

Cholesterin:

- Die meisten Thesen beruhen auf reinen Korrelationen von älteren Untersuchungen. Seit 1980 ist aber wissenschaftlich klar, dass oxidiertes LDL schuld ist.
- Erhöhte Cholesterinwerte sind eine Antwort auf schon andere vorhandene Probleme im Körper, wie Stress und Entzündungen.
- Die Korrelationen verschwinden zunehmend mit dem Alter obwohl automatisch Arteriosklerose gebildet wird.
- Herzinfarkt kann ebenfalls durch viele andere Faktoren ausgelöst werden, die nichts mit Cholesterin zu tun haben (Verkalkung, Herzrhythmusstörung, Herzinsuffizienz oder anderen Embolien).

- Hasen sind keine Menschen (Facts and principles learned at the 39th Annual Williamsburg)
- Familien mit Hypercholesterinämie können kein LDL-C in den Zellen aufnehmen. Wichtig hierfür sind ebenfalls bestimmte Nährstoffe oder Schilddrüsenhormone um die Rezeptoren auszubilden.
- Stickstoffmonoxid schützt das LDL davor zu oxidieren.
- Mehrfachungesättigte Fettsäuren sind anfälliger für Oxidation (Omega 6), die in LDL enthalten sind. In der Leber werden die Transporter mit Antioxidantien angereichert. Sind diese verbraucht kann es zur Oxidation kommen. „Ranziges Öl, Erhitzen“
- Menschen mit kleineren LDL Partikeln haben ein 3-fach höheres Risiko an Herzinfarkten.
- Increasing antioxidant status, especially coenzyme Q10, but also alpha- and gamma-tocopherol.
- Reducing PUFA intake.
- Increasing LDL receptor function to minimize the amount of time LDL spends in the bloodstream.

Umwelt:

- Wasserkonsum von Veganer Seite berechnet und teilweise Unsinn. Kreislauf
- Aktuelle Massentierhaltung nicht richtig
- Mehr Lokale Bauernhöfe und Kleinbetriebe
- Nutzen der Flächen nicht für Biotreibstoff, sondern für Tiere und Essen
- Das komplette Tier nutzen (Es ist genauso schwer Leute dazu zu bringen, wie zu einer Veganen EW)
- CO2 wird ebenfalls im Kreislauf wiederverwendet
- Soja zur Ölgewinnung in Fertigprodukten und als Sprit etc. und nur der Schrot als Futtermittel
- Soja soll auch als Biotreibstoff eingeführt werden – Biodieselfabriken in Brasilien

Ethik:

- Menschen haben keinen Bezug mehr zum Nahrungsmittel (Hamburger etc. versteckt, nichts mehr mit Fleisch zu tun)
- Grundsätzlich bewusst mit dem Essen auseinandersetzen. Woher, Was, Wie?
- Persönlich die Tiere anschauen und beim Bauern nachfragen
- Persönlich kein Problem damit ein Tier zu töten. Jedoch ein Problem damit es nicht komplett zu verwerten.
- Respektvoller Umgang mit den Tieren und eine möglichst sichere und artgerechte Tierhaltung
- Filme meist mit dem schlechtesten Bildmaterial
- Es werden immer neue Methoden erforscht um möglichst „schonend“ zu töten. (Gas, Weideschuss)
- Das Tier lebt Jahrelang, ist beschützt, hat Futter und keinen Drang abzuhauen
- Einen schlechten Tag
- Ethik immer eine Sicht aus dem aktuellen Standpunkt heraus (Mönche > Fliegen etc.)
- Im Kreislauf Leben

Warum Low Carb:

- 90% brauchen maximal ihr Leberglykogen am Tag. Untrainiert ca. 100g
- Muskulatur leert sich nur bei Bewegung (Die Carbs, die du vorher geladen hast) 250g
- Körper verbrennt vornehmlich Fette, weniger freie Radikale,
- Stabiler Blutzuckerspiegel über den ganzen Tag – Kein Tief, dadurch auch verbesserte Konzentration (vor allem mit Ketonkörper)
- Weniger Schwankungen in Thermoregulation, Puls etc.
- Regt Autophagie durch fehlende Glukose an
- Low Carb verbessert die Blutwerte, da der Körper die Fettverbrennung kontinuierlich nutzt und sich keine Fette anhäufen. Transporter und Rezeptoren werden ausreichend gebildet.
- Gallensäure wird vermehrt gebildet > Weniger Nierensteine > Cholesterin wird abgegeben.
- Sättigungseffekt durch langsame Verdauung und weniger Insulinschwankungen
- Keine Cravings
- Bei Diabetikern (auch Typ 1) und metabolisches Syndrom die effektivste Methode.
- Vorteilhaft bei verschiedenen Nervenerkrankungen (Epilepsie, Alzheimer, Parkinson etc.)
- Im Sport deutliche Verbesserung der Fettverbrennung (Train Low – Compete High), dadurch aber auch weniger Kohlenhydrate im Wettkampf nötig. Weniger Darmprobleme etc.
- Weniger Gewicht im WK durch weniger Wassereinlagerung
- Weniger Entzündungsreaktionen durch Ketonkörper – auch bei multiple Sklerose etc.
- Weniger Volumen für die Sättigung nötig – Vorteile bei mehreren Trainingseinheiten etc.
- Ketonkörper werden von einigen Organen bevorzugt genutzt
- Weniger Sauerstoffverbrauch nach Adaption (Navy Seals, Taucher deutlich länger unter Wasser) – Wird bei Lungenproblemen eingesetzt, weniger Stress. Gehirn braucht weniger Sauerstoff mit Ketone
- In niedrigeren Intensitäten HR und Sauerstoffaufnahme etwas höher, aber nicht mehr bei hohen Intensitäten.
- Weniger Laktat und optimierte Glukoneogenese

Unverarbeitete Produkte, Innereien, Fokus auf Fett (nicht Protein), Gemüse in großen Mengen, ganze Nüsse etc.

Gleich bei gesunder Veganer Ernährung und Low Carb Ernährungskonzepten

- Niedrige glykämische Last
- Unverarbeitete Produkte, dadurch hohe Menge an Nährstoffen, Vitaminen etc.
- Viel Bewegung