Im Folgenden wird auf empirische Ergebnisse auf einer Vielzahl von HMA von Vegetariern und den daraus gewonnenen Erkenntnissen eingegangen. Die philosophische Frage wird in diesem Artikel nicht diskutiert, da dies eine persönliche Entscheidung eines jeden einzelnen ist.

**Warum werden Menschen Vegetarier?**

Einer der Gründe ist philosophischer Natur. Die Entscheidung für den Vegetarianismus kann als ein stärkeres Bewusstsein für bestimmte Dinge angesehen werden. Ein anderer Grund können Vorteile in Bezug auf die Verdauung sein. Manchen Menschen fällt es aufgrund von Nebenniereninsuffizienz schwer, tierische Proteine zu verdauen.

**Vegetarier haben ein ganz besonderes Haaranalyseprofil**

Das bei Vegetariern am häufigsten vorkommende Haaranalyseprofil ist das eines Menschen mit langsamem Stoffwechsel, hohem Kupferspiegel und invertiertem Natrium/Kalium-Verhältnis.

**Proteinaversion hat biologische Ursachen**

Die Unfähigkeit, tierische Proteine zu verdauen, kommt bei Menschen mit einem hohen Kupferspiegel im Gewebe und Nebenniereninsuffizienz äußerst häufig vor. Diese Aversion bzw. Abneigung gegen tierische Proteine kann die Denkweise begründen, dass das Töten von Tieren zum Überleben nicht akzeptabel ist.

**Der Hauptgrund für ein geringes Energieniveau bei Vegetariern: kupferinduzierter Zinkmangel**

Die Arbeit mit Vegetariern brachte eine Reihe von Beobachtungen. Viele Vegetarier haben ein sehr niedriges Energieniveau, wobei es natürlich Ausnahmen gibt. Dieses geringe Energieniveau, an dem viele Vegetarier leiden, ist zum Teil auf eine unangemessene Proteinsynthese oder einen exzessiven Proteinabbau zurückzuführen. Um die Schilddrüsenaktivität zu verbessern bzw. zu steigern, müssen angemessene Mengen an Proteinen aufgenommen werden. Ohne ausreichend Protein ist die Schilddrüse nicht in der Lage, den Treibstoff zu zünden, mit dem Nahrung in Energie umgewandelt wird. Darüber hinaus kann es zu einer Erschöpfung der Nebennierendrüsen kommen, da ein hoher Kupferspiegel die Bioverfügbarkeit von Zink beeinträchtigt, wodurch der Kaliumspiegel (Glucocorticoid) sinkt. Obwohl die meisten Vegetarier viel pflanzliches Protein zu sich nehmen, können Sie aufgrund eines relativen Zinkmangels kein Kalium im Gewebe einlagern. Bei Zinkmangel ist es nicht möglich, einen optimalen Kaliumspiegel aufrechtzuerhalten. Gemüse und Nüsse enthalten sehr wenig Zink.

**Hohe Anfälligkeit für Anorexie und Appetitlosigkeit unter Vegetariern**

Eine andere Beobachtung ist, dass vielen Vegetariern das Zunehmen schwerfällt, weil sie in vielen Fällen keinen Appetit haben. Es gibt einen engen Zusammenhang zwischen Magersucht (Appetitlosigkeit) und einem hohen Kupfer- bzw. niedrigen Zinkspiegel im Gewebe. Je stärker der Kupferspiegel im Gewebe ansteigt, umso stärker wird im Allgemeinen der Zinkmangel. Zink ist für den Geschmackssinn notwendig. Bei steigendem Kupferspiegel kann sich ein generelles Desinteresse an Nahrung herausbilden.

**Von Vegetariern konsumierte Lebensmittel**

Sehen wir uns für einen Moment die Arten von Lebensmitteln an, die Vegetarier konsumieren. Zur Gruppe der Vegetarier werden häufig auch Menschen gezählt, die Hühnchen jedoch kein rotes Fleisch essen. Die meisten Vegetarier konsumieren große Mengen an Milchprodukten, um mehr Proteine aufzunehmen. Diese Milchprodukte steigern den bereits hohen Calciumspiegel im Gewebe noch weiter.

Sojabohnen und Hülsenfrüchte werden häufig als Proteinquelle verwendet. Aufgrund ihres relativ hohen Kupfergehalts ist die Verfügbarkeit von Proteinen in diesen Lebensmitteln jedoch begrenzt. Die von Vegetariern häufig gegessenen Sojabohnen enthalten viel Kupfer und können die Kupferbelastung der Leber und des Gehirns von Vegetariern sogar noch verstärken. Wird Kupfer dem Körper in zu großen Mengen zugeführt oder nicht angemessen verwertet, dienen die Leber und das Gehirn als primäre Speicherorgane.

**Fleisch essen oder nicht essen**

Die Ablehnung von Fleisch seitens strikter Vegetarier wird unterstützt durch die Tatsache, dass manche Sachverständige Rind- und Schweinefleisch aufgrund ihrer Kontamination mit Hormonen und Nahrungszusätzen als nicht für den Verzehr geeignet einstufen. Bedenken hinsichtlich der Kontamination von Fleisch sind insbesondere bei Menschen berechtigt, die an Fehlfunktionen der Bauchspeicheldrüse oder Leber leiden bzw. anfällig für Tumore oder Krebs sind. Lammfleisch wird im Vergleich zu Rindfleisch als weniger toxisch angesehen, da es ohne Diethylstilbestrol (DES) und andere Hormone produziert wird.

Viele der Probleme im Zusammenhang mit der Proteinsynthese bei Vegetariern haben mit einem Mangel an Enzymen der Bauchspeicheldrüse und Salzsäure zu tun. Die Unfähigkeit, Proteine zu verdauen, ist in erster Linie auf eine verringerte Aktivität der Nebennierendrüsen zurückzuführen. Viele Vegetarier müssen Enzym- oder Salzsäuretabletten einnehmen, um ihre gestörte Verdauung zu unterstützen. Sobald sich die Nebennierenfunktion jedoch verbessert, vermindert sich die Abhängigkeit von Enzym- und Salzsäuretabletten und diese können folglich abgesetzt werden.

**Spezifische dynamische Wirkung von Proteinen**

Nicht alle Arten von Proteinen haben dasselbe Potenzial zur Steigerung des Energieniveaus. Dieses Potenzial wird als spezifische dynamische Wirkung bezeichnet.

Proteine mit der höchsten dynamischen Wirkung lassen sich in der nachstehenden Reihenfolge auflisten:

* Rind
* Lamm, Schwein, Eier
* Fisch
* Hühnchen
* Käse
* Soja
* Getreide

Werden Rind, Hühnchen, Lamm, Schwein, Eier und Fisch aus dem Ernährungsplan gestrichen, fehlen Lebensmittel, die für die Energieproduktion, die Enzymsynthese, den Aufbau gesunder Organe und Gewebe nützliche Nährstoffe enthalten. Wenn maximale Gesundheit unser Ziel ist, müssen wir Lebensmittel konsumieren, die das größte Potenzial für diese Funktionen haben.

Bei völligem Verzicht auf Fleisch sollte man die vegetarische Ernährung auf jeden Fall mit Zink ergänzen.

**Wann sollten Proteine reduziert oder vermieden werden?**

Bei manchen Gesundheitsproblemen sind tierische Proteine zumindest vorübergehend kontraindiziert. Dazu zählen Krebs, Nierenerkrankungen, Gicht, rheumatoide Arthritis, Lebererkrankungen und Infektionen.

**Die Fähigkeit zur Verwertung von Proteinen kann anhand des Natrium/Kalium-Verhältnisses einer Person präzise gemessen werden**

In einer Haarmineralanalyse zeigt ein invertiertes Natrium/Kalium-Verhältnis (Na/K-Verhältnis unter 2,5:1) eine Beeinträchtigung der Fähigkeit zur Verwertung oder Synthetisierung von Proteinen an. Je stärker das Verhältnis invertiert ist, umso weniger Protein kann synthetisiert werden. Nachfolgend finden Sie einige allgemeine Richtlinien in Bezug auf die Art und Menge von Proteinen, die für eine Person mit invertiertem Natrium/Kalium-Verhältnis indiziert sind:

Na/K-Verhältnis Anteil von Proteinen im Ernährungsplan

|  |  |
| --- | --- |
| 2,5:1 | 30% Proteine; alle Arten akzeptabel |
| 2,5:1–2,0:1 | 25% Proteine; Rind und Schwein vermeiden; bevorzugt Lamm, Fisch, Käse und Eier konsumieren |
| 2,0:1-1,5:1 | 20% Proteine; Rind, Lamm und Schwein vermeiden; bevorzugt Eier, Fisch und Hühnchen konsumieren |
| 1,5:1-1,0:1 | 15% Proteine; bevorzugt Hühnchen, fettarmen Käse und Getreide konsumieren |
| Unter 1,0:1 | 10% Proteine; bevorzugt Getreide konsumieren |

Entschlackungsprogramme wie die Saftdiät oder der ausschließliche Verzehr von Früchten und Gemüse schränken die Proteinzufuhr signifikant ein. Diese Entschlackungsprogramme können von Nutzen sein und eignen sich hervorragend für kurze Zeiträume. Sie sollten jedoch nicht langfristig angewendet werden. Liefert die Ernährung langfristig zu wenig Proteine, kommt es zum Protein-Katabolismus. Protein-Katabolismus bzw. -Abbau kann ein signifikantes Problem für Vegetarier sein, die die Nahrungszusammenhänge und die Einflussfaktoren der Nährstoffaufnahme nicht vollständig verstehen.

**Zusammenfassung**

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Entscheidung, sich vegetarisch zu ernähren, auf Grundlage solider biochemischer Daten und nicht nur aus einer philosophischen Laune heraus getroffen werden sollte. Bei manchen Menschen führen Verdauungsprobleme aufgrund einer Beeinträchtigung der Proteinverdauung dazu, dass sie zum Vegetarianismus neigen. Für diese Personengruppe können Verdauungsenzyme von großem Nutzen sein. Sie werden möglicherweise nur benötigt, bis die Nebennierendrüsen wieder in der Lage sind, die Salzsäureausschüttung aufrechtzuerhalten, und der Proteinstoffwechsel wieder ausreicht, um die Verdauungsenzyme der Bauchspeicheldrüse in einer für die angemessene Verdauung ausreichenden Menge zu synthetisieren.

Andere Menschen müssen sich aufgrund schwerer Gesundheitsprobleme wie Krebs oder einer Lebererkrankung vegetarisch ernähren. Das Ziel ist, nach der Verbesserung ihrer Gesundheit die Proteinaufnahme wieder zu erhöhen.

Bei anderen Menschen gibt es religiöse oder philosophische Gründe für eine vegetarische Ernährung. Diese Menschen müssen unbedingt die Auswirkungen einer solchen Ernährung auf ihre Physiologie verstehen, da Vegetarianismus für manche Menschen gut und für andere schädlich sein kann. Eine vegetarische Ernährung sollte auf chemischen und nicht philosophischen Prinzipien basieren, wenn Gesundheit das Ziel ist.