

Einführung in die Chinesische Diätetik

Pharmakologische Wirkungen der Nahrungsmittel

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) umfasst mehrere Anwendungen, die wichtigsten sind die Arzneimittelkunde (Kräuterheilkunde), Akupunktur und Moxibustion (Moxibustion ist die Stimulation von Akupunkturpunkten mittels Moxa, einer getrockneten Beifußart, mit oder ohne Nadeln), Tuina-Massage, Chinesische Diätetik und Qi Gong.

Nahrungsmittel als Arzneien

In der TCM wird keine regelrechte Unterscheidung zwischen Nahrungsmitteln und Arzneien getroffen. Die Grenzen hierfür sind fließend. Jedes Nahrungsmittel kann medizinisch eingesetzt werden, denn jedes Nahrungsmittel verfügt über eine bestimmte pharmakologische Wirkung. Ausnahmen sind denaturierte Nahrungsmittel, die auch keine Lebensmittel mehr sind, da sie über keinerlei Lebensenergie (Qi) mehr verfügen, und der Körper mehr Energie benötigt sie zu verdauen, als er davon an Energie gewinnt. Qi wird meist als Lebensenergie oder Lebenskraft übersetzt. Ist das Qi in Fluss und genügend davon vorhanden, spricht man von Harmonie und Gesundheit. Stagniert es oder liegt ein Mangel vor, treten Beschwerden und Krankheitsbilder auf. Die medizinale Wirkung von Nahrungsmitteln wird durch ihren Geschmack (süßlich, scharf, sauer, bitter, salzig - siehe Kasten!) und durch ihre thermische Wirkung bestimmt. Die Einteilung erfolgt in kalte, kühle, neutrale, warme und heiße Nahrungsmittel.

Kaltes und Kühles

Eine kalte thermische Wirkung üben die meisten bitteren Nahrungsmittel auf den Organismus aus, aber auch Zitrus- und Südfrüchte, die in klimatisch heißen Regionen gedeihen, um die dort lebende Bevölkerung abzukühlen. Weiters gehören rohe Tomaten und Gurken, sowie Yoghurt, grüner und schwarzer Tee in diese Kategorie. Kalte Nahrungsmittel sollten nur im Sommer und bei schwacher Verdauung oder anderen Beschwerden nur in gekochter Form zu sich genommen werden. Zu den kühlenden oder erfrischenden Nahrungsmitteln zählen rohes Obst (Äpfel, Birnen, Weintrauben, Beeren) und Salate, die meisten rohen Gemüsesorten (außer Karotten und Fenchel), viele Milchprodukte, sowie Pfefferminztee. Kühlende Nahrungsmittel erfrischen den Körper und sollten nur in der warmen Jahreszeit genossen werden. Mit Rohkost kann kein Blut und kein Qi (Lebensenergie) aufgebaut werden. Zum Beispiel nähren rohe Karotten das Blut nicht, aber Karottensuppe oder Karottenauflauf sind sehr wohl blutaufbauend.

Folgen von zu viel Kühlem

Der übermäßige Genuss von thermisch kühlen oder kalten Nahrungsmitteln schwächt den Verdauungstrakt und führt zu Beschwerden wie Blähungen, Völlegefühl, Verstopfung oder Durchfall, sowie in weiterer Folge zu Erschöpfungszuständen, Müdigkeit und Eisenmangel. Alle kühlenden und kalten Nahrungsmittel können durch Kochverfahren (dünsten, braten, kochen, schmoren, im Backofen backen) und durch wärmende Gewürze in den neutralen oder sogar in den warmen Bereich verschoben werden. Zum Beispiel kühlen rohe Tomaten den Verdauungstrakt aus, aber auf einem Auflauf im Backofen überbacken sind sie neutral und kühlen nicht. Zu den relativ neutralen Speisen gehören Hirse, Gerste, Dinkel, Marillen, Kirschen.

Warmes und Heißes

Zu den warmen Nahrungsmitteln gehören beispielsweise Rindfleisch, Huhn, Karotten, Fenchel, Hafer, Gewürze wie Oregano, Majoran, Basilikum und frischer Ingwer. Warme Nahrungsmittel können Qi und Blut aufbauen und sollten vorwiegend im Herbst und Winter genossen werden. Heiße Nahrungsmittel sind vor allem stark wärmende Gewürze wie Zimt, Nelken, Pfeffer, Muskat, Cayenne und Chilischoten, und die so genannten harten Getränke (Schnäpse), aber auch Glühwein durch Zugabe von Zimt und Nelken. Heiße Nahrungsmittel sollten bei Hauterkrankungen und Allergien, sowie bei Migräne vermieden werden, da die Kapillaren erweitert werden. Heiße Nahrungsmittel sollten vor allem im Winter eingesetzt werden, aber nicht zu viel davon, da sie austrocknen können. Im Sommer können sie als Hilfe zum Schwitzen verwendet werden. Bei zu viel

Schwitzen ist Zitronensaft geeigneter, da dieser kühlt und die Säfte im Körper bewahrt. Aus der thermischen Wirkung der Nahrungsmittel geht bereits hervor, dass nach TCM-Grundsätzen eine für den Menschen geeignete Ernährungsweise an seine individuelle Konstitution, an die gegebene Jahreszeit und die klimatischen Verhältnisse angepasst sein muss. Die individuelle Konstitution wird vom TCM-Praktiker (zumeist AllgemeinmedizinerInnen mit TCM-Ausbildung oder TCM-ErnährungsberaterInnen) durch eine ausführliche Anamnese, sowie durch Zungen- und Pulsdiagnose festgestellt.