

Die Vorteile einer getreidefreien Ernährung

Die Vorteile einer getreidefreien Ernährung Tweet (Link entfernt) Obwohl glutenbedingte Krankheiten wie Zöliakie weniger als 1 Prozent der Bevölkerung betreffen, hat die Popularität einer getreidefreien Ernährung in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen.¹ Es gibt viele verschiedene Gründe, warum jemand möglicherweise Entscheiden Sie sich für eine getreidefreie Ernährung, aber ist es den Hype wert? Um diese Frage zu beantworten, schauen wir uns einige der Vorteile einer getreidefreien Ernährung an (ohne dass dies medizinisch erforderlich ist). Es kann Ihren Verzehr von nährstoffreichem Obst und Gemüse erhöhen. Wenn Sie nicht alle Ihre Körner mit ihren glutenfreien Gegenständen untermischen, werden Sie möglicherweise mehr Obst …



Die Vorteile einer getreidefreien Ernährung

Tweet

(Link entfernt)

Obwohl glutenbedingte Krankheiten wie Zöliakie weniger als 1 Prozent der Bevölkerung betreffen, hat die Popularität einer getreidefreien Ernährung in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen.¹ Es gibt viele verschiedene Gründe, warum jemand möglicherweise Entscheiden Sie sich für eine getreidefreie Ernährung, aber ist es den Hype wert? Um diese Frage zu beantworten, schauen wir uns einige der Vorteile einer getreidefreien Ernährung an (ohne dass dies medizinisch erforderlich ist).

Es kann Ihren Verzehr von nährstoffreichem Obst und Gemüse erhöhen.

Wenn Sie nicht alle Ihre Körner mit ihren glutenfreien Gegenständen untermischen, werden Sie möglicherweise mehr Obst und Gemüse essen, um Ihren Teller zu den Mahlzeiten zu füllen. Stärkehaltiges Gemüse ist eine großartige Alternative zu Getreide, da es dazu beiträgt, Ihrem Teller ähnlich wie Getreide mehr Volumen zu verleihen, und es enthält auch eine Vielzahl von Nährstoffen. Wenn Sie derzeit keine getreidefreie Ernährung einhalten, kann es sogar eine gute Idee sein, ab und zu einige Körner (insbesondere weiße, raffinierte Körner) zu Ihren Mahlzeiten gegen stärkehaltiges Gemüse auszutauschen. Probieren Sie beispielsweise statt weißem Reis Süßkartoffeln mit Kichererbsen oder Linsen und Karotten.

Es kann Ihre Symptome verbessern, wenn Sie an IBS (Reizdarmsyndrom), Fibromyalgie, Endometriose, chronischen Unterbauchschmerzen oder anderen Autoimmunerkrankungen leiden.^{1,3,4}

Obwohl eine getreidefreie Ernährung kein typisches Behandlungsprotokoll für diese Erkrankungen ist, zeigen einige Untersuchungen, dass die Einhaltung einer glutenfreien Ernährung einige Ihrer Symptome verbessern kann, und nicht nur die gastrointestinalen. Wenn Sie an einer dieser Erkrankungen leiden, sollten Sie sich mit Ihrem Arzt über eine

getreidefreie Ernährung beraten.

Es kann Ihnen helfen, Gewicht zu verlieren.2

In diesem Bereich muss noch viel geforscht werden, aber die Ergebnisse der Umfrage der National Health and Nutrition Examination (NHANES) von 2009-2014 zeigen, dass eine getreidefreie Ernährung für die Gewichtsabnahme oder die Gewichtserhaltung von Vorteil sein kann. Die Studienteilnehmer, die sich glutenfrei ernährten, verloren im Laufe eines Jahres mehr Gewicht als andere. Interessanterweise berichtete die Studie auch, dass diejenigen, die sich glutenfrei ernährten, ihr Gewicht eher für „angemessen“ hielten.

Es kann die Marker des metabolischen Syndroms verbessern.5

Das metabolische Syndrom ist ein Zustand, der durch Bluthochdruck, Dyslipidämie, Hyperglykämie, Insulinresistenz und überschüssiges Fett um die Taille (Taillenumfang) gekennzeichnet ist. Obwohl einige Studien keinen Unterschied zwischen einer getreidefreien Diät und einer Kontrolldiät hinsichtlich der Marker des metabolischen Syndroms zeigen, haben wir bei anderen einen Effekt beobachtet. Eine Studie aus dem Jahr 2018 ergab, dass Teilnehmer mit einer glutenfreien Diät nach einer 8-wöchigen Intervention einen signifikant niedrigeren Nüchternblutzucker, Taillenumfang und Triglyceridkonzentration aufwiesen als die Kontrollgruppe.

Es gibt möglicherweise viele andere potenzielle Vorteile einer getreidefreien Ernährung, aber es sind weitere Forschungen erforderlich, um alle Verbindungen aufzudecken. Ein Weg, den Wissenschaftler untersuchen, ist die Möglichkeit einer getreidefreien Ernährung, um die Symptome von Autismus oder anderen Spektrumsstörungen zu verbessern.

Wenn Sie sich für eine getreidefreie Ernährung entscheiden, achten Sie darauf, viel Obst und Gemüse aufzunehmen (anstatt Ihr Getreide einfach durch verarbeitete, glutenfreie Alternativen zu ersetzen). Um die Vorteile zu nutzen, ist es wichtig, eine

gesunde, ausgewogene Ernährung mit frischen Lebensmitteln beizubehalten.

Verweise:

1 Nutzen für die Gesundheit und Nebenwirkungen einer glutenfreien Ernährung bei Patienten ohne Zöliakie. Februar 2018. (Link entfernt)

2 Fettleibigkeit, metabolisches Syndrom und kardiovaskuläres Risiko bei glutenfreien Followern ohne Zöliakie in den Vereinigten Staaten: Ergebnisse der National Health and Nutrition Examination Survey 2009–2014. April 2017. www.researchgate.net/publication/316526045_Obesity_Metabolic_Syndrom_e_and_Cardiovascular_Risk_in_Gluten-Free_Followers_Without_Celiac_Disease_in_the_United_States_Results_from_the_National_Health_and_Nutrition_Examination_-2014.

3 Glutenfreie Ernährung: Unvorsichtige Ernährungsberatung für die Allgemeinbevölkerung? September 2012.
<https://jandonline.org/article/S2212-26721200743-5/fulltext>.

4 Langfristiges Ansprechen auf glutenfreie Ernährung als Beweis für eine nicht zöliakiebedingte Weizensensitivität bei einem Drittel der Patienten mit durchfalldominantem und gemischtem Reizdarmsyndrom. September 2016.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s00384-016-2663-x>.

5 Die Wirkung einer glutenfreien Ernährung auf Komponenten des metabolischen Syndroms: Eine randomisierte klinische Studie (Link entfernt)

(Link entfernt), ist Assistenzprofessor für Neurowissenschaften an der Mount Sinai School of Medicine und Gastprofessor für Gesundheitspsychologie an der Princeton University. Sie ist Autorin mehrerer Bücher, darunter (*Link entfernt*), und (*Link entfernt*)

- Dr. Nicole Avena-Blog
- getreidefreie Ernährung

Artikel auf Englisch.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki