

Traditionelle Chinesische Ernährung

Teil 2: Nahrungsauswahl und ernährungsphysiologische Bewertung

Karin Schiele, Heilbronn

Beratung – also auch Ernährungsberatung – setzt das Wissen um die weltanschaulichen und kulturellen Einstellungen der Ratsuchenden voraus. Gerade weil sich die Denkmodelle und Wertsysteme alternativer Kostformen oft der naturwissenschaftlichen Beurteilung entziehen, ist die Kenntnis dieser Vorstellungen in der Beratung wichtig, um diese entweder einzubinden oder auch zu kommentieren. Der Beitrag zur Traditionellen Chinesischen Ernährung im Rahmen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) arbeitet diese Aspekte deutlich heraus. In Teil 1 (Heft 1/07) wurden bereits die geschichtliche Entwicklung, Hintergründe und Prinzipien erläutert. Der vorliegende 2. Teil beschäftigt sich mit der Nahrungsauswahl und den Ernährungsregeln, die beschrieben und aus ernährungsphysiologischer Sicht bewertet werden.

Nahrungsauswahl

Im Zentrum des Stoffwechselgeschehens steht die *Verdauung*. Mäßige Nahrungsmengen, leicht erwärmt, in regelmäßigen Abständen verzehrt, wirken verdauungsfördernd. Nahrungskarenz (Fasten), Überernährung, heiße/eiskalte Speisen und Getränke, Rohkost, tiefgekühlte, gefriergetrocknete, pasteurisierte, bestrahlte, mikrowellengegarte oder anderweitig mit modernen technologischen Verfahren behandelte Lebensmittel schwächen das Magen-*Qi* und die Verdauungsleistung (*Kaltes löscht das Feuer im Magen*). Sie gelten als ernährungsphysiologisch wertlos. Unverdaute Reste bleiben in Magen, Milz und Darm zurück und erzeugen Hitze und Schleim.

Die Nahrungsauswahl erfolgt nach

- *Qi*-Gehalt – energetischer Wirkung,
- thermischer Wirkung
 - erwärmend/kühlend/neutral;
 - austrocknend/befeuchtend,
- sensorischen Eigenschaften
 - Geschmack, Aussehen/Farbe,
- Biorhythmen – Tageszeit, Jahreszeit, Lebensabschnitt,
- Witterung – Kälte/Hitze, Nässe/Trockenheit, Wind,
- individueller Konstitution.

Thermische Wirkung der Nahrung

Nach ihrer *thermischen Wirkung* wird die Nahrung eingeteilt in kühlend/erfrischend (*Yin*), neutral (*Yin/Yang-Gleichgewicht*) und wärmend/erhit-

zend (*Yang*). *Yin*-Lebensmittel erfrischen/kühlen und befeuchten, *Yang*-Lebensmittel erwärmen und trocknen aus, neutrale Lebensmittel wirken ausgeleichend.

Die Einteilung ist nicht identisch mit der messbaren Temperatur. Wasserreiche Lebensmittel wie Obst und Gemüse, insbesondere aus warmen Klimazonen (Zitrusfrüchte), werden *Yin* zugeordnet, fett- und eiweißreiche *Yang*. Kurzes Kochen in viel Wasser/Blanchieren stärkt das *Yin*-Element (yinisieren), Hitzebehandlung (Rösten, Braten, Grillen, Backen, langes Kochen) stärkt das *Yang*-Element (yangisieren) und erhöht das Nahrungs-*Qi*. Beispiele für yangisierte Produkte sind Röstkaffee, gekochte Fleisch- und Gemüsesuppen, geschmortes Gemüse. Yinisiert wird ein Gericht durch Zugabe von Salat oder frischem Obst. Getreide, Kartoffeln und einige Gemüse-,

Fleisch- und Fischarten gelten als thermisch neutral oder schwach wärmend/kühlend. Bei milder Hitze gekochte Getreidegerichte (Suppe, Brei) bilden die Nahrungsgrundlage für den Gesunden und dienen als Aufbaunahrung für Kinder, Kranke und Gebrechliche.

TCM-Experten stehen der teilweise widersprüchlichen Zuordnung der Lebensmittel zum *Yin/Yang*-System skeptisch gegenüber. Für den Gesunden gilt, ähnlich wie im Ayurveda: Ausprobieren, was als wohltuend (harmonisierend) empfunden wird.

Sensorische Eigenschaften der Nahrungsmittel

Die sensorischen Eigenschaften der Nahrungsmittel sind geprägt von Geschmack und Farbe, wobei dem Geschmack eine herausgehobene Bedeu-

Tab.3: Lebensmitteleinteilung nach der Fünf-Elemente-Lehre

Geschmacksrichtung/Farbe	Lebensmittel (Auswahl)	Element/Jahreszeit	physiologische Wirkung
sauer/grün	grüne Salate und Gemüse, Obst, Essig	Holz (H) – Frühling	zusammenziehend, kühlend, befeuchtend
bitter, streng/rot	Chicorée, Radicchio, Grapefruit, Kakao, Kaffee	Feuer (F) – Sommer	zusammenziehend, befeuchtend, kühlend (Kaffee erwärmend)
süß/gelb	Getreide, Karotte, Kürbis	Erde (E) – Spätsommer	befeuchtend und harmonisierend, baut Milz- <i>Qi</i> auf, sättigt anhaltend
scharf/weiß	Radieschen, Zwiebel, Lauch, Pfeffer, Alkohol	Metall (M) – Herbst	erhitzend, schweißtreibend; Vorsicht bei Hypertonie!
salzig/blauschwarz	Kochsalz, Fisch, Meeresfrüchte, Algen	Wasser (W) – Winter	schleimlösend, befeuchtend, kühlend, im Übermaß austrocknend und verhärtend, auch psychisch

Quelle: adaptiert nach [6]



Foto: Uncle Ben's

schläft, hohen Blutdruck hat (*Yang-Fülle/Yin-Schwäche*) kühlende Speisen (z. B. Obst, grüner Tee).

TCM-Therapeuten ermitteln den Konstitutionstyp und Störungen im *Yin/Yang*-Gleichgewicht durch Beobachten mit allen Sinnen: Sehen, Hören, Riechen, Fühlen (Tasten). Bedeutsam sind dabei Puls- und Zungendiagnostik. Hinzu kommt eine eingehende (Ernährungs-)Anamnese, auch über Fragebogen.

Übertragbarkeit in andere Kulturen

Die Klassische Chinesische Ernährung kennt keine Nahrungs-Tabus. Milchprodukte sind wegen der in Asien vorherrschenden Laktoseintoleranz von untergeordneter Bedeutung; alle anderen in China bekannten Lebensmittel werden verwendet. Im Mittelpunkt stehen Getreide und Gemüse einschließlich Hülsenfrüchten, Kräutern und Gewürze. Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte und Eier kommen ergänzend hinzu (ca. 10% der Nahrung). Produkte aus anderen Klimazonen, z. B. tropische Früchte, gelten als weniger geeignet. Die Ernährungslehre

Abb. 4: Chinesische Küche ist keine zwingende Voraussetzung der TCM

zung zukommt (*Der Geschmack ernährt die Organe*). Die chinesische Ernährung kennt 5 Geschmacksrichtungen: sauer, bitter, süß, scharf, salzig. Nach der Fünf-Elemente-Lehre ist jeder Geschmacksrichtung ein Element mit seinem Funktionskreis zugeordnet (Tab. 3). Um die Organe gleichmäßig zu versorgen, sollen alle fünf Elemente in einer Speise vertreten sein, ggf. in zyklischer Reihenfolge zugegeben, beginnend mit Holz/Frühling (*Kochen im Zyklus der Fünf Elemente*). Das präge die *energetische Schwingung der Speise*. Die These wird so nicht mehr gelehrt, taucht aber in der Ernährungsberatung noch auf [11]. Der übermäßige Verzehr von Lebensmitteln einer Geschmacksrichtung schädigt das zugeordnete Speicherorgan.

Die optimale Mischung der Geschmacksrichtungen orientiert sich am individuellen Bedarf (Schwäche/Fülle). Das Verlangen nach einem bestimmten Geschmack deutet auf eine Schwäche im Element des Funktionskreises, seine Ablehnung auf Fülle. So werden zum Ausgleich von Süß-Schwäche Getreide- und Gemüsegerichte empfohlen.

Individuelle Konstitution

Ebenfalls entscheidend für die Nahrungszusammensetzung ist die angeborene Konstitution (Ursprungs-*Qi*). Eine für jeden gleichermaßen geeignete Ernährung gibt es nach chinesi-

schem Verständnis nicht. Wer leicht friert, niedrigen Blutdruck hat, rasch ermüdet (*Yin-Fülle/Yang-Schwäche*), benötigt wärmende Speisen (z.B. Ingwer, Zimt, Knoblauch, warme Suppen). Wer sich leicht erregt, schlecht

Grundregeln der Traditionellen Chinesischen Ernährung

1. Regelmäßig essen zu festen Zeiten in ruhiger, entspannter Umgebung: Wärmendes Frühstück, Hauptmahlzeit am Mittag – dann ist *Yang* am stärksten (Element Feuer), frühe Abendmahlzeit.
2. Hunger- und Sättigungsgefühl beachten, nicht überessen, nicht hungrig vom Tisch aufstehen.
3. Speisen frisch zubereiten aus naturbelassenen, regionalen Produkten. Keine tiefgekühlten, hitzekonservierten, industriell vorgefertigten oder im Mikrowellengerät gegarten Lebensmittel.
4. Lebensmittel nach Jahreszeit und Witterung auswählen, im Sommer mehr *Yin* (erfrischend/kühlend), im Winter mehr *Yang* (energiereich, wärmend).
5. Mindestens zweimal am Tag Gekochtes essen. Speisen und Getränke sollen handwarm sein. Eiskaltes und sehr Heißes schädigen das Magen- und Milz-*Qi* und beeinträchtigen so die Verdauung.
6. Getreidegerichte bei schwacher Hitze über mehrere Stunden kochen. Rohkost und kurz gegartes Gemüse oder Obst schädigen das Magen-*Qi*.
7. Lebensmittel nach thermischer Wirkung und Geschmack auswählen. In einer Mahlzeit sollen alle fünf Geschmacksrichtungen vertreten sein.
8. Bei der Lebensmittelauswahl Konstitutionstyp berücksichtigen.
9. Nahrungsgrundlage ist Vollgetreide (ca. 50% der Nahrung), dazu Gemüse einschl. Hülsenfrüchte, auch gekeimt, mit reichlich Kräutern und Gewürzen. Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte und Eier ergänzen die Mahlzeit, Milch(produkte) nach Verträglichkeit.
10. Getränke: Wärmend wirken Gewürztees mit Ingwer, Zimt, Fenchel und Getreidekaffee. Pfefferminztee, schwarzer und grüner Tee wirken kühlend. Alkohol und Bohnenkaffee erhitzen sehr stark (*Yang*); sie bedürfen des Ausgleichs. Frisch gepresste Säfte und Mineralwasser wirken stark kühlend, sie werden üblicherweise nicht empfohlen.

Im Mittelpunkt der chinesischen Ernährung steht der harmonische Ausgleich zwischen wärmenden und erfrischenden Speisen und Getränken.

Abb. 5: Grundregeln der Traditionellen Chinesischen Ernährung

kann in jede andere Kultur übertragen werden mit regional verfügbaren Lebensmitteln, auch Milchprodukten, soweit verträglich. Chinesische Küche (Abb. 4) kann, aber muss nicht sein.

Die Traditionelle Chinesische Ernährung im Westen ist geprägt durch eine Vielzahl von mehr oder weniger restriktiven Varianten, z. B.:

■ **Milch** verschleime Bronchien und Milz, auch bei Kindern. Sie solle sparsam oder gar nicht verwendet werden. Pasteurisierte Milch gilt als unverdaulich, wie alle industriell bearbeiteten Lebensmittel. Die Kombination von Milch oder Quark mit Früchten schwäche die Milz-*Qi* und führe zu Schleimansammlung mit unzureichender Energieversorgung im Gehirn und geistiger Lethargie. Als Flaschennahrung für nicht gestillte Säuglinge wird mit Reisschleim verdünnte Rohmilch empfohlen (Reis in Wasser 4–6 Std. kochen, durch ein Sieb streichen; 2 Teile Reisschleim, 1 Teil Milch und etwas Öl kurz aufkochen, auf Fläschchen verteilen). Ab dem 2. Lebensjahr wird die Milchmenge reduziert.

■ **Fleisch** führe zu toxischen Ablagerungen und schwäche die Milz. Es soll entweder gar nicht verwendet werden oder nur als Suppe in Kombination mit Vollkornprodukten; sie sorgten für die Ausscheidung der „Schlacken“.

■ **Kartoffeln** seien schlechte *Qi*-Lieferanten und deshalb als Grundnahrungsmittel ungeeignet. Bei einigen Autoren gelten sie, ebenso wie alle anderen Nachtschattengewächse, als toxisch.

■ **Zucker** wird widersprüchlich beurteilt: Nach einigen Autoren soll er die Verdauung fördern, *Qi* liefern, schmerzlindernd und hustenstillend wirken; nach anderen Feuchtigkeit und Schleim in der Milz erzeugen. Die Bewertung reicht von Wohlwollen, auch gegenüber weißem Zucker, über die Akzeptanz kleiner Mengen Honig oder Rohrzucker bis zur grundsätzlichen Ablehnung.

■ **Getränke:** Die *Chang Ming – Taoist Long Life Diet* einer daoistischen Gruppe aus Nordostchina, heute verbreitet in Großbritannien mit Ablegern in Kontinentaleuropa, fordert neben anderen Restriktionen die Einschränkung der Flüssigkeitsaufnahme.

Ernährungsphysiologische Bewertung

Die chinesische Medizin und Ernährung bezieht ihr Selbstverständnis aus der fernöstlichen Philosophie; sie ver-

Pluspunkte der Traditionellen Chinesischen Ernährung:

- Maßhalten und Ausgleich sind entscheidender Bestandteil, „Kalorien zählen“ entfällt. Die Beachtung der Körpersignale Hunger und Sättigung macht Überernährung unwahrscheinlich.
- Die Ernährung basiert auf Getreide und Gemüse, es werden frische, möglichst naturnah erzeugte Produkte verwendet.
- Eier, Fleisch und Fisch gelten als Beilage, nicht als Hauptbestandteil der Mahlzeit.
- Die Lebensmittelauswahl nach Verträglichkeit und Geschmack erleichtert die Akzeptanz. Keine rigiden Essensvorschriften.

Schwachpunkte der Traditionellen Chinesischen Ernährung:

- **Calcium, Vitamin D:** Der Bedarf ist ohne Milch und Milchprodukte schwer zu decken, insbesondere für Risikogruppen (Kinder, Jugendliche, alte Menschen, Schwangere, Stillende). Calcium aus Sesam reicht nicht aus! Empfehlung: je eine Portion eines Milchproduktes zum Frühstück und am Abend; ggf. Calcium- und Vitamin D-Supplemente.
- **Eisen, Zink, langkettige ω_3 -Fettsäuren:** Bei vegetarischen Varianten für Säuglinge und Kleinkinder Supplementation.
- **Hitzelabile Vitamine:** Täglich mindestens 1 Portion rohes Obst und/oder Gemüse/Salat. Kochflüssigkeit von Gemüse, Kartoffeln, Obst mitverwenden. Die Ablehnung von Süßfrüchten erschwert die Vitamin C-Versorgung im Winter.
- **Säuglingsernährung** auf der Grundlage von Rohmilch und Reisschleim ist abzulehnen.

Abb. 6: Pluspunkte und Schwachpunkte der Traditionellen Chinesischen Ernährung

steht sich als Kunst, nicht als Wissenschaft im westlichen Sinn. Die ernährungsphysiologische Bewertung kann diesem Prinzip nicht gerecht werden; sie beschränkt sich auf messbare Kriterien der Energie- und Nährstoffversorgung. Danach kommt die Klassische Chinesische Ernährung den Empfehlungen nationaler und internationaler Experten für eine ausgewogene Ernährung nahe; sie eignet sich, mit wenigen Einschränkungen, für alle Altersgruppen.

Übereinstimmung besteht vor allem mit der Vollwert-Ernährung. Beide Ernährungsformen basieren auf Vollgetreide, reichlich Gemüse, auch Hülsenfrüchten, und Samen/Nüssen mit tierischer Ergänzung (Vollwert-Ernährung bevorzugt Milchprodukte, chinesische Ernährung eher Fleisch/Fisch). Auch die ökologischen Aspekte der Vollwert-Ernährung (Lebensmittel aus ökologischem Anbau, wenig verarbeitet) finden eine Entsprechung: Massentierhaltung und lebensmitteltechnologische Verfahren sind mit dem daoistischen Prinzip des Nicht-Eingreifens in die natürliche Ordnung der Dinge nicht vereinbar. Darin eingeschlossen ist die Distanzierung von modernen Wirtschaftsformen bis hin zur pauschalen Abwertung der indus-

triellen Lebensmittelverarbeitung. Für den Gesunden müssen daraus keine Nachteile entstehen, Diätbedürftige sind bei konsequenter Anwendung des Prinzips von neuen ernährungstherapeutischen Möglichkeiten ausgeschlossen. Abzulehnen ist aus ernährungswissenschaftlicher Sicht die Säuglingsernährung mit Rohmilch und Reisschleim. Sie deckt den Nährstoffbedarf des Säuglings nur unzureichend. Hinzu kommt das Kontaminationsrisiko, das auch bei strenger Beachtung der Hygienevorschriften nicht völlig auszuschließen ist.

Extreme jeder Art widersprechen der Philosophie von Ausgleich und Maßhalten. Im alten China waren Mangelernährung und Hunger verbreitet, die Symptome allseits bekannt. Restriktive Ernährungsformen und Fasten werden deshalb abgelehnt; sie schwächen das *Qi*. Entsprechende Varianten der Traditionellen Chinesischen Ernährung sind westliche Modeerscheinungen; sie haben nach Ansicht führender TCM-Experten mit chinesischer Medizin wenig zu tun. Gleiches gilt für das Kochen nach dem Zyklus der Fünf Elemente und andere spirituell begründete Ernährungsvorschriften. Die ernährungsphysiologische Beurteilung dieser Varianten ist

abhängig von Art und Ausmaß der Restriktion: Die Einschränkung der Flüssigkeitsaufnahme ist grundsätzlich abzulehnen; Rohmilch birgt hygienische Risiken, denen empfindliche Personengruppen nicht ausgesetzt werden sollten.

Chinesische Arzneizubereitungen (pflanzlich, tierisch, mineralisch) gehören in die Hand des TCM-Therapeuten, auch wenn sie als Nahrungsergänzungsmittel vermarktet werden.

Eignung für therapeutische Kostformen (Diät) und Reduktionskost

Die TCM hat sich im Westen etabliert zur Behandlung unspezifischer Verdauungsbeschwerden (Reizmagen, Reizdarm), zur Linderung der Nebenwirkungen der Chemotherapie (Krebs-Diäten) und zur Komplementärbehandlung chronischer Erkrankungen, u. a. Schmerzzustände, funktionelle Erkrankungen des Bewegungsapparates, chronisch entzündliche Darm-erkrankungen, Allergien, Diabetes, Hypercholesterinämie, Suchterkrankungen. Für die Ernährungsumstellung verordnet der TCM-Therapeut auf der Grundlage einer eingehenden Diagnose nach dem *Yin/Yang*-System eine individuell auf die Bedürfnisse des Patienten abgestimmte Ernährungsweise. Die komplexen Zusammenhänge sind für westliche Ärzte und Ernährungsberater oft nicht nachvollziehbar.

Übergewicht lässt sich bei Beachtung der Körpersignale Hunger und Sättigung mit Traditioneller Chinesischer Ernährung langsam und dauerhaft abbauen; eine speziell nach diesen Prinzipien aufgebaute Reduktionskost beschleunigt den Vorgang. Die disziplinierte Lebensweise unterstützt den Langzeiteffekt.

Die Prinzipien der chinesischen Ernährung vertragen sich mit den meisten schulmedizinisch begründeten Diätformen. Die Berücksichtigung individueller Bedürfnisse kann sich günstig auf Compliance und Allgemeinbefinden des Patienten auswirken. Die therapeutischen Effekte der Ernährung nach den Prinzipien der TCM sind in der Regel wissenschaftlich nicht gesichert.

Zusammenfassende Beurteilung

1. Die Traditionelle Chinesische Ernährung kommt den Empfehlungen für eine vollwertige Ernährung nahe. Sie ist auch als Grundlage für die meisten schulmedizinisch verordneten Diätformen geeignet. Bei Einsatz im Rahmen einer TCM-Heilbehandlung ist sie Teil des Therapieplans.
2. Restriktive Varianten sind nach Art und Ausmaß der Einschränkungen zu beurteilen. Die Flüssigkeitsbeschränkung ist in jedem Fall abzulehnen.
3. Die Zuordnung der Lebensmittel zum *Yin/Yang*- und Fünf-Elemente-System entzieht sich der ernährungswissenschaftlichen Beurteilung.
4. Als Nahrungsergänzungsmittel angebotene chinesische Kräuterezubereitungen sind keine Lebensmittel im klassischen Sinn. Sie sollten nur auf Anraten eines TCM-Therapeuten verwendet werden.

Weiterführende Literatur

1. *American Academy of Acupuncture and Oriental Medicine (AAAOM): Chinese Dietary Therapy, Food Energetics.* www.aaaom.org/CHINESE%20DIETARY%20THERAPY.htm, www.aaaom.org/FOOD%20ENERGETICS.htm. 13.02.2006.

2. *Dupuis CJ: Traditional Chinese Medicine Nutrition Theory and Applications in Dietary Therapy.* www.yinyanghouse.com/theory/chinese/chinesemedicine_nutrition_theory. 20.11.2006.
3. *Koepf A, Kirchoff S: Traditionelle Chinesische Medizin und CED.* DCCV-Journal, 3/2000, 52-60.
4. *Ming Wong: Die altchinesische Medizin,* in: Toellner R (Hg): *Illustrierte Geschichte der Medizin, Deutsche Ausgabe,* Andreas & Andreas Salzburg, 1986, S. 49-90.
5. *Rafler B: Der Einfluss des Daoismus auf die chinesische Medizin. Programm und Vorträge des Daoismus Seminars.* www.uni-leipzig.de/~ostasien/dao/rassler.html. 14.08.2005.
6. *Schnorrenberger B: Abnehmen einmal anders: Die 5-Elemente-Diät mit 14 Tage-Plan nach der chinesischen Lehre.* Thieme Stuttgart, 2000.
7. *Schnorrenberger CC: Lehrbuch der chinesischen Medizin.* Hippokrates, Stuttgart, Lizenz area, Erfstadt, 2005.
8. *Shui Yun Ju, Lehrkreis für chinesische Ernährungslehre, Tai Ji, Qi Gong & Tai Ji Chuan: Erklärung und Prinzipien der Altchinesischen Energielehre.* www.wudang-qigong.de. 20.11.2006.
9. *Svoboda R, Lade A: Ayurveda und Traditionelle Chinesische Medizin. Die beiden ältesten Heilsysteme der Welt im Vergleich.* O. W. Barth, Scherz, Berlin, München, Wien, 2002.
10. *TCM Schweiz: Was ist chinesische Medizin, Yin und Yang, Qi, Xue und die Säfte, Die fünf Wandlungsphasen, Leitbahnen und Funktionskreise, Ursachen von Krankheit.* www.tcm-schweiz.ch/Philosophie.648.0.html. 21.11.2006.
11. *Temelie B, Treubth B: Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind.* Joy, Salzburg, 1999.
12. *Woo KS: Traditional Chinese Diet helps ward off heart disease. Study presented at the American Heart Association's Scientific Session, Atlanta, USA (1999).*
13. *Yee-man Wu: Food and health, the impact of the Chinese traditional philosophy of food on the young generation in the modern world.* *Nutrition & Food Science*, 95 (1995), 23-27.

Korrespondenzadresse:

Dr. Karin Schiele
Spethstr. 2
74081 Heilbronn