

Ihre gesunde Ernährung mit dem PROGNO^S® ProNutri Ernährungsprogramm

Prof. Dr. med. Jesus Lozano, Gerhard Bardelang

Von all den anderen, unzähligen Ernährungsprogrammen, Diätplänen und Gewichtsreduktionstipps die Sie heute in jedem Boulevardblättchen finden können – ja sogar das Fernsehen sorgt sich eine ganze Woche lang darum, wie und was die Deutschen essen – unterscheidet sich das **ProNutri** Ernährungsprogramm in ganz wesentlichen Punkten:

- es basiert auf **den Messdaten Ihres eigenen Körpers** und das Ernährungsprogramm das daraus erstellt wird gilt nur für Sie, **individuell und ganz persönlich!**
- es ist **kein Diätplan** zur Gewichtsregulierung (obwohl Sie dabei abnehmen)
- es zeigt genau, gegen welche Nahrungsmittel Sie im Moment eine – vorübergehende – **Unverträglichkeit (keine Allergie!)** haben und wie stark diese ist
- das Ziel ist Ihre langfristige, gesunde, abwechslungsreiche Ernährung und damit Ihre eigene Prävention **gegen die Entstehung ernährungsbedingter chronischer Erkrankungen.**

Das PROGNO^S® **ProNutri** Ernährungsprogramm ist eine Entwicklung der Firma MedPrevent GmbH, Waldershof in Zusammenarbeit mit dem spanischen Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. med. Jesus Lozano.

Professor Lozano hat in jahrelanger Forschungsarbeit insbesondere die Nahrungsmittel-Unverträglichkeit erforscht, die anders als eine Allergie keine unmittelbare Reaktion des Immunsystems hervorruft. (z. B. typische, sofortige Hautreaktion etwa beim Verzehr von Erdbeeren).

In Fällen von Unverträglichkeit werden keine Antikörper freigesetzt, um den vermeintlichen Feind anzugreifen, wie bei einer Allergie.

Die Unverträglichkeit eines Nahrungsmittels entsteht vielmehr dadurch, dass der Organismus dieses

Menschen nicht die notwendigen Enzyme produziert, um bestimmte Nahrungsmittel zu verdauen.

Eine Nahrungsmittelunverträglichkeit ist viel schwerer zu erkennen, sie kann eine große Anzahl von Symptomen mit sich führen, im Allgemeinen sogar ohne sichtbaren Bezug zu den Nahrungsmitteln.

Diese Symptome können nach 30 Stunden oder mehr nach der entsprechenden Nahrungsaufnahme auftreten.

Ständig werden neue Substanzen entdeckt, die eine Nahrungsmittel-Unverträglichkeit hervorrufen oder hervorrufen können. Ergänzungsmittel, wie Farbstoffe, Konservierungsmittel und Geschmacksverstärker sind in den meisten Fällen hierfür verantwortlich.

Die Unverträglichkeit eines Nahrungsmittels ist die physische Reaktion auf ein Nahrungsmittel oder Ergänzungsmittel.

Dies ist keine Allergie. Nahrungsmittelunverträglichkeit ist nicht mit dem Immunsystem verwickelt. Es handelt sich hierbei um das Syndrom bolicco, d. h. der Körper produziert nicht die nötige Substanz für eine gute Verdauung der entsprechenden Nahrung. Der Patient wird an lästigen Symptomen leiden, die jedoch sein Leben nicht gefährden.

In Fällen von Unverträglichkeit werden keine Antikörper freigesetzt, um den vermeintlichen Feind anzugreifen, wie bei einer Allergie. Die Unverträglichkeit entsteht lediglich dadurch, dass der Organismus dieses Patienten nicht die notwendigen Enzyme produziert, um bestimmte Nahrungsmittel zu verdauen. Ein häufiger Fall ist die Unverträglichkeit von Milchzucker, eine Komponente der Milch.

Als Nahrungsmittelunverträglichkeit bezeichnen wir den Zustand, bei dem sich nach dem Verzehr eines Nahrungsmittels oder kulinarischen

Bestandteils Widrigkeiten einstellen. Die echte Bezeichnung von Nahrungsmittelunverträglichkeit unterscheidet sich von dem Begriff der psychologisch bedingten Abneigung gegenüber Nahrungsmitteln. Hierbei wird ein Essen aus dem Glauben heraus abgelehnt, das entsprechende Nahrungsmittel erzeuge im Körper eine bestimmte Reaktion.

Ständig werden neue Substanzen entdeckt, die Nahrungsmittelunverträglichkeit hervorrufen. Ergänzungsmittel, wie Farbstoffe, Konservierungsmittel und Antioxidanzien sind in den meisten Fällen hierfür verantwortlich.

Häufige Symptome für eine Nahrungsmittelunverträglichkeit

■ Toxische Reaktionen

Diese Reaktion ist eine unangenehme Reaktion auf ein Nahrungsmittel als Konsequenz einer toxischen Substanz, in natürlicher oder chemischer Form. Viele Nahrungsmittel enthalten giftige Substanzen.

Einige Nahrungsmittel können mikrobiologische Verunreinigungen enthalten und daher Vergiftungen hervorrufen, z. B. im Falle einer Fischkonserve (Thunfisch, Makrele, etc.). Hier zeigen sich die Symptome sogleich nach dem Verzehr, mit juckendem Hautausschlag, oder Mikrobeninfektionen wie die Salmonellose, die einige Stunden nach der Verdauung eintritt und Brechreiz und Durchfall hervorruft.

Weitere Quellen der Kontamination sind chemische Produkte, wie z. B. Pestizide, Düngemittel und Insektizide. Schon in sehr kleinen Mengen beeinträchtigen sie den menschlichen Stoffwechsel (Defizit von Laktose).

■ Durch Antikörper verursachte Reaktionen

Einige Lebensmittel enthalten Histamine oder können ihre Freiset-

zung im Organismus hervorrufen und provozieren einen ähnlichen Effekt wie die Allergie: z. B. Wurst, Käse, Erdbeeren, etc.

Die häufigsten Nahrungsmittelunverträglichkeiten treten auf bei:

- Milch, Eiern, Nüssen, Fisch, Meeresfrüchten, Weizenmehl, Schokolade, künstlichen Farbstoffen, Schweinefleisch, Speck, Huhn, weichen Früchten, Käse und Hefe.

Krankheitsbilder im Zusammenhang mit Nahrungsmittelunverträglichkeit

- Magen-Darmstörungen (50 %) Unterleibsschmerzen, Verstopfung, Durchfall, Entzündungen und Reizung des Kolons (Grimmdarm).
- Dermatologische Prozesse (16 %) Akne, Ekzeme, Schuppenflechte, Nesselfieber und Hautjucken.
- Neurologische Störungen (10 %) Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel und Übelkeit.
- Atembeschwerden (10 %) Asthma, Schnupfen und Allergien.
- Psychologische Störungen (11 %) Angstzustände, Depression, Reizbarkeit, Müdigkeit, Hyperaktivität, vor allem bei Kindern.

- Weitere Störungen Arthritis, Fibromyalgie, Gelenkschmerzen und Gelenkentzündungen.

Für die Messungen mit dem PROGNOS® **ProNutri** - Modul wurden > 440 Nahrungsmittel digitalisiert.

Diese Nahrungsmittel können nun auf verschiedene Arten gemessen werden z. B. eingeteilt in Gruppen, wie:

- „Kohlehydrate“ „Proteine“ „Fette und Öle“
- „Gruppe der Gemüse“
- „Gruppe der Früchte“
- „Trockenfrüchte“
- „Gruppe der Zuckerarten“
- „Gruppe alkoholischer Getränke“ und
- „Verschiedenes“

Jeder Therapeut der mit dem PROGNOSES® **ProNutri** - Messmodul arbeitet kann sich seine Messgruppen auch völlig individuell zusammensetzen - oder auch nur einzelne Nahrungsmittel testen. Je nach Ergebnis der einzelnen Messgruppen werden die Gruppen, die ein negatives (rotes) Messergebnis zeigen nun einzeln nachgetestet.

Prof. Dr. med. Jürgen Kleditzsch, Dr. Eric van Schijndel, Dr. Schurer sowie der Entwickler von ProNutri, Prof. Jesus Lozano haben jeweils eine Vielzahl von Patienten gemessen und sehr gute Ergebnisse erzielt.

Prof. med Kleditzsch über ProNutri: „Seit mehr als einem Jahr arbeite ich in meiner Praxis mit den Ernährungsprogramm **ProNutri** von Prognos® und habe über 100 zufriedene Patienten erfolgreich behandelt. Die Messmethode ist einfach und einschließlich der Grafiken für die Patienten leicht verständlich. **ProNutri ist sehr aussagekräftig im Ergebnis und ist aus meiner Praxis nicht mehr wegzudenken.**

Dabei wird nun das einzelne Nahrungsmittel in der entsprechenden Gruppe als erträglich bzw. UNVERTRÄGLICH erkannt und in einer entsprechenden Balkengrafik als grüner Balken oder als roter Balken dargestellt.

Alle Nahrungsmittel sind bei der Fa. Medprevent GmbH in einem komplizierten Vorgang **digitalisiert worden, d. h. die Frequenzen jedes einzelnen Lebensmittels wurden ermittelt** und mithilfe der ProNutri

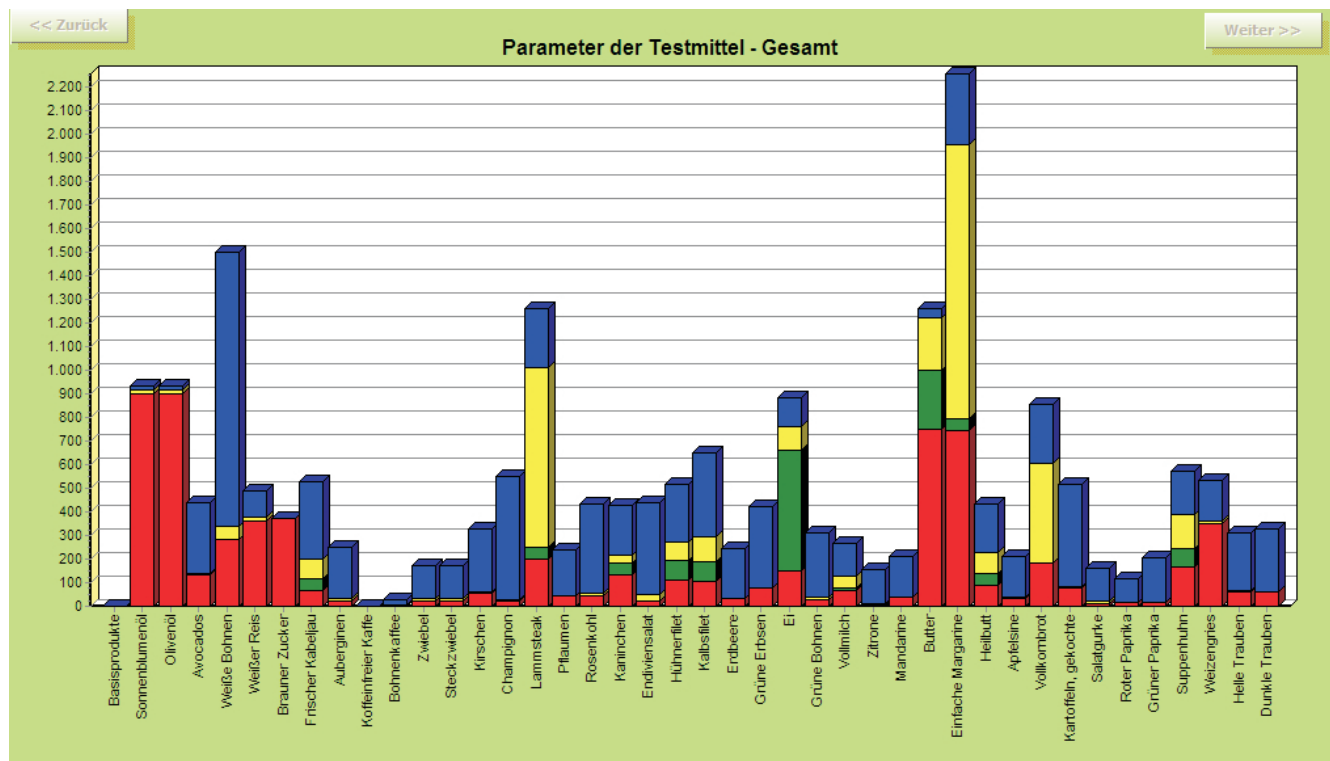


Abb. 1

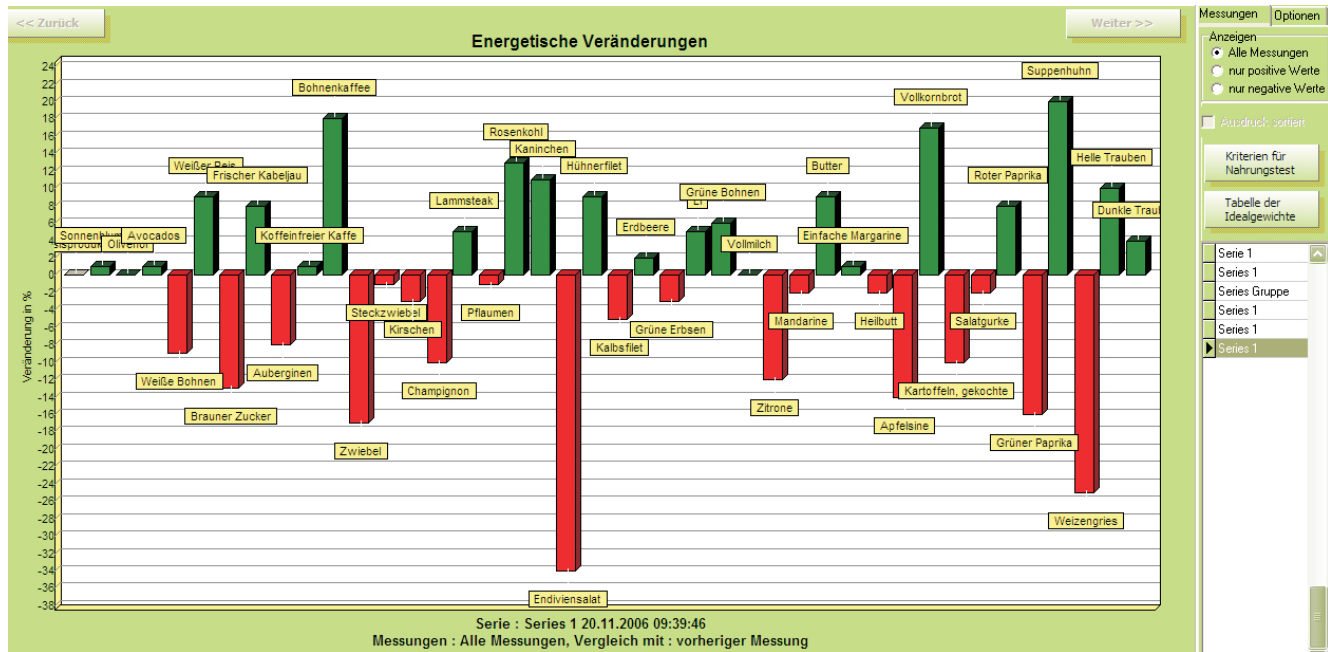


Abb. 1

Software auf der Festplatte gespeichert. Somit können **alle 440 Lebensmittel virtuell getestet und über die 32 Gruppen sehr schnell ausgewertet werden.**

Als zusätzliche Information erhält der Therapeut bei entsprechender Messmethode auch noch angezeigt, wie sich Energie, Cholesterinwert, Kalium und Natriumgehalt in jedem einzelnen Nahrungsmittel darstellen.

Eine entsprechende Zusammenstellung einer besonders cholesterinarmen oder natriumarmen Kost aus den Nahrungsmitteln, die dieser Patient auch wirklich verträgt ist so ganz einfach!

ProNutri erstellt ein Ernährungsprogramm mit einem persönlichen Ausweis

Fettleibigkeit ist ein Überschuss von Energiespeicherung und offenbart sich als Übergewicht.

Es ist ein komplexes und heterogenes polygenisches Syndrom, das durch erhöhte Kalorienzufuhr hervorgerufen wird.

Der Schlüssel für die Behandlung liegt in einer Diät und Bewegungsübungen. Prognos schlägt keine Diäten mit niedrigem oder hohem Kalorienwert vor, oder das Ändern der Gewohnheiten und der Lebensführung, sondern Prognos erstellt ein Ernährungsprogramm für jeden Menschen.

nährungsprogramm für jeden Menschen.

ProNutri zeigt die notwendigen Nahrungsmittel für die einzelnen Personen an, und schließt diejenigen aus, die vom Körper nicht angenommen werden ohne den Energieverbrauch zu erhöhen.

ProNutri findet aufgrund einer Analyse heraus, welche Nahrungsmittel während einer angemessenen Frist vermeidbar und verboten sind.

Es ist der Körper, der den Ausgleich zwischen Appetit und Nahrungsaufnahme schafft. Wenn er perfekt ernährt wird, verschwindet der Teufelskreis.

Es gibt Menschen, die nicht viel essen und dennoch dick sind; andere reagieren resistent auf Schlankheitsdiäten.

ProNutri bestimmt und eliminiert in der Diät diejenigen Nahrungsmittel, die Unverträglichkeiten und Aversionen hervorrufen.

Wenn die erlaubten oder verbotenen Nahrungsmittel erkannt sind, reguliert sich der Appetit. Nachdem ProNutri die Nahrungsmittel analysiert hat, wird eine ideale, persönliche, individuelle und nicht übertragbare Diät zusammengestellt.

Ohne Appetithemmer; ohne Psychopharmaka, die den Kontrollmechanismus des Appetits ändern.

Mit dem individuell mit dem PROGNOS® - Ernährungsmodul erstellten Ernährungsplan kann nun jeder Proband bzw. Patient seine tägliche Nahrungsaufnahme so gestalten, dass er selbst am meisten zu einer langfristig gesunden, abwechslungsreichen Ernährung beiträgt und damit auch seinen eigenen Schlüssel zur Prophylaxe vor ernährungsbedingten, chronischen Erkrankungen in der Hand hält.

Im Programm ist vorgesehen, dass sowohl über einen Punkt (Daumen links und rechts) gemessen wird oder über alle 24 Meridianpunkte. Dies entscheidet der Therapeut je nach dem Grad der Wichtigkeit; d. h. welches Nahrungsmittel in hohem Maße zu der Unverträglichkeit führt.

Eine weitere Möglichkeit ist mit dem ProNutri noch dadurch gegeben, dass der Therapeut seinem **Patienten eine CD fertigt**, auf der die Frequenzen aller gut testenden Nahrungsmittel gespeichert sind (in der Grafik die grünen Balken). Diese CD kann sich der Patient über einen CD-Player täglich 1-2 mal über Kopfhörer einspielen, **sodass sein Körper wieder lernt, die Nahrungsmittel zu bewerten und zu verdauen.**

Prof. Dr. med. Jesus Lozano
Gerhard Bardelang