

Der übermäßige Verzehr von Brot, Brötchen und allem, was reichlich vom Klebereiweiß Gluten enthält, macht uns krank und dumm, warnt der Experte.

Warum Weizen unser Gehirn zerstört

Kohlenhydrate sind die Geißel der Menschheit. Davon ist der Neurologe David Perlmutter überzeugt. Vor allem Weizen macht nicht nur dick, sondern lässt auch unser Hirn schrumpfen – und verursacht Demenz

Die Deutschen verzehren knapp 60 Kilogramm Brot jährlich. Damit liegen wir auf Platz drei in Europa. Viel zu viel, würde Dr. David Perlmutter sagen. Er ist Neurologe und Facharzt für Ernährungsmedizin in Florida. Und er ist

der Auffassung, dass der Mensch nichts Schädlicheres zu sich nehmen könnte als Weizen, der in vielen Brotsorten aber auch Cerealien enthalten ist. Das hat er nun in seinem Buch „Dumm wie Brot“ erläutert.

Die Gene erlauben nicht viel Weizen

„Es bestehen kaum Zweifel, dass der übermäßige Verzehr von Weizen einen entscheidenden Beitrag zum Niedergang der Hirngesundheit darstellt“, schreibt Perlmutter. Der Grund sei das Gluten, das sich nicht nur in Weizen, sondern auch in anderen Getreidesorten wie Roggen, Dinkel, Gerste und Bulgur befände. „Als Spezies sind wir mit jenen Menschen, die vor der Erfindung der Landwirtschaft lebten, genetisch identisch“, so der Arzt. „Und während unsere genetische Zusammensetzung und der menschliche Körper sich in den letzten 50 Jahren kaum verändert haben, wurde die Nahrungskette von Grund auf überarbei-

tet.“ Das heißt: Unser Körper ist für die große Menge an Kohlenhydrate, die wir verzehren, nicht geschaffen.

Gluten verursacht Entzündungsherde

Vor allem das Gluten darin sei mit seinen kleberähnlichen Eigenschaften dafür verantwortlich, dass bestimmte Nährstoffe nicht abgebaut und aufgenommen werden könnten. Stattdessen verursacht es Entzündungen im Körper – und diese Prozesse sind auch die Ursache für viele Hirnerkrankungen. „Praktisch jeder Gesundheitsstörung oder Erkrankung liegen Entzündungsprozesse zugrunde. Sobald wir dem Körper etwas zuführen, das Entzündungsreaktionen in Gang bringt, setzen wir uns zugleich einem enorm höheren Risiko für eine Vielzahl von gesundheitlichen Beeinträchtigungen aus“, so der Mediziner. Unter anderem dem Risiko, an Demenz zu erkranken. Aber Gluten ist nicht der einzige Stoff in Kohlenhydraten, der das Gehirn schrumpfen lässt und somit Alzheimer & Co. auslöst.

Erhöhte Gefahr bei Diabetikern

Auch der Zucker, den wir tagtäglich zu uns neh-

men, tut das. Es ist allgemein bekannt, dass der ausufernde Verzehr von Zucker nicht nur zu Fettleibigkeit, sondern auch zu Diabetes-Typ-2 führt. Und Studien ergaben, dass Hirnerkrankungen wie Demenz bei diesen Patienten viel häufiger vorkommen als bei gesunden Menschen. Das Risiko von Einschränkungen in der Wahrnehmung ist sogar um 220 Prozent höher, wenn die Zuckerkrankheit vor dem 65. Lebensjahr auftritt! Eine erschreckend hohe Zahl.

Der Verzehr von Fett beugt vor

Doch Perlmutter ist sich sicher: Die Ernährung ist schuld. „Im positiven Sinn bedeutet das, dass wir Erkrankungen des Nervensystems und geistigem Abbau vorbeugen können“. Seine Lösung: Fette! „Die meisten Menschen setzen den Verzehr von Fett leider mit fett sein gleich, obwohl Fettleibigkeit samt ihren Folgen für den Stoffwechsel praktisch nichts mit unserem Fettverzehr, aber sehr viel mit unserer Kohlenhydratsucht zu tun hat.“ Dabei seien wir genetisch darauf gepolt, viel Fett zu uns zu nehmen, das gerade gut für unsere Hirnfunktionen ist. Natürlich weiß auch Dr. Perlmutter, dass kommerziell bearbei-

tete Fette und Öle ungesund sind. Er möchte trotzdem gegen die allgemeine Verdammung von Fetten plädieren. Vor allem die Omega-3-Fettsäuren, die in Meeresfrüchten, Fisch, Wild und Weidetieren enthalten sind, hätten nachweislich positive Auswirkungen auf die Hirngesundheit. Und die oft schlechtmachten Omega-6-Fette sind gar nicht so negativ zu betrachten, wenn sie in Verbindung mit den gesunden Fetten verzehrt werden. Dr. David Perlmutter empfiehlt daher eine fettreiche, aber kohlenhydratarme Ernährung. In Verbindung mit Ausdauersport wie Joggen, Schwimmen und Radfahren, die zu einer höheren Gedächtnisleistung und außerdem zum Wachstum neuer Hirnzellen beitragen, hat es so jeder selbst in der Hand, ob er sich dem erhöhten Risiko, im Alter an Demenz oder Alzheimer zu erkranken, aussetzt. „Gehirnerkrankungen sind weitgehend vermeidbar, und wir haben die Wahl.“



Demenz verhindern



Vorsicht vor Diabetes

Jedes Jahr erkranken 270 000 ältere Deutsche neu an Diabetes – sie sind besonders anfällig für Demenz

Körperliche Aktivität hat auch Auswirkungen auf die geistigen Funktionen



Das Getreide, das in vielen Brotsorten steckt, enthält 40-mal mehr Gluten als noch vor einigen Jahrzehnten



Viel Fisch essen hilft. Mit dem darin enthaltenen Omega-3-Fett funktioniert der Körper „wie geschmiert“

„Es ist eine Frage der Ernährung“

Dr. David Perlmutter aus Naples in Florida möchte mit seinem Buch „Dumm wie Brot“ (ab 24. Februar im Handel) gängige Ernährungsmythen entlarven und aufklären. Denn an vielen Krankheiten seien wir selbst Schuld – ohne, dass wir es überhaupt wissen. Mosaik, 14,99 €

