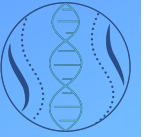


Health Journey

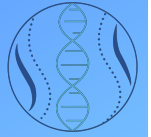
Fabio Arcucci

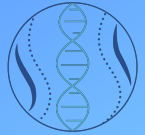


DGE



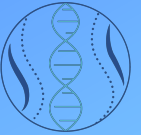
Ernährungskreis





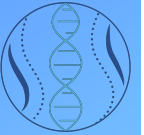
Mengenangaben

Kartoffeln	250	Portion	1	wöchentlich
Getreide, Brot, Nudeln ² davon mind. 1/3 Vollkorn	60	Portion	5	täglich
Pflanzliche Öle	10	Esslöffel	1	täglich
Butter und Margarine	10	Esslöffel	1	täglich
Milch und Milchprodukte ³	250	Portion	2	täglich
Fisch ⁴	120	Portion	1 bis 2	wöchentlich
Fleisch (Rind, Schwein, Geflügel) ⁴	120	Portion	1 bis 2	wöchentlich

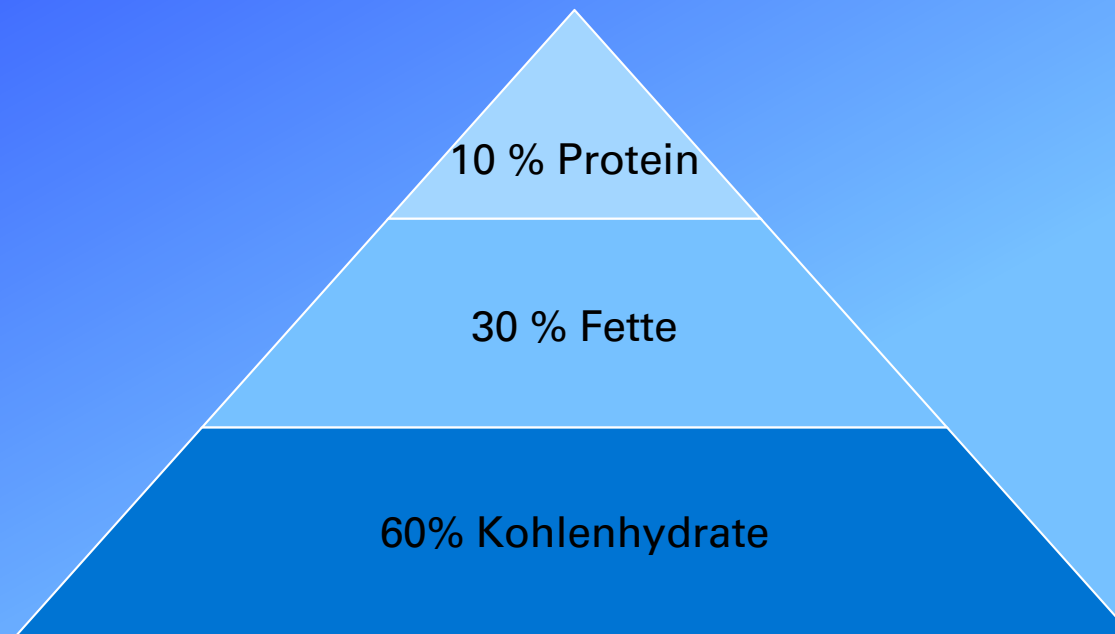


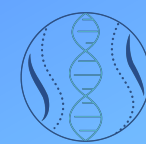
Mengenangaben

Fleisch (Rind, Schwein, Geflügel) ⁴	120	Portion	1 bis 2	wöchentlich
Wurst	30	Scheibe	2	wöchentlich
Eier ⁵	60	Stück	1	wöchentlich

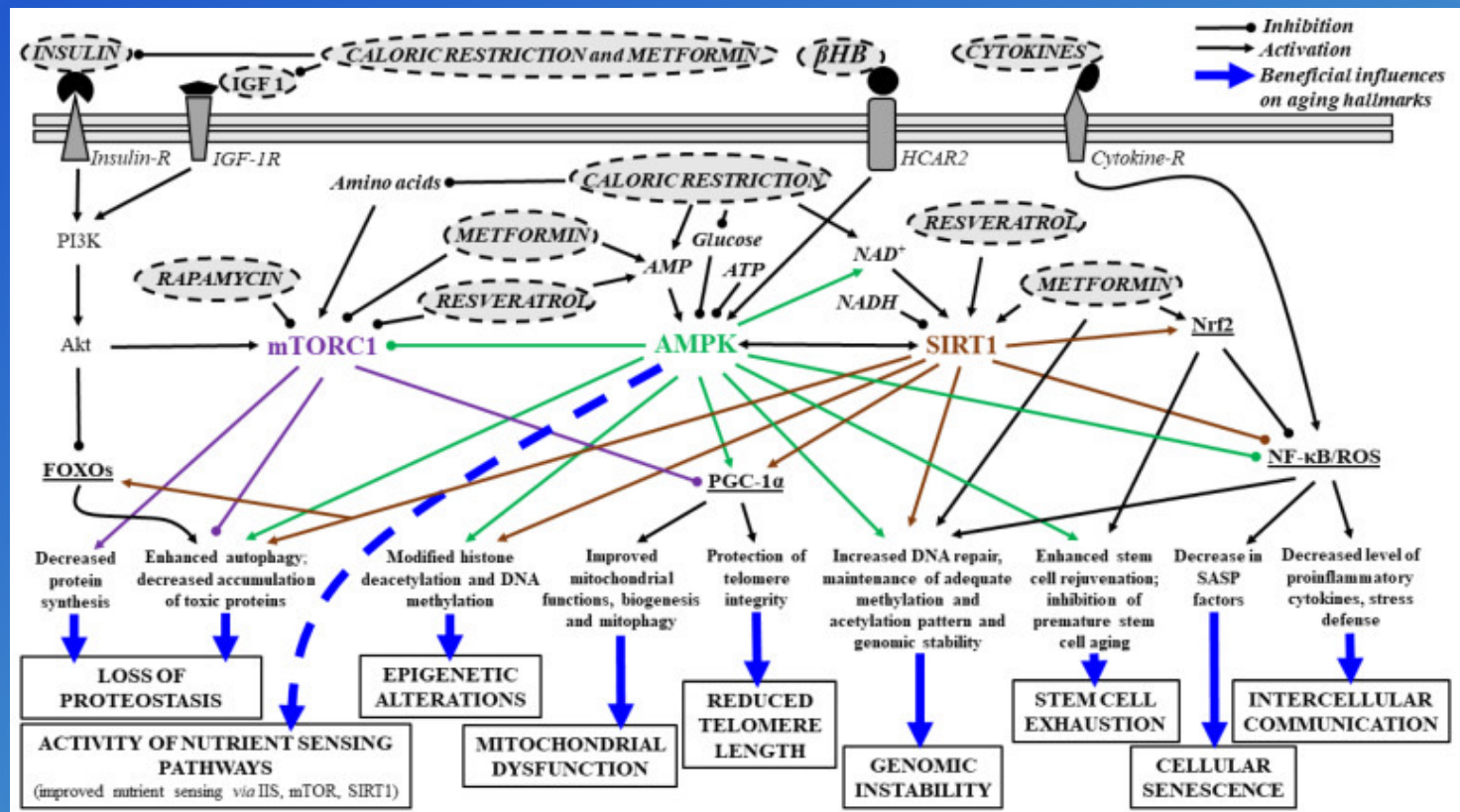


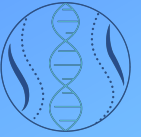
Makronährstoffverteilung der DGE





Insulin und mTOR





Aufgaben von Protein

Hormone

Gewebe

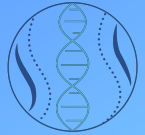
Enzyme



Immunsystem

Stoffwechsel

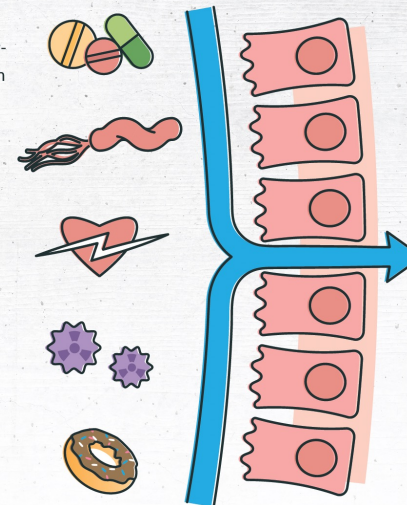
Transport



DIE SCHUTZSCHICHTZERSTÖRER

- » Bestimmte Saponine und Lektine
- » Östrogene
- » Orale Kontrazeptiva
- » Mikropartikel (Silicate, Titanium)
- » Beta 1 Casein aus Milchprodukten
- » Gliadin (Korneiweiß)
- » Alkohol (Ethanol)
- » Säurehemmer (Aluminiumhydroxid)
- » Antibiotika
- » Reine Fructose fördert stark die Bildung von Harnsäure und führt zu einer ATP-Erschöpfung in der Leber

- (Johnson 2009) und Insulinresistenz (Cordain 2005)(Gasse 2009, Webb 2009). Vor allem in Softdrinks, Fruchtsäften, Süßigkeiten und Fertiggerichten gibt es enorme Mengen an Fructose.
- » Stress (Cortisol und Noradrenalin)
- » NSAIDS (Aspirine, Ibuprofen, Naproxen)
- » Erhöhtes Wachstum von E. Koli und Gram- negativen Bakterien
- » Toxine
- » Linolsäure (Getreide gefüttertes Fleisch, Pflanzenöle wie Sonnenblumen, Maiskeim, Distel und Erndnussöl) Sie verursachen eine direkte Schädigung von Leukozyten, Erythrozyten und Lebergewebes und Aktivierung von Entzündung über NFKB. (Saraswati 2004, Visvanathan 2003, Draper 2000, Mangan 1991)

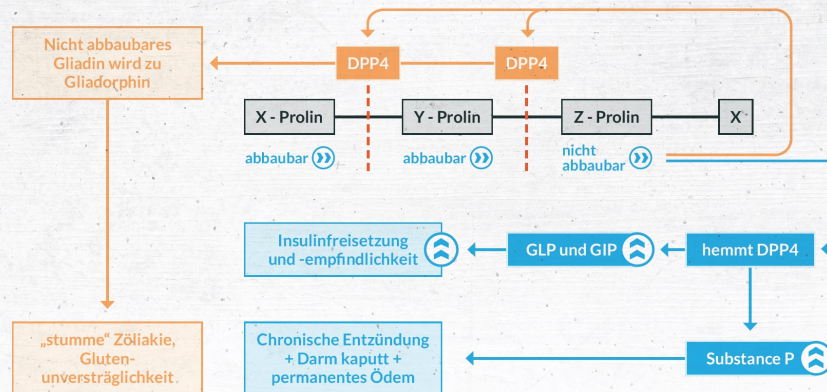


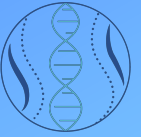
Gluten



GLIADIN UND DPP4

- » Gluten hat 33 AS
- » Das Enzym DPP4 kann als einziges Enzym Aminosäuren mit Prolin an Stelle 2 abbauen
- » Prolin bei Gliadin und Casein immer an Stelle 2,4,6 ... (gerade Zahlen)





Moderne Milchprodukte

Mutation

Intoleranz

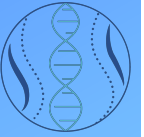
Pasteurisierung



Casein

Hormone

Fütterung



Moderne Milchprodukte

Mutation

Intoleranz

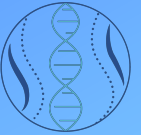
Pasteurisierung



Casein

Hormone

Fütterung



Moderne Milchprodukte

Mutation

Intoleranz

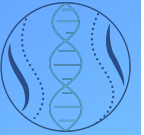
Pasteurisierung



Casein

Hormone

Fütterung



Moderne Milchprodukte

Mutation

Intoleranz

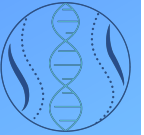
Pasteurisierung



Casein

Hormone

Fütterung



Moderne Milchprodukte

Mutation

Intoleranz

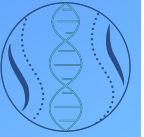
Pasteurisierung



Casein

Hormone

Fütterung



Moderne Milchprodukte

Mutation

Intoleranz

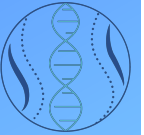
Pasteurisierung



Casein

Hormone

Fütterung



Moderne Milchprodukte

Mutation

Intoleranz

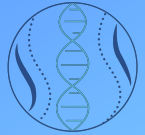
Pasteurisierung



Casein

Hormone

Fütterung



Nährstoffe in Fleisch vs. Gemüse

	APPLE (100 g)	CARROTS (100 g)	RED MEAT (100 g)	BEEF LIVER (100 g)
Calcium	3.0 mg	3.3 mg	11.0 mg	11.0 mg
Phosphorus	6.0 mg	31.0 mg	140.0 mg	476.0 mg
Magnesium	4.8 mg	6.2 mg	15.0 mg	18.0 mg
Potassium	139.0 mg	222.0 mg	370.0 mg	380.0 mg
Iron	.1 mg	.6 mg	3.3 mg	8.8 mg
Zinc	.05 mg	.3 mg	4.4 mg	4.0 mg
Copper	.04 mg	.08 mg	.18 mg	12.0 mg
Vitamin A	None	None	40 IU	53,400 IU
Vitamin D	None	None	Trace	19 IU
Vitamin E	.37 mg	.11 mg	1.7 mg	.63 mg
Vitamin C	7.0 mg	6.0 mg	None	27.0 mg
Thiamin	.03 mg	.05 mg	.05 mg	.26 mg
Riboflavin	.02 mg	.05 mg	.20 mg	4.19 mg
Niacin	.10 mg	.60 mg	4.0 mg	16.5 mg
Pantothenic Acid	.11 mg	.19 mg	.42 mg	8.8 mg
Vitamin B6	.03 mg	.10 mg	.07 mg	.73 mg
Folic Acid	8.0 mcg	24.0 mcg	4.0 mcg	145.0 mcg
Biotin	None	.42 mcg	2.08 mcg	96.0 mcg
Vitamin B12	None	None	1.84 mcg	111.3 mcg