

Inhalt

Vorwort von Clifford Opoku-Afari	4	Steinalt mit Low-Fat?	85
Vorwort von Heide Rosendahl	7	Atkins kann, muss aber nicht sein	88
Keine Kekse mehr fürs Krümelmonster	10	Säure-Basen-Balance	90
Die Folgen moderner Ernährung	16	Die Anti-Cholesterin-Kampagne	92
Warum jede Diät erst einmal wirkt!	19	Freispruch für das Ei!	98
Warum Schokolade nicht dick und Tomate nicht schlank macht	20	Natur oder Chemie – Butter oder Margarine?	99
War früher alles besser?	22	Fett + Eiweiß = schlanke Hüften	102
Der Wandel der Nahrungsinhalte über die Jahrtausende	27	Etwas mehr Eiweiß macht die Nieren nicht krank	106
Vegetarier oder Steakliebhaber?	28	Wenn Fett, dann richtig!	109
Saftiges Filet oder doch lieber nur Grünes?	29	Fetter Unsinn?	110
Power durch Kohlenhydrate?	35	Gesättigte Fettsäuren	112
Letztlich ist alles Zucker	37	Mit LOGIk geht's voran	114
Fehlerhafte Kohlenhydratunterscheidung	40	Die LOGI-Pyramide	119
Insulin gibt den Ton an	41	Low-Carb – dramatische Wende?	120
Unterschiedliche Blutzuckerreaktionen nach der Zufuhr von Kohlenhydraten	43	Gesundheit geht vor!	123
Zucker – süß macht süchtig	44	Licht am Ende des Diäten-Tunnels	125
Verrückte, süße Welt	50	Acht Schritte aus der Katastrophe	129
Raus aus der Zuckerkrise	52	Drei Erfahrungsberichte	
Auszug aus Nancy Appletons Liste der »124 Möglichkeiten, wie Zucker Ihre Gesundheit ruiniert«	54	Dr. med. Uwe Häntzschel	136
Mit (Un-)Vernunft gegen Zucker	56	Werner Heinle	145
Den »Zucker« an der Wurzel packen	59	John Ecker	155
Fettarm hält wacker durch	61	Literaturverzeichnis	160
Der Wandel ist in Sicht!?	62		
Mit GLYX aus der Falle?	64		
Diese Faktoren nehmen Einfluss auf den glykämischen Index	66		
Reicht der GLYX zum Abspecken?	67		
Die Last mit den Kohlenhydraten	69		
Das Kohlenhydratkartell ist stark	71		
Tabelle: Glykämischer Index (GI), glykämische Last (GL) und Kohlenhydratgehalt/Portion	73		
Wenn süß nicht süß genug ist	76		
Hunger durch Süßstoff?	81		

Keine Kekse mehr fürs Krümelmonster

Zahlreiche immer dicker werdende Kinder in den USA haben die Sesamstraße-Produzenten dazu bewogen, dem blaufelligen Liebling vieler Kids eine »Diät« zu verpassen.

»Keine Kekse mehr fürs Krümelmonster«⁽¹⁾, so die Überschrift eines Artikels in der Ärzte Zeitung in der ersten Hälfte des Jahres 2005. Zahlreiche immer dicker werdende Kinder in den USA haben die Sesamstraße-Produzenten dazu bewogen, dem blaufelligen Liebling vieler Kids eine »Diät« zu verpassen. Statt wie gewohnt Unmengen Kekse zu verschlingen, soll das Krümelmonster via Fernsehschirm nun verstärkt vorbildliche Ernährung vorleben ...

Es scheint, als würde man mittlerweile recht tief in die Trickkiste greifen müssen, um das weltweite Gesundheitsproblem Nummer eins im Zaum halten zu können.⁽²⁾ Das, was in Fachkreisen schon seit langem als globale Epidemie bezeichnet wird, findet sich auch in unseren Kreisen in jeglichen Formen und Ausprägungen, bei Frauen und Männern jeden Alters. Das Problem Übergewicht hat heute Ausmaße

erreicht, wie sie vor ein paar Jahrzehnten kaum vorstellbar waren. Es zieht einen Rattenschwanz gesundheitlicher und sozialer Probleme nach sich. Und nicht nur das Krümelmonster aus der Sesamstraße ist (unfreiwillig) um eine gesunde Ernährung bemüht. Hierzulande wird diätet was das Zeug hält, um den unliebsamen Pfunden zu Leibe zu rücken. Neujahr, Frühlingsbeginn oder der anstehende Sommerurlaub werden allzu gerne als passende Gelegenheit angesehen, sich auf die Suche nach einer geeigneten Diät zu begeben.

Dabei verirrt sich so mancher Abnehmwillige im regelrechten Diät-Dschungel, der von Low-Fat und Trennkost, über South Beach Diet und GLYX bis hin zur LOGI-Methode und Atkins-Diät eine große Auswahl möglicher Diätformen bereithält. Ein und dasselbe Ziel, aber Hunderte verschiedener Wege führen nicht selten zu großer Verunsicherung. Schlank wird dabei nur der Geldbeutel.

Auch die Wissenschaft scheint keine wirkliche Hilfe leisten zu können, nur allzu häufig revidieren die Experten ihre Meinung. Was heute noch als Wahrheit gilt, wird morgen schon wieder als »Lüge« entlarvt. Erschwerend kommt hinzu, dass gerade Ernährungsphilosophien stark von wirtschaftlichen Interessen geprägt sind.

»Jeder erzählt etwas anderes« ist typischer Ausdruck verzweifelter Abnehmwilliger, die sich mit großem Aufwand aus dem Dilemma zu befreien versuchen. Nicht selten bleiben viele dabei im tiefen Diätendschungel stecken. Statt schwindender Pfunde und engerem Gürtel bleiben Ratlosigkeit und Verzweiflung zurück.

Ein Hauptmerkmal zahlreicher Abspeckkuren ist die Reduktion des Fettanteils.⁽³⁾ »Ich nehme nicht ab, obwohl ich doch kaum noch Fett esse«, hörte ich in den letzten

Jahren dutzende Male von Teilnehmerinnen und Teilnehmern in Gewichtsreduktions-Seminaren. Fetteinsparen ist genau das, was klassisch ausgebildete Ernährungsberater von ihren Kunden erwarten – nur so recht funktionieren will es offensichtlich nicht. Deswegen setzte ich mich irgendwann mit der Frage auseinander, warum denn gängige Ernährungsempfehlungen nicht wirken.

Und betrachtete auch die Außenseiter-Diäten genauer. Die Konzepte derjenigen, die die Low-Fat-Anhänger als unwissend und deren Ernährungsweise als schädlich darstellten. Fans der »Außenseiter«-Ernährung erfreuten sich an Fleisch, Eiern, Butter und Speck – und gleichzeitig an ihren purzelnden Pfunden. Fett essen, um Fett zu verlieren, klang verführerisch und unwirklich zugleich. Und ich, der ich mich in Theorie und Praxis über Jahrzehnte an fettarme und kohlenhydratreiche Kost gewöhnt hatte, suchte fieberhaft nach wissenschaftlichen Hintergründen der Fett-Eiweiß-Diäten. Ich durchforstete etliche wissenschaftliche Untersuchungen und Abhandlungen zu diesem Thema, doch gesundheitliche Risiken oder Ähnliches waren kaum auffindbar. Sollte die Schlussfolgerung nun doch darin liegen, dass Fett gar nicht fett und krank macht?

Durch Zufall stieß ich vor Jahren auf ein Buch des französischen Diätexperten Michel Montignac. Seine Überzeugung bewegte mich dazu, die heißgeliebten Kohlenhydrate kritischer zu betrachten. Je mehr ich las, umso unruhiger wurde ich. Hatte doch gerade ich als disziplinierter Leistungssportler Unmengen Kohlenhydratträger verschlungen. Über Jahre bestritt ich 70 Prozent meiner täglichen Energieaufnahme mit Brot, Müsli, Reis und Nudeln; Heißhungerattacken und Magenprobleme habe ich stets dezent übersehen. Ähnlich wie bei mir muss das Dogma Low-Fat auch bei

vielen anderen Menschen und besonders bei Ernährungsberatern gewirkt haben. Fett und Cholesterin als Krankmacher zu akzeptieren, hatte auf ganzer Linie funktioniert. Die Praxis lehrte mich jedoch eines Besseren! Sie offenbarte, dass fettarme Kost in vielen Fällen sogar gesundheitliche Nachteile mit sich bringen kann (und auch meine eigene Leistungsfähigkeit war mit reichlich Kohlenhydraten bei weitem nicht so hoch, wie sie heute mit eiweißbetonter Kost ist). Also begann ich zunächst meine eigene Ernährung und nachfolgend die meiner Klienten umzustellen.

Schon vor Jahren kündigten Wissenschaftler diese Ernährungsrevolution an: weniger Kohlenhydrate, dafür mehr Fett und Eiweiß. Die Ergebnisse waren mehr als zufriedenstellend: lang anhaltende Sättigung, höhere Leistungsfähigkeit, stärkeres Immunsystem, Reduktion von Körpergewicht bei Übergewichtigen, Vermeidung von Heißhungerattacken sowie Stabilisierung von Blutzuckerwerten bei zahlreichen Diabetikern. Was ich in früheren Tagen nie gewagt hätte auszusprechen, gab ich nun meinen Klienten als dringliche Empfehlung an die Hand: »Essen Sie Käse, Nüsse oder Thunfischsalat ohne Baguette anstelle von Brot als Zwischenmahlzeit.« Begeistert von der »neuen« Ernährungsphilosophie war ich gleichermaßen erzürnt, dazu nie etwas in ernährungsmedizinischen Vorträgen gehört zu haben. Ich wollte mehr darüber wissen, warum nach wie vor die fettarme Ernährung empfohlen wird, obwohl gleichzeitig die Anzahl Diabeteskranker und Übergewichtiger fortwährend neue Höchststände erreicht. Sollte es sich herausstellen, dass die offiziellen Ernährungsempfehlungen nicht annähernd das halten können, was sie versprechen? Das käme einer Katastrophe in der Ernährungslehre gleich. Tatsächlich ist die erschütternde Nachricht, dass die Wissenschaft offensichtlich einen Fehler begangen hat.

Fett als Krank- und Dickmacher zu bezeichnen hat sich als größter Flop der Ernährungslehre erwiesen

Darüber zu berichten, war mein Antrieb für dieses Buch. Bei der Recherche hierzu musste ich feststellen, dass unzählige weitere Diätformen beziehungsweise Aussagen über »gesunde Ernährung« einer näheren Überprüfung nicht standhielten. Ich entdeckte dabei, dass es genügend Ansatzpunkte gibt, um unter anderem die rasante Ausbreitung von Diabetes und Übergewicht erklären zu können. Viele Diät- und Ernährungsempfehlungen stellten sich als gänzlich ungeeignet heraus, um Krankheiten zu beseitigen. Trotzdem halten viele Ernährungswissenschaftler und Berater an ihren Aussagen, die man einst für richtig hielt, fest. Fehler zuzugeben scheint nicht denkbar, ihr Ziel ist, die »Diätrevolution«, wie Dr. Atkins sie einst getauft hat, aufzuhalten.

Dieses Buch soll Ihnen nun einen weiteren Beitrag liefern, ein für meine Begriffe sinnvolles Ernährungskonzept zu beschreiben, indem es das heute Gültige als fehlerhaft entlarvt. Es gibt bekanntlich verschiedene Wege, die zum tatsächlichen Abnehmerfolg führen können. Aber so mancher ist schon vor dem Start zum Scheitern verurteilt, weil er die Grundgesetze des Stoffwechsels missachtet. Je intensiver man über diese Gesetzmäßigkeiten nachdenkt, umso verständlicher wird, dass es auch für uns eine artgerechte Ernährung geben muss. Eine, die bei nahezu jedem wirkt, da wir alle mit ähnlichen körperlichen Merkmalen ausgestattet sind. Die im Verlaufe des Buches beschriebene sinnvolle Diät ist eine Option – wahrscheinlich eine gute und äußerst effektive – die sich bewährt hat.

Zahlreiche Autoren und Wissenschaftler haben die Grundzüge dieser Ernährung zum Teil schon vor Jahrzehnten mit überzeugenden Ausführungen beschrieben. Montignac, Lutz, Atkins, Cordain, Willett und Worm sind Autoren, deren Weitsichtigkeit ich meine eigene kritische Haltung zu verdanken habe.

Dieses Buch soll Ihnen zu neuer Vitalität und Gesundheit verhelfen, indem Sie sich danach so ernähren, wie Ihr Körper es tatsächlich benötigt.