

# „Hay'sche Trennkost“

Grundlage dieser Kostform ist die vom Amerikaner Dr. Howard Hay (1866-1940) zu Beginn des vorigen Jahrhunderts veröffentlichte Ernährungsform. Sie diente ursprünglich der Behandlung von Menschen mit bestimmten Krankheiten (Nierenkrankheiten, Zuckerkrankheit, Verdauungsstörungen). Dr. Hay glaubte, seine eigene Nierenerkrankung damit geheilt zu haben.

Er stützt sein Konzept auf die Annahme, dass die Verdauung der Kohlenhydrate im Mund mit basischem Milieu beginnt, die Verdauung der Eiweiße aber im Magen bei stark saurer Reaktion erfolgt. Er argumentiert, dass der Magen nicht gleichzeitig beides zugleich verdauen könne und die Stärke den Magen passiere und im Darm zur Gärung führe. Deshalb empfiehlt er eine separate Aufnahme von Kohlenhydraten und Eiweißen, während Fette zu allen Mahlzeiten erlaubt sind.

**Hay ordnete die Lebensmittel in 3 verschiedene Gruppen:**

1. Konzentriert eiweißreiche Lebensmittel

2. Neutrale Lebensmittel

3. Konzentriert kohlehydratreiche Lebensmittel

Für einen optimalen Säure-Basen-Haushalt sollen etwa  $\frac{3}{4}$  rohes Gemüse, Salat und Obst als Basenbildner und  $\frac{1}{4}$  Fleisch und Fisch als Säurebildner verzehrt werden.

Morgens und abends empfiehlt Hay eine Kohlenhydrat-Mahlzeit und mittags eine Eiweiß-Mahlzeit. Es soll langsam, gründlich gekaut und in Ruhe gegessen werden. Zwischen den Mahlzeiten sind Pausen von 4 Stunden einzuhalten.

Nach Hay sollen Vollkornprodukte, Rohkost und Naturreis bevorzugt werden und Fette und Öle eher sparsam eingesetzt werden. 80% der Nahrung soll aus Obst und Gemüse bestehen, davon der größte Teil als Rohkost.

Da sehr viele unserer Nahrungsmittel gleichzeitig Kohlenhydrate und Eiweiß enthalten, müssen Verfechter der Trennkost Kompromisse eingehen oder sich nur auf wenige Nahrungsmittel beschränken. Die Grundsätze der Hay'schen Ernährungslehre lassen sich naturwissenschaftlich nicht stützen. Die Trennung pflanzlicher und tierischer Eiweißstoffe verhindert die optimale Ergänzung der biologischen Wertigkeit der Eiweißstoffe.

Ebenso halten die Versprechen dieser Kostform auf Heilung fast aller Krankheiten und die von den Vertretern beschriebenen Erfolge einer kritischen Überprüfung nicht stand.

Da diese Ernährungsvorschläge besonders wegen der Bevorzugung von Rohkost und damit der Reduktion von Fleisch und besonders Fett einer vollwertigen, fettarmen Ernährungsweise (Verzehr von nur ca. 62 g Fett/Tag) entsprechen, sind gesundheitlich trotz der falschen wissenschaftlichen Grundlage bei der Anwendung der Trennkost keine Nachteile zu erwarten. Sie erleichtert die Energiezufuhr einzuschränken.