

# WIE NAHRUNGSMITTEL - ENZYME DIE VERDAUUNG FÖRDERN

Auszug aus dem Buch  
Nahrungsmittel – Enzyme von Dr. Humbart SANTILLO  
( Leider Vergriffen )



Der menschliche Körper wird nicht durch die Aufnahme von Nahrungsmitteln erhalten, sondern vielmehr durch das, was verdaut wird. Alle Nahrung muss von Enzymen in einfachere Bausteine abgebaut werden. Enzyme können in zwei Gruppen eingeteilt werden: Exogene Enzyme (in Rohkost zu finden) und endogene Enzyme (werden im Körper erzeugt). je mehr exogene Enzyme aufgenommen werden desto weniger endogene Enzyme müssen von anderen *Stoffwechselfvorgängen geborgt* bzw. von der Bauchspeicheldrüse neu gebildet werden, Die in Rohkost enthaltenen Enzyme helfen bei der Verdauung derselben, wenn sie gekaut wird. Man kann jahrelang von gekochter Nahrung leben, doch wird dies schließlich zu einer Ausschöpfung der Enzyme in den Zellen und somit zu einer Schwächung des Immunsystems und letztlich zu Erkrankungen führen. Dr. Howell stellt fest: **"Wissenschaftler zeigen, dass gekochte Nahrung mit abgebauter Faser sich langsamer durch das Verdauungssystem bewegt als Rohkost. Sie gärt, fault und verwest teilweise, wobei Giftstoffe und Gase in den Körper zurückgeführt und Sodbrennen und Degenerationerscheinungen des Verdauungstraktes verursacht werden."**

Es ist wichtig zu erkennen, dass die in Rohkost enthaltenen Enzyme 5 bis 75 % dieser Nahrung selbst verdauen, ohne Hilfe der vom Körper abgesonderten Enzyme. Dies wird Energieerhaltung genannt, da der Körper nicht 100 % der Enzyme für die Verdauung der Nahrung liefern muss. Am Institut für Tierphysiologie der landwirtschaftlichen Fakultät der Universität Berlin wurden vergleichende Versuche *angestellt, um* zu zeigen, dass Rohkost die Verdauung fördert. Geflügel hat keine Amylasen (stärkeverdauende Enzyme) in seinen Speichelabsonderungen. In einer Untersuchung wurden

Hühner mit gemahlener Gerste gefüttert, die eine beträchtliche Menge reiner Stärke enthält. Nach fünf Stunden wurde der Mageninhalt der Hühner analysiert und festgestellt, dass acht Prozent der Stärke verdaut waren. Wie Dr. Howell berichtet, konnte Dr. Boas beweisen, dass "die in Bananen enthaltenen Enzyme im Darm aktiviert wurden, um beim Verdauungsvorgang zu helfen"(1). Dies zeigt auch, dass nicht alle Enzyme im Magen zerstört, sondern dort nur deaktiviert und später im Darm wieder aktiviert werden. Dieser wichtige Punkt wurde auch von dem russischen Wissenschaftler Dr. Matveev unter Beweis gestellt. Er zeigte, dass die Enzyme Oxidasen und Katalasen, die von Karottensaft geliefert werden, durch die Magensäure deaktiviert und im alkalihaltigen Dünndarm dann wieder aktiviert werden(2).

Wir alle leiden unter den Folgen einer Ernährung mit gekochten Speisen. Wie Dr. Howell beweist, sind die Bauchspeicheldrüsen von Tieren, die ausschließlich von rohem Pflanzenfutter leben, im Verhältnis zu deren Körpergewicht viel kleiner als die des Menschen(3). Die Bauchspeicheldrüse eines 64,5 kg schweren Menschen wiegt 85 bis 90 Gramm, die eines 38,5 kg schweren Schafes nur 18,8 Gramm. Die Bauchspeicheldrüse einer 456 kg schweren Kuh wiegt nur 308 Gramm, die eines 545 kg schweren Pferdes nur 330 Gramm. Im Folgenden werden anhand des Prozentanteils am Körpergewicht errechnete Werte *dargestellt*

| Körpergewicht in kg | Gewicht der Bauchspeicheldrüse in kg |       |
|---------------------|--------------------------------------|-------|
| Schaf               | 38,51                                | 0,049 |
| Rind                | 455,27                               | 0,068 |
| Pferd               | 543,60                               | 0,060 |
| Mensch              | 63,42                                | 0,140 |

Es ist bemerkenswert, wie wenig der Mensch wiegt im Verhältnis zu Rindern und Pferden, wie viel größer jedoch im Vergleich seine Bauchspeicheldrüse ist. Der Grund dafür ist der, dass sie sich vergrößern muss aufgrund der Überbelastung durch die Ernährung mit gekochten Speisen, die *keine* Enzyme enthalten. Eine faszinierende Sache ist es, dass beim Menschen der Speichel Amylasen enthält die die Bauchspeicheldrüse bei der Stärkeverdauung unterstützen. Pflanzenfresser haben verhältnismäßig wenig Amylasen in ihrem Speichel und trotzdem behalten ihre Bauchspeicheldrüsen ihre Größe bei.

Eine Erklärung dafür dürfte sein, dass die von Pflanzenfressern aufgenommenen rohen Pflanzen die Verdauungsorgane, die Bauchspeicheldrüse und den gesamten Stoffwechsel der Tiere entlasten.

Im Phillipine Journal of Science, Vol 52, wurde ein ähnlicher Versuch beschrieben, der von der School of Hygiene of Public Health im Jahre 1933 durchgeführt wurde. Die Einrichtung nahm 768 Obduktionen von Philipinos vor. Die Beobachtungen zeigten, dass die Bauchspeicheldrüsen der Philipinos 25 bis 50 % schwerer waren als die von Europäern und Nordamerikanern, weil gekochter Reis Hauptnahrungsmittel der Philipinos ist und bis zu dreimal täglich gegessen wird. Dies verursachte eine Überlastung der Drüsen, da übermäßige Mengen von Enzymen, besonders Amylasen, hergestellt werden mussten, was zu einer Vergrößerung der Organe führte. Man möchte zunächst annehmen, dass hypertrophe (übermäßig vergrößerte) Organe ein wünschenswerter Zustand seien, doch es hat sich immer wieder gezeigt, dass die Vergrößerung eines Organs von einer Überfunktion eben dieses Organs begleitet wird, gefolgt von Erschöpfung und Degeneration.

Da in Rohkost enthaltene Enzyme zu deren Verdauung beitragen, in das Blut aufgenommen und für andere Stoffwechselfvorgänge genutzt werden können, ist anzunehmen, dass die Einnahme von Enzympräparaten oder eines großen Rohkostanteils an der Ernährung zur Entlastung nicht nur der Bauchspeicheldrüse, sondern des gesamten Organismus beiträgt.

(1) Klinische Woche 9 (1930) 2295-G (2) Therap.Arch. U.S.S.R. 12 (1934): 140-144

(3) Howell, Dr.Edward, Food Enzymes For Health & Longevity Einleitung von Viktoras Kulvinkas. Omangod Press, 1986