

# Die Diät aus der Steinzeit

LZP-ERNÄHRUNGSKOMMUNIKATION

Nur das essen, was unsere Vorfahren in der Steinzeit jagen und sammeln konnten. Das ist die Idee hinter der Paleo Diät. Ihre Anhänger glauben, dass sich die Gene der Menschen seit Jahrtausenden nicht geändert hätten, wodurch die Paleo Diät einen evolutionären Vorteil bieten würde. Diese Aussage ist jedoch umstritten.

Aber was genau darf verzehrt werden?  
Gemüse, Obst, Nüsse und Samen, Fisch, Fleisch, Geflügel und Eier sind erlaubt. Zum Süßen werden lediglich Honig und Ahornsirup verwendet. Erlaubte Fette sind u.a. Ghee, Kokosöl, Olivenöl, Avocadoöl, Macadamia-, Walnuss- und Sesamöl.

Auf der Liste der verbotenen Lebensmittel stehen alle Zucker, Zuckerersatz- und Süßstoffe, Süßigkeiten, Softdrinks, Alkohol, Kaffee, Getreide und Getreideprodukte wie auch Nudeln – das gab es in der Steinzeit nicht. Auch auf Couscous und Bulgur, Hülsenfrüchte und Erdnüsse, Milch und Milchprodukte, raffinierte Pflanzenöle und -fette, Zusatzstoffe und industriell verarbeitete Lebensmittel wird verzichtet.

Bei Vollkornprodukten, Reis und Kartoffeln gibt es in den Paleo Diät Plänen verschiedene Meinungen. Manchmal sind kleine Mengen erlaubt, manchmal verbotenen.

Langzeitstudien zur Paleo Diät gibt es wenige; kleinere zeigen positive Einflüsse auf das Körpergewicht, den Insulinstoffwechsel, den Lipidstoffwechsel und die Mortalität.

Kritisch an der Diätform sind die möglichen Nährstoffdefizite, weil das Lebensmittelangebot eingeschränkt ist.

**(EISa)**

Hier mehr erfahren:

<https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/fm/dgeinfo/DGEinfo-04-2018-S56-S62.pdf>