



Wenn Sie sich die Zeit nehmen, die aktuelle Ausgabe der SZE genauer anzusehen, werden Sie feststellen, dass wir Ihnen – neben wichtigen Informationen zur Rolle der verschiedenen Nahrungsfaktoren in Prävention und Therapie der Osteoporose – zwei scheinbar recht unterschiedliche Ernährungsformen vorstellen, die unter anderem auch bei rheumatischen Erkrankungen Anwendung finden.

Während der gesundheitliche Benefit der bekannten und gut untersuchten mediterranen Ernährung mit viel Fisch, Olivenöl, gekochtem Gemüse und Früchten – samt dem willkommenen Glas Rotwein – durch eine Reihe namhafter Studien belegt wurde, kann die zu den alternativen Ernährungsformen zählende pflanzliche Rohkost zwar auf jahrzehntelange Erfahrungswerte und eine umfangreiche Literatur zurückblicken; kontrollierte Studien, die die heute geforderte Evidenz belegen könnten, sucht man allerdings vergeblich.

Grundsätzlich sei die pflanzliche Rohkost im Rahmen einer laktovegetabilen Ernährung durchaus vernünftig und habe verschiedentlich auch

Erfolge gezeigt, meint der erfahrene Winterthurer Kliniker und Ernährungsmediziner Dr. Reinhard Imoberdorf auf Anfrage. Die Datenlage erlaube es allerdings kaum, die pflanzliche Rohkost als ausschliessliche Ernährungsform zu empfehlen. Oft seien die Patienten auch nicht bereit, solche strikten Diäten über längere Zeit durchzuhalten. «Im Übrigen finden sich zahlreiche Übereinstimmungen mit der bei uns praktizierten mediterranen Ernährung, in der ebenfalls Wert gelegt wird auf den reichlichen Verzehr von Obst und Gemüse, das nicht immer gekocht sein muss.» Auch die pflanzliche Rohkost kann zu Besserungen des Krankheitsbildes führen, dauerhafte Heilungen sind allerdings auch hier nicht zu erwarten.

Was auch immer gegessen wird, unbestritten bleibt die Tatsache, dass die Ernährung langfristig einen weit nachhaltigeren Einfluss auf den Organismus hat, als einem gelegentlich lieb sein dürfte. Offenbar hatte der alte Hippokrates doch Recht.

Dr. Claudia Reinke