

Dr. med. Klaus Jürgen Mielke

DROGE WOHLSTANDSKOST: Chronisch krank durch Fehlernährung

Einleitende Einführung zum Titelthema

Es gibt bislang kein Buch auf dem Büchermarkt, das die physiologischen Zusammenhänge und Ursachen der Wohlstandskrankheiten erklärt und im Detail beschreibt. Das Buch dürfte damit konkurrenzlos sein.



ISBN 3-00-002927-3

Kernaussagen aus dem Inhalt des Buches

1. Der Magen-Darm-Trakt

Dünndarm und Dickdarm sind anatomisch und funktionell strikt voneinander durch einen Klappenverschluß getrennt (Bauhin'sche Klappe). Beide Darmabschnitte haben völlig unterschiedliche Aufgaben. Nur im Dünndarm erfolgt die enzymatische Verdauung und Resorption der Speisen. Eine Darmflora wird dort nicht geduldet, sie wird durch das Immunsystem bekämpft.

Nur im Dickdarm erfolgt die Aufbereitung der pflanzlichen Faserstoffe (Ballaststoffe) durch die Darmflora. Diese produziert aus den Ballaststoffen Karbonsäuren (kurzkettige Fettsäuren), die als Energielieferanten dienen und resorbiert werden. Die Darmflora lebt mit dem Dickdarm in einer Symbiose, z. B. verwertet die Dickdarmschleimhaut die Karbonsäure Buttyrat als Nährsubstrat.

Gelangen durch Störung der Dünndarmresorption (Streß, Unverträglichkeiten, Allergien, zu viel Zucker) resorbierbare Nährstoffe, das sind Kohlenhydrate, Proteine und Fette, in den Dickdarm, kommt es dort zur überschießenden sauren Gärung und toxischen Fäulnis. Diese intestinale Autointoxikation führt zu Gesund-