

## **Internationale Konferenz – „Destruktive Gruppen und Jugend“**

Rijeka (Kroatien) 26. November 2010

Dora Babic, Ernährungswissenschaftler

*„Gefahren von Diäten, die von esoterischen und anderen New-Age-Gruppen empfohlen werden“*

Auf dem Gebiet der Ernährung ist der Ausdruck 'Esoterik' oder 'New Age' von hier an mit irgendeiner Art von strengen oder restriktiven Regeln verbunden, die eine bestimmte Nahrung oder eine Gruppe von Nahrungsmitteln ausschließen. Die größte Gefahr dieser Art von Ernährung betrifft die Babys, die Kinder und die Jugendlichen, weil sie sich in einer Periode des Wachstums oder der Entwicklung befinden und in diesem Alter der Mangel an einem bestimmten Nahrungsmittel zu irreversiblen Folgen bis ins Erwachsenenalter hinein führt.

Wissenschaftliche Referenzstudien haben gezeigt, dass fast alle restriktiven Ernährungsweisen, die bestimmte Arten oder Gruppen von Nahrungsmitteln ausschließen, zu einer begrenzten Einnahme von bestimmten Nährstoffen mit negativen Folgen führen. Es entsteht ein Mangel an Kalzium (daher Osteoporose), von Zink, von Eisen (daher Anämie), von Vitamin D (daher Rachitis und Osteoporose), Vitamin A (daher Sehschwächen), Vitamin B2 (Riboflavin), Vitamin B12 (daher neuro-muskuläre Beeinträchtigung). Ein Mangel an Vitamin D wurde bei Babys unter restriktiver Ernährung beobachtet, der in zahlreichen Fällen zu Rachitis führte, im Gegensatz zu Kindern, die in den ersten Lebensjahren ohne Ausschluss bestimmter Nahrungsmittel ernährt wurden.

Die Ernährung durch Mütter, die restriktiven Ernährungsvorschriften unterworfen sind, führt zu Mangel an Kalzium und Vitamin D, der eine Verminderung der Knochendichte bewirkt und so das Auftreten von Osteoporose beschleunigt, während ein Mangel an Vitamin B12, das sich ausschließlich in Nahrung tierischen Ursprungs findet, zu erhöhten Niveaus von Homocystein im Blut führt, und diese erhöhten Niveaus sind wiederum der Ursprung einer stärkeren Neigung zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verschiedenen neurologischen und psychologischen Problemen.

Auch andere mineralische Substanzen als Kalzium fehlen in der restriktiven Ernährung, vor allem Zink und Eisen, was mit einer Verminderung ihrer Verfügbarkeit in vegetarischer Nahrung verbunden sein könnte.

Ein System, das bestimmte Nahrungsmittel aus nichtmedizinischen Gründen ausschließt und das ohne den Rat von Fachleuten entworfen wird, kann für die menschliche Gesundheit gefährlich sein; es ist wichtig, dass die Eltern über die bösen Folgen informiert werden, die solche Systeme verursachen können, und dass sie sicherstellen können, dass sie angemessene Mengen aller Nährstoffe für sich selbst und ihre Kinder vorsehen.

Schließlich muss dann, wenn die Eltern von ihren Grundsätzen nicht ablassen wollen und auf den Systemen der Esoterik oder des New Age bestehen, eine gesetzliche Maßnahme in Kraft treten, um die Kinder zu beschützen und sicherzustellen, dass solche Mangeldiäten, die die Gesundheit und das Leben der Menschen bedrohen, verboten und rechtswidrig werden.