

# Übersicht über die 51 aufgestellten Punkte von Prof. Dr. Dr. Michels

➔ Gesamt: 40 richtige Aussagen und 24 Falsche

- Kokosöl ist Gift, da es aus gesättigten Fettsäuren besteht ..... 3
- Butter sollte gemieden werden..... 3
- Transfettsäuren sind schlecht ..... 3
- Margarine ist schlecht ..... 3
- Olivenöl und Rapsöl sind gute Fette..... 4
- Olivenöl und Rapsöl eignen sich zum Anbraten ..... 4
- Omega 6 und Omega 3 Fettsäuren nicht erhitzen ..... 4
- Wir sollten viele Omega 3 Fettsäuren zu uns nehmen ..... 4
- Superfoods sind schlecht, da sie importiert werden und aus fraglichen Standorten kommen.. 4
- Brauchen wir Superfoods überhaupt? ..... 5
- einheimische Superfoods sind völlig ausreichend, um sich vernünftig gesund zu ernähren. .... 5
- In der Bevölkerung herrscht ein Vitamin D Mangel ..... 5
- Lachs ist das Vitamin D reichste Lebensmittel ..... 6
- Vitamin D bekommen sie in erster Linie aus der Sonne ..... 6
- Jod-Mangel ..... 6
- Ein Mangel an Folsäure führt zu Geburtsdefekten ..... 7
- Ältere Menschen haben häufig einen Vitamin B 12 Mangel..... 7
- Eisenmangel haben in erster Linie nur Frauen..... 7
- Zink ist ausreichend in der Nahrung enthalten ..... 7
- brauner Zucker ist nicht gesünder als weißer Zucker. .... 7
- Fructose führt zu schlechten Cholesterinwerten und zu Leberverfettungen ..... 8
- Fructose wird gerne von der Industrie verwendet..... 8
- Kinder leiden immer früher an einer Leberverfettung..... 8
- Süßstoffe sind nicht gut..... 8
- Honig ist genauso schlecht wie Tafelzucker ..... 8
- Spinat enthält nicht viel Eisen ..... 9
- Oxalsäure verhindert, dass Eisen vom Körper aufgenommen wird..... 9
- Damit Eisen verwertet werden kann, wird Vitamin C benötigt ..... 9
- Hülsenfrüchte haben viel Eisen ..... 9
- Nüsse sind was Gutes ..... 9
- Gesättigte Fettsäuren sind schlecht ..... 10

● Olivenöl und Rapsöl zum anbraten .....	10
● Einfache Fettsäuren für Herz-Kreislauf-Krankheiten.....	10
● Einfach ungesättigte Fettsäuren zum Schutz vor Krebs .....	11
● Nicht jedes Wasser ist gleich – Kohlensäure führt zu Bluthochdruck und Übersäuerung .....	11
● Eine glutenfreie Ernährung führt zu Mangel.....	11
● Es gibt kein Grund sich glutenfrei zu ernähren .....	12
● Die Paleo Ernährung enthält zu viele Kalorien .....	12
● Rotes Fleisch ist schlecht.....	12
● Veganer sind die gesünderen Menschen .....	13
● Veganer ernähren sich aber auch einseitig .....	13
● Eier sind gesund.....	13
● Kaffee senkt das Diabetes Risiko und schützt vor Krebs .....	13
● Tee ist gesund, hat aber kein Schutz vor Diabetes oder Krebs .....	14
● Wichtige Ernährungsprinzipien .....	14
● Salz sollte man reduzieren .....	14
● Tierische Nahrungsmittel reduzieren .....	14
● Gemüseöle sind alle gut .....	15
● Salat mit „Gemüseöle“ essen .....	15
● Die Gesundheit liegt im Darm .....	15
● Essen sie natürliche Lebensmittel .....	15
● Gesamtübersicht Ernährung: Die Dr. Feil Ernährungspyramide .....	16

- **Kokosöl ist Gift, da es aus gesättigten Fettsäuren besteht**

*... um das Kokosöl ranken sich alle möglichen Geschichten, die von macht weniger dick zu mittelkettigen Fettsäuren, die besser sein sollen, zu Laurinsäure, die besser sein soll zu antimikrobielle Wirkung, zu Vitaminen oder weiß der Kuckuck, was noch alles drin sein soll, reichen. Es ist alles völliger Quatsch. Das Kokosöl ist eines der schlimmsten Nahrungsmittel, die sie überhaupt zu sich nehmen können. Es gibt nicht eine einzige Studie am Menschen, die irgendeine positive Wirkung von Kokosöl zeigt. Kokosöl ist gefährlicher für Sie als Schweineschmalz ... Warum ist es noch schlimmer als Schweineschmalz, weil es noch mehr gesättigte Fettsäuren hat. Das heißt es hat fast keine sogenannten essenziellen Fettsäuren, also Fettsäuren, die wir eigentlich brauchen. Sondern fast ausschließlich gesättigte Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren und auch da ranken sich alle möglichen Märchen. Gesättigte Fettsäuren verstopfen ihre Herzkranzgefäße und führen zum sicheren Herztod. Je mehr Kokosöl, je mehr verstopfte Herzkranzgefäße. Je höher das Risiko eines Herzinfarkts. Kokosöl ist das reine Gift. Ich kann sie nur eindringlich warnen vor Kokosöl. Es ist eines der schlimmsten Nahrungsmittel, die sie überhaupt zu sich nehmen können ... Warum jetzt hat sich das so verbreitet, dieser Irrglauben. Die Werbung ist phänomenal und sie sehen es gibt viele Bücher dazu. Keines dieser Bücher hat irgendwelche Fakten, die tatsächlich auf Daten basieren die irgendwelche Vorteile von Kokosöl in humanen Studien gezeigt haben. Fakt ist: Kokosöl ist das reine Gift ...*

**FALSCH:** Ein Bio-Kokosöl ist ein gesundes Öl – die Studienlage zu gesättigten Fettsäuren wurde von Frau Professorin Michels falsch und unvollständig zitiert. Ebenso gibt es viele Humanstudien, die den positiven Wert von Kokosöl belegen. Siehe hierzu den Blog-Beitrag mit den entsprechenden wissenschaftlichen Belegen.

- **Butter sollte gemieden werden**

*... Butter, Schmalz Kokosfett und Fett sind alles gesättigte Fettsäuren, die sie tunlichst vermeiden wollen ...*

**FALSCH:** Selbst die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat im Jahr 2017 das Milchfett (und damit die Butter) als gesund eingestuft und dies mit dem natürlichen CLA-Gehalt des Milchfettes erklärt.

- **Transfettsäuren sind schlecht**

*... Noch schlimmer sind die sogenannten Transfettsäuren. Die gesättigten Fette sind von Natur aus hart wie sie ja auch wissen. ... Transfette sind künstlich gehärtete Fette die sind noch schlimmer ...*

**RICHTIG:** Transfettsäuren erhöhen das Risiko für Herzinfarkt

- **Margarine ist schlecht**

*... und auch in einem großen Teil, allerdings nicht allen, aber im großen Teil der Margarine zum Beispiel finden Sie diese künstlichen Fette ...*

**RICHTIG:** besonders in Margarine-Blöcken, die im Bäckereigewerbe eingesetzt werden, sind bis zu 30 % Transfettsäuren

- **Olivenöl und Rapsöl sind gute Fette**

*... die guten Fette sind die ungesättigten Fette. Da haben wir einmal die einfach ungesättigten Fette wie zum Beispiel das Olivenöl und das Rapsöl ...*

**RICHTIG:** ... aber es kommt auf die Qualität an. Normale Olivenöle oder Rapsöle enthalten Raffinationsrückstände, die nierenbelastend (MCPD) und im Tierversuch karzinogen sind (Glycidol). Auch fehlen in normalen, raffinierten Olivenölen und Rapsölen die gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffe. Deshalb schmecken raffinierte Pflanzenöle mild. Dr. Feil Empfehlung: Olivenöl und Rapsöl nativ, erste Pressung.

- **Olivenöl und Rapsöl eignen sich zum Anbraten**

*... wenn sie etwas erhitzen oder auch anbraten wollen dann kann ich Ihnen die einfach ungesättigten Fette also zum Beispiel Oliven- oder Rapsöl empfehlen. Nicht die mehrfach ungesättigten. Bei den mehrfach ungesättigten haben wir hier zum einen die Omega 6 und Omega 3 Fettsäuren. Die sollten sie nicht erhitzen, weil sonst der mehrfach ungesättigte Charakter sich verliert und sie diesen Benefit nicht mehr haben ...*

**FALSCH:** Olivenöl und Rapsöl sollte nur für die kalte Küche verwendet werden. Obwohl die einfach ungesättigten Fettsäuren aus Olivenöl und Rapsöl relativ hitzebeständig sind, wird durch den Erhitzungsvorgang die hohe Qualität von Olivenöl und Rapsöl vermindert, da Sauerstoff mit den Ölen reagieren und Vitamine zerstört.

- **Omega 6 und Omega 3 Fettsäuren nicht erhitzen**

*... Omega 6 und Omega 3 Fettsäuren sollten sie nicht erhitzen, weil sonst der mehrfach ungesättigte Charakter sich verliert und sie diesen Benefit nicht mehr haben. ...*

**RICHTIG:** Die Doppelbindungen in Omega 6 und Omega 3 Ölen sind nicht hitzestabil.

- **Wir sollten viele Omega 3 Fettsäuren zu uns nehmen**

*... Wir sollten insbesondere viel Omega 3 zu uns nehmen. Das Leinöl kann ich Ihnen ganz besonders ans Herz legen ... die Eicosapentaensäure und nicht so viel Omega 6. Omega 6 ist nicht schlecht brauchen wir auch. Aber das Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6 sollte stimmen ...*

**RICHTIG:** Um ein gutes Omega 3 : Omega 6 Fettsäure Verhältnis realisieren zu können, empfehlen wir täglich 3 TL Speiseleinsaatöl und die Omega 6 dominierenden Öle wie Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskeimöl und Sojaöl weitgehend zu reduzieren.

- **Superfoods sind schlecht, da sie importiert werden und aus fraglichen Standorten kommen**

*... Ich will gar nicht bezweifeln, dass Superfoods reich sind an Nahrungsstoffen die vielleicht wertvoll sind. Der Grund warum ich sage das sie nicht ihr Geldwert sind, ist zweifach. Zum einen werden sie natürlich aus dem EU-Ausland hierher eingeführt. Da ergeben sich diverse Probleme. Zum einen die lange Transporte wo man nachher gar nicht mehr weiß ob diese Inhaltsstoffe, die Wertvollen, überhaupt noch drin sind. Durch die lange Lagerung geht viel von diesen auch sehr empfindlichen Stoffen oft kaputt. Dann nutzen natürlich die Bauern im EU-Ausland nicht unsere Richtlinien. Das heißt es sind viel Pestizide hier auch noch drin sowie viele Rückstände die sie in einem EU-Produkt nicht finden würden ...*

**RICHTIG:** Transportwege sind ein ökologisches Problem und können zu Nährstoffverlusten führen

**FALSCH:** Gute Importeure kaufen die Ware laborkontrolliert ein und kontrollieren durch eigene Rückstandsuntersuchungen. Ebenso werden Mindestwirkstoffgehalte vorgegeben, die Superfoods-Ware enthalten muss. Superfoods auf Bio-Basis sind in der Regel weitestgehend unbelastet und werden durch die EG-Bioverordnung im Warenfluss kontrolliert.

- **Brauchen wir Superfoods überhaupt?**

*... Was mir aber auch noch wichtig ist, ist die Frage brauchen wir diese Zusätze, wenn wir eine ordentliche Ernährung haben. Denn wenn sie zu viel von diesen Nahrungsstoffen aufnehmen werden sie entweder einfach ausgeschieden vom Körper gar nicht aufgenommen. Oder es kann sich auch eine Balance ergeben, wenn sie von einem gewissen Nahrungsstoff zu viel haben. Also zum Beispiel: Sie haben Kaliumüberschuss. Es ist nicht gut für Herzrhythmusstörungen nur mal als Beispiel. Man kann auch zu viel des Guten tun. Aber die Frage ist, brauchen Sie das überhaupt? Man kann die Ernährung nicht von jemanden verbessern der Burger und Pommes frites den ganzen Tag isst ...*

**FALSCH:** Durch Lebensmittel gibt es keine Überdosierungen. Da werden Menschen vorher satt. Es gibt wissenschaftliche Hochrechnungen wie die Ernährung im Steinzeitalter war. Diese war voller Beeren, Wurzeln und bei Jagderfolg mit gutem Fleisch versehen und besaß ein Mehrfaches an Nährstoffen im Vergleich zu den heutigen Nährstoffempfehlungen.

- **einheimische Superfoods sind völlig ausreichend, um sich vernünftig gesund zu ernähren.**

*... Wir haben eigentlich alles vor der Tür, wir brauchen diese doch meistens als Superfood bezeichneten exotischen Nahrungsmitteln nicht ...*

**RICHTIG:** Die einheimischen Superfoods sind z.B. Brokkoli, Zwiebeln, Rote Beete und bei den Äpfel die traditionelle Sorte Boskoop.

- **In der Bevölkerung herrscht ein Vitamin D Mangel**

Das einzige woran ein Mangel in der Bevölkerung herrscht ist Vitamin D. Die Hälfte der Bevölkerung leidet an einer Vitamin-D-Mangel. Das kann ich Ihnen tatsächlich ans Herz legen. Keines der Superfoods hat Vitamin D da ist unser Superfood die Sonne. Sie können ihren Vitamin D Bedarfes nicht aus der Ernährung allein schöpfen.

**RICHTIG:** Vitamin D Mangel hat ein großer Teil der Bevölkerung

- **Lachs ist das Vitamin D reichste Lebensmittel**

*... das Vitamin D reichste Lebensmittel ist Lachs ...*

**FALSCH:** Das Vitamin D reichstes Lebensmittel sind Lebertran und Hering (nicht der Lachs).

- **Vitamin D bekommen sie in erster Linie aus der Sonne**

*... Vitamin D bekommen sie in erster Linie aus der Sonne. Das heißt wenn sie 15 Minuten im Sommer mit kurzen Shorts rausgehen, dann haben Sie Ihre Vitamin D Speicher wieder aufgefüllt. Ich will Ihnen da gar nicht raten, sich dauernd in die Sonne zu legen, um ihre Vitamin D Speicher aufzufüllen. Das hat ja auch gewisse Risiken. Aber was man vielleicht noch wissen sollte, ab Sonnenschutz Faktor 8 kein Vitamin D Aufbau. Also Sie müssen da schon auf diesen Sonnenschutz Faktor für die 15 Minuten am Tag verzichten. Das Problem ist der Winter, da gehen wir in der Regel nicht mit T-Shirt und Shorts raus und im Winter ist es einfach sehr schwierig den Vitamin D Spiegel aufrechtzuerhalten. Wie gesagt wir haben Speicher. Aber die reichen dann auch nur einen Monat. Und deswegen ist das einzige Supplement was ich überhaupt empfehlen kann Vitamin D Supplement ganz einfach ...*

**RICHTIG:** Im Sommer reichen täglich 15 Minuten mit 30 % freier Hautoberfläche, die besonnt wird, aus. Im Winter gibt es ein Vitamin D Problem: selbst wenn die Sonne scheint, können wir von November bis Ende März in unseren Breiten kein Vitamin D bilden, da in diesen Monaten die für die Vitamin D Bildung notwendigen UVB Strahlen nicht auf die Erde kommen.

**Dr. Feil Empfehlung im Winter:** 4.000 – 6.000 I.E. Vitamin D sowie Kontrollmessung im Januar des Vitamin D-OH Wertes. Dieser sollte bei 50 ug/l liegen.

- **Jod-Mangel**

*... Jod ist noch etwas was auch bei einigen Menschen relativ niedrig ist. Deswegen ist ja Jod im Salz was eigentlich den Jod Defizit in der Regel ausgeglichen hat ...*

**RICHTIG:** Es gibt einen Jodmangel.

**FALSCH:** Die Zuführung von Jod im Salz reicht nicht aus, um das Joddefizit auszugleichen. Bei einer täglichen Aufnahme von ca. 7 g jodiertem Salz erreicht man ca. 140 ug Jod. Eine tägliche Ergänzung sollte jedoch bei 300-400 ug Jod liegen. Außerdem empfehlen wir nicht Jodsalz sondern Braunalgenpulver oder Braunalgenkapseln zu kaufen. Braunalgen enthalten natürliches Jod. Das jodierte Salz enthält häufig aluminiumhaltige Rieselhilfen, die für die Gesundheit kritisch angesehen werden. Außerdem verflüchtigt sich das Jod aus dem Jodsalz beim Erhitzen zum Teil und es ist deutlich weniger im Körper wirksam im Vergleich zum organisch gebunden Jod z.B. aus Braunalgen.

- **Ein Mangel an Folsäure führt zu Geburtsdefekten**

*... Ein Mangel an Folsäure führt zu gewissen Geburtsdefekten ...*

**RICHTIG:** Folsäuremangel erhöht das Risiko für Neuralrohrdefekte für Neugeborene.

- **Ältere Menschen haben häufig einen Vitamin B 12 Mangel**

*... Vitamin B 12 ist oft bei älteren Menschen nicht erkannt. Ein Vitamin B 12 Mangel aber bezieht sich auch wieder nur auf ältere Menschen die oft sehr eingeschränkt sich ernähren weil sie nicht mehr gut beißen können ...*

**RICHTIG:** Vitamin B12 sollten besonders ältere Menschen ergänzen. Ein zusätzlicher Faktor ist die schlechter werdende Vitamin B12 Resorption im Alter, da sich der sogenannte Intrinsic Factor im Magen nicht mehr ausreichend bildet, der für die Vitamin B12 Resorption wesentlich ist.

- **Eisenmangel haben in erster Linie nur Frauen**

*... Eisenmangel haben in erster Linie eigentlich nur Frauen vor der Menopause wegen dem nicht zu vernachlässigenden Blutverlust, den sie monatlich haben. Andere Altersgruppen oder auch Männer haben in der Regel keinen Eisenmangel ...*

**RICHTIG:** Frauen haben häufig Eisenmangel.

**FALSCH:** Auch Männer können Eisenmangel haben, besonders wenn Sie viel Sport, besonders Laufsport machen. Eisen geht über den Schweiß verloren und durchs Laufen selbst geht ein Teil roter Blutkörperchen kaputt. Deshalb sollten Ausdauersportler, egal ob weiblich oder männlich, mindestens zweimal im Jahr ihren Eisenwert im Blut kontrollieren. Der zu messende Parameter ist dabei der Eisenspeicherwert Ferritin.

- **Zink ist ausreichend in der Nahrung enthalten**

*... Zink haben sie ausreichend aus der Nahrung ...*

**FALSCH:** Zinkmangel kommt besonders unter Sportler und bei Personen, die viel Müsli und viel ungesäuertes Brot essen, vor. Begründung: Sportler haben einen höheren Zinkbedarf. Und wer viel Müsli und ungesäuertes Brot zu sich nimmt, der nimmt wohl numerisch viel Zink auf – aber dieses ist nicht bioverfügbar, da in diesen beiden Lebensmitteln zu viel Phytinsäure steckt, die das Zink zu schlecht im Darm resorbieren lässt. In den 90er Jahren war die tägliche Zinkempfehlung der DGE bei 15 mg. Dann hat man durch kontrollierte Studien herausgefunden, dass viele Menschen, besonders auch Sportler diese empfohlene Zinkmenge nicht erreichen und deshalb wurde der Empfehlungswert für Zink von der DGE auf 7mg (Frauen) und 10 mg (Männer) gesenkt. Ohne diese „Zinkanpassung“ würde man heute genauso von einem Zinkmangel sprechen wie beim Vitamin D.

- **brauner Zucker ist nicht gesünder als weißer Zucker.**

*... brauner Zucker ist nicht gesünder als weißer Zucker ...*

**RICHTIG:** Die zusätzlichen Mineralien, Vitamine und Spurenelemente fallen nicht ins Gewicht.

- **Fruchtzucker führt zu schlechten Cholesterinwerten und zu Leberverfettungen**

*... Fruktose wird von der Leber abgebaut. Dabei bildet sich unter anderem etwas Glucose ... Ein höherer Spiegel an Glucose führt im Körper zu schlechten Cholesterinwerten - dem VLDL und den Triglyceriden. Dies wiederum führt zur Leberverfettung. Das heißt wenn sie zu viel Fruchtzucker zu sich nehmen kriegen sie eine Leberverfettung ...*

**RICHTIG:** Fruchtzucker erhöht zusätzlich die Harnsäurewerte und kann deshalb auch zu Gicht führen. Fruchtzucker hat zusätzlich ein zu geringes Sättigungsgefühl. Deshalb empfehlen wir heute in Übereinstimmung mit der DGE täglich nicht mehr als 2 Portionen Obst zu essen und Obstsaft weitgehend zu reduzieren.

- **Fruchtzucker wird gerne von der Industrie verwendet**

*... Fruchtzucker wird viel in Form von Maissirup dem Highglucose Cornsirup in Erfrischungsgetränken verwendet ... Dieser Maissirup kostet nochmals ein Drittel weniger als normaler Tafelzucker und ist nochmal 20 Prozent süßer. Deswegen wird er von der Industrie sehr gerne verwendet und ist nicht nur Limonaden sondern auch in vielen Produkten enthalten, in denen sie es nie erwarten würden. Deswegen kann ich Ihnen nur ans Herz legen, immer wieder die Beschriftungen und die Aufschriften von den Inhaltsstoffen zu lesen ...*

**RICHTIG:** Lebensmittel, die mit Fruchtzucker oder Fruchtzuckersirup hergestellt sind, sind keine gesunden Lebensmittel. Genauso ist abzuraten von Agaven-Dicksaft, da dieser zu 95 % aus Fruchtzucker besteht.

- **Kinder leiden immer früher an einer Leberverfettung**

*... Unsere Jugendlichen und Kinder leiden schon unter Leber Verfettung, weil sie sehr viele von diesen Softdrinks zu sich nehmen ...*

**RICHTIG:** Softdrinks machen krank und sollten nur als Ausnahme getrunken werden.

- **Süßstoffe sind nicht gut**

*... Süßstoffe egalieren Limonaden nicht ...*

**RICHTIG:** Süßstoffe schädigen besonders die Darmflora und erhöhen das Hungergefühl.

- **Honig ist genauso schlecht wie Tafelzucker**

*... auch beim Honig muss man dazu sagen es ist auch Zucker und er kommt einfach als Zucker an und ist damit natürlich damit die gleichen Probleme wie Tafelzucker.*

**RICHTIG:** Honig enthält auch Zucker. Auch sollte Honig gemieden werden, der nicht aus der EU kommt sowie Honig aus Massenzucht, bei der die Tiere ständig nur mit Zucker ernährt

werden.

**FALSCH:** Ein guter Honig (vom Imker hergestellt) enthält sehr viel Enzyme und sekundäre Pflanzenstoffe fürs Immunsystem. Täglich 1-2 TL Honig, unerhitzt, z.B. eingerührt in eine Quarkspeise ist deshalb gut.

- **Spinat enthält nicht viel Eisen**

*... Dass, Spinat viel Eisen hat, stimmt nicht ...*

**RICHTIG:** Spinat ist kein guter Eisenspender

- **Oxalsäure verhindert, dass Eisen vom Körper aufgenommen wird**

*... Spinat, Rhabarber und Rote Bete enthalten Oxalsäure. Diese verhindert, dass Eisen gut aufgenommen wird vom Körper ...*

**RICHTIG:** Dennoch empfehlen wir immer wieder Rote Beete zu essen, da wir in Rote Beete die durchblutungsfördernde Wirkung schätzen.

- **Damit Eisen verwertet werden kann, wird Vitamin C benötigt**

*... ausreichend Vitamin C dazu verabreicht ...*

**RICHTIG:** die Eisenaufnahme im Darm wird durch Vitamin C gefördert.

- **Hülsenfrüchte haben viel Eisen**

*... Hülsenfrüchte haben relativ hohe Eisenspiegel und keine Oxalsäure. Bessere Eisenlieferanten sind also Bohnen und ähnliche Hülsenfrüchte ...*

**RICHTIG:** Bohnen und Erbsen sind gut, noch besser jedoch im keimten Zustand, damit der Eisenhemmstoff Phytinsäure reduziert ist.

Allerdings empfehlen wir nicht generell Hülsenfrüchte, da z.B. Kidney-Beans und Sojaprodukte zu viel aggressive Lektine enthalten, die entzündungsfördernd im Körper wirken.

- **Nüsse sind was Gutes**

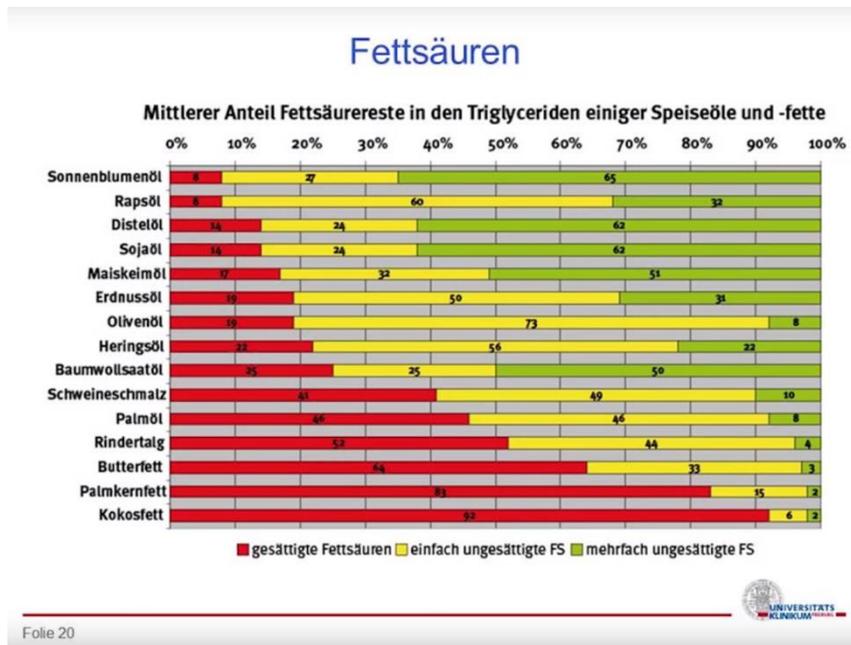
*... Im Prinzip sind Nüsse alle gut. Sie dürfen also gerne Nüsse essen ... zu viele Nüsse enthalten natürlich auch zu viele Kalorien. Nüsse haben aber sehr gute Eiweißstoffe und sehr gute Fette. Es sind aber nicht alle Nüsse gleich. Die Walnuss ist die wertvollste Nuss, die wir haben, weil sie viele Omega 3 Fettsäuren enthält und diese gut fürs Herz sind. Aufpassen sollte man bei der Paranuss, da diese aus Ausland kommt und oft belastet ist. Was hier nicht aufgezeigt ist, sind Erdnüsse. Auch da muss man etwas aufpassen weil die oft mit Aflatoxinen behaftet sind und auch aus dem Ausland kommen ...*

**RICHTIG:** Alle Nüsse sind gut und wertvoll und Erdnüsse sind häufig mit Aflatoxinen belastet.

**FALSCH:** Erdnüsse sind keine Nüsse sondern zählen zu den Hülsenfrüchten. Zusätzlich

empfehlen wir keine Erdnüsse und keine Erdnussbutter zu essen, da die Erdnusslektine schwer abbaubar sind und Entzündungsreaktionen im Körper verursachen.

- **Gesättigte Fettsäuren sind schlecht**



... Der Gewinner: unser Kokosfett fast nur gesättigt. Da sind die essentiellen, die sie brauchen, fast nichts davon da. Und dann das Palmfett, Butter, Rindertalg, Palmöl Schweineschmalz. Die sind alle bei Raumtemperatur fest und haben natürlich diesen sehr hohen Gehalt an gesättigten Fettsäuren. Jetzt gehen wir mal in die andere Richtung. Was haben wir denn hier. Da haben wir jetzt unser Olivenöl. Sie sehen einen sehr hoher Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren und das Rapsöl ebenfalls sehr hoher Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren. Bei den ungesättigten sehen sie hier auch einige, die sehr hoch sind. Allerdings sehen wir in dieser Anschauung jetzt nicht die Omega 3 und Omega 6 unterteilt ...

**RICHTIG:** Die Anteile der gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

**FALSCH:** Die Bewertung. Gesättigte Fettsäuren sind nicht schlecht.

- **Olivenöl und Rapsöl zum anbraten**

... einfaches Olivenöl sowie Rapsöl können Sie kurz anbraten das schadet diesen Ölen nicht. Natürlich ist es besser alle Öle kalt zu essen. Olivenöl und auch Rapsöl lassen sich kurz zum Erhitzen und zum Anbraten verwenden ...

**RICHTIG:** Olivenöl und Rapsöl sollten kalt gegessen werden. Zum kurzen Erhitzen sind die Öle in Ordnung. Allerdings sollten die Rauchpunkte beachtet werden.

- **Einfache Fettsäuren für Herz-Kreislauf-Krankheiten**

*... Einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Wir brauchen beide, wenn sie insbesondere eine Familiengeschichte von Herz-Kreislaufkrankungen haben und deswegen auch gerne selber sich für Herz-Kreislauf-Krankheiten schützen wollen, würde ich Ihnen die mehrfach ungesättigten Fettsäuren empfehlen ...*

**RICHTIG:** Einfach ungesättigte Fettsäuren sind gut fürs Herz.

**FALSCH:** Die Empfehlung, generell mehrfach ungesättigte Fettsäuren aufzunehmen ist zu undifferenziert. Wir brauchen mehr ungesättigte Omega 3 Fettsäuren. Das hat jedoch Frau Professorin Michels vorher richtigerweise gesagt, nur hier vergessen es nochmals anzuführen.

- **Einfach ungesättigte Fettsäuren zum Schutz vor Krebs**

*... wenn sie eine Familiengeschichte von Krebs haben und sich vor Krebs schützen wollen die einfach ungesättigten Fettsäuren ...*

**RICHTIG:** Olivenöl hat krebshemmende Eigenschaften. Dies ist jedoch nicht nur durch die einfach ungesättigte Fettsäuren zu erklären, sondern auch durch die sekundären Pflanzenstoffe in einem guten, nativen, also nicht raffinierten, Olivenöl.

- **Nicht jedes Wasser ist gleich – Kohlensäure führt zu Bluthochdruck und Übersäuerung**

*... auch beim Wasser gibt es Unterschiede: Deutschland ist eine Nation die sehr gerne kohlenstoffhaltige Mineralwässer trinkt. Leider ist die Kohlensäure nicht so richtig gut für uns. Aber das ganz einfache Wasser und auch in vielen Teilen Deutschlands ja einfach das Leitungswasser ist völlig ausreichend und besser als kohlenstoffhaltiges Wasser. Kohlensäure führt leider in vermehrtem Maße zu Bluthochdruck und einer Übersäuerung des Körpers ...*

**RICHTIG:** Leitungswasser ist in Deutschland ein gutes Lebensmittel. Wir empfehlen jedoch einen Wasserfilter einbauen zu lassen, der Hormon- und Arzneimittelrückstände herausfiltert, da unser Leitungswasser auf diese beiden Schadstoffgruppen nicht untersucht wird.

**FALSCH:** Kohlensäure erhöht nicht den Blutdruck und führt zu keiner Übersäuerung. Übersäuerungen entstehen, hauptsächlich wenn tierische Lebensmittel einen Überschuss an der essentiellen, aber säurebildenden Aminosäure Methionin haben. Generell ist Methionin jedoch wichtig da es entzündungssenkend ist. Mit basenbildende Lebensmittel wie Gemüse, Kräuter und Gewürze sollte das abgepuffert werden.

- **Eine glutenfreie Ernährung führt zu Mangel**

*... Es gibt Personen die jetzt keine besondere Disposition gegen Gluten haben, die Gluten weglassen wollen. Diese berichten immer wieder, dass es ihnen doch so viel besser dabei gehe. Glutenfreie Ernährung hat allerdings keinerlei Vorteile, im Gegenteil, wenn sie sich glutenfrei ernähren, ernähren sie sich sehr einseitig. Daher fehlen Ihnen nachher wichtige Nahrungsstoffe, die sie dann in Form von Supplementen zuführen müssen, damit sie keinen Mangel bekommen ...*

**FALSCH:** Eine glutenfreie Ernährung führt nicht zu einem Mangel. Glutenfrei sind Kartoffeln, Süßkartoffeln, Hirse, Amaranth, Quinoa, Reis, Buchweizen, Bohnen, Erbsen, Mais, Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch, Nüsse, Gemüse, Gewürze, Kräuter usw. Wer diese Lebensmittel isst, wird keinen Mangel haben, sondern ist bestens versorgt.

- **Es gibt kein Grund sich glutenfrei zu ernähren**

*... Es gibt keinen besonderen Grund warum sie glutenfrei ernähren wollen. Außer wie gesagt sie haben tatsächlich eine entsprechende Erkrankung oder eine entsprechende Unverträglichkeit. Es fehlen ihnen diverse Vitamine und Mineralstoffe in ihrer Ernährung ...*

**RICHTIG:** Eine glutenfreie Ernährung ist ohne eine entsprechende Erkrankung (Zöliakie) nicht notwendig.

**FALSCH:** Gluten ist jedoch immer eine Belastung für den Darm und sollte mengenmäßig beschränkt werden. Dies liegt daran, dass der Glutenbaustein Gliadin die Darmdurchlässigkeit erhöht, in dem Gliadin die Zonulinausschüttung begünstigt, was wiederum die Kittleisten der Darmepithelzellen öffnet. Dies erhöht die Darmdurchlässigkeit und damit das Risiko für Erkrankungen des allergischen Formenkreises.

- **Die Paleo Ernährung enthält zu viele Kalorien**

*... Es gibt Leute die denken „Was für unsere Vorfahren gut war muss auch für uns gut sein.“ Sie ernähren sich so, wie es auch schon unsere Vorfahren getan haben. Da war es angesagt viel Fleisch und viel Fett zu essen, weil das natürlich sehr Kalorien intensiv ist. Weil wir uns nicht mehr so bewegen, wie damals die Menschen, die noch gejagt haben und sich noch bewegen mussten, um ihre Nahrungsmittel zu sammeln oder zu erlegen, wollen wir ja genau das Gegenteil. Wir haben einen völlig anderen Lebensstil und deswegen eignet sich die Paleo Diät, mit dieser fleisch- und fettreichen Ernährung nicht für uns ...*

**RICHTIG:** Unser Kalorienbedarf muss dem Lebensstil angepasst sein.

**FALSCH:** Die Paleo Diät mit guten Fettsäuren aus Nüssen, gutem Fleisch, viel Pflanzenkost und Bio-Kokosöl (nicht mit Transfettsäuren und Omega 3 Fettsäuren) ist genetisch korrekt.

- **Rotes Fleisch ist schlecht**

*... Rotes Fleisch ist neben Alkohol das einzige Lebensmittel das von der Weltgesundheitsorganisation als krebserregende Stoff eingestuft wurde. Weil rotes Fleisch nachweislich Dickdarmkrebs, möglicherweise auch Brustkrebs und auch Herz-Kreislauf-Krankheiten erhöht ...*

**RICHTIG:** Die WHO hat Fleisch als krebserregenden Stoff eingestuft.

**FALSCH:** Die Einstufung war sehr umstritten. Die Studienlage, die dazu geführt hat, waren wissenschaftlich schwache Korrelationsstudien mit niedriger Evidenz – ebenso wurde nicht die Qualität berücksichtigt und keine Unterscheidung zwischen Fleisch und Wurstprodukten gemacht. Entscheidend ist auch die Qualität (Massentierhaltung oder Weidetier) des Fleisches und die Gemüsebeilage: Fleisch aus der Massentierhaltung enthält viel Arachidonsäure, was zu höheren Entzündungen im Körper führt. Amerikanisches Fleisch

enthält zusätzliche Hormonbelastungen, was ebenso krankheitsfördernd wirken kann. Ein gutes Weidelandfleisch hat diese Belastungen nicht. Außerdem gibt es die Dickdarmbelastungen von rotem Fleisch nur dann, wenn Fleisch isoliert, ohne Gemüse oder Salat gegessen wird. Mit Gemüse und Salat nimmt der Körper viele löslichen Ballaststoffe auf und es traten in wissenschaftlichen Studien keinerlei Dickdarmveränderungen auf.

- **Veganer sind die gesünderen Menschen**

*... Sind denn jetzt Vegetarier gesünder als nicht Vegetarier. Das kommt auf den Vegetarier an. Sie können sich auch als Vegetarier komplett ungesund ernähren. Ja also in großen Studien. Hat sich immer wieder gezeigt dass Vegetarier länger leben. Aber das ist einfach deswegen, weil die meisten Vegetarier einfach gesundheitsbewusste sind als die nicht Vegetarier. Das heißt da ist noch ein quasi ein Störfaktor dabei. Die Veganer. Da könnte man das dann schon sagen ...*

**FALSCH:** Veganer sind nicht gesünder. Viele Veganer haben häufig einen B12 Mangel und eine schlechte Eiweißversorgung. Ebenso haben Veganer häufig einen Vitamin A Mangel, da die Umwandlung von pflanzlichem  $\beta$ -Carotin schlechter als früher angenommen ist (Anmerkung: tierische Lebensmittel besonders Bio-Leber und Eier enthalten Vitamin A). Auch der hohe Sojaverzehr vieler Veganer erhöht Entzündungsreaktionen, die sich häufig in Schilddrüsenproblemen äußern.

- **Veganer ernähren sich aber auch einseitig**

*... Veganer lassen aber vieles (schlechte) weg. Aber dadurch dass sie eben wieder vieles weglassen ist es eine sehr einseitige Ernährung. Und die Veganer haben deswegen auch wieder einen Vitaminmangel insbesondere B12 auch wieder zu einseitig im Grunde genommen würde ich jetzt auch nicht unbedingt empfehlen ...*

**RICHTIG:** Veganer ernähren sich häufig zu einseitig.

- **Eier sind gesund**

*... Dass Eier den Cholesterinspiegel erhöhen, ist ein Ernährungs-Irrtum. Eier haben viel Cholesterin aber das heißt nicht unbedingt dass sie den Cholesterinspiegel im Körper erhöhen. Es sind zwei verschiedene Sachen und solange ich nicht zum Frühstück jeden Morgen zwölf Eier esse, besteht da auch nicht unbedingt die Empfehlung, dass sie Eier vermeiden sollten. Der Körper gleicht Cholesterinspiegel aus. Das heißt, wenn sie mit der Nahrung Cholesterin zuführen, macht er selber weniger Cholesterin ...*

**RICHTIG:** Eier erhöhen den Cholesterinwert nicht. Ergänzung: Eier sind gute Eiweißquellen, ebenso gute Lebensmittel für Cholin und Vitamin A. Freilandhaltung sollte vorgezogen werden.

- **Kaffee senkt das Diabetes Risiko und schützt vor Krebs**

*... In den letzten Jahren haben Studien ganz deutlich gezeigt, dass Kaffee insbesondere das Diabetesrisiko senkt. Was sehr wichtig ist mit dem zunehmenden Übergewicht und Diabetes Risiko in der Bevölkerung. Auch wird Gebärmutter Krebs sowie das Prostatakrebs Risiko gesenkt. Es gibt noch andere Erkrankungen deren Risiko gesenkt wird. Also man kann fast über den Kaffee nichts Schlechtes sagen. Die einzige Einschränkung, die ich hier machen muss, ist jemand der eine bestimmte Art von Herzrhythmusstörungen hat. Hier kann es sein, dass wenn man dann sechs Tassen Kaffee trinkt es schon mal zu einer weiteren Beschleunigung oder zu einer weiteren arithmetisch des Herzens führen kann. Mit drei bis vier Tassen Kaffee am Tag habe ich keine Bedenken ...*

**RICHTIG:** Kaffee in dieser moderaten Form erhöht die Polyphenolaufnahme im Körper, was gesund ist.

- **Tee ist gesund, hat aber kein Schutz vor Diabetes oder Krebs**

*... Tee hat leider nicht diese Wirkung. Zum Beispiel hat der Schwarztee keine Wirkung auf Diabetes oder diese Krebsformen. Ich hab nichts gegen schwarzen Tee aber ich kann jetzt nicht sagen, dass er die gleichen Wirkungen hat. Gegen Grünen Tee ist ebenso nix gegen zu sagen hat jetzt aber wiederum nicht die gleichen Wirkungen. Allerdings hat Grüner Tee sicher andere wertvolle Inhaltsstoffe. Im Grunde genommen können Sie jeden Tee trinken, den sie wollen. Außer Johanniskraut Tee, da es hier gewisse Gefahren gibt, die auch nicht so harmlos ist ...*

**RICHTIG:** Schwarztee hat zu wenig Inhaltsstoffe.

**Ergänzung:** Grüntee oder Weißer Tee hat deutlich mehr Polyphenole als Schwarztee.

- **Wichtige Ernährungsprinzipien**

*... Wichtige Ernährungsprinzipien rotes Fleisch vermeiden Zucker und Weißmehl vermeiden und gehärtete Fette vermeiden und natürlich auch die Transfette vermeiden ...*

**RICHTIG:** Zucker, Weißmehl und Transfette meiden.

**FALSCH:** Rotes Fleisch ist per se nicht schlecht.

- **Salz sollte man reduzieren**

*... auch sollte man Salz reduzieren ...*

**FALSCH:** Die generelle Aussage, dass Salz reduziert werden soll, stimmt nicht. Nur ein Teil der Menschen reagieren mit Bluthochdruck. Natrium, das im Salz enthalten ist, ist essentiell für alle biologischen Prozesse und darf nicht undifferenziert reduziert werden. Besonders bei Sportlern ist eine ausreichende Salzzufuhr wichtig.

- **Tierische Nahrungsmittel reduzieren**

*... Tierische Nahrungsmittel reduzieren ...*

**FALSCH:** Nur tierische Nahrungsmittel aus der Massentierhaltung sind schlecht.

- **Gemüseöle sind alle gut**

*... von den Gemüseölen kann ich Ihnen die flüssigen ans Herz legen, die die bei Raumtemperatur flüssig sind. Hier sind im Grunde genommen alle gut ...*

**FALSCH:** Diese Aussage ist eine zu einfache Pauschalierung. Omega 3 Öle sind zu bevorzugen – Omega 6 fettsäurereichen Öle zu reduzieren.

- **Salat mit „Gemüseöle“ essen**

*... Gemüse mit Gemüseölen zu essen, ist insofern wichtig weil ja die Vitamine die in unseren Gemüsen sind, zum Teil wasserlösliche aber zum Teil auch fettlöslich sind. Wenn sie jetzt kein Fett aufnehmen, können werden diese Vitamine auch nicht vom Körper aufgenommen. Das heißt Sie sollten mit ihrem Gemüse etwas von diesen wertvollen Ölen verzehren damit auch die fettlöslichen Vitamine gut aufgenommen werden ...*

**RICHTIG:** Salat sollte immer mit hochwertigen Pflanzenölen zubereitet werden, sodass auch fettlösliche Vitamine aufgenommen werden können. Unsere Empfehlung natives Olivenöl oder Rapsöl immer mit nativem Speiseleinöl. Distelöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl, und Sojaöl meiden.

- **Die Gesundheit liegt im Darm**

*... Das Mikrobiom ist auch in aller Munde. Das kann ich Ihnen tatsächlich auch ans Herz legen Wie Hippokrates schon treffend sagte: Die Gesundheit liegt im Darm. Er hat es damals schon gewusst, bevor er wusste, dass das Mikrobiom existiert. Hippokrates wusste aus irgendeinem Grunde irgendwie schon alles. Und es ist tatsächlich so, dass sie über den Darm ihre Gesundheit regulieren können insbesondere über das Mikrobiom. Und hier wollen wir die schlechten Bakterien niedrig halten und die guten immer weiter füttern und das tun sie insbesondere durch variationsreiches Gemüse. Je mehr Gemüse, je fröhlicher sind die guten Mikrobiom Bakterien. Und die freuen sich auch über fermentierte Lebensmittel also Sauerkraut Kefir und solche Sachen, die fermentiert sind. Da freuen sich die guten Mikrobiom-Bewohner und ein gutes Mikrobiom ist ein Schlüssel zur guten Gesundheit ...*

**RICHTIG:** Der Darm ist die Gesundheitszentrale und variationsreiches Gemüse ist der Schlüssel dazu.

- **Essen sie natürliche Lebensmittel**

*... Gibt es ein generelles gesundes Ernährungsmuster? Das gibt es. Essen sie pflanzliche Nahrungsmittel, essen sie unverarbeitete Lebensmittel. Das heißt keine, wo auf den Packungen der Inhalt mit 30 Zutaten stehen, von denen sie die Hälfte nicht aussprechen können. Essen Sie nicht zu viel ...*

**RICHTIG:** Pflanzenbetonte Kost, unverarbeitete Lebensmittel sind die Grundlage für eine gute Ernährung.

**FALSCH:** Es fehlt die Ergänzung mit hochwertigen tierischen Lebensmitteln wie Eier und Milchprodukten aus Freiland- bzw. Biohaltung und gelegentlich regionales Weidefleisch.

- **Gesamtübersicht Ernährung: Die Dr. Feil Ernährungspyramide**

Einen Einblick, über eine gute und ausgewogene Ernährung bietet die Dr. Feil Pyramide. Diese Pyramide ist unterteilt in Süßigkeiten, Süßungsmittel, Fette, Kohlenhydrate, Eiweiß und Getränke und gibt einen Überblick, wie oft man unterschiedliche Lebensmittel essen sollte. Die Pyramide beruht auf mehr als tausend Studien. Unter jedem Lebensmittel ist die wissenschaftliche Begründung der Zuordnung angegeben. Diese finden Sie unter: <https://www.dr-feil.com/dr-feil-strategie>

---

## DIE DR. FEIL STRATEGIE

---



Die Dr. Feil Strategie beruht auf Erkenntnis der aktuellsten Wissenschaft. Bei der Erstellung der Pyramide, wurden weit mehr als 1000 Studien berücksichtigt und die Bausteine sowie Lebensmittel entsprechend ihrer Wichtigkeit positioniert.

© Forschungsgruppe Dr. Feil - dr-feil.com

Unsere Pyramide können Sie in interaktiver Form einbinden. Nutzen Sie hierzu bitte folgenden Code:

```
<iframe id="pyramideiframe" src="http://www.dr-feil.com/pyramide/full.php" style="width:600px; height: 850px; border: none; overflow: hidden; margin: auto;"></iframe>
```