

--- Auszug / Kurzfassung ---

Pflanzliche Ernährung überdenken: Die versteckten Kosten hinter Gemüse und Obst

Kommentar von Richard Z. Cheng, M.D., Ph.D.

Die wichtigsten Punkte:

1. **10 g Vitamin C kann man nicht mit Obst erreichen– zu viel Zucker, zu wenig C.**
2. **Nicht alle pflanzlichen Lebensmittel sind unbedenklich.**
3. **Pestizidrückstände und chemische Verunreinigungen sind echte Probleme.**
4. **Pflanzliche Lebensmittel sind oft in Bezug auf Nährstoffe unvollständig.**
5. **Manche Menschen vertragen pflanzliche Lebensmittel nicht gut.**
6. **Personalisierung ist der Schlüssel: Eine Universallösung funktioniert nicht.**

Der Vitamin-C-Mythos

Sind pflanzliche Lebensmittel immer gesund?

Was Sie vielleicht nicht über pflanzliche Lebensmittel wissen

Personalisierte Ernährung statt Dogma

Fazit

Pflanzliche Lebensmittel haben einen Nährwert, sind aber nicht grundsätzlich unbedenklich. Die **orthomolekulare Perspektive** fordert uns auf, über die Schlagzeilen hinauszuschauen und den **metabolischen, biochemischen und toxikologischen Kontext** dessen zu betrachten, was wir essen.

Zu den wichtigsten orthomolekularen Überlegungen gehören:

- Hochdosiertes Vitamin C sollte nicht aus zuckerreichen Früchten gewonnen werden
- Antinährstoffe und Pestizide in Pflanzen können die Gesundheit beeinträchtigen
- Die Ernährung muss auf der Grundlage der Biochemie und des Krankheitszustands individuell angepasst werden
- Oft sind hochwertige tierische Lebensmittel und eine intelligente Nahrungsergänzung erforderlich, um eine optimale Nährstoffzufuhr zu erreichen

Bei der Ernährung geht es nie nur um ein Vitamin. Es geht um die **gesamte biologische Wirkung** dessen, was wir essen – und wie sich dies langfristig auf die Gesundheit auswirkt.

Wenn Sie wirklich gesund sein wollen, folgen Sie nicht einfach dem Hype. Hinterfragen Sie es. Testen Sie es. Passen Sie es an.