

Dr. med. Hansruedi Fischer, CH-8914 Aeugst am Albis

1. Zürcher Eisen-Symposium
ETH Zürich 5. April 2008

Vortrag

Meine Damen und Herren

Dieser Vortrag richtet sich an das Laienpublikum und an medizinische Fachpersonen. Es ist eine allgemeinverständliche Abhandlung der Problematik des metabolischen Syndroms und der Fehlernährung, die letztlich ursächlich am Eisenmangel beteiligt ist.

Tremonte ist ein ganzheitliches medizinisches Gesundheitskonzept. Tremonte definiert das medizinische Risiko neu und leistet einen Beitrag zur Verbesserung des Eisenhaushaltes. Der zertifizierte Tremonte-Arzt nimmt sich sehr viel Zeit für eine gesamthafte Beurteilung und vertiefte Gespräche mit dem Patienten, um dadurch dessen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten genau kennen zu lernen.

((Folie2))

Dr. med. Hansruedi Fischer
Facharzt für Allgemeinmedizin
Klass. Homöopathie FMH/SVHA
Zertifizierter Tremonte-Arzt

Die medizinische Risiko-Analyse gründet auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen des metabolischen Syndroms. Sie umfasst den ganzen Menschen: Körper, Seele/Geist und biochemische Stoffwechselfvorgänge.

Oberdorfstrasse 20
CH-8914 Aeugst am Albis
Schweiz

((Folie 3))

T +41 44 761 1111
F +41 44 761 1161

Der Bauchumfang stellt seit 2002 das grösste medizinische Risiko dar. Das vermehrte Bauchfett stört den ganzen Stoffwechsel oder Metabolismus.

medical@tremonte.ch
www.tremonte.ch

Wie auf der Folie gezeigt, besteht eine lineare Risikoentwicklung für die Gesamtheit aller Krankheiten bei einem Bauchumfang von >80 cm bei der Frau und >94 cm beim Mann. Ist der Bauchumfang erhöht, kommt es zu einer exponentiellen Entwicklung des Risikos, d.h. bereits eine kleine Erhöhung des Bauchumfangs führt zu einer starken Erhöhung des medizinischen Risikos. Es besteht eine lineare Beziehung zwischen Bauchumfang und Zunahme des Bauchfetts: 2 cm Zunahme des Bauchumfangs entspricht 1 Kilogramm Bauchfett.

Das Bauchfett ist eine hormonell aktive „Fabrik“ und ist für sehr viele Krankheiten wie hoher Blutdruck, erhöhtes Cholesterin, erhöhte Neutralfette, Diabetes, Herz- und Kreislaufkrankheiten verantwortlich. Menschen mit vergrössertem Bauchumfang haben statistisch mehr als 50% aller Krankheiten. Im roten Bereich der unten gezeigten Kurve finden sich auch 40% mehr Krebskrankheiten. Das metabolische Syndrom oder Insulinresistenzsyndrom verursacht zudem psychische Störungen, Störungen der Konzentration u.s.w.

((Folie 4))

Das metabolische Syndrom ist ein ganzheitlicher Begriff – die einzelnen Krankheiten werden aber einzeln mit Medikamenten behandelt. So braucht ein Patient mit metabolischem Syndrom Blutdrucktabletten, Cholesterinsenker, Zuckertabletten, Tabletten für die



rheumatischen Schmerzen, depressive Verstimmung, Schlafstörungen u.s.w.

Tremonte ist der **nicht medikamentöse Weg** zur Behandlung des metabolischen Syndroms.

FAZIT: Ist der Bauchumfang normal braucht es in der Regel keine Medikamente.

Warum haben 75% der Erwachsenen über 35 Jahre einen erhöhten Bauchumfang, warum sind 40% unserer Kinder auf der 90igsten Gewichtszentile? Würde man den Bauchumfang bei den Kindern messen, wären gegen 50% unserer Kinder zu dick. In der Schweiz existieren noch keine Bauchumfang-Perzentilen (Perzentile=Vergleich von 100 Kindern gleichen Alters). Tremonte benutzt Bauchumfang-Perzentilen bei Kindern.

Warum haben gegen 1 Million Menschen in unserem Lande ein Eisenmangel-Syndrom?

((Folie 5))

Tremonte sieht die Ursachen der Probleme in den aktuellen Ernährungsempfehlungen:

1. Grund: Nahrungsmittelpyramide mit 70% Kohlenhydraten
2. Grund: Frühstücksbetonte Lebensweise
3. Grund: häufige Zwischenmahlzeiten

((Folien 6,7,8,9))

Seit Anfang der 70er Jahre ist Fett als Nahrungsmittelgrundbaustein verpönt. 1971 betrug der Anteil von Fett in der Ernährung 40%, damals gab es 15% übergewichtige Menschen, heute wird ein Fettanteil von 10% empfohlen; mit dem Resultat, dass 75% der Erwachsenen einen grossen Bauch haben, 35% sind stark übergewichtig.

((Folie 10))

Wir haben kein Fettproblem, wir haben ein Zuckerproblem (Kohlenhydrate). Zum besseren Verständnis habe ich für meine Patienten Würfelzucker-Einheiten definiert. Pro Stunde verbraucht ein Erwachsener 5-6 Würfelzucker zum Leben. Bei sportlicher Betätigung 1-2 Würfelzucker pro Stunde mehr. Alles was an Zucker (Kohlenhydraten) pro Stunde mehr aufgenommen wird, wird unter Mithilfe von Insulin zu Fett umgewandelt und steht dem Organismus nicht mehr als Energie zur Verfügung. Ein Glas Orangensaft enthält circa 15 Würfelzucker. 5 Würfelzucker werden in 1 Stunde gebraucht, der Rest wird mit Hilfe des Bauchspeicheldrüsenhormons Insulin zu Fett umgewandelt. Das Resultat ist, dass Sie nach einer guten Stunde wieder Hunger haben. Der zu Fett umgewandelte Zucker schwimmt im Blut in Form von erhöhten Triglyceriden. Die Triglyceride oder Neutralfette gelten zusammen mit dem schlechten Cholesterin, dem sog. LDL-Cholesterin, als Hauptrisikofaktoren für Arteriosklerose und viele andere Krankheiten.

((Folie 11))



Die Menschen sind von ihrer Herkunft und Ihrer Genetik verschieden. Sie wandeln den Zucker unterschiedlich schnell zu Fett um. Zuckerkurven und Figur korrelieren miteinander.

((Folien 12, 13))

Aufgrund der ganzheitlichen Analyse von Körper, Geist/Seele und biochemischen Untersuchungen erstellt der Tremonte-Arzt den Tremonte-Score. Die Tremonte-Rose ist eine grafische Darstellung der persönlichen Befindlichkeit des Patienten. Die Tremonte-Rose dient dem Tremonte-Arzt als Diskussionsgrundlage für die Ernährungsempfehlungen und Ratschläge zur Lebensführung und zur Beurteilung des Behandlungsverlaufs.

((Folie 14))

TREMONTE definiert Ernährung neu (Nutrition reinvented)

TREMONTE ist lustbetont und gesund. Die Hauptmahlzeit in der mediterranen Ernährungsweise ist das Abendessen. TREMONTE ist keine Diät, TREMONTE ist das Leben. Mit TREMONTE normalisieren Sie Ihren Bauchumfang, Ihr Gewicht, verbessern Ihre Figur und fühlen sich seelisch, geistig und körperlich fit. TREMONTE Ernährung ist natürlich, saisongerecht, auf künstliche Süsstoffe wird verzichtet.

Die beiden Folien geben einen Überblick über die Art der künftigen Ernährung und die zu erwartenden Resultate mit dieser Ernährung.

((Folie 15,16))

Die gängigen Ernährungsempfehlungen anhand der Lebensmittelpyramide sind auch ursächlich beteiligt am Eisenmangel-Syndrom.

Folie 17 zeigt die Gründe, die gemäss Tremonte zu einem Eisenmangel führen können. Dabei ist zu betonen, dass nur Eisen aus tierischen Quellen, das sogenannte Häm-Eisen, relevante Mengen an Eisen für den menschlichen Organismus liefert. Der Anteil von Häm-Eisen ist bei der Tremonte-Ernährung erhöht.

((17))

Eisenmangel führt zu einem Teufelskreis bei der Ernährung der Menschen und bei ADH/ADS-Kindern.

((Folien18, 19))

Da die fett- und eiweissbetonte Ernährung immer noch einen schlechten Ruf hat und ihr angelastet wird, sie sei ungesund und erhöhe das Cholesterin im Blut, wird untenstehende



Folie gezeigt. Das Gegenteil ist der Fall.

Seit 2004 ist definitiv klar, dass sogenannte low carb-Ernährung (Ernährung mit weniger Kohlenhydraten) gesünder ist und zu besseren Blutfettwerten führt als low fat-Ernährung. Das HDL-Cholesterin(gutes Cholesterin) bekommt immer mehr Bedeutung als Schutzfaktor vor Herz/Kreislaufkrankheiten. Tremonte-Ernährung erhöht das HDL-Cholesterin signifikant, die Neutralfette normalisieren sich. Dies gelingt mit cholesterinsenkenden Medikamenten sehr unbefriedigend, wie allerneuste Studien belegen .

((Folie 20))

Tremonte hat ein Netz von Ärztinnen und Ärzten in der deutschen Schweiz aufgebaut, welches fortlaufend vergrößert wird.

Das Tremonte-Programm kostet 3000-- Franken. Die Patienten werden während 6-8 Monaten betreut.

Verschiedene Krankenkassen gewähren eine Rückerstattung eines Teils der Kosten bei Verschwinden des metabolischen Syndrom.

((Folie 22))

www.tremonte.ch

Literaturauswahl

- **Tiefes HDL - Hohes Risiko - hohes HDL - tiefes Risiko?** Schw Med Forum 2008; 8; 246-252, W. F. Riesen, M. Hug. Die inverse Beziehung zwischen kardiovaskulären Ereignissen und der Plasmakonzentration von HDL ist seit langer Zeit bekannt und durch viele epidemiologische Studien bestätigt.
- **Cholesterinsenken genügt nicht, NZZ am Sonntag, 27. Jan. 2008;** Medikamente gegen schlechtes Cholesterin verhelfen nicht automatisch zu gesunden Blutgefässen - wie ein neue Studie aus den USA zeigt, Ulrich Goetz.
- **Süsstoff macht dick, NZZ am Sonntag, 17. Febr. 2008,**
- **Schutzpanzer aus Fett: Abnehmen beginnt im Kopf und in der Seele:** Die Bedeutung von psychischen Faktoren beim Übergewicht wird zunehmend erkannt. Birgitt Schmid, NZZ am Sonntag, 27. Mai 2007
- **Vier Diäten miteinander verglichen:** Atkins Diät schnitt nach 1 Jahr am besten ab. Dennoch empfehlen Schweizer Experten sie nicht. Anke Fossgreen, TA, 7. März 2007Neue Metaanalyse bestätigt Senkung der Mortalität durch Alkoholkonsum: 1-2 Drinks für Frauen, 2-4 Drinks für Männer Ars Medici, 3, 2007, 100
- **Transfettsäuren – ein vermeidbareres Gesundheitsrisiko:** Kaspar Berneis, Schweiz Med Forum 2007;7 101-104
- **Diäten mit wenig Kohlenhydraten: Erhöhtes koronares Risiko:** Eine kohlenhydratarme, fett- und eiweissreiche Ernährung scheint bei Frauen nach Lage dieser Daten das koronare Risiko zumindest nicht zu erhöhen. Damit ergänzt diese Studie die Daten eines kürzlich publizierten Systematic Review von Normann A. et al....Klaus Eichler, Praxis 2007;96: 606-607
- Bei isokalorischer Ernährung und Gewichtskonstanz bedingen low-fat Ernährungen einen deutlichen Anstieg der



Triglyceride und einen Abfall des HDL-Cholesterins. (1) Dies muss für Patienten mit MetS als besonders bedenklich eingeschätzt werden. Selbst nach einer Gewichtsreduktion finden sich bei Gewichtsstagnation solche unerwünschten Effekte.“ (2) 1)Mensink RP et al., Effects of dietary fatty acids and carbohydrates on the ratio of serum total to HDL cholesterol an on serum lipids and apoloproteins:

A meta-analysis of 60 controlled trials. AM J Clin Nutr **2003; 77: 1146-55.**

- **Cholesterinsenker in hohen Dosen umstritten**- Risiken einer rigorosen Therapie, NZZ 5. Juli 2006, Cholesterinsenkende Medikamente der Klasse der Statine können das Risiko von Herz-Kreislaferkrankungen reduzieren. Dass sie immer höher dosiert werden, stösst jedoch auf Kritik Wie eine schwedische Studie belegt, sind die gesundheitlichen Vorteile gering. 2)Pelkmann et al., Effects of moderate fat and low-fat weight-loss diets on the serum lipid-profile in overweight and obese man an women Am J Clin Nutr 2004; 79: 204-12.
- **Kaffeetrinken ist gesund** - NZZ am Sonntag vom 30. Jan. 2005. Zusammenfassende Recherche über Kaffee. Kaffeegenuss birgt keine gesundheitlichen Risiken. Im Gegenteil konnte belegt werden, dass Kaffeetrinken neben anderen Vorzügen die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit verbessert, eine günstige Wirkung auf Herz/Kreislauf hat und 10x mehr antioxidative Substanzen aktiviert als zum Beispiel der als besonders gesund geltende Grüntee. Auch soll das Risiko für parkinsonsche Krankheit um 60-80% geringer sein bei Nicht-Kaffeetrinkern.
- **Steigender Fruktosekonsum als Auslöser des metabolischen Syndroms ?** Kaspar Berneis, Ulrich Keller, Schweiz Med Forum 2006;6:0-0
High fructose corn syrup (HFCS) ist ein industriell gefertigtes Maisprodukt mit hohem Fructoseanteil. In den USA wurde seit 1970 Saccharose durch Fructose als Süssmittel in Getränken, Backwaren und Lebensmitteln eingesetzt. Parall dazu zeigt sich eine rapide Zunahme der Adipositas. HFCS-haltige Getränke und Produkte sind auch in grosser Zahl in der Schweiz auf dem Markt. Es besteht keine Deklarationspflicht für HFCS.
HCFS können nach Ansicht der Autoren das Entstehen eines metabolischen Syndroms begünstigen

