

Ungesunde Ernährung, Unterernährung (Nährstoffmangel) ist die Todesursache Nummer eins in unserer heutigen Gesellschaft.

**Folgende Sterbe-Zahlen aus den USA sprechen für sich** (bei einer Gesamtbevölkerung von rund 330 Millionen):

- Herzerkrankungen: 696'962
- Krebs: 602'350
- Chronische Erkrankungen der unteren Atemwege: 152'657
- Schlaganfall: 146'000
- Alzheimer-Krankheit: 134'242
- Zuckerkrankheit: 102'188
- Grippe und Lungenentzündung: 53'544
- Nephritis, nephritisches Syndrom und Nephrose: 52'547

Weitere Fakten zur Mangelernährung finden Sie in dieser [Infografik](#).

Anmerkung: Ungesunde Ernährung schwächt das Immunsystem. Bei praktisch allen dieser Todesursachen spielt Mangelernährung mehr oder weniger eine Rolle. [So könnten beispielsweise bis zu 90 Prozent](#) der Todesfälle durch Herzkrankheiten, [70 Prozent](#) der Todesfälle durch Krebs und [50 Prozent](#) der Todesfälle durch Schlaganfälle durch den bewussten Umgang mit der Ernährung verhindert werden. Ebenso akzeptiert die medizinische Gemeinschaft weitgehend, dass eine bessere Ernährung die meisten Typ-2-Diabetes verhindern könnte.