



Dr. W. Stute · Niedernstraße 37 · 33602 Bielefeld · Tel. 0521/66669 · Fax 0521/60057
E-Mail: Stute.Dr.Selectione@t-online.de · Homepage: www.stute-bielefeld.de

Eiweißabbau-Diät n. L. Wendt

Lieber Patient,

für 1-3 Monate dürfen Sie kein tierisches Eiweiß essen, sondern müssen streng vegetarische Kost einhalten. Der Stoffwechsel Ihres Körpers ist dann gezwungen, seinen Eiweißbedarf dem Speicher zu entnehmen. So wird der überfüllte Eiweißspeicher, der Sie krank macht, abgebaut, und Sie werden wieder gesund. Streng vegetarische Kost heißt: Alle Nahrung nur von Pflanzen, nichts vom Tier!

Also weder Fleisch noch Fleischprodukte, keine Eier, Milch, Milchprodukte wie Käse, Joghurt, Quark, keine Fische, Muscheln, Krebse, Meerestiere. Von den pflanzlichen Nährstoffen keine Erbsen, Linsen, Bohnen, Soja, weil sie einen hohen pflanzlichen Eiweißgehalt haben. Diese Diät ist nicht geeignet für Jugenddiabetiker, Jugendliche, die noch im Wachstum sind, Schwangere und stillende Mütter. Sie ist nur für übergewichtige Patienten bestimmt, die Risikofaktoren oder Arterienverkalkung haben.

Nun kann die Hausfrau nicht von heute auf morgen neben den Mahlzeiten für die übrigen Familienmitglieder dem Patienten täglich vegetarische Mahlzeiten liefern. Darum unser Vorschlag: Sie essen alle Mahlzeiten mit den übrigen Familienmitgliedern, Sie lassen nur alles Fleisch und alles tierische jeder Mahlzeit fort.

Einige Beispiele: Wenn es mittags Saftgulasch mit Kartoffeln und Salat und zum Nachtisch Joghurt mit Früchten gibt, so lassen Sie vom Gulasch das Fleisch und vom Nachtisch den Joghurt fort; den Rest der Mahlzeit, der rein vegetarisch ist, essen Sie, d.h. Salat, Kartoffeln mit Gulaschsoße und zum Nachtisch Früchte. Vom Hühnerfrikassee essen Sie den Reis mit der Frikassee-Soße, vom Braten die Kartoffeln mit der Bratensoße und lassen das Fleisch fort. Zum Abendbrot essen Sie das Butterbrot nicht mit Wurst oder Käse, sondern mit einer Gurke, Tomate oder einer Salatplatte. Zum Frühstück essen Sie nicht Ei, Wurst oder Käse und trinken nicht Milch, sondern essen Marmeladenbrötchen und trinken nach Ihrem Kaffee oder Tee einen Obst- oder Tomatensaft. Das ist keine luxuriöse Diät, die soll es aber auch nicht sein, denn Sie wollen ja wieder gesund werden, und für 1-3 Monate kann man sie durchhalten. Man braucht nicht zu hungern, und auch vegetarische Kost kann ein Genuß sein.

Nun leiden aber in vielen Familien oft beide Ehegatten an Eiweißspeicher-Krankheiten, z.B. hat der eine ein zu hohes Körpergewicht und Zuckerkrankheit, der andere Bluthochdruck und Rheuma. Dann ist es das beste, wenn die Hausfrau und Mutter für die ganze Familie einen Monat vegetarische Speisen zubereitet. Für die beiden Patienten ist es die Heildiät, für die jüngeren Familienmitglieder ist es eine innere Reinigung des Körpers von Stoffwechselschlacken, die einmal im Jahr auch bei Gesunden erforderlich ist, um die Gesundheit zu erhalten. Den Eiweißabbau durch vegetarische Diät können Sie beschleunigen, wenn Sie sich während des Eiweißfastens von Ihrem Hausarzt wöchentlich einen Aderlaß von 100-200 ml machen lassen. Vor dem Aderlaß trinken Sie 1-2 Gläser Wasser. Ihr verdicktes Blut wird dadurch leicht-flüssiger. Das entlastet das Herz, verbessert die Durchblutung von Körper Gehirn. Mindestens alle 4 Wochen während der Diät muß der Hausarzt eine Zwischenuntersuchung vornehmen: Überprüfung von Erythrozytenzahl, Hämoglobin, Hämatokrit, Blutdruck, Urin, Gewicht. Vor jedem Aderlaß messen wir Blutdruck, Hämoglobin, Hämatokrit. Die Aderlässe werden solange fortgesetzt, bis der **Hämatokrit auf 40 Vol.% abgesunken ist**.

Nach etwa 1-3 Monaten dieser Diät-Aderlaß-Kur pflegen die Risikofaktoren zur Norm abgesunken zu sein. Der so Geheilte kehrt nun zu einer gemischten Kost zurück, jedoch soll der Fleischverzehr mäßig bleiben. Die Diät soll salzarm sein. Man soll viel trinken, täglich wenigstens ein kräftiges Hungergefühl verspüren, nur 3, besser noch nur 2 Mahlzeiten täglich essen, damit der Speicher des Körpers nicht ununterbrochen nur Füllungs-, sondern auch Entleerungsimpulse von den Regulationen erhält. Der menschliche Organismus ist von Natur aus so eingerichtet, **daß er mit einer Mahlzeit am Tage auskommt.**

Diese Diät ist **keine Entfettungsdiät, sondern eine Eiweißabbaudiät.** Sie baut Ihren überfüllten Eiweißspeicher ab, heilt Bluthochdruck, Erwachsenendiabetes, Gicht, Hypercholesterinämie, Rheuma, verdünnt das eingedickte Blut und beendet die Entwicklung zum Herzinfarkt. Ihre Fettleibigkeit hat mit dieser Krankheit nichts zu tun. Wollen Sie aber mit dem die Gesundheit wiederherstellenden Abbau des Eiweißspeichers auch die lästige Überfüllung Ihres Fettspeichers beheben, dann müssen Sie die Eiweißabbaudiät koppeln mit der Entfettungsdiät. Dauer 3 Wochen unter ärztlicher Kontrolle. Ihr überschüssiges Fettgewebe ist aus den überschüssigen Kohlehydraten und Fetten Ihrer bisherigen Nahrung hervorgegangen. Um es abzubauen, müssen Sie den Kaloriengehalt Ihrer Kost senken. Das ist mit Hilfe der anliegenden Nahrungsmitteltabelle leicht zu erreichen. Die 1. Kolumne der Tabelle 18 gibt den Eiweißgehalt, die 4. Kolumne den Kaloriengehalt der vegetarischen Nahrungsmittel an. Wenn Sie also Ihren überfüllten Eiweiß- und Fettspeicher gleichzeitig abbauen wollen, dann müssen Sie sich auf die Nährstoffe der Tabelle beschränken, deren Eiweiß(Protein)-Gehalt (1. Kolumne) unter 10 und deren Kaloriengehalt (4. Kolumne) unter 100 liegt. Sie sehen, daß dann das Brot aus Ihrer Ernährung ausscheidet, während die Kartoffel als Hauptnahrungsmittel in den Fastenwochen ganz oben steht, aber nicht als Bratkartoffel, sondern als Salz- oder Pellkartoffel. Die Kartoffel hat nur 1/3 des Eiweißes und 1/3 der Kalorien des Roggenbrotes.

Außer der Kartoffel als Hauptnahrungsmittel während der 3 Fastenwochen bieten sich noch viele andere Nährstoffe an, die die 3 Wochen erträglich machen. Sie müssen bei der Entfettungsdiät aber bereit sein, gelegentlichen Hunger zu ertragen, denn nur im Hunger kommt es zu einem stärkeren Abbau Ihrer Speicher. Zur Stärkung Ihres Durchhaltewillens müssen Sie sich immer Ihr Ziel vor Augen halten, daß bei jedem Hungergefühl der Erfolg näher rückt, und 3 Wochen gehen schnell vorbei. Es ist nicht nötig, daß Sie das sogenannte Idealgewicht anstreben (Broca-10%). Auch Menschen mit Broca plus 10% sind noch wohlproportioniert, und krankheitserzeugend ist das Fettgewebe in diesen Gewichtsbereichen ohnehin nicht, solange der Eiweißspeicher nicht überfüllt ist. Diese Diät macht die tägliche Kalorienberechnung überflüssig, denn sie ist mit Sicherheit erheblich unterkalorisch und durch den Tritt auf die Waage täglich zu kontrollieren. Ist man aber mit der Gewichtsabnahme der 3 Fastenwochen nicht zufrieden, dann setzt man das Fasten noch 1-3 Wochen fort, aber nur mit Genehmigung des Arztes.

Für die Prophylaxe vor Eiweißspeicherkrankheiten genügen 3 Wochen Eiweißfasten pro Jahr, für Heilung von diesen Krankheiten ist auch die Entfettungsdiät notwendig, oft für 4-12 Wochen.

Unterstützend empfehle ich regelmäßig zum **Blutspenden** zu gehen.

Basenüberschuß – B, Säureüberschuß – S

Tabelle 18: Proteine, Fette und Kohlenhydrate in unseren Nahrungsmitteln

Aus Dokumenta Geigy	100 g eßbare Substanz enthalten				
	Eiweiß g	Fette g	Kohlenhydrate g	Kalorien kcal	
Äpfel, süß	0,3	0,6	15,0	58	B
Bananen	1,1	0,2	22,2	85	B
Birnen	0,5	0,4	15,5	61	B
Erdbeeren	0,7	0,5	8,4	37	B
Kirschen	1,2	0,4	14,6	60	B
Orangen	1,0	0,2	12,2	49	B
Pflaumen	0,7	0,1	12,3	50	B
Trauben	0,6	0,3	17,3	67	B
Traubensaft	0,2	Spur	16,6	66	B
Zitronen	1,1	0,3	8,2	27	B
Blumenkohl	2,7	0,2	5,2	27	B
Bohnen, grüne	1,9	0,2	7,1	32	B
Bohnen, weiße	21,3	1,6	61,6	338	B
Erbsen, grün	6,3	0,4	17,0	84	B
Gurken	0,8	0,1	3,0	13	B
Karotten	1,1	0,2	9,1	40	B
Kartoffeln	2,1	0,1	17,7	76	B
Kopfsalat	1,3	0,2	2,5	14	B
Kohlrabi	2,0	0,1	6,6	29	B
Paprika, grün	1,2	0,2	5,3	24	B
Rosenkohl	4,7	0,4	8,7	47	B
Rote Rüben	1,6	0,1	9,9	43	B
Sauerkraut	1,0	0,2	4,0	18	B
Spargel	2,1	0,2	4,1	21	B
Spinat	3,2	0,3	4,3	26	B
Tomaten	1,1	0,2	4,7	22	B
Tomatensaft, in Dosen	0,9	0,1	4,3	19	B
Weißkraut	1,4	0,2	5,7	25	B
Zwiebeln	1,5	0,1	8,7	38	S
Champignons	2,8	0,24	3,7	22	B
Pfifferlinge	1,5	0,5	3,8	21	B
Erdnüsse, geröstet	26,2	48,7	20,6	582	S
Walnüsse	14,8	64,0	15,8	651	S
Haferflocken	13,8	6,6	67,6	387	S
Vollreis	7,5	1,9	77,4	360	S
Weizen-Feinmehl	10,5	1,0	76,1	363	S
Weizengriß	10,3	0,8	76	362	S
Knäckebrot	10,1	1,4	79	349	S
Roggenbrot	6,4	1,0	52,7	227	S
Semmeln	6,8	0,5	5,8	269	S
Kakao (schwach entölt)	19,8	24,5	43,6	299	B
Marmelade	0,6	0,1	70	272	B
Zucker, raffiniert	0	0	99,5	385	-
Margarine	0,5	78,4	0,4	698	B/S
Öl	0	99,9	0	883	S
Bier, hell 3,6	0,5	-	4,8	47	-
Wein 8,8-12,5	0	-	0,2-8,0	60-120	-
Ei	6,9	6,2	0,4	85	S
Butter, süß	0,6	81	0,4	7,6	S
Kuhmilch	3,3	4,01	4,9	65	B
Kabeljau	16,5	0,4	0		S