

Östliches Wissen in westlichen T(K)öpfen – Chinesische Diätetik im Dialog

Ernährungstherapie in China und Perspektiven im Westen

Engelhardt U.

Während der letzten 30 Jahre hat in den westlichen Ländern das Wissen über chinesische Medizin rapide zugenommen. Eine der letzten Therapieformen, die den Westen erreicht hat, ist die Chinesische Diätetik.

Dieser Vortrag beschäftigt sich zunächst mit der Frage, welche unterschiedlichen Formen der Diätetik heute in China bekannt sind und wie sie definiert werden können. Dabei ist zunächst die volkstümliche Ebene zu unterscheiden, die sich wenig differenzierter diagnostischer Methoden bedient und am ehesten mit unseren altbewährten Hausmitteln zu vergleichen ist. Darüber hinaus gibt es die seit über 20 Jahren sehr populäre und kommerziell erfolgreiche Ebene der diätetischen Restaurants (Yaoshan-Restaurants) und schließlich die eher akademische und klinische Ebene der „Ernährungstherapie“ (shizhi oder shiliao), die meistens in Kliniken oder Ambulanzen angewendet wird und auf den drogenkundlichen Beschreibungen (bencao) von Lebensmitteln basiert. Diese Form der chinesischen Diätetik lässt sich mindestens bis in die Tang-Zeit zu dem bekannten Arzt Sun Simiao (581-682) zurückverfolgen, der im 26. Kapitel seiner „Rezepte, die tausend Goldstücke Wert sind“ (Qianjin fang) den Begriff „Ernährungstherapie“ (shizhi) erstmals verwendet hat (Engelhardt 2001).

Im Anschluss daran wird in einem historischen Abriss die Verbreitung der chinesischen Ernährungstherapie seit den 1930er Jahren im Westen dargestellt, die zunächst zeitgleich mit der der Arzneimitteltherapie erfolgte und im wesentlichen durch den Engländer Bernard E. Read (1887-1949) angestoßen wurde. Read verbrachte den größten Teil seines Lebens in China, wo er seit seiner Ankunft im Jahre 1908 als Lehrer für Chemie und Pharmazie im Beijing Union Medical College (Beijing xiehe yixueyuan) arbeitete. Er verfasste eine Reihe von Handbüchern zur Chinesischen Materia Medica und Diätetik, die lange Zeit zu den besten Publikationen auf diesem Gebiet gehörten. Dabei stützte er sich vor allem auf die „Systematische Drogenkunde“ (Bencao gangmu) von Li Shizhen (1518-93), aber in seinem Werk „Common Food Fishes of Shanghai“ vermittelt er dem Leser auch ganz praktische Informationen über die gebräuchlichen Fischarten, deren Preise und ihre Nährwerte. In allen seinen Büchern gibt Read lateinische und englische Bezeichnungen der Arznei- oder Lebensmittel an sowie chinesische Zeichen (Read 1948, 1977a-c). Seine Bücher zur chinesischen Materia Medica und Diätetik sind keinesfalls seine einzigen wichtigen Beiträge auf diesem Gebiet, vielmehr hat er auch an der Kompilation der ersten offiziellen Chinesischen Pharmakopoe aus dem Jahr 1930 mitgewirkt.

Ein weiterer wichtiger Schritt in der Erforschung der chinesischen Diätetik wurde von Joseph Needham und Lu Gwei-djen mit ihrem Artikel „Contribution to the History of Chinese

Dietetics“, in den frühen 1950er Jahren gemacht (Lu, Needham 1977), die damit erstmals die chinesische Ernährungslehre mit ihren prophylaktischen und therapeutischen Aspekten in den Mittelpunkt des Interesses rückten.

Erst mit der zunehmenden Verbreitung der Akupunktur und der chinesischen Arzneimitteltherapie im Westen entanden in den 1980iger und 1990iger Jahren einige seriöse Bücher zur chinesischen Diätetik, die vor allem zur praktischen Anwendung gedacht waren (Eyssalet 1984, Liu Jilin 1995, Engelhardt, Hemen 2006).

Zum Schluss sollen einige Perspektiven der chinesischen Diätetik im Westen beleuchtet werden; besondere Berücksichtigung erfahren dabei folgende Fragestellungen: Unter welchen Bedingungen ist in westlichen Ländern eine Weiterentwicklung der chinesischen Diätetik möglich? Wie lässt sich mit den kulturellen Unterschieden umgehen? In diesem Zusammenhang lässt sich feststellen, dass von den Patienten keineswegs gefordert werden muss von heute auf morgen rein „chinesisch“ zu kochen, sondern dass vielmehr aufgrund der Einordnung der Lebensmittel nach den Kriterien der chinesischen Arzneimittelkunde auch unsere westlichen Nahrungsmittel nach dem gleichen drogenkundlichen Paradigma eingesetzt werden können. Außerdem sind die einfachen Zubereitungsformen der chinesischen „Ernährungstherapie“ (wie Getreidebreie, Reis- oder Gemüsepflanzen) auch ohne weiteres in unserer Kultur und Küche umzusetzen. Den Abschluss des Vortrages soll eine kurze tabellarische Gegenüberstellung der Vorteile der chinesischen Diätetik im Vergleich zur westlichen Ernährungstherapie bilden.

Literatur

- Engelhardt, Ute, Hemen, C.H. (1997). Chinesische Diätetik, Urban & Schwarzenberg, München, Wien, Baltimore 1997, 3rd 2006.
- Engelhardt, Ute. (2001). „Dietetics in Tang China and the first extant works of materia dietetica“ in Innovation in Chinese Medicine ed. by E. Hsu, Cambridge University Press, Needham Research Institute Studies 3, Cambridge 2001, S. 173-192.
- Liu Jilin, Peck, G. (ed.) (1995). Chinese Dietary Therapy, Churchill Livingstone, New York 1995.
- Lu Gwei-djen und Needham, J. (1977). „A Contribution to the History of Chinese Dietetics“, Isis 1951/42, S. 13-20.
- Read, Bernard E. u.a. (1948). Shanghai Foods, Shanghai 1948.
- Read, Bernard E. (1977a). Chinese Materia Medica: a. Turtle and Shellfish Drugs, b. Avian Drugs, c. A Compendium of Minerals and Stones, Shanghai 1937, 1932, 1936, reprint in 1 Vol., Taipei 1977.
- Read, Bernard E. (1977b). Chinese Medical Plants from the Pen Ts'ao Kang Mu, Shanghai 1936, reprint, Taipei 1977.
- Read, Bernard E. (1977c). Famine Foods listed in the Chiu Huang Pen Ts'ao, Ephedra, Common Food Fishes of Shanghai, Shanghai 1946, Peking 1930, Shanghai 1939, reprint in 1 Vol., Taipei 1977.

Chinesische Diätetik in der Akupunkturpraxis – ein integratives Ernährungskonzept

Siedentopp, U.

Ernährung und Diätetik sind traditionell feste Bestandteile der chinesischen Medizin sowohl für die Prävention als auch die Therapie. Für den Akupunkturpraktiker bieten Angaben zum Ernährungsverhalten wichtige Informationen für die Syndromdiagnostik. Aber auch Patienten stellen ihrerseits im Rahmen von Akupunkturbehandlungen häufig Fragen zum Essen und Trinken. Eine integrative Ernährungsanamnese erfasst dabei alle wesentlichen Aspekte der individuellen Ernährungssituation und der Essgewohnheiten.

Neben den qualitativen Merkmalen der chinesischen Ernährungslehre werden auch quantitative ernährungsmedizinische und ernährungswissenschaftliche Daten erhoben. Spezielle Kostformen und Diäten, den Genussmittelverzehr, Unverträglichkeiten und Allergien sowie das Durstgefühl erfasst ein Fragebogen. Mit einem 7-Tage-Ernährungsprotokoll werden sowohl der Mahlzeitenrhythmus, das Temperaturverhalten, die Geschmacksrichtung und der Funktionskreisbezug der Lebensmittel als auch die Energieaufnahme, die Nährstoffzufuhr und die Trinkmengen dokumentiert. Beratungen und Therapiekonzepte richten sich nach den vorliegenden Disharmoniemustern, zeitlichen und personellen Praxisgegebenheiten, Patientenbezogenen Möglichkeiten und schulmedizinischen Rahmenbedingungen. Für wichtige ernährungsrelevante Disharmoniemuster gibt es oft einfache und schnelle Diätetikempfehlungen, die parallel zu Akupunkturbehandlungen vermittelbar sind. Komplexere Störungsmuster erfordern separate Beratungseinheiten. Gezielte Informationen und Arbeitsmaterialien zur Wirkung und Qualität der Lebensmittel erhöhen die Effizienz der Ernährungstherapie.

Ernährungspsychologische Kriterien unterstützen die Arzt-Patientenbeziehung und die Compliance. Die westliche Diätetik kommt insbesondere bei Malnutrition und manifesten Nährstoffdefiziten ergänzend zum Einsatz. Ein gutes Nahrungs-Qi sowie ein guter Ernährungszustand unterstützen die Wirksamkeit einer Akupunkturbehandlung erheblich. Die Lebensqualität wird direkt positiv beeinflusst. Der Patient ist aktiv in das Behandlungskonzept integriert. Patientenfälle demonstrieren beispielhaft das Vorgehen und die Umsetzung im Praxisalltag.

Angewandte Ernährungstherapie bei nichtinsulinpflichtigem Diabetes mellitus Typ II nach den Richtlinien der Traditionellen Chinesischen Medizin – eine Pilotuntersuchung

Rampp, Th.¹, Nguyen T.², Wang, E.³; Klose, P.¹, Dobos, G.¹
¹Kliniken Essen-Mitte, Lehrstuhl für Naturheilkunde der Universität Duisburg-Essen

²Fachbereich Oecotrophologie der Fachhochschule Münster

³Huzhou TCM Hospital, Zhejiang

Hintergrund: Die chronische Stoffwechselerkrankung Diabetes mellitus zählt zu den gut erforschten Krankheiten des 21. Jahrhunderts. Trotz der üppigen, wissenschaftlich fundierten Datenlage und zahlreichen neuen Erkenntnissen und Behandlungsstrategien breitet sich Diabetes mellitus wie ein Lauffeuer global aus und stellt daher bestehende Medizinsysteme klinisch wie ökonomisch vor große Herausforderungen.

Fragestellung: Für eine komplementäre Behandlung mit Ernährungstherapie nach den Richtlinien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ergeben sich folgende Fragestellungen:

1. Wie sehen die traditionellen chinesischen Ernährungsempfehlungen für Diabetes mellitus aus? Welche konkreten Ernährungsempfehlungen sind in der Literatur zu finden?
2. Kann eine individuell angepasste chinesische Ernährungstherapie im Praxisalltag einen Beitrag zum Wohlbefinden von Typ II-Diabetikern leisten? Verbessern sich die Stoffwechselparameter unter chinesischer Ernährungstherapie?
3. Ist die chinesische Ernährungstherapie für ältere deutsche Typ II-Diabetiker mittel- und langfristig gesehen praxistauglich und im Alltag umsetzbar?

Methodik: Im Rahmen einer Pilotuntersuchung in Kooperation mit der Fachhochschule Münster – Fachbereich Oecotrophologie wurde bei einer Gruppe Typ II-Diabetiker eine Diagnose nach den Richtlinien der Traditionellen Chinesischen Medizin gestellt und gemäß dieser eine individuelle Ernährungsberatung durchgeführt. Zu Beginn und am Ende des Beobachtungszeitraumes von 6 Wochen wurden laborchemische Parameter (Nüchtern-Blutzucker, Nüchtern-Insulin, HbA1c) sowie Gewicht, Blutdruck und Puls erhoben. Während dieser Zeit führten die Patienten Ernährungsprotokolle und füllten Fragebögen zum Wohlbefinden und zur Lebensqualität aus.

Resultat: Gewichtsentwicklung: obwohl das Thema Gewichtsabnahme mit den Patienten nicht thematisiert wurde, lag die durchschnittliche Gewichtsabnahme nach 6 Wochen bei 2,4 kg.

Entwicklung der HbA1c-Werte: unter der TCM-Ernährungstherapie sanken die HbA1c-Werte im Schnitt um 0,5 % nach 6 Wochen.

Entwicklung der Nüchtern-Blutzucker und Nüchtern-Insulinwerte: Bei der Messung des Nüchtern-Blutzuckers sowie der Nüchtern-Insulin Spiegel aus dem Serum der Patienten vor der Ernährungstherapie, sowie nach 6 Wochen chinesischer Diätetik gab es nur bei der Hälfte der Patienten Verbesserungen, bei den anderen blieben die Werte gleich oder verschlechterten sich leicht, ohne allerdings eine medikamentöse Intervention erforderlich zu machen.

Allgemeines Wohlbefinden: bei allen Patienten verbesserten

sich das körperliche und das psychische Wohlbefinden sowie die Vitalität, gemessen auf einer visuellen Analogskala (VAS) nach 6 wöchiger Ernährungstherapie.

Schlussfolgerung: Die Ergebnisse der Untersuchung legen nahe, dass die Ernährungsempfehlungen nach den Richtlinien der TCM bei nichtinsulinpflichtigen Typ II-Diabetikern ein ge-

eignetes, wirksames und sicheres Therapieelement sind, womit sich das körperliche Wohlbefinden und der Glucosestoffwechsel verbessern lassen. Insbesondere ergaben sich für die Probanden bei guter Compliance keine unerwünschten Nebenwirkungen.

