

Unser Team für Ihre Gesundheit



1. Vorstellung
2. Steinzeiterernährung (Paleo)
3. Fette
4. Darm
5. Unverträglichkeiten
6. Fallbeispiele



Der Steinzeitmensch

Der Moderne Mensch

Protein

37%

15%

Fett

22%

30%

KH

41%

40 - 55%

Chol.

480mg/Tag

300 - 600mg/Tag

Verhältnis

4:1 bis 1:1

bis 50:1

Ballastst.

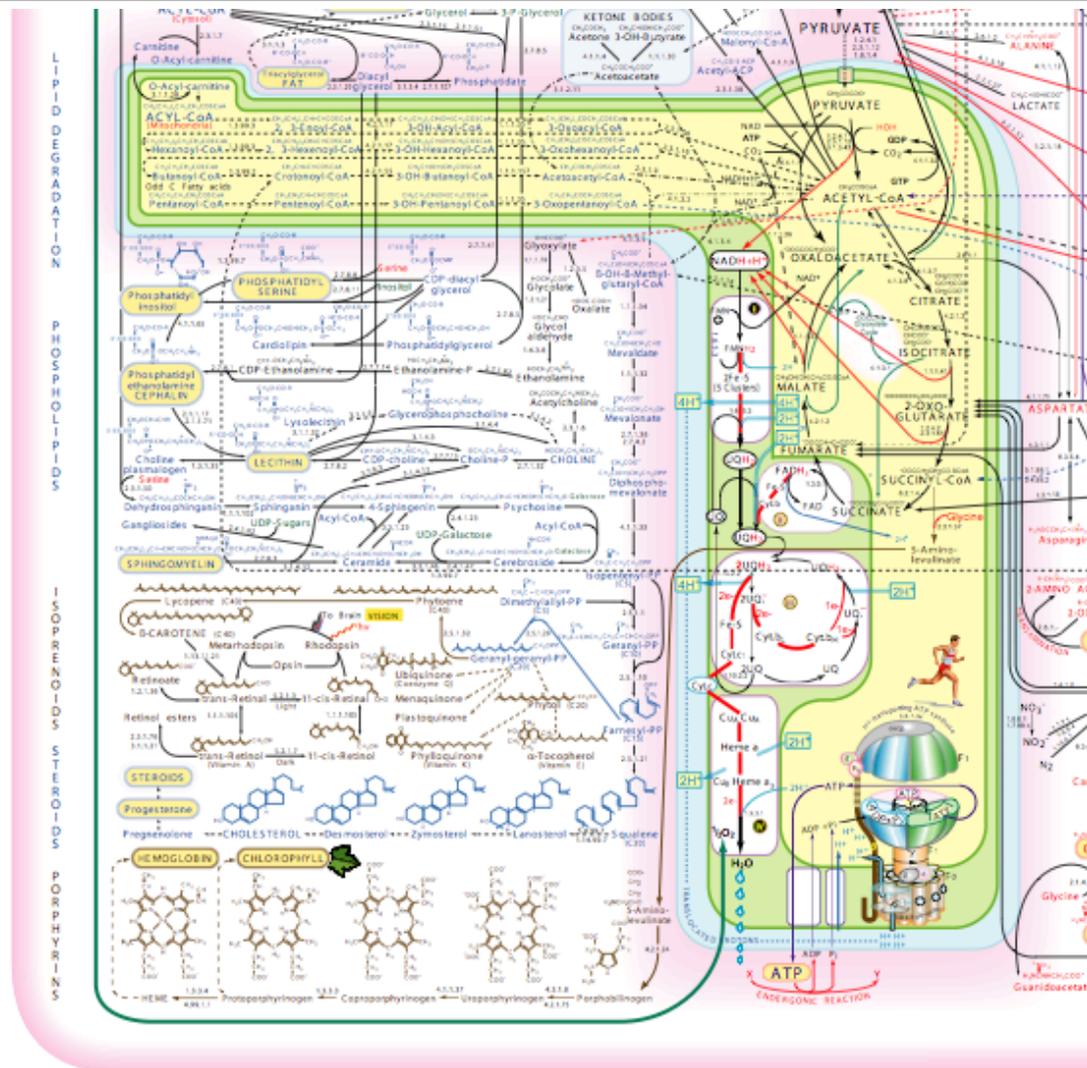
104g/Tag

15g/Tag

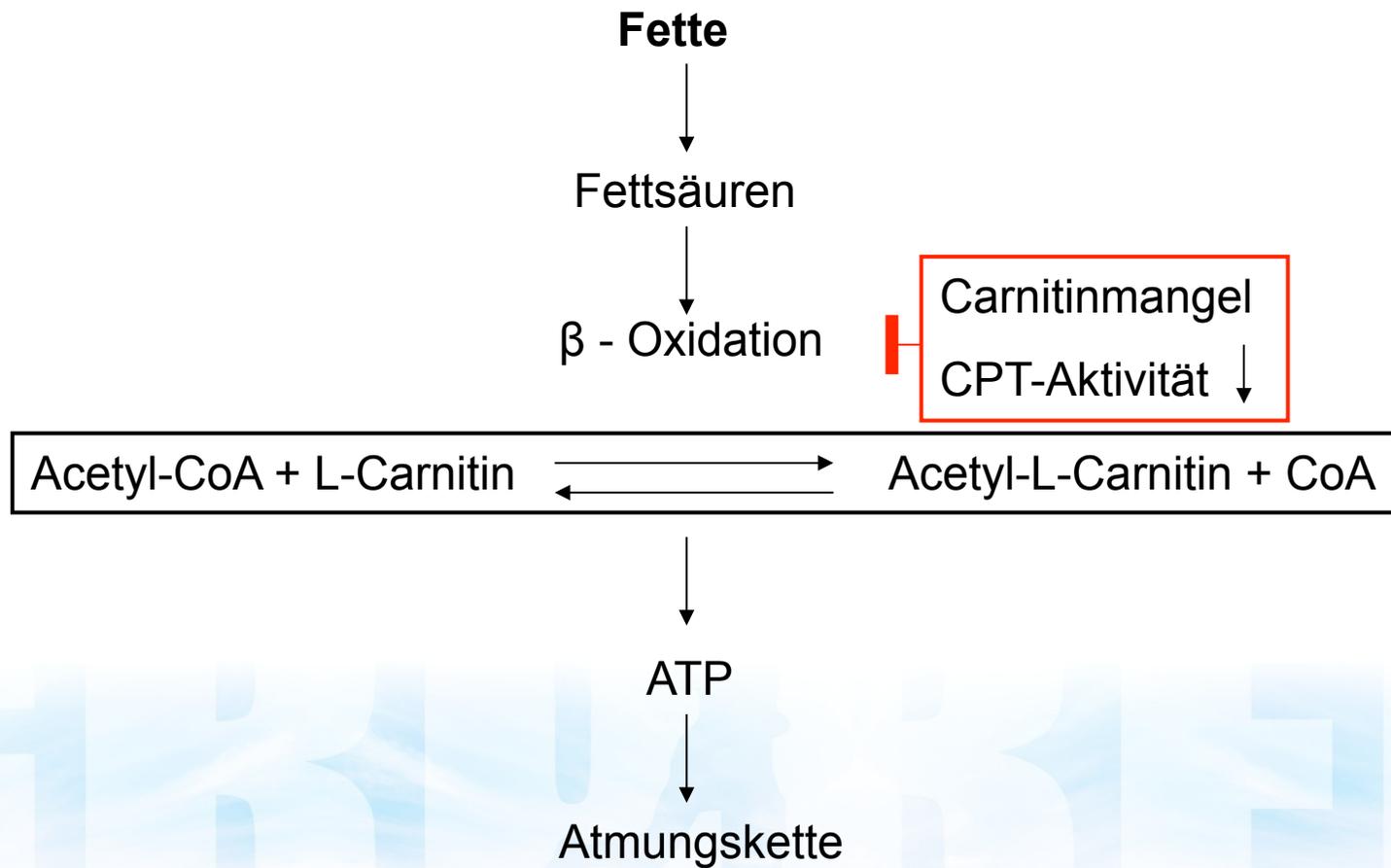
Zucker

10 bis 20g/Tag

80 bis 130g/Tag



Fettsäuren



Fettsäuren

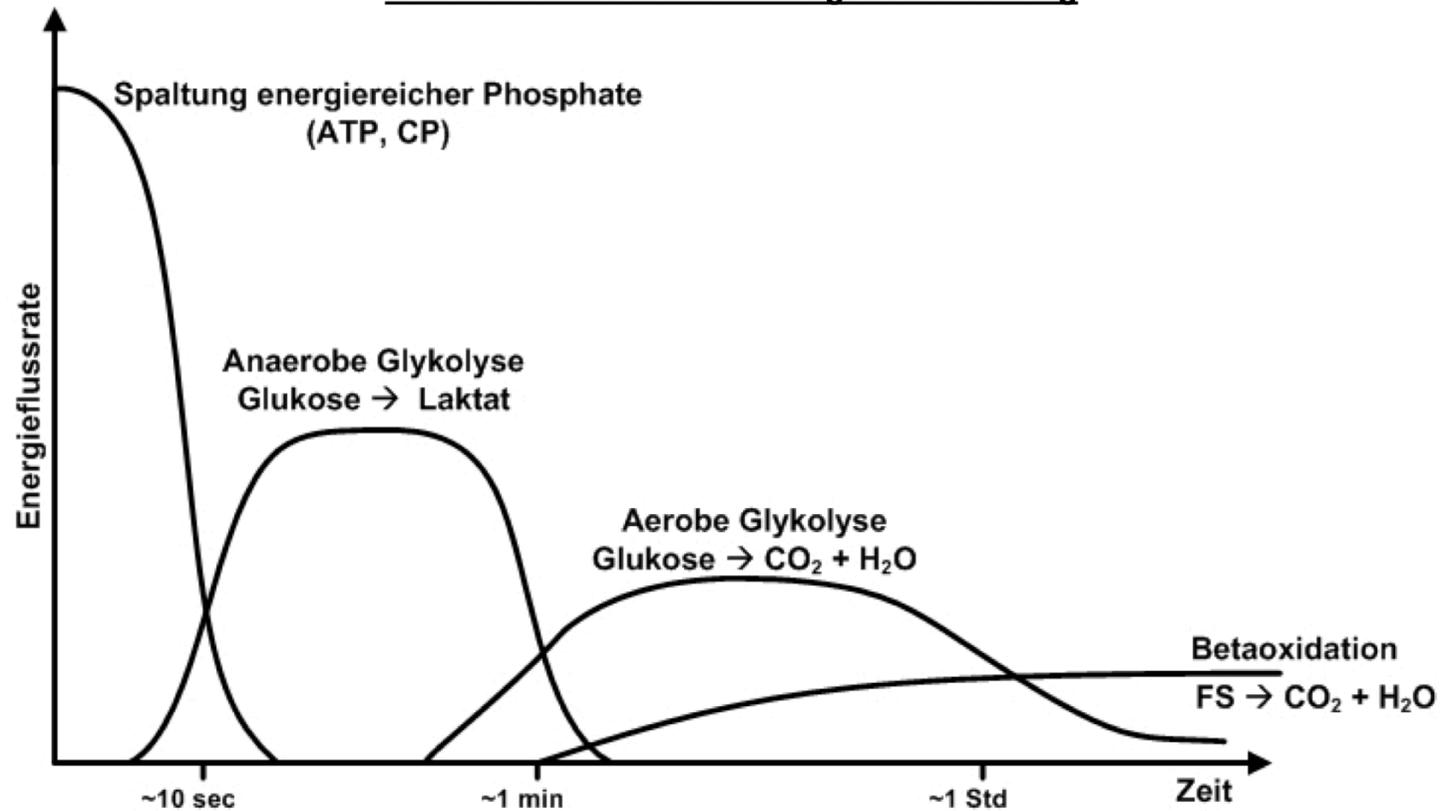
Bei Ausdauerleistungen $<$ als 60% VO_2 max
beträgt die Substratbereitstellung aus Fett-
Säuren zur oxidativen ATP-Bildung etwa

50 – 60%



Fettsäuren

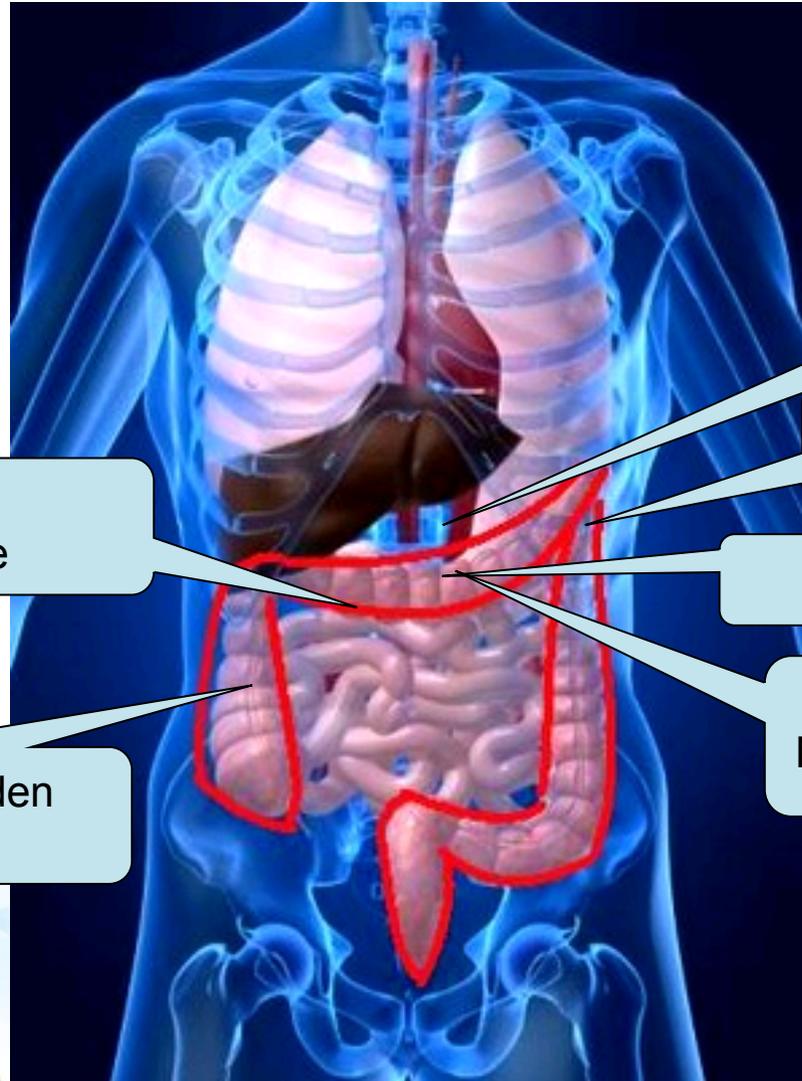
Schema der muskulären Energiebereitstellung



**Auspuff
und
Vergaser
gleichzeitig**

400 - 600 qm
Schleimhautoberfläche

Diaminoxidase für den
Histaminabbau



80 % aller Immunzellen

100 Billionen
Bakterien = 2,5 kg

Serotoninküche

Genau so viele
Nervenzellen wie im Gehirn



Differenzialdiagnose	Diagnostik
IgE-verm. Allergie (hohe Titer bei Parasitose!?)	<ul style="list-style-type: none"> • Anamnese • Gesamt-IgE im Serum, ggf. spezif. IgE • (Parasitolog. Stuhluntersuchung)
IgG-verm. Unverträglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Anamnese • Spezif. IgG im Serum • Alpha 1-Antitrypsin im Stuhl • Stuhlflora
Glutenunverträglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Anamnese • Anti-Gliadin- und Anti-Transglutaminase-IgA im Stuhl
Verdauungsinsuffizienz	<ul style="list-style-type: none"> • Anamnese • Verdauungsrückstände im Stuhl • Pankreas-Elastase 1 im Stuhl • Stuhlflora
Kohlenhydratintoleranz	<ul style="list-style-type: none"> • Anamnese • H₂-Atemtest • (Stuhlflora mit pH, Milchsäure im Stuhl)
Histaminose	<ul style="list-style-type: none"> • Anamnese • Gesamt-IgE im Serum • evtl. Histamin im Urin
DAO-Mangel	<ul style="list-style-type: none"> • Hauttest mit Histamin • DAO-Funktionstest im Blut
Harmlose Unverträglichkeit von „Blähkost“	<ul style="list-style-type: none"> • Anamnese • Ernährungsumstellung



Nahrungsmittel- allergie?

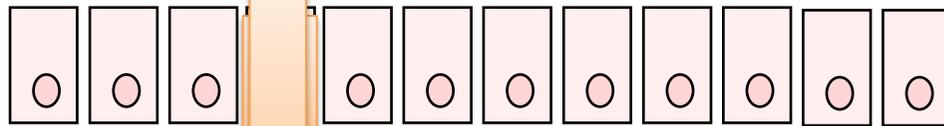
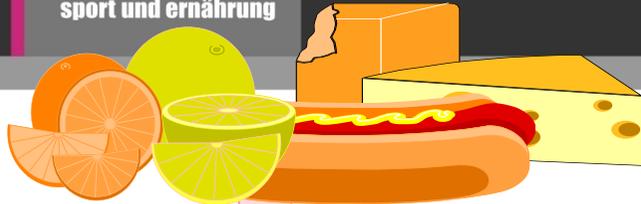


**IgE-vermittelte
Nahrungsmittel-
Allergien**

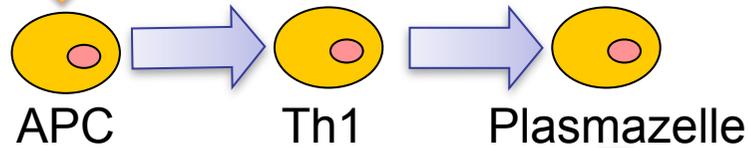


**IgG-vermittelte
Nahrungsmittel-
Unverträglichkeiten**

	IgE	IgG
Reaktion	sofort (Minuten bis Stunden)	verzögert (Stunden bis Tage)
Beschwerden	zuordenbar	unspezifisch
Symptome	z. B. akute Hautsymptome, Beschwerden im Mund-/ Hals-Bereich	v. a. chronische unspezifische Symptome
Ursache	genetisch veranlagt	gestörte Darmbarriere
Immunolog. Gedächtnis	(Lebens-)lang	relativ kurz
Lebensbedrohlich	u. U. ja	nein
Diagnose	u. a. Blutuntersuchung	Blutuntersuchung



Leaky gut



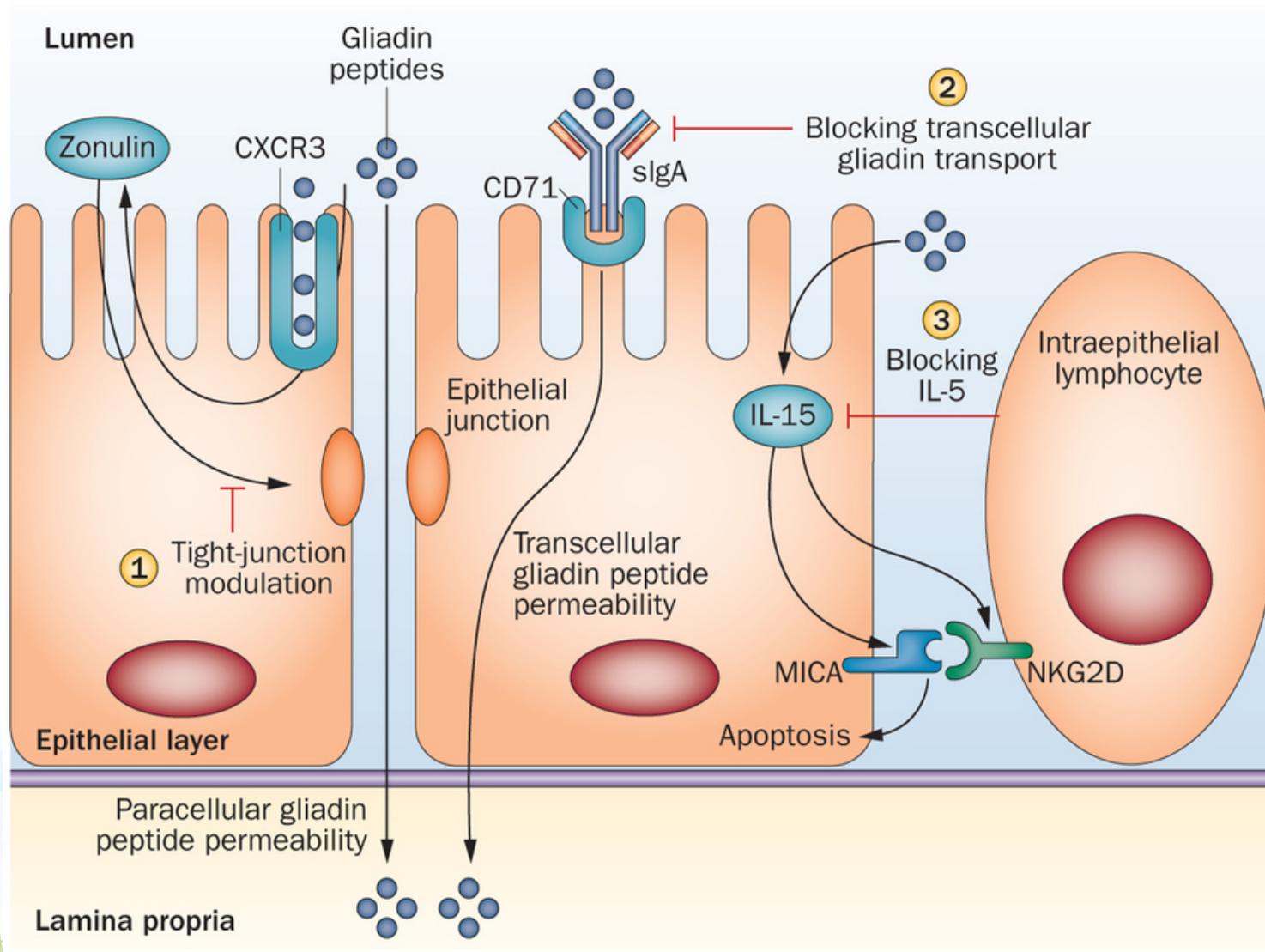
Immunkomplexe

IgG

**Komplementaktivierung
Entzündungsmediatoren (z. B. $TNF\alpha$)**

Chronische Entzündung





Mikrobiologische Erkrankungskaskaden bei RDS und Leaky Gut



Externe Nr. 5897-738

Name **Gruber** Geburtsdatum **08.11.1971** Auftrag Nr. **10445381**
Vorname **Roman** Geschlecht **männlich** Eingang am **30.01.2013**
Probenentnahme am 30.01.2013 13:00 Validiert von Thomas Gugerele Befundstatus **Endbericht**
Probenmaterial Validiert am 05.02.2013 Befundstatus am **06.02.2013**

Test	Ergebnis	Einheit	Normbereich	Vorwert
------	----------	---------	-------------	---------

IgG4 Kompaktscreen					
Test	Ergebnis kU/l	Rastklasse 1 2 3 4 5 6			
Getreide glutenhaltig					
Dinkel	99,86	5			
Gerste	2,51	2			
Hafer	27,05	4			
Roggenmehl	70,16	5			
Weizenmehl	>100,00	6			
Gluten	>100,00	6			
Getreide glutenfrei					
Amaranth	0,81	2			
Quinoa	3,38	2			
Hirse	9,13	3			
Mais	6,01	3			
Buchweizen	2,62	2			
Wildreis	2,39	2			
Reis	7,52	3			
Fleisch, Fisch, Ei					
Hühnerrei	>100,00	6			
Huhn	2,27	2			
Pute	2,59	2			
Kalb	1,32	2			
Rind	0,92	2			
Schwein	1,90	2			
Lamm	12,63	3			
Obst					
Kiwi	37,08	4			
Weintraube	50,30	5			
Banane	89,80	5			
Apfel	6,90	3			
Erdbeere	1,50	2			
Kirsche	20,05	4			
Pfirsich	2,33	2			
Orange	31,58	4			
Ananas	1,08	2			
Zitrone	26,23	4			
Cranberry	2,63	2			
Fische					
Forelle	4,26	3			
Kabeljau	2,81	2			
Hering	1,53	2			
Lachs	2,17	2			
Scholle	4,11	3			
Seelachs	1,23	2			
Thunfisch	7,19	3			
Garnele	1,68	2			
Hummer	11,11	3			
Soja, Milchprodukte					
Lactalbumin (Kuh)	19,23	4			
Lactoglobulin (Kuh)	7,10	3			
Kasein	2,57	2			
Schafsmilch	6,34	3			
Stutenmilch	2,05	2			
Ziegenmilch	3,32	2			
Gemüse, Salate					
Spinat	8,75	3			
Endiviensalat	2,12	2			
Kopfsalat	2,47	2			
Gurke	10,50	3			
Blumenkohl	2,51	2			
Brokkoli	2,97	2			
Zucchini	3,83	3			
Kartoffel	0,87	2			
Paprikaschote	55,73	5			
Zwiebel	3,42	2			
Tomate	2,36	2			
Karotte	2,04	2			
Sellerie	3,21	2			
Spargel	3,00	2			
Ruccola	29,11	4			
Avocado	37,82	4			

Externe Nr. 5897-937

Name **Gruber** Geburtsdatum **08.11.1971** Auftrag Nr. **10501528**
Vorname **Roman** Geschlecht **männlich** Eingang am **28.06.2013**
Probenentnahme am **28.06.2013 13:49** Validiert von **Dr. Herbert Schmidt** Befundstatus **Endbericht**
Probenmaterial Validiert am **09.07.2013** Befundstatus am **09.07.2013**

Test	Ergebnis	Einheit	Normbereich	Vorwert
------	----------	---------	-------------	---------

IgE Nahrungsmittelscreen

Test	Ergebnis kU/l	Rastklasse 1 2 3 4 5 6	Test	Ergebnis kU/l	Rastklasse 1 2 3 4 5 6
Getreide glutenhaltig			Gemüse, Salate		
Hafer	<0,35		Paprika	<0,35	
Roggen	<0,35		Sellerie	<0,35	
Weizen	<0,35		Zwiebel	<0,35	
Getreide (glutenhaltig)	<0,35		Tomate	<0,35	
Getreide glutenfrei			Karotte	<0,35	
Reis	<0,35		Spinat	<0,35	
Maismehl	<0,35		Kartoffel	<0,35	
Buchweizenmehl	<0,35		Hülsenfrüchte		
Amaranth	<0,35		Erdnuss	<0,35	
Hirse	<0,35		Grüne Bohne	<0,35	
Fleisch, Fisch, Ei			Sojabohne	<0,35	
Hühnerfleisch	<0,35		Nüsse, Samen		
Hühnerrei	<0,35		Mandel	<0,35	
Kabeljau	<0,35		Hasefnuss	<0,35	
Krabbe	<0,35		Sesamschrot	<0,35	
Rindfleisch	<0,35		Walnuss	<0,35	
Lachs	<0,35		Kräuter, Gewürze		
Thunfisch	<0,35		Knoblauch	<0,35	
Milchprodukte			Petersilie	<0,35	
Kasein	<0,35		Pfeffer, schwarz	<0,35	
Milchpool	<0,35		Senf	<0,35	
Obst			Hefen		
Ananas	<0,35		Bäckerhefe	<0,35	
Apfel	<0,35		Brauerihefe	<0,35	
Avocado	<0,35				
Banane	<0,35				
Kiwi	<0,35				
Orange	<0,35				
Pfirsich	<0,35				
Weintraube	<0,35				
Kirsche	<0,35				
Erdbeere	<0,35				

Getreidepool: Dinkel, Kamut, Gerste, Malz
Milchpool: Lactoglobulin, Lactalbumin, Ziegenmilch, Schafmilch, Stutenmilch

Infektionsdiagnostik

Candida - Serologie (IgA, IgG, IgM)

Externe Nr. 5897-1399

Auftrag Nr. 10608769
Eingang am 27.03.2014

Probenentnahme am 27.03.2014 13:29 Validiert von Dr. Herbert Schmidt
Probenmaterial Validiert am 31.03.2014 Befundstatus Endbericht
Befundstatus am 31.03.2014

Test	Ergebnis	Einheit	Normbereich	Vorwert
------	----------	---------	-------------	---------

IgG4 Nahrungsmittelscreen

Test	Ergebnis kU/l	Normbereich
Getreide glutenhaltig		
Hafermehl	1,30	2
Roggenmehl	10,74	3
Weizenmehl	25,08	4
Dinkel	10,63	3
Gluten	24,15	4
Getreide glutenfrei		
Buchweizen	<0,35	
Maismehl	<0,35	
Reis	<0,35	
Amaranth	<0,35	
Quinoa	<0,35	
Hirse	<0,35	
Fleisch, Fisch, Ei		
Hühnerei	>100,00	6
Rind	<0,35	
Fische	<0,35	
Fleisch-Pool	<0,35	
Obst		
Ananas	67,73	5
Apfel	<0,35	
Avocado	<0,35	
Banane	11,48	3
Kiwi	0,92	2
Orange	<0,35	
Pfirsich	<0,35	
Weintraube	<0,35	
Obst-Pool	<0,35	

Test	Ergebnis kU/l	Normbereich
Milchprodukte		
Kasein	89,16	6
Milchpool	51,73	5
Gemüse, Salate		
Karotte	<0,35	
Paprikaschote	<0,35	
Sellerie	<0,35	
Spinat	<0,35	
Tomate	<0,35	
Kartoffel	<0,35	
Gemüse-Pool	<0,35	
Hülsenfrüchte		
Erdnuss	0,48	1
Grüne Bohne	1,30	2
Sojabohne	<0,35	
Hülsenfrüchte-Pool	<0,35	
Nüsse, Samen		
Mandel	26,79	4
Haselnuss	0,59	1
Sesam	<0,35	
Sonnenblumenkerne	<0,35	
Nüsse + Samen-Pool	<0,35	
Kräuter, Gewürze		
Knoblauch	39,08	4
Petersilie	<0,35	
Schwarzer Pfeffer	<0,35	
Senfkörner	77,86	5
Gewürze-Pool	<0,35	
Hefen		
Backhefe	<0,35	

Fische: Dorsch, Thunfisch, Lachs
Fleisch-Pool: Schwein, Ente, Huhn, Lamm
Obst-Pool: Kirsche, Erdbeere, Melone
Milchpool: Lactoglobulin, Lactalbumin, Ziegenmilch, Schafsmilch, Stutenmilch
Gemüse-Pool: Kohl, Zwiebel, Champignon, Fenchel
Hülsenfrüchte-Pool: Erbsen, Linse, Johannisbrot
Nüsse + Samen-Pool: Walnuss, Paranuss, Leinsamen, Cashewnuss
Gewürze: Kümmel, Dill, Vanille

Ausgangslage August 2010

- Bluthochdruck (Medikamente!)
- Kopfschmerzen
- Wassereinlagerungen
- Atembeschwerden

Massnahmen

- Nahrungsmittelunverträglichkeits-Test
- Nahrungsergänzung / Sportnahrungsprodukte
- Sporternährungs-Beratung



Resultate August 2011

- Über 10kg Gewicht abgenommen
- Bessere Leistungen denn je (mit zahlreichen Rekorden)
- Erkenntnis über die Wichtigkeit der Ernährung
- Blutdruck gesunken, kardiologisch abgeklärt

Teenager haben oft grössere Belastungen als erwachsene Profi-Athleten

SWISSLOS
Unsere Lotterie

Montag (Schultag)

Frühstück:

- 7.30 Uhr 2 Schüsseli Müsli (Tresser) mit Milk
1 Glas Apfelsaft
1 Stk. Kuchen

Mittagessen:

- Fisch mit Reis & Mayo 1 Stk Zopf
1 Glas Apfelschorle 1 Beiheli Schoggi
2 Erdbeeren
1 Joghurt (Schokolade)
1 Godic

Aberdessen

- 20.30 1/2 Selbstgemachte Pizzas (Margerita mit Spingeli)
1/2 Apfel
1 Beiheli Schoggi
1 Glas Apfelsaft
1 Glas Wasser

SWISSLOS
Unsere Lotterie

Samstag (Playoffs)

Frühstück Hotel

- 2 Gläser O-Saft
- 3 Stk. Zopf
- 1 Schüsseli Bircher Müsli

Center

- 100h - ~~1 Teller~~ 1 Jaggiatrink
" 1 Stk Bied mit Schokolade
~~ein~~ Paar Gutzli
2 Wienerli mit Bied
1 Teller Zori Gschätzlets
1 Tamer
2 Flaschen Wasser
1/2 Flasche Sportgetränk
1 Becher Sirup

Abend

- 20.30 Uhr: Pommes (Ofen) und Fleisch & Gemüse
1 Glas Apfelschorle

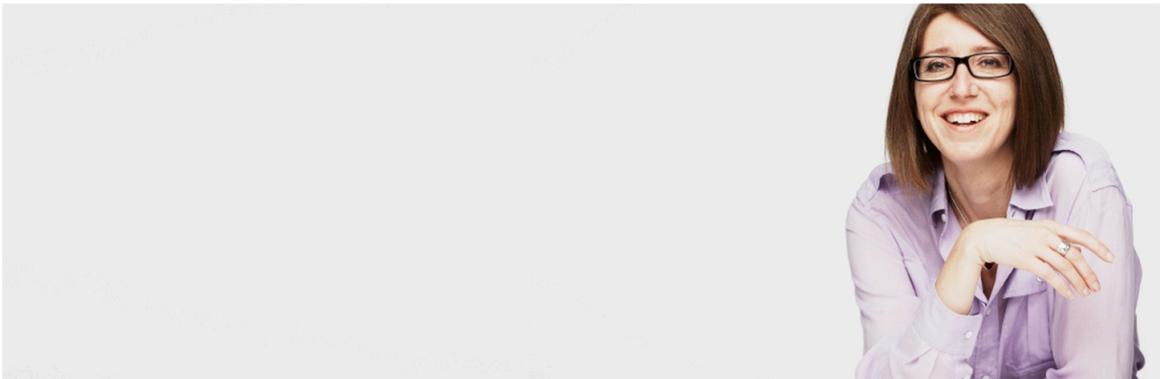
www.facebook.de/gruber.ernaehrung

The screenshot shows the Facebook profile page for 'Gruber sport und ernährung'. At the top, there is a search bar and navigation links for 'Home', 'Admin Panel', and 'Promote Page'. The profile picture is a photo of a man and a woman standing back-to-back. Below the profile picture is the page name 'Gruber sport und ernährung' with 533 likes and 13 people talking about it. The bio describes the page as a nutritionist and sports & recreation coach, providing contact information for coaching, analytics, and vitamin consultation. The page features several tabs: 'About', 'Photos', 'Events', 'Likes', and 'Videos'. A 'Highlights' section is visible, showing recent posts by others on the page, including posts by Gruber Roman, Karin Andersson Hagelin, and blatternet.de. A 'Promote Page' button is located in the bottom right corner.

www.ernaehrungs-coach.com

JULIA GRUBER Ernährungs-Coaching – einfach UND alltagstauglich

[NEU HIER?](#) [MEIN ANGEBOT](#) [EVENTS](#) [KONTAKT](#)



4. April 2014
von Julia Gruber
4 Kommentare

Wie kann ich meinen Abnehm-Erfolg mit Sport unterstützen? 10 Tipps für den (Wieder-)Einstieg



Für viele Abnehmwillige steht es ausser Frage, dass zu einer Ernährungsumstellung auch der Sport gehört. Da Sport jedoch oft als zu grosse Quälerei angesehen wird ist genau dies oft der Hinderungsgrund dafür, an das Ziel abzunehmen heranzugehen.

JULIA GRUBER

Wie kann ich meinen Abnehm-Erfolg mit Sport unterstützen? 10 Tipps für den (Wieder-)Einstieg

Was hat eine erfüllte Sexualität mit „dranbleiben“ zu tun?

Mit Energie in den Tag – meine top 10 Frühstückszutaten ohne Zucker

Warum es für Dich wichtig ist „NEIN“ zu sagen!

Durchhalten – Warum du 3 Mal "Warum?" fragen solltest.

BLOG KATEGORIEN

[Abendessen \(2\)](#)

NEWS VON MIR? MELDE DICH AN!

Melde dich an und erhalte kostenlose Updates!

MEINE GRUNDSÄTZE

SELBSTBEWUSST, VERBUNDEN, ERFÜLLT
ÜBERNIMM VERANTWORTUNG. DIE **HAUPTROLLE** IN DEINEM LEBEN GEHÖRT DIR!

DU HAST WIE DU BIST. ALLES, WAS DU ESSEN DENKST, **SEHNSÜCHT** IST FÜR DICH, ABER WENN DU DIR ANGEHEBEN VON DEM WIRTSCHAFTS-UND-SOZIAL-DRUCK WISST, WIE DU DICH FÜHLEN WILST, WIE DU ZU LEBEN WILST, DARFST DU DIES.

ICH ESSE NICHT GESUND, UMS MEN SCHLECHTES GEWISSEN ZU BERUHIGEN. GESUNDE NÄHRUNG, GIBT MIR DIE **KRAFT** UND DIE **ENERGIE** MEIN LEBEN SO ZU LEBEN, WIE ICH ES MÖCHTE.

TRANSPARENT, AUTHENTISCH, EHRLICH
ICH GEHE DIR NICHT VORAUSS. ICH GEHE NEBEN DIR HER. DU BIST GANZ UND DU BIST VOLLER RESSOURCEN. NIEMAND BRAUCHT DICH ZU REPARIEREN.

ZUCKER
RICHTIG! MEHR SCHADEN AN ALS DU DENKST.

DU HAST WIE DU BIST. ALLES, WAS DU ESSEN DENKST, **SEHNSÜCHT** IST FÜR DICH, ABER WENN DU DIR ANGEHEBEN VON DEM WIRTSCHAFTS-UND-SOZIAL-DRUCK WISST, WIE DU DICH FÜHLEN WILST, WIE DU ZU LEBEN WILST, DARFST DU DIES.

ICH ESSE NICHT GESUND, UMS MEN SCHLECHTES GEWISSEN ZU BERUHIGEN. GESUNDE NÄHRUNG, GIBT MIR DIE **KRAFT** UND DIE **ENERGIE** MEIN LEBEN SO ZU LEBEN, WIE ICH ES MÖCHTE.

KALORIEN ZÄHLEN IST UNNÖTIG
DU BRUCHST NICHT UNTERNEHMEN ZU WISSEN **WARUM** ETWAS UNTERSCHIEDLICH. WENN DU WIE DASS LEBEN WILST.

www.ernaehrungs-coach.com