

# Leitlinien zur Diätetik im Rahmen einer F.X. Mayr-Therapie

Gleich vorweg: Alle Versuche, verbindliche Leitlinien festzulegen, sind gescheitert. Und genau darauf sind wir stolz! Im Rahmen unserer Beiratssitzung am 16. Februar in Salzburg haben wir zusammen mit Experten-Kollegen versucht, einen Konsens über die Diätetik während der F.X. Mayr-Therapie zu finden und festzulegen. Dabei mussten bzw. durften wir der Tatsache ins Auge blicken, dass wir einen Kunstfehler begehen würden, wenn wir hier zu rigide verfahren würden. Wir alle kennen doch das Dilemma mit den Leitlinien. Sie spiegeln einen Konsens wider, der sich auf den kleinsten gemeinsamen Nenner einer höchst individualisierten Spezies zu einigen versucht. Der Mensch ist ein hoch entwickeltes und komplexes Wesen, dem man nur damit gerecht werden kann, dass man es eben als Individuum mit vielen Facetten und Geheimnissen sieht und anerkennt. Leitlinien sind der verzweifelte Versuch einer Vereinheitlichung und damit Vereinfachung. Sie sind damit aber eigentlich von vorne herein inexakt und Fehler behaftet. Wenn es um den Menschen geht, ist immer noch die ärztliche Kunst gefragt, und die beinhaltet wesentlich mehr als auswendig gelernte Gesetze und Bestimmungen.

In Bezug auf die Ernährung und im

Besonderen auf die Diätetik während der F.X. Mayr-Therapie gilt das genauso. Erst wenn wir erfasst haben, um welchen Menschen es sich bei unserem Patienten handelt, wenn wir seine Konstitution, seine psychische Verfassung, seine Verdauungskraft, seine Stoffwechselsituation u.s.w. eruiert haben, können wir unter Berücksichtigung dieser Parameter eine individualisierte und für ihn optimale Diät verordnen. Immer gilt aber zu bedenken, dass eine Kalorienrestriktion immer eine Verbesserung der Genstabilität und Genreparatur und eine Verringerung von entzündlichen Prozessen mit sich bringt. Im Falle einer Kachexie muss man aber dann mehr auf die Zusammensetzung der Kalorien achten als auf deren Reduktion.

## **FETT:**

Immer gilt zu bedenken, dass die meisten Fette gesund sind und ein Übermaß an Kohlenhydraten schadet. Die besten Fette sind die Omega-9-, Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren und die mittelkettigen Triglyzeride (medium-chain triglycerides MCT-Fette). Hüten müssen wir uns nur vor Transfettsäuren und zu stark erhitzten Fetten. Auch die Omega-6-Fettsäuren sollten nicht mehr als ¼ aller mehrfach ungesättigten Fettsäure ausmachen. Leider sind sie meist in einem ungünstige-

ren Verhältnis zu den Omega-3-Fetten vorhanden und sollten daher nicht noch extra gefördert werden. Mit Butter (reich an wertvollem Butyrat), Kokosfett, Olivenöl, Leinöl, Rapsöl, Hanföl, Avocados u.s.w. sind wir bestens bedient.

## **EIWEISS:**

Die empfohlene Eiweißmenge richtet sich sehr nach dem Konstitutions-Typ. Dystrophiker benötigen mehr als Vitale. 100 g Fleisch oder Fisch pro Tag sind ein Richtwert.

## **SCHWEINEFLEISCH:**

Die Frage nach der Verteufelung des Schweinefleisches haben wir so beantwortet, dass das Schwein das Schicksal eines Billigproduktes erlitten hat und dadurch ungesund und unnatürlich gehalten wird. Sein Fleisch und Fett können mit Stresshormonen, Wachstumshormonen und Medikamenten verunreinigt sein und damit schaden. Dem Huhn und Truthahn geht's da nicht



**Dr. med. Alex Witasek**

## 6 | MEDIZINISCHER BERICHT

anders. Nicht das Tier als solches stellt das Gesundheitsproblem dar, sondern seine Zucht und Haltung. Und wenn wir uns das Gemüse ansehen, müssen wir das auch genau hinsehen!

### GLUTEN:

Bei der Frage, inwieweit wir auf Gluten verzichten sollen, haben wir uns ebenfalls darauf geeinigt, dass es neben dem Gluten noch viele andere Kriterien gibt, die diverse Unverträglichkeiten und Darmreizungen hervorrufen können. Natürlich begünstigt Gluten durch die Zonulin-Freisetzung immer in gewisser Weise ein Leaky-Gut-Syndrom mit all seinen Folgen. Andererseits kann Gluten durch langes und gründliches Vorverdauen im Mund zumindest teilweise deaktiviert werden. Eine wichtige Rolle spielen die FODMAPs (fermentable oligo-, di- and monosaccharides and polyols). Sie sind für viele dyspeptische Beschwerden verantwortlich und werden durch langes Ruhen des Brotteiges vor dem Backen stark reduziert. Auch die Fruktose gehört zu den FODMAPs. Was die ATIs (Amylase-Trypsin-Inhibitoren) genau anstellen, wissen wir noch immer nicht verlässlich, ihr Name verrät allerdings, dass sie sich in die Aktivität der Verdauungsenzyme

negativ einmischen. Das ganze Kohlenhydrat-Thema setzt sich also zusammen aus der glykämischen Last, dem Gluten, den FODMAPs, den ATIs und sind letztlich auch von der Funktionsfähigkeit der Transporter GLUT 1 bis 12 abhängig. Und diese benötigen wiederum funktionierende Mitochondrien. Man sieht, das Thema ist sehr komplex und erklärt, warum es Menschen gibt, die überhaupt keine Probleme haben, egal was und wie viel sie essen und andere, die sehr darauf achten müssen, dass sie alles so machen, wie es ihr Körper verlangt.

### MILCH:

Jede Art von Unverträglichkeit muss berücksichtigt werden. Da eine Laktoseintoleranz sehr häufig ist, empfiehlt es sich, von vorneherein laktosefreie Milchprodukte zu verwenden. Fermentierte Milchprodukte sind bekömmlicher. Milch ist kein integraler Bestandteil der F.X. Mayr-Therapie. Das Problem ist eher die Kuh-Milch, Laktose weit seltener.

### SMOOTHIES:

Gemixte Smoothies sind eigentlich mit schwer verdaubarer, da zellulosereicher Rohkost gleichzusetzen. Wenn, wie so oft, viel Obst enthalten ist, sind sie darüber

hinaus Fruktose-Bomben. Der Saft eines mittels eines Slow-Juicers gepressten Gemüses hingegen ist ein Kraft-Trunk, den man den Mayr-Patienten geben kann. Trotzdem wird es Patienten geben, die auch diesen zellulosefreien Saft nicht vertragen.

### HISTAMIN:

Es muss darauf geachtet werden, dass keine histaminreiche Nahrung gegeben wird, da Histamin immer Entzündungen unterstützt.

### ZUSAMMENFASSUNG:

- Die Verabreichung von hochwertigen Fetten ist gut.
- Kohlenhydrate sollen reduziert werden. Das ist noch lange keine ketogene Kost, aber die diätetische Ausrichtung sollte in diese Richtung zeigen.
- Gluten, Fruktose und Histamin sollen während der F.X. Mayr-Therapie weitgehend gemieden werden.

### GENETIK UND EPIGENETIK:

Immer müssen die individuelle Situation, Verdauungsleistung und der Stoffwechsel-Typ berücksichtigt werden. Genetische und epigenetische Faktoren sind hier bestimmend.