



Bunte Gemüsespieße

Besondere Inhaltsstoffe

Die 5. Säule:

Unsere Sinne führen uns mit der Zeit auf die richtige Spur, welches Lebensmittel wir essen oder meiden sollten, und tragen so wesentlich dazu bei, dass wir lernen, auf unseren Körper und seine Bedürfnisse zu hören. Eine solche Herangehensweise bedarf aber intensiver Tarierungen. Da diese Voraussetzung in der anfänglichen Umstellungsphase auf reine Rohkosternährung nicht unbedingt gegeben ist, kann ein Wissen über bestimmte Substanzen und ihre Wirkungsweisen auf den menschlichen Organismus durchaus hilfreich sein.

Eine Rohkosternährung, die auf die Einhaltung der Gleichgewichte bzgl. der Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße achtet und durch die Einbeziehung von unterschiedlichen Pflanzenfamilien abwechslungsreich ist, gewährleistet normalerweise eine gute Nährstoffversorgung. Die Erfahrung zeigt aber, dass es mitunter trotzdem zu einer Unterversorgung an einigen wichtigen Nährstoffen kommen kann.

Zum einen können dafür saisonal bedingte Veränderungen im Lebensmittelangebot die Ursache sein, wenn etwa im Winter weniger bis gar keine frischen Grünpflanzen in der Natur zu finden sind. Zum anderen steigt unser Nährstoffbedarf in Zeiten, in denen unser Körper besonders gefordert wird. In lang andauernden Stressperioden, bei Infektionen, Krankheiten und anderen Belastungen benötigt unser Organismus oft ein Vielfaches an Vitaminen und Mineralstoffen. Sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole können in solchen Wochen und Monaten von ausschlaggebender Wichtigkeit sein, da sie unter anderem aufbauend und stärkend auf unser Immunsystem wirken.

Zusätzlich erfordern manche Inhaltsstoffe gerade im Rahmen einer Rohkosternährung eine eingehende Beschäftigung und Betrachtung: Toxine und andere chemische Verbindungen in Pflanzen können bisweilen anregend, unter Umständen aber auch ungünstig bis schädigend wirken. Gerade im Hinblick auf den Alkaloidgehalt in manchen Wildpflanzen ist es durchaus sinnvoll, sich solche Stoffe einmal genauer anzusehen.

Im Folgenden konzentriere ich mich auf einige wichtige Inhaltsstoffe bzw. Substanzgruppen, deren Wirkungen und Einflüsse erfahrungsgemäß im Rahmen einer Rohkosternährung von Bedeutung sind. Im Einzelnen handelt es sich um:

- Sekundäre Pflanzenstoffe (Polyphenole)
- Alkaloide
- Blockierende Inhaltsstoffe
 - Oxalsäure