

Die Nutritarier-Ernährung nach Dr. Joel Fuhrman (kurze Zusammenfassung)

Gesundheit hängt von der Nährstoffdichte pro Kalorie ab:

$$G = N / K \quad \text{Gesundheit} = \text{Nährstoffe} / \text{Kalorien}$$

Unter Nährstoffen sind alle Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Antioxydantien und viele tausende weiterer sekundärer Pflanzenstoffe zu verstehen. Proteine, Fette und Kohlenhydrate liefern die Kalorien. Hier wird versucht, in einer Formel über den Säure-Basenhaushalt hinaus auch möglichst viel gesundheitsförderliche Stoffe in den Lebensmitteln zu erfassen. Der Bezug der Nährstoffdichte auf die Kalorienzahl und nicht auf Gewicht oder Volumen deckt zusätzlich auf, wie nährstoffarm die meisten industriell verarbeiteten und tierischen Lebensmittel sind. Dabei ist der höchst vergebene Punktwert 1000. Reiner Zucker, chemisch reines Öl oder ein Proteinkonzentrat ohne Mineralien oder Vitamine bekämen jeweils den Wert Null. Eine gesunde Ernährung soll möglichst viele Lebensmittel aus den hoch bewerteten Bereichen enthalten (s. ANDI-Liste), zusätzlich gelten Regeln für die Zusammenstellung von Fetten, Proteinen und Kohlenhydraten, um den Körper rundum zu versorgen.

Grünes, rohes Gemüse, nicht stärkehaltiges gekochtes Gemüse, frisches Obst und Bohnen/Hülsenfrüchte dürfen praktisch unbegrenzt gegessen werden.

Gekochtes stärkehaltiges Gemüse, Vollkorngetreide und unbehandelte Nüsse und Samen werden auf bestimmte tägliche Mengen begrenzt, je nach Kalorienbedarf.

Fisch, fettfreie Milchprodukte, Wild und Geflügel sowie **Eier** kommen höchstens 1mal pro Woche auf den Tisch.

Tierische Lebensmittel insgesamt werden auf **unter 10%** der Kalorienaufnahme begrenzt, weniger als 100g pro Tag und höchstens 3- bis 4mal pro Woche.

Raffiniertes Getreide (Mehl Typ 405 – 1600, Mais- und Kartoffelstärke, Graupen usw.), **Milchprodukte/Käse mit vollem Fettgehalt, raffinierte Öle, Süßigkeiten** und **rotes Fleisch** sollten sehr selten oder besser gar nicht gegessen werden.

Das ANDI-Punktesystem

gibt die relative gesundheitliche Wertigkeit ausgewählter Lebensmittel an, der Kalorienbedarf wird dabei nicht betrachtet und muss extra berechnet werden. Eine genaue Kalorienrechnung ist bei der Fuhrmanschen Ernährungspyramide aber nicht notwendig.

Grünkohl.....	1000	Zwiebeln.....	109	Bananen.....	30
Blattkohl.....	1000	Leinsamen, geschrotet.....	103	Vollkornbrot.....	30
Brunnenkresse.....	1000	Orange.....	98	Mandeln.....	28
Mangold.....	895	Edamame-Soja.....	98	Avocado.....	28
Pak Choi.....	865	Gurke.....	87	Naturreis.....	28
Spinat.....	707	Tofu.....	82	Kartoffeln.....	28
Ruccola.....	604	Sesamsamen.....	74	Joghurt, Fettarm.....	28
Römersalat.....	510	Linsen.....	72	Cashewkerne.....	27
Rosenkohl.....	490	Pfirsiche.....	65	Hühnerbrust.....	24
Möhren.....	458	Sonnenblumenkerne.....	64	Hackfleisch,Rind, mager.....	21
Weißkohl.....	434	Kidneybohnen.....	64	Feta-Käse.....	20
Brokkoli.....	340	grüne Erbsen.....	64	Weißbrot.....	17
Blumenkohl.....	315	Kirschen.....	55	geschätzter ANDI-Wert	
Paprika.....	265	Ananas.....	54	ohne Nährstoffzusatz.....	9
Pilze.....	238	Äpfel.....	53	Nudeln aus Weißmehl.....	16
Spargel.....	205	Mango.....	53	geschätzter ANDI-Wert	
Tomaten.....	186	Erdnussmus.....	51	ohne Nährstoffzusatz.....	11
Erdbeeren.....	182	Mais.....	45	Pommes Frites.....	12
Süßkartoffeln.....	181	Pistazien.....	37	Cheddar-Käse.....	11
Zucchini.....	164	Haferflocken.....	36	Apfelsaft.....	11
Artisschocken.....	145	Shrimps.....	36	Olivenöl, nicht kalt gepresst....	10
Blaubeeren.....	132	Lachs.....	34	Vanille-Eiscreme.....	9
Eisbergsalat.....	127	Eier.....	31	Mais-Chips.....	7

Weintrauben.....119	Milch, 1%.....31	Cola.....1
Granatapfel.....119	Walnüsse.....30	Zucker.....0
Cantaloupe-Melone.....118		

Salat und rohes Gemüse

Rohes Gemüse ist das Lebensmittel, was am meisten vor Krebs schützt, aber die wenigsten Menschen in den westlichen Gesellschaften beziehen genügend Kalorien aus Salaten, um von dieser Wirkung zu profitieren. Dr. Fuhrmann schreibt: „Hängen sie sich ein Schild an den Kühlschrank: „**Der Salat ist das Hauptgericht**“, damit Sie immer daran denken, wie wichtig rohes Gemüse ist.

Ein täglicher riesiger köstlicher Salat aus verschiedenen Blattsalaten, frischen Kräutern und anderen rohen Gemüsesorten ist das Geheimnis einer erfolgreichen Gewichtskontrolle. Dieser Salat sollte am Anfang der Mahlzeit vor der gekochten Kost gegessen werden, wie schon Kollath und andere empfohlen haben. Er lässt den Blutzucker langsamer ansteigen und hat sogar einen negativen Kalorieneffekt, d.h. für seine Verdauung werden mehr Kalorien benötigt, als er dem Körper liefert, dafür liefert er aber viele Vitamine, Mineralien usw. die der Stoffwechsel dringend benötigt.

Grünes gekochtes Gemüse

Im Gegensatz zu den stärkereichereren Gemüsen wie Kartoffeln oder Möhren ist der größere Kalorienanteil bei Brokkoli, Grünkohl, Weißkohl, Blumenkohl, Rosenkohl, Rucola, Pak Choi, Brunnenkresse usw. (Kreuzblütlergemüse) aus Eiweiß, wobei alle diese Gemüsesorten recht kalorienarm sind, dafür enthalten sie aber viele lebensverlängernde Nährstoffe. Viele dieser Lebensmittel sollten also auf verschiedenste Art zubereitet auf den Teller kommen.

Frisches Obst

Für alle Primaten ist frisches Obst ein wesentlicher Bestandteil der natürlichen Ernährung. Instinktiv bevorzugen wir den süßen Geschmack, die Lebensmittelindustrie missbraucht das für ihre Süßigkeiten und andere zuckerhaltige Produkte. Aber nur das unverarbeitete frische Obst bietet den wirksamsten Schutz vor einigen Krebsarten (Prostata-, Bauchspeicheldrüsen-, Speiseröhren-, Lungen-, Mundhöhlenkrebs), Beerenobst hat Anti-Aging-Effekte und besonders Blaubeeren haben eine schützende Wirkung auf die Gehirnfunktion im Alter. Obst kann also das Leben verlängern und ist für einen guten Gesundheitszustand unerlässlich.

Man sollte möglichst abwechslungsreich im Jahresverlauf essen: Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Pflaumen, Aprikosen, Orangen, Bananen, Blaubeeren, Himbeeren, Brombeeren, Mandarinen, Melonen, Kiwis, Mangos, Papayas, Kirschen, Ananas, Erdbeeren.

Diabetiker und Menschen, die viel Gewicht verlieren müssen, beschränken ihren Konsum auf 2 Stück zum Frühstück und je ein Stück zum Mittag- und Abendessen und wählen Obst mit geringerem Zuckergehalt wie Beeren, säuerliche grüne Äpfel, Kiwis und nicht die kalorienreicheren süßen Sorten. Ebenso sind Obstsaft und Trockenobst für Diabetiker völlig ungeeignet.

Gefrorenes Obst kann ausnahmsweise eine Alternative sein, aber Obst aus Dosen sollte grundsätzlich gemieden werden, da immer Zucker und Süßstoffe zugesetzt sind.

Bohnen und Hülsenfrüchte

Bohnen stabilisieren den Blutzucker, dämpfen den Appetit auf Süßes, enthalten viele Ballaststoffe und unverdauliche Stärke. Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen usw. sättigen gut, aber führen nicht zu einer Gewichtszunahme. Diverse Studien haben gezeigt, dass der Konsum von Hülsenfrüchten neben grünem Gemüse am engsten mit einem Schutz vor Diabetes, Herzkrankheiten, Krebs, Schlaganfällen und Demenz verbunden ist. Hülsenfrüchte gehören zur traditionellen Ernährung verschiedener als sehr langlebiger bekannter Kulturen.

Nüsse, Samen, Ölsaaten, Avocados

Nüsse, Samen, Ölsaaten (Lein, Hanf) und Avocados gehören zu den fettreichen pflanzlichen Lebensmitteln, sie enthalten viele essentielle, einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie die Omega-3-Fette, die der Körper benötigt. Sie sind also die guten Fette. In unverarbeiteter Form, also nicht geröstet und gesalzen, enthalten sie viele Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe, keine krebserregenden Transfette und sind damit wesentlich besser selbst als gute kaltgepresste Öle aus biologischer Herstellung, zumal sie nur etwa ein Viertel der Kalorien einer entsprechenden Menge Öl aufweisen.

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass nicht Fett an sich böse ist, sondern nur die gesättigten Fette,

besonders aus dem tierischen Bereich, die Transfette, die durch Härtung entstehen, und generell alle verarbeiteten Fette, so auch die üblichen, raffinierten, „geschmacksneutralen“ Öle.

Unbehandelte Nüsse senken den Cholesterinspiegel, verlängern die Lebenserwartung, schützen vor Alterskrankheiten und sind eine gute Proteinquelle (aber nur 10 bis 25 % der täglichen Kalorienaufnahme).

Der effektive Schutz vor Herzkrankheiten zeigt sich, wenn fünfmal pro Woche Nüsse konsumiert werden und entsprechende Mengen an gesättigten Fetten (Butter, Sahne, gehärtete Margarine, Palmfett) dafür weggelassen werden.

Nüsse und Samen sind zudem eine gute Quelle für Zink, Magnesium, Kalium, weitere Mineralstoffe, Vitamin E, Folsäure, Selen (Paranüsse) und sie haben viele Ballaststoffe und einen niedrigen glykämischen Index, was gut für Diabetiker ist.

Eine Handvoll Nüsse (ca. 30g) enthält etwa 175 Kalorien. Die meisten sollten Nüsse also nicht unbegrenzt essen, weniger als 60g, wenn man nicht schlank ist und nicht viel Sport treibt.

In gut kontrollierten Studien zeigte sich aber auch, dass unbehandelte Nüsse und Samen die Gewichtsabnahme förderten. Bei der Gewichtsabnahme reduzieren Nüsse das Risiko für die Bildung von Gallensteinen. Der regelmäßige Konsum zeigte in einer über zwanzig Jahre geführten Studie einen wirksamen Schutz vor der Gallensteinbildung.

Nüsse sollten in die Mahlzeit integriert und nicht als Snack zwischendurch gegessen werden, denn so erhöhen sie die Aufnahme von Krebs schützender sekundärer Pflanzenstoffe aus den Gemüsesorten.

Vollkorngetreide

Vollkorngetreide ist im Verhältnis zu Salaten und Gemüse deutlich nährstoffärmer und sollte deshalb nur in geringerer Menge täglich konsumiert werden. Raffinierte Getreide wie Weißmehlprodukte haben einen noch viel geringeren Nährstoffgehalt, der auch durch große Mengen an Salaten und Gemüse nicht kompensiert werden könnte, so dass diese völlig zu meiden sind.

Die grundlegenden Nutritarier-Richtlinien

1. Jeden Tag ein großer roher Salat, mit mehr als 140g grünem Blattgemüse, Rucola, Spinat usw.
 2. Zusätzlich anderes rohes Gemüse wie Tomaten, Gurke Paprika, Möhren usw.
 3. Täglich eine doppelte Portion (340g) gedünstetes (grünes) Gemüse wie Spargel, Rosenkohl, Grünkohl, Artischocke, Brokkoli, grüne Bohnen, dies kann auch in einer Suppe zubereitet werden.
 4. Täglich 100 (bis 200 g) Bohnen in einer Gemüsesuppe oder im Salat, als Dip oder als Zutat in einem Hauptgericht.
 5. (Mindestens) 30 g unbehandelte Nüsse und Samen, vorzugsweise als Bestandteil von Salatdressings, Dips (oder gehackt im Hirse- oder Buchweizenbrei).
 6. Mindestens 3 Stück/Portionen Obst
 7. Mehrmals pro Woche frisch gepresster Gemüsesaft als Getränk oder Suppenbasis
 8. Nicht mehr als 3 Portionen tierischer Produkte pro Woche mit einer Portionsgröße von unter 100g. Dazu gehören alle Milchprodukte, Wurst, Eier, Fleisch, Fisch usw. Kein gebratenes, gegrilltes oder gesalzenes Fleisch.
 9. Reduzieren Sie die Salzaufnahme, würzen Sie salzfrei mit Kräutermischungen, meiden Sie salzhaltige Lebensmittel: Käse, Wurst, Schinken, Salzbrezel, Salzstangen, Chips usw.
 10. Der Großteil der Stärke sollte aus Karotten, Erbsen, Süßkartoffeln, (Kartoffeln), Kürbis und Bohnen stammen.
- Nicht mehr als 1 Portion Vollkornbrot oder -nudeln pro Tag. Keine Weißmehlprodukte.
11. Höchstens 1 Esslöffel Öl pro Tag. (Leinöl 1TL, Olivenöl max. 1EL, kalt gepresst)
 12. Nutzen Sie die ANDI-Tabelle, um die nährstoffdichtesten Lebensmittel auszuwählen.

Zusätzlich hat J. Fuhrman den Begriff der **G-BOMBS** geprägt für **G** grünes Gemüse, **B** Bohnen, **O** Onions (Zwiebeln), **M** Mushrooms (Pilze), **B** Beeren und **S** Samen als besonders nährstoffreiche immunstimulierende Lebensmittel.

Bücher:

J. Fuhrman: Eat to Live. Unimedica Verlag

“ : Eat for Health.

“ : Eat to live. Das Kochbuch.

J. Fuhrman: Superimmun. Riva Verlag