Entzündungshemmende Ernährung

Persönlicher Erfahrungsbericht und lückenhafte Zusammenfassung des Buches:

« Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation »

(„Wie ich Schmerzen und chronische Entzündungen durch Ernährung besiegte")

Von Dr. Jacqueline Lagacé, PH. D.

Persönlicher Erfahrungsbericht

Ich habe eine starke Akromioklavikulararthrose (mit einem Schweregrad zwischen Stufe 2 und 3 auf einer Skala von 3) und litt an einer Hashimoto-Thyreoiditis, die verschwand, nachdem ich 2019 mit dieser Diät begonnen hatte. Interessanterweise hielt ich anfangs keine sehr strenge Diät ein, aber das reichte aus, um mich von der Hashimoto-Thyreoiditis zu erholen (chronische Autoimmunerkrankung der Schilddrüse, die dazu führt, dass sie zu wenig Hormone produziert). Dies steht im Gegensatz zu meiner Arthrose, bei der alle Symptome und Schmerzen erst verschwanden, als ich anfing, eine sehr strenge Diät einzuhalten. Der allerletzte Schritt, um die letzten Spuren von Schmerzen und Beschwerden loszuwerden, war für mich, komplett auf Kaffee zu verzichten (mit Ausnahme von ein oder zwei Tassen am Wochenende).

Wenn ich mich nicht an diese Diät halten würde, wäre es mir nicht mehr möglich, Pole-Sport / Pole-Dance zu betreiben, da die Schmerzen nicht mehr erträglich wären.

Diese „Zusammenfassung" des Buches ist nicht wirklich eine Zusammenfassung. Es handelt sich vielmehr um einige Elemente, die auf meine Arthrose zutreffen (mit der ich etwa zehn Jahre lang gekämpft habe). Da das Buch auch andere Arten von chronischen Krankheiten erklärt und vor allem, warum sie positiv auf diese Diät reagieren, habe ich nicht versucht, etwas zu erklären, was erstens für mich schwer zu verstehen ist und zweitens nicht auf mich zutrifft. Die Diät hingegen ist bei all diesen Krankheiten gleich. Durch eine gesunde Ernährung konnten 85 chronische Krankheiten gelindert oder sogar ganz gestoppt werden. Hier eine nicht erschöpfende Liste (laut Buch) von Krankheiten, die man mit dieser entzündungshemmenden Diät behandeln kann:

Autoimmunerkrankungen:

Krankheit	**Erfolgsquote**
Systemischer Lupus erythematodes	95 %
Rheumatoide Arthritis	82 %
Akute anteriore Uveitis oder Iridozyklitis	86 %
Rhizomelische Pseudopolyarthritis	94 %
Psoriasis-Rheumatismus	92 %
Plaque-Sklerose	98 %
Entzündliches Rheuma	93 %
Gougerot-Sjégren	86 %
Sklerodermie	100 %
Spondylitis ankylosans	95 %

Verschlackungspathologien

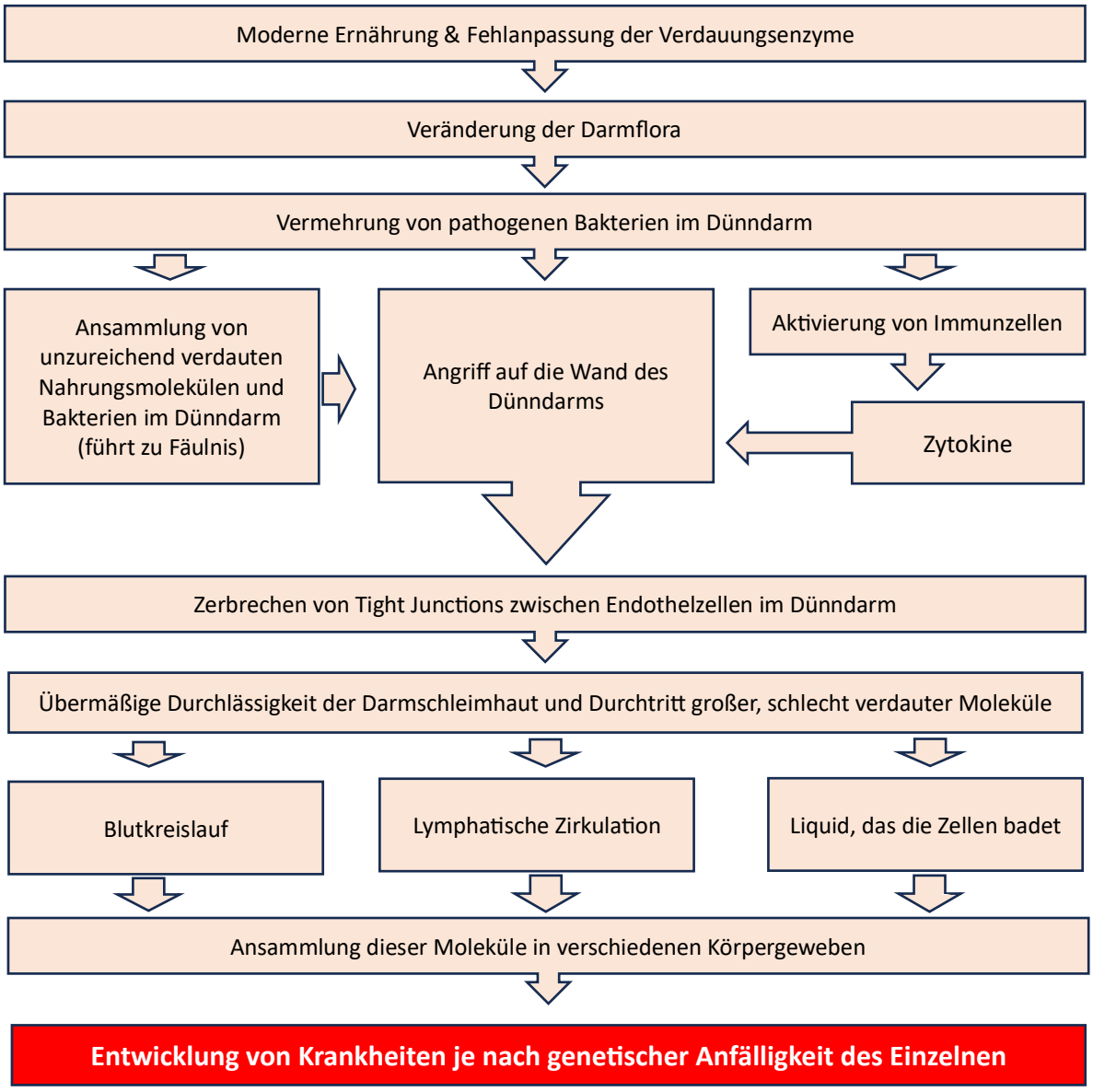
Krankheit	Erfolgsquote
Angina	100 %
Arthrose	94 %
Spannungskopfschmerz	93 %
Endogene Depression	100 %
Diabetes Typ 2	100 %
Dyspepsie	100 %
Unerklärte Müdigkeit	80 %
Fibromyalgie	90 %
Parkinson-Krankheit	91 %
Migräne	93 %
Osteoporose	70 %
Spasmophilie	94 %
Übergewicht	94 %
Hypoglykämie (Unterzuckerung)	87 %
Hypercholesterinämie	98 %
Tendinitis	88 %

Ausscheidungskrankheiten

Krankheit	Erfolgsquote
Akne	100 %
Aphthose	100 %
Asthma	98 %
Chronische Bronchitis	100 %
Kolitis	98 %
Allergische Bindehautentzündung	97 %
Konstitutionelles Ekzem	93 %
Gastritis	100 %
Rezidivierende HNO-Infektionen	80 %
Crohn-Krankheit	99 %
Angioödem	96 %
Psoriasis (Schuppenflechte)	83 %
Chronische Rhinitis	97 %
Heuschnupfen	97 %
Chronische Nasennebenhöhlenentzündung	92 %
Gastroösophagealer Reflux	69 %
Urtikaria	100 %

Zusammenfassung des Buches

Viele chronische Erkrankungen sind das Resultat von ungesunder, entzündungsfördernder Nahrung. Schwer verdaubare Moleküle, werden bei systematisch ungesunder Ernährung mit dem Alter nicht mehr durch den Stuhl entsorgt, sondern bewirken eine Überelastizität des Dünndarmes, so dass schwer verdaubare Moleküle sich im Körper ablagern, und je nach genetischer Vorveranlagung Entzündungen herbeiführen. Dr. Jacqueline Lagacé, die sich auf jahrzehntelange Forschungsarbeiten des verstorbenen, Dr. Seignalet stützt, erklärt es so:



Leider kann durch die Seignalet Diät die Erkrankung nicht mehr rückgängig, sondern ihre Progression lediglich gebremst, resp. völlig zum Stillstand gebracht werden. Persönlich habe ich zwar Arthrose, verspüre aber keine Schmerzen mehr, weil ich meine Entzündung zum Stillstand bringen konnte.

Dr. Jacqueline Lagacé unterscheidet drei verschiedene Krankheitstypen:

1. Autoimmunpathologie, d. h. Krankheiten, die auftreten, wenn bestimmte Zellen und Moleküle des Immunsystems einer Person ihre eigenen Zellen und Gewebe angreifen.
2. Die Verschlackungspathologie wird durch die allmähliche Ansammlung von Abfallstoffen oder toxischen Molekülen in bestimmten Geweben ausgelöst, die von großen bakteriellen Molekülen oder unzureichend verdauten Nahrungsmitteln stammen und die durch die sehr durchlässige Wand des Dünndarms gelangt sind.
3. Die Ausscheidungspathologie besteht darin, dass die Moleküle, die von den menschlichen Enzymen nicht abgebaut werden können, zu zahlreich werden, um von den verschiedenen Ausscheidungsorganen, die hauptsächlich durch die Nieren, die Leber, die Haut, die Schleimhäute, die Lunge und den Darm repräsentiert werden, effektiv ausgeschieden werden zu können.

Alle Krankheiten, die durch die Seignalet-Methode gestoppt werden konnten, sind auf eine oder zwei dieser Pathologien zurückzuführen.

Grundsätze:
Nach Seignalet sollte man so viel wie möglich rohe Lebensmittel essen, da das Kochen von Lebensmitteln häufig zur Entwicklung von toxischen Produkten führt, die aus der Maillard-Reaktion hervorgehen. Die Maillard-Reaktion wurde vor fast 100 Jahren von einem französischen Biochemiker beschrieben. Sie führt beim Kochen bei hohen Temperaturen zu einer gelb-braunen Färbung, einem intensiven Geruch und Geschmack. Da viele Lebensmittel vor dem Verzehr gekocht werden müssen, sollte man zumindest versuchen, die Kochtemperatur und die Kochzeit so weit wie möglich zu reduzieren. Das Kochen bei hohen Temperaturen sollte vermieden werden, da die Hitze ab ca. 120 °C die Beschaffenheit der Proteine in Gegenwart von Kohlenhydraten (Zucker) verändert. Diese Veränderungen können zu giftigen oder krebserregenden Derivaten führen, da neue, starke chemische Bindungen, sogenannte kovalente Bindungen, zwischen Kohlenhydraten und Aminosäuren, Proteinen oder Eiweißen entstehen. Diese Moleküle sind äußerst komplex und unsere Enzyme haben mit zunehmender Komplexität immer mehr Schwierigkeiten, sie zu verdauen. Die Glykotoxine wurden in fünf bis sieben Gruppen eingeteilt (je nach Autor), und diese verschiedenen Gruppen würden nicht alle den gleichen Grad an Toxizität aufweisen. Schon Maillard hatte vermutet, dass die bei der Maillard-Reaktion veränderten Proteine eine Rolle bei der Pathogenese chronischer Krankheiten spielen könnten. Glykotoxine und ihre Rezeptoren spielen demnach eine zentrale Rolle in der Entzündungsreaktion und sind am Alterungsprozess sowie an vielen chronischen Krankheiten beteiligt, die mit stiller Entzündung einhergehen. Kochen führt zudem zu Kaliumverlust. Kalium ist maßgeblich an der Weiterleitung von Signalen an die Zellen beteiligt. Ein Mangel an Kalium kann beispielsweise zu Herzrhythmusstörungen, Muskelschwäche (Paresen) und verminderten Reflexen führen.

Zu vermeidende Nahrungsmittel

Kategorie	Nahrungsmittel	Bemerkungen
Milch tierischer Herkunft	Alle Arten von tierischer Milch und deren Derivate, wie **Butter, Sahne, Käse, Joghurt, Eiscreme** etc.	Besonders Milchpulver sollte vermieden werden, da es neben den Schäden, die mit der Milch selbst verbunden sind, zu einem deutlichen Anstieg der Glykotoxinmenge in Lebensmitteln führt. Milchpulver findet sich unter den Bezeichnungen „Milchprodukte“, „Milcheiweiß“ oder „Milchsubstanzen“ in vielen industriell hergestellten Lebensmitteln.
Getreide	Alle Lebensmittel, die **Weizen, Roggen, Kamut, Gerste, Hafer, Mais, Dinkel** enthalten, und insbesondere Fertiggetreide, Brot, Kekse, Cracker, Gebäck, Nudeln, sogar **Bier**, das Gerstenprotein enthält.	Brot und andere Lebensmittel, die aus Vollkorngetreide hergestellt werden, enthalten mehr Acrylamid, ein Glykotoxin, das vor allem in der Schale des Korns konzentriert ist und für viele Menschen je nach Genetik und Alter langfristig toxisch ist.
Fette	**Raffinierte Öle,** d. h. Öle, die **Hitze und/oder einer chemischen Behandlung** unterzogen wurden, im Gegensatz zu nativen, kaltgepressten Ölen. **Transfette** einschränken, die in großen Mengen in Shortenings und Margarinen enthalten sind, die aus gehärtetem Öl hergestellt werden. Vermeiden Sie Palmöl, das häufig in handelsüblichen Kuchen und Gebäck zu finden ist. Begrenzen Sie die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren.	
Gewürze	Den Konsum von raffiniertem Weiss Salz so weit wie möglich einschränken	(Alternative, wenn sparsam konsumiert: Rosa Himalaya-Salz)
Süssigkeiten	Schränken Sie den Konsum von **raffiniertem weissem Zucker** so weit wie möglich ein. Verzichten Sie auf Säfte, Softdrinks und Marmeladen, die mit weissem Zucker gefüllt sind.	
Fleisch	**Reduzieren Sie die Aufnahme von rotem Fleisch** zugunsten von weißem Fleisch und beschränken Sie den Verzehr auf ca. 70 g, höchstens zweimal täglich. Vermeiden Sie Lebensmittel, die industriell aus tierischen Produkten hergestellt werden, wie **Wurstwaren, Speck,** Eiweißpulver und Milchpulver.	**Vermeiden Sie möglichst das Garen von Lebensmitteln bei Temperaturen über 110-120° C,** um die Bildung von Glykotoxinen zu verhindern. Vermeiden Sie den Verzehr von Fleisch und Fisch, das bei sehr hohen Temperaturen gegart wurde, wie z. B. beim **Grillen, Frittieren oder auf dem Barbecue**. Diese Art des Kochens begünstigt eine hohe Glykotoxinbildung. Allerdings induziert das Garen bei hohen Temperaturen in Fisch weniger Glykotoxine als in Fleisch.
Fertigprodukte	Schränke den Konsum von industriell zubereiteten Lebensmitteln so weit wie möglich ein. Vermeiden Sie **Pommes frites und Chips.**	Zubereitete Lebensmittel enthalten in der Regel große Mengen an Zucker, Salz, schlechten Fetten, Chemikalien zur Haltbarmachung, Farbstoffen, Glykotoxinen etc. Wenn Kartoffeln sehr hohen Temperaturen ausgesetzt werden, bilden sich große Mengen an Acrylamid; das Problem tritt nicht auf, wenn die Kartoffeln gekocht werden.

(Tabellen aus dem Buch von Dr Jacqueline Lagacé kopiert und mit Deepl.com übersetzt)

Erlaubte oder empfohlene Lebensmittel

Kategorie	Lebensmittel	Bemerkungen
Getreide	**Reis (braun und weiß), Buchweizen, Sesam, Quinoa, Tapioka,** Nudeln, die vollständig aus weißem oder braunem Reis oder Quinoa hergestellt werden.	**Brauner Reis** ist wegen seiner höheren Nährwerte dem weißen Reis vorzuziehen.
Gemüse	**Alle Gemüsesorten** sind erlaubt und werden bevorzugt.	Es wird dringend empfohlen, Gemüse, das sich dafür eignet, so viel wie möglich roh zu essen. Bei Gemüse, das gegart werden muss, sollte man **sanftes Dämpfen** bevorzugen.
Hülsenfrüchte	**Bohnen, weiße oder rote Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen.**	
Früchte	**Alle frischen Früchte** sind sehr empfehlenswert. **Getrocknete** oder konservierte **Früchte** sind in der Diät stark vertreten: Mandeln, Erdnüsse, Datteln, Haselnüsse, Walnüsse, Oliven, Pinienkerne und Pflaumen.	Getrocknete oder konservierte Früchte sollten roh gegessen werden.
Probiotika	Es wird empfohlen, Probiotika in Form von Joghurt auf Soja- oder Reisbasis zu sich zu nehmen.	Probiotika sind normale Mikroorganismen im gesunden Darm und tragen zur Aufrechterhaltung einer ausgewogenen Darmflora bei.
Fleisch & Fisch	Fettreiche Fische wie Lachs, Heilbutt, Hering, Makrele, Sardellen und Sardinen, aber auch weißes Fleisch.	Omega-3-Fettsäuren kommen in fettem Fisch vor. Sie werden empfohlen, um die normale Entwicklung und Funktion des Gehirns zu gewährleisten. Außerdem spielen die essenziellen Fettsäuren eine führende Rolle bei der Synthese und Funktion der Neurotransmitter im Gehirn und der Moleküle des Immunsystems.
Fette	Nur **native Öle, die roh verwendet werden**, sollten Teil unserer Ernährung sein: **Olivenöl, Walnussöl, Canolaöl**, Sojaöl, Nachtkerzen- und Borretschöl etc.	**Omega-3-Fettsäuren** finden sich in einigen **fetten Fischen, in Algen,** Chia, Leinsamen, Soja- und Canolaöl und **Omega-6-Fettsäuren** in den meisten Pflanzenölen.
Süssigkeiten	Vollzucker in Maßen (**Ahornsirup, Honig,** unraffinierter brauner Zucker). **Dunkle Schokolade**, insbesondere rohe Schokolade, wird empfohlen, aber nur in geringen Mengen.	Vollzucker ist reich an Kalium, Magnesium, Kalzium, Phosphor, Eisen, Vitaminen und Antioxidantien, insbesondere Ahornsirup.
Getränke	Wasser, Reis- und Mandel- Getränke, Sojabohnen, Sojasahne und Sojajoghurt. Kaffee und Tee sollten in angemessenen Mengen konsumiert werden. Zichorie ist erwünscht. Alkoholische Getränke außer Bier sind in mäßigen Mengen erlaubt.	Konsumieren Sie nicht fermentierte Sojaprodukte in Massen. Miso und Natto sind vorzuziehen, da es sich dabei um fermentierte Sojabohnen handelt. Der Verzehr bestimmter Mineralwässer ist sehr empfehlenswert, wenn sie reich an Kalzium (ab 200 mg/l) und Bikarbonat (ab 700 mg/l) und arm an Sulfat sind.
Gewürze	**Alle Gewürze sind erlaubt:** Pfeffer, Essig, Zitrone, Zwiebeln, Knoblauch, Senf, Petersilie, Kapern, Curry, Kräuter.	Salz sollte sparsam verwendet werden und am besten in Form von **Vollsalz wie Himalaya-Salz**, das reich an Mineralien und Spurenelementen ist.
Nahrungs-Ergänzungsmittel	Nur Vitamin-D-Ergänzungen werden dringend empfohlen.	

(Tabellen aus dem Buch von Dr Jacqueline Lagacé kopiert und mit Deepl.com übersetzt)

Persönliche Anmerkungen

Daraus folgt:

- Keine Pizzas, Poulets aus dem Ofen (denn normalerweise bei ca. 200° C gekocht) etc.
- Keine hocherhitzten UHT-Lebensmittel (ein Verfahren, das die Haltbarkeit von Lebensmitteln verbessert, was sie aber auch schwerer verdaulich macht).
- Keine industriel verarbeiteten (erhitzen) Öle, ausschliesslich kaltgepresste (Bio) Öle.

Chemisch gesehen handelt es sich bei Kochsalz um Natriumchlorid, eine Verbindung aus Natrium und Chlorid. 2,5 Gramm Salz entsprechen einem Gramm Natrium. Im Körper ist Salz ein lebensnotwendiger Bestandteil des Stoffwechsels. Zu viel Natrium / Salz ist aber entzündungsfördern. Der Mensch braucht ca. 5 gr. Salz / Tag. Der durchschnittliche Schweizer konsumiert aber 9 bis 11 gr., also etwa das Doppelte. So wie Salz bei Metallen zur Korrosion (Rosten) führt, so führt zu viel Salz im menschlichen Körper zu unerwünschten Erscheinungen. Lebensmittel, die reich an Natrium sind und daher säurebildend wirken, sollten vermieden werden. Dazu gehören rotes Fleisch oder Käse, zum Beispiel Parmesan. Folgende Zusammenhänge sind wichtig:

1. **Salz (Natrium) ist säurebildend**
2. **Kalium ist alkalisierend (also das Gegenteil)**
3. **Kochen führt zu Kaliumverlust!**

Die säurebildende oder alkalisierende Wirkung ist die Fähigkeit eines Nahrungsmittels, dem Körper mehr oder weniger Säure zuzuführen. Auf diese Weise kann die Nahrung den Säuregehalt des Körpers regulieren und das Säure-Basen-Gleichgewicht beeinflussen.
Hier ein paar Lebensmittel, die reich an Kalium, daher alkalisierend, sind;

- Grünes Gemüse
- Ananas
- Zitrusfrüchte
- Linsen

Also, Kochen von Salzkartoffeln bei 200° im Ofen vermindert das wesentliche Kalium, verändert kovalente Bindungen und bildet krebserregende Glykotoxine. Früchte und Gemüse sind also gesund, wenn sie nicht zu hoch erhitzt werden.

Gluten (und leider auch Mais) fördert die Produktion von Zonulin. Wenn Zonulin in großen Mengen produziert wird, führt das zu einer Lockerung der Tight Junctions. Eine wiederholte und langanhaltende Lockerung der Tight Junctions hat eine Passage von Makromolekülen zur Folge (→ Darmhyperpermeabilität oder sog. Überelastizität des Dünndarms). Gluten ist aber nicht das einzig problematische Getreide. Auch Mais sollte nicht konsumiert werden. Maisstärke (also Maiszucker, resp. Maizena) darf aber verzehrt werden.

Das Milchprotein Casein ist eines der Hauptallergene in Milch. Es spielt bei der Käseherstellung eine wichtige Rolle und ist vor allem in Käse, Quark, Joghurt, Sahne und Butter enthalten. Milchkasein wird ebenso wie Gluten die Darmwand angreifen und sie porös machen.

Hier ist meine Diät :

- Kein Gluten, kein Mais (aber Maisstärke – sprich Maizena – ist ok): Achtung bei sogenannt glutenfreien Produkten, denn die manchmal oft Mais!
- Keine Milchprodukte in irgendeiner Form, denn auch laktosefrei Milchprodukte enthalten Casein, welches die Darmwand angreift.
- Ausschliesslich kaltgepresste Öle.
- So viel Rohkost wie möglich.
- So wenig kochen wie möglich, und wenn ich koche, dann dämpfe ich die Nahrung mit Wasserdampf (denn Dampf liegt bei 100° unter der entscheidenden 120° Grenze).
- So wenig Salz wie möglich.
- Kein industriell verarbeiteter Zucker (weisser Zucker).
- Ausschliesslich Rohzucker (ich kaufe also keine Schokolade, die weissen Zucker, Milchpulver etc. enthält).
- Ich ersetze Zucker oft mit Honig (auch im Kaffee).
- Fisch ist das gesündeste Fleisch, ich esse ein- oder zweimal pro Woche Fisch. Es enthält zudem das entzündungshemmende Öl Omega 3.
- Ich konsumiere zudem täglich eine Omega 3 Ölkapseln.
- Für meine Haut und meine Gelenke nehme ich täglich auch Kollagen, sowie Vitaminergänzung.
- Ich esse am Morgen Eier, und / oder gluten- und laktosefreies Schärbrot, das enthält auch kein Mais (nur Maisstärke).
- Teigwaren ersetze ich durch Reisteigwaren (glutenfreie Teigwaren enthalten meistens Mais). Allgemein esse ich viel Reis oder Linsen. Beide enthalten viel Proteine.
- Bis auf wenige Ausnahmen (am Wochenende) konsumiere ich keinen Kaffee mehr und nur wenig Schokolade, da die Bohnen beim Rösten auf manchmal über 300° C erhitzt werden. Kakao ist weniger problematisch, da er bei niedrigeren Temperaturen (130° bis 150°) geröstet wird.
- Alkohol ist ein Zellgift, und wirkt in größeren Mengen gesundheitsschädlich – er ist entzündungsfördernd und fördert etwa das Entstehen von Krebs im Verdauungstrakt. Alkohol sollte nur in kleinen Mengen und sporadisch konsumiert werden.

Besonders gesund sind folgende Nahrungsmittel, die man jeden Tag konsumieren sollte:

- Ingwer
- Zimt
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Curcuma
- Grüntee

Jeden Morgen trinke ich ein kleines Glas selbst gemischten Fruchtsaft. Die folgende Mischung mit Ingwer reicht für zwei Wochen. Achtung: Man sollte nicht mehr als 3-4 gr. Ingwer pro Tag zu sich nehmen, da eine größere Menge auf Dauer die Darmwand angreifen könnte. Ingwer ist in vernünftigen Dosen ein starkes entzündungshemmendes und antioxidatives Mittel:

- 50 gr. Ingwer
- 1 Zitronen
- 80 gr. flüssiger Honig
- Etwas Fruchtsaft (Ananas oder Mango mag ich besonders)

Sehr wichtig ist dabei:

- Gesunder Schlaf
- Kein Stress
- Bewegung und Sport