhydraten zurückfahren und anfangen, seine Energie aus Fettreserven zu beziehen. Viele berichten vom gesteigerten Wohlbefinden, besserer Haut usw.

Ich halte es zwar für zeimlichen Bullshit, fand es aber interessant, dass die Paleo-Ernährung sehr entzündungshemmend sein soll.

Jetzt meine Frage, hat das jemand mal wirklich mega konsequent durchgezogen, ohne einen Ausrutscher? Interessiertel mich natürlich ausschließlich in Vezug auf Haare.

Gebt mir einen Grund, es nicht zu probieren.

Danke

---