



Ernährung der Steinzeit als Vorbild?

Autor: [Alexandra Kern](#)

Aktualisiert: 24 Januar 2020

Im entscheidenden Zeitalter der Evolution ernährten sich die Menschen von natürlichen Nahrungsmitteln: Früchte, Blatt- und Wurzelgemüse, Nüsse sowie ein gelegentliches Vogelei, Fisch und Fleisch von Kleintieren. Die ursprüngliche Ernährung dieser Jäger und Sammler dient einer wachsenden Anhängerschaft der "Steinzeiternährung" (Paleo-Diät) als Vorbild. Denn der natürliche Mix aus Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen sowie der gleichzeitige Verzicht auf Getreide, Milchprodukte und sämtliche industriell erzeugten Lebensmittel sollen zum idealen Körpergewicht führen und vor diversen Zivilisationskrankheiten schützen.

Ernährung der Urvölker

Im Kampf gegen Übergewicht und ernährungsbedingte Krankheiten suchen immer mehr Menschen in der westlichen Welt nach der optimalen Ernährung für maximale Gesundheit.

Je moderner das Leben wird und je "fortschrittlicher" die Nahrungsmittelindustrie, desto mehr Menschen leiden unter gesundheitlichen Problemen und besinnen sich auf eine ursprüngliche, natürliche Ernährung, die frei ist von sämtlichen künstlichen Eingriffen. Viele wenden sich bewusst oder instinktiv einer ursprünglichen Ernährungsweise zu, die unter Ernährungswissenschaftlern als Steinzeiterernährung oder Paleo-Diät (auch: Paläo-Diät) bezeichnet wird.

Dabei handelt es sich um die Ernährung des Menschen, wie sie sich vermutlich in der Altsteinzeit zusammengesetzt hat, einer Zeit bevor Ackerbau und Viehzucht betrieben wurde. Aus evolutionärer Sicht mag das rückschrittlich erscheinen. Tatsächlich könnte eine solche Rückbesinnung auf die Ernährungsweise unserer Vorfahren einen grossen Fortschritt für die gegenwärtige Gesundheitssituation in der "modernen" Welt mit sich bringen.

Steinzeiterernährung – Fortschritt im Rückschritt?

Mit der paläolithischen Ernährungsweise widmet sich eine eigene Wissenschaft den Ernährungsgewohnheiten unserer Vorfahren aus der Steinzeit, die vor 750.000 bis 10.000 Jahren lebten.

Die Beschäftigung mit der Lebensweise dieser Jäger und Sammler ist nicht nur bezüglich der Menschheitsgeschichte interessant. Viele Gesundheitsexperten verweisen insbesondere auf die typische Ernährungsweise dieses Zeitalters als entscheidender Faktor für die menschliche Evolution.

So soll die Zusammensetzung dieser ursprünglichen Ernährung am gesündesten für den Menschen als Spezies sein, da sie alle nährstofflichen Bedürfnisse abdeckt und unserer genetischen Anpassung entspricht.

So wie Zootiere möglichst die Nahrung erhalten, die sie auch in freier Wildbahn vorfinden und fressen würden, kommen mehr und mehr Ernährungswissenschaftler zu dem Schluss, dass eine Ernährung, die über die grösste Zeitspanne der menschlichen Evolution vorherrschte, auch heute noch unserer Natur am ehesten entspricht. Im Umkehrschluss machen sie die moderne Industrienahrung, an die wir körperlich nicht angepasst sind, für diverse Zivilisationskrankheiten wie Typ-2-Diabetes und koronare Herzkrankheiten verantwortlich.

Durch die Einführung von Ackerbau und Viehzucht im Verlauf der letzten 10.000 Jahre haben sich in Anbetracht dieser kurzen Zeitspanne aus Evolutionssicht für den menschlichen Körper kaum zu bewältigende Veränderungen in der Ernährungsweise und physischen Aktivität eingestellt, die in Form von Zivilisationskrankheiten ihren Preis fordern.

Moderne vs. ursprüngliche Ernährung

Vor der Entwicklung der Landwirtschaft und Viehzucht reduzierte sich die Nahrungsmittelauswahl auf minimal verarbeitete Wildpflanzen und Tierisches. Durch die veränderte Lebensweise der sesshaft gewordenen Menschen wandelte sich auch das Nährstoffangebot. Seit den technologischen Fortschritten infolge der Industrierevolution entfernen sich die konsumierten Lebensmittel stetig von ihren natürlichen Ursprüngen – mit erheblichen Auswirkungen auf unsere eigentliche physische Prägung.

Tatsächlich konsumiert der moderne Mensch unzählige Nahrungsmittel, die es während der Steinzeit in dieser Form nicht gegeben hat. Milchprodukte, Getreide, raffinierter Zucker, raffinierte Pflanzenöle und Alkohol machen durchschnittlich mehr als 70 Prozent der täglich konsumierten Energie in westlichen Ländern aus.

Vor allem Milch und Milchprodukte werden immer wieder als geeignete Lebensmittel für den Menschen in Frage gestellt. Zwar können wir wie alle Säugetiere Milch im Säuglingsalter verdauen. Der Konsum von Milch artfremder Lebewesen war für den Steinzeitmenschen aber eher unwahrscheinlich, zumal die Haltung von Schafen, Ziegen und Kühen für die Milchgewinnung frühestens vor 6.000 Jahren begann.

Fakt ist, dass über 80 Prozent der Erwachsenen weltweit Milchzucker (Laktose) aufgrund des fehlenden Enzyms Laktase nicht (richtig) verdauen können, was sich in vielerlei Magen-Darm-Beschwerden äussert.

Ähnliche Skepsis wird zunehmend dem Getreide entgegen gebracht.

Da wilde Getreidekörner sehr klein, umständlich zu ernten und im Rohzustand schwer verdaulich sind, wird angenommen, dass Steinzeitmenschen allenfalls sehr wenig Getreide konsumierten. Selbst der Anbau der sogenannten Urgetreide Emmer und Einkorn begann erst vor etwa 10.000 Jahren als Teil der frühen Landwirtschaft (im Südosten der Türkei).

Die Mengen an Getreide, die wir heute in Form von Brot, Nudeln, Gebäck etc. zu uns nehmen, wären für den Verdauungstrakt eines Steinzeitmenschen unzumutbar – beinahe so unzumutbar wie

für unseren "modernen" minimal angepassten Organismus.

Nicht überraschend sind die zunehmenden Fälle von Glutenunverträglichkeit und Zöliakie, zwei Reaktionen des Körpers auf das in diversen Getreidearten vorkommende Proteingemisch Gluten (v. a. Weizen).

Hinzu kommt der Umstand, dass die meisten heute in der westlichen Welt konsumierten Getreideprodukte stark verarbeitet sind.

Es handelt sich vielfach um Auszugsmehl, um Auszüge des ursprünglichen Getreidekorns zur längeren Haltbarkeit. Was übrig bleibt, ist vor allem Stärke, während die vorwiegend im Keimling und im Silberhäutchen sitzenden Vital- und Ballaststoffe vom Korn gelöst werden.

Diese einfachen, hochglykämischen Kohlenhydrate aus Auszugsmehl gelangen sehr schnell ins Blut und erhöhen den Blutzuckerspiegel, was das Risiko für chronische Krankheiten wie Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht, aber auch die Darmflora beeinträchtigt.

Steinzeiter Ernährung – Gesund ohne Getreide und Zucker

Wissenschaftliche Vergleiche zwischen der steinzeitlichen und der modernen Ernährungsweise legen nahe, dass der heutige grosse Konsum von einfachen Kohlenhydraten in Form von industriell verarbeitetem Getreide und Zucker eine entzündliche Darmflora fördert und die Hauptursache für Übergewicht ist.

Eine steinzeitorientierte, getreidefreie Ernährung aus vollwertigen, natürlichen Lebensmitteln (v.a. Früchte, Wurzel- und Blattgemüse) hingegen könne den Magen-Darm-Trakt mit einer Bakterienflora ausstatten, die unseren evolutionsbedingten Anlagen entspricht. Dies erklärt auch den guten Gesundheitszustand von nicht-westlichen Völkern und die Effizienz ihrer ursprünglichen Nahrung in puncto Stoffwechsel und Sättigung.

Im Gegensatz zu mehl- und zuckerhaltigen Nahrungsmitteln der westlichen Welt weisen typisch steinzeitliche Lebensmittel eine deutlich geringere Kohlenhydratdichte auf und regen Studien zufolge zur Gewichtsreduktion an. Selbst süßes Obst als Bestandteil einer steinzeitlichen Ernährung wirke sich entgegen des heutzutage vielfach propagierten [glykämischen Index](#) nicht negativ auf das Gewicht aus. Ebenso steht es um den grosszügigen Verzehr von fettreichen Nüssen und Samen.

Naturvölker kennen kein Übergewicht

Studien zur Ernährungsweise von heute lebenden Naturvölkern haben verdeutlicht, dass eine "urzeitgemässe" Ernährung entsprechend der klimatischen Gegebenheiten nicht nur bestens ohne westliche Lebensmittel auskommt, sondern auch typisch westliche Phänomene wie Übergewicht ausschliesst.

Angehörige dieser Völker weisen in der Regel einen geringeren Körperfettanteil auf und erfreuen sich allgemein bester Gesundheit, obgleich sich die Gewichtung der Makro-Nährstoffe (Kohlenhydrate, Eiweiss und Fett) regional unterscheidet.

Primitive Völker in der Äquator-Region wie das Inselvolk der Kitavan aus Melanesien im Pazifik beziehen 60 bis 70 Prozent ihrer Energie durch Kohlenhydrate aus Früchten, Gemüse und Knollen (z. B. Yam, Süsskartoffel).

Fette nehmen sie vor allem in Form von Kokosnüssen auf. Zwar entspricht insbesondere der Fettanteil dieser natürlichen Ernährung in etwa dem Fettgehalt einer durchschnittlichen westlichen Ernährung, dennoch sucht man hier dicke Menschen vergeblich.

Noch fettreicher ist die Ernährung der traditionell lebenden und ebenfalls schlanken Eskimos, die sich vorwiegend aus tierischen Quellen zusammensetzt (v.a. Fisch, Walfleisch). In beiden Fällen wird deutlich, dass nicht die Quantität der Nahrungsmittel entscheidend ist, sondern die Qualität hinsichtlich ihrer Natürlichkeit. Denn natürliche Fette haben offenbar eine andere Wirkung auf den Körper als industriell modifizierte Fette wie raffinierte Pflanzenöle und gehärtetes Streichfett.

Wie können wir als die „Steinzeiternährung“ in unsere moderne Welt integrieren und uns von unseren gesundheitlichen Leiden befreien?

Steinzeitliche Ernährung in der modernen Welt

Menschen, die ihre Ernährungsgewohnheiten an steinzeitlichen Gegebenheiten orientieren, können eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen erfahren.

Das demonstrieren nicht nur wissenschaftliche Studien, sondern vor allem auch persönliche Bekundungen zum allgemeinen Wohlbefinden. Teilnehmer einer Vergleichsstudie, die im Rahmen einer Paleo-Diät unbegrenzte Mengen an Nüssen konsumieren durften, verloren mehr Gewicht als jene, die im Rahmen einer typisch mediterranen Ernährung ebenso viele Nüsse assen.

Zugleich bestätigte die Paleo-Gruppe ein grösseres Sättigungsgefühl trotz automatischer Kalorienreduzierung, was u.a. auf den hohen Anteil von Ballaststoffen im Obst und Gemüse zurückzuführen sein dürfte.

Bei der privaten Umsetzung der Steinzeiterernährung sollten wir auf unsere individuellen Bedürfnisse achten. Während manche Menschen bestens mit einer Ernährung auskommen, die hauptsächlich aus Früchten, Gemüse und Nüssen besteht, empfiehlt sich für andere möglicherweise ein grösserer Fett- und Proteinanteil durch tierische Produkte (Eier, Fisch, Fleisch). In jedem Fall sollten die Lebensmittel aus biologischer Erzeugung stammen oder besser noch aus dem wilden Garten der Natur. (Weitere Infos zum Thema natürliche Ernährung finden Sie hier: [Natürliche Ernährung](#))

Quellen

1. Spreadbury I., "Comparison with ancestral diets suggests dense acellular carbohydrates promote an inflammatory microbiota, and may be the primary dietary cause of leptin resistance and obesity." Dovepress Journal: Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity: Targets and Therapy July 2012, Pages 175 - 189 (Der Vergleich mit einer ursprünglichen Ernährung lässt vermuten, dass azelluläre Kohlenhydrate eine entzündliche Mikroflora fördern und die primäre diätetische Ursache von Leptin Resistenz und Fettleibigkeit sein können.)
2. Price, Dr Weston, A., "Nutrition and Physical Degeneration." 6th edition, 14th printing. La Mesa, CA, USA. Price-Pottenger Nutrition Foundation, 2000. (Ernährung und physische Degeneration)
3. Cordain L. "Cereal Grains: Humanity`s Double-Edged Sword" World Rev Nutr Diet. 1999;84:19-73. (Getreide Cerealien: Der Menschheit zweischneidiges Schwert.)
4. The Kitava Study (Die Kitawa Studie)
5. Brand-Miller J, Mann N, Cordain L. "Paleolithic nutrition: what did our ancestors eat?" In: ISS 2009 Genes to Galaxies. Eds: Selinger A, Green A. The Science Foundation for Physics, University of Sydney. University Publishing Service, University of Sydney, Sydney, 2009; 28-42. (Altsteinzeit Ernährung: Was haben unsere Vorfahren gegessen?)
6. Ho KJ, Mikkelsen B, Lewis LA, et al. "Alaskan Arctic Eskimo: responses to a customary high fat diet." Am J Clin Nutr. 1972 Aug;25(8):737-45. (Alaskische-Arktische Eskimos: Antworten auf eine übliche Ernährung mit hohem Fettanteil.)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker