



Unterschiede zwischen westlicher vs. chinesischer Ernährungslehre

Westliche Ökotrophologie vs. chinesische Diätetik

<i>Verschieden Aspekte</i>	<i>Westliche Ökotrophologie</i>	<i>Chinesische Diätetik</i>
Vorgehensweise/ Methodik	<ul style="list-style-type: none"> • Basiert auf statistischen Zahlen • erfasst physikalische und biochemische Daten • gründet sich auf eine Diagnostik mit messbaren Parametern (z. B. Blutdruck, Cholesterinspiegel, Blutzucker, BMI) 	<ul style="list-style-type: none"> • Erfasst Abläufe im seelisch-körperlichen Gesamtsystem • Zieht aus Beobachtung von Puls, Zunge und bestimmten Fragen (Verdauung, Temperaturempfinden, usw.) Rückschlüsse zu Stoffwechselfvorgängen und der Homöostase im System • Wird daher oft als ganzheitliches Verfahren bezeichnet
Stärke	<ul style="list-style-type: none"> • Gibt genaue Angaben zu Inhaltsstoffen: Was enthält Eisen, Selen oder Zink? – Bei Bedarf kann so ein Patient von diesen Nahrungsmitteln gezielt mehr zuführen. • Bei Nahrungsunverträglichkeiten, wie z. B. Zöliakie, die Nahrungsmittel weglassen, die auch kleinere Mengen von Gluten enthalten. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kann genaue Angaben geben zu der thermischen Wirkung von Nahrungsmitteln, somit kann ein energetisch "kalter Patienten-Typus bei Milz-Yang-Mangel" gezielt thermisch warme Speisen auswählen • Kann über das Wissen des Wirkortes die Funktionskreise gezielt therapieren.
Zirkadine Rhythmik (Schlaf-Wach-Rhythmus)	<ul style="list-style-type: none"> • Spielt eine eher untergeordnete Rolle, allerdings werden bei einigen neueren Arbeiten insbesondere die zirkadianen Veränderungen in der Insulin-Rezeptor-Aktivität untersucht. 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielt eine extrem wichtige Rolle, da nach der TCM unsere Organe zu unterschiedlichen Zeiten verschiedene Wirk-Maxima haben (Beste Zeit der Nahrungsaufnahme: Frühstück und Mittagessen)

Verschieden Aspekte

Konstitutionstyp

Westliche Ökötrophologie

Üblicherweise wurde darauf lange Zeit weniger Wert gelegt, auch hier brachten neuste Studien aber die westliche Ernährungswissenschaft und die chinesische Sichtweise näher zusammen. Offenbar kann man eindeutig unterschiedliche Stoffwechsel-Typen durch ihre unterschiedliche Fähigkeit, Eiweiß oder Stärke zu verdauen, ausmachen.

Chinesische Diätetik

Immer schon wurde in der TCM besonderer Wert auf die Diagnose des Konstitutionstypus gelegt, dies wird auch in der Therapie bei Akupunktur, Kräuteranordnungen oder der Ernährungsberatung berücksichtigt. Eine extrem wichtige Unterscheidung betrifft z. B. allein die Feststellung, ob jemand eher zu "Fülle"-Mustern oder eher zu "Mangel"-Störungen neigt, weiter wird zwischen "Hitze"- und "Kälte"-Typen unterschieden.

Betrachtung bei Nahrung bei Übergewicht

Neben den einzelnen Inhaltsstoffen (Vitaminen, Spurenelementen) wird v. a. besonders auf die Feststellung des Kaloriengehaltes der einzelnen Nahrungsmittel Wert gelegt.

Kalorien spielen keine Rolle; es wird eher auf das individuelle Sättigungsgefühl, den optimalen Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme und die energetisch zum Individuum angepasste Nahrungsauswahl geachtet; zur Unterstützung der Fettverbrennung würde hier zusätzlich besonders über tonisierende und wärmende Einflüsse gearbeitet, zur Stoffwechselaktivierung über den Funktionskreis Milz.

Therapieziel

Die Korrektur objektiver Parameter, z. B. abweichender Laborwerte (Senkung eines erhöhten Cholesterin-Spiegels) oder Gewichtskorrektur in Richtung statistischem Normalgewicht:

"Befund-Korrektur"

Das individuelle "Fließgleichgewicht" wieder herzustellen, Verbesserung v. a. auch des subjektiven Befindens:

"Befindens-Korrektur"