

Pierre Dukan

Gesund ins Leben

Wie Sie mit der richtigen
Ernährung Ihr Kind vor
ernährungsbedingten
Krankheiten schützen



Die Krise des Übergewichts hat sich enorm schnell ausgebreitet und hat unbeschreiblichen Schaden angerichtet. Wir können uns nicht mehr damit herausreden, Übergewicht sei einfach ein Symptom der Lebensfreude, das Ergebnis eines glücklichen und sorgenfreien Lebensstils. Übergewicht ist zu einem schrecklich effizienten Killer geworden – es ist heute tatsächlich das Gesundheitsrisiko, das uns am meisten bedroht.

Fettleibigkeit ist eine neue Erkrankung

Probleme mit Übergewicht gab es bereits vor 1944, davon war aber nur ein kleiner Teil der Bevölkerung betroffen. Dick oder auch fettleibig zu sein, galt als Zeichen von Wohlstand und Macht. Es bedeutete im wahrsten Sinn des Wortes, eine gewisse Gewichtigkeit zu besitzen.

In der Nachkriegszeit und vor allem in den vergangenen 50 Jahren wurden die Menschen immer dicker und dicker. Übergewicht und Fettleibigkeit breiteten sich förmlich explosionsartig aus. Wie ist dieses Phänomen zu erklären? Welchen Zusammenhang gibt es mit dem Moment in der Geschichte, als die Übergewichtskrise ihren Lauf nahm und sich entwickelte? Die übliche Erklärung für Übergewicht ist einfach: Es wird durch eine Kalorienzufuhr verursacht, die höher ist als der Kalorienverbrauch. Leider trägt diese Antwort nichts zu einem besseren Verständnis bei. Sie liefert uns das Wie der Krise, aber nicht das Warum. Daher wollen wir jetzt nach dem Warum fragen.

Ziel dieses Buches ist, wissenschaftlich nachweisbar zu zeigen, dass Sie, wenn Sie ein ungeborenes Kind in sich ernähren, entscheidend zum künftigen Gewicht Ihres Kindes beitragen können. Und würden alle Mütter dieser Welt dieses Verständnis teilen und sich der einfachen Maßnahmen bewusst sein, die sie ergreifen können, wäre es möglich, das weitere Fortschreiten der Gewichtskrise zu stoppen – und sogar umzukehren. Diese Behauptung mag kühn – ja sogar utopisch erscheinen. Wie kann man überhaupt nur auf die Idee kommen, ein solches

Übel so einfach zu stoppen, das weltweit bereits für mehrere zehn Millionen Todesfälle verantwortlich ist? Kein Land dieser Welt war dazu in der Lage.

Die Einwände sind verständlich. Ich habe drei ganze Jahre an diesem Projekt gearbeitet und war dabei nicht allein. Ich habe mit Dutzenden engagierten Wissenschaftlern gesprochen, die auf dieses Gebiet spezialisiert sind, und habe Tausende von Studien zu dem Thema analysiert. Einigkeit herrscht darüber, dass seit Anbeginn der Menschheit vor rund 200 000 Jahren eine werdende Mutter ihr ungeborenes Kind in Bezug auf die Ernährung in einem relativ stabilen Umfeld ausgetragen hat, unabhängig von kulturellen und geografischen Unterschieden. Seit der Mitte des letzten Jahrhunderts jedoch ist diese Ernährung zusammengebrochen, und zwar zur gleichen Zeit, als die Übergewichtskrise ihren Lauf nahm. Die heute bestehende Unausgewogenheit in Bezug auf die Ernährung ist auf die Industrialisierung der Lebensmittelherstellung zurückzuführen. Essen ist zu einer Ware geworden. Als solche unterliegt sie den üblichen Anforderungen nach Kostensenkung und Produktivität. Der Profit steht an erster Stelle, ernährungsbedingte Folgen werden ignoriert. Die Industriezweige, die sich auf eine intensive Produktion von Zucker, Mehl und deren Folgeprodukte stützen, machen ihr Vermögen damit, dass sie uns von der Geburt bis ins mittlere Lebensalter hinein dick machen. Dann, wenn wir älter sind, profitiert die Pharmaindustrie davon, die uns Medikamente gegen die Gesundheitsprobleme verkauft, die wir aufgrund des Übergewichts bekommen haben.

Unsere Gesellschaften werden von der Wirtschaft regiert. Die Lobbyverbände dieser Industriezweige haben daher förmlich ein Schutzschild aus Falschinformationen erschaffen, um die eigenen Interessen zu schützen. Im Grunde wollen Regierungen und Gesundheitswesen den Kampf gegen das Übergewicht vielleicht gar nicht gewinnen, da zu viele private und öffentliche Interessen auf dem Spiel stehen. Daher hören wir Doppeldeutigkeiten und Ausreden von den Entscheidungsträgern, die einerseits die Epidemie verurteilen, aber keine Lösungen anbieten – oder,

noch schlimmer, schlechte Lösungen anbieten, die zum Scheitern verurteilt sind.

Müssen wir also resignieren? Nein. Ich habe den Ernährungsplan in diesem Buch entwickelt, um diese gewaltigen Hindernisse anzupacken. Ich will einen neuen Weg anbieten. Die Konsumkultur, die Ursache der Gewichtsprobleme, untergräbt alle Versuche einer Heilung, egal wie viel Leid diese Probleme mit sich bringen. Das Übergewicht muss also anders angepackt werden, und zwar an der Wurzel. Wir müssen in erster Linie verhindern, dass es sich überhaupt entwickelt. Aus diesem Grund wende ich mich mit diesem Buch direkt an Sie, denn Sie als werdende Mutter haben die Macht, diese tödliche Epidemie aufzuhalten. Während eines Teils der Schwangerschaft wird Ihr Leben durch die mütterlichen Hormone beeinflusst. Es sind dieselben Hormone, die eine Frau seit Urzeiten für einige Monate in ein neues Wesen verwandeln, nämlich in eine zukünftige Mutter – und, was im heutigen Kontext ganz wichtig ist, eher in eine Mutter als in eine Konsumentin. Ich wende mich an Sie, weil ich glaube, Ihr Instinkt, für das Kind in Ihrer Gebärmutter zu sorgen, ist größer als der Drang nach Konsum. Dieses Buch gibt Ihnen schlüssige Informationen und einen konkreten Leitfaden an die Hand, wie Sie Ihr ungeborenes Kind während seiner grundlegenden Entwicklung aktiv schützen und wie Sie verhindern können, dass es eine Anfälligkeit entwickelt, die es für den Rest seines Lebens begleitet.

Wenn Sie schwanger sind, werden Sie wahrscheinlich bereits wissen, dass sich die Ernährung eines Erwachsenen von der eines Kindes und noch stärker von der eines Neugeborenen unterscheidet. Noch mehr unterscheidet sie sich allerdings im Vergleich zu einem Fötus, der sich im Mutterleib intensiv entwickelt. Während Ihrer Schwangerschaft sollten Sie insbesondere Werbebotschaften kritisch unter die Lupe nehmen. Die Werbung bewertet Wahrheitsgehalt und eventuelle Risiken von Werbebotschaften über Lebensmittel nur im Hinblick darauf, dass die beworbenen Produkte von Erwachsenen konsumiert werden. Werbung

bedenkt nicht, welche Auswirkungen sie auf ein ungeborenes Kind haben könnte.

Ein besonderes Anliegen dieses Buches ist es, Ihnen zu zeigen, dass die Hauptursache für Fettleibigkeit und Diabetes bei Erwachsenen – beides heute die Haupttodesursachen – Zucker und daraus schließend das Insulin ist, das den Blutzuckerspiegel kontrolliert.

Während es Jahrzehnte dauert, bis Zucker die Gesundheit eines Erwachsenen tief greifend beeinträchtigt, gilt dies für ein heranwachsendes Fötus nicht. Da der Fötus die Nahrung seiner Mutter aufnimmt, läuft seine sich gerade entwickelnde Bauchspeicheldrüse Gefahr, in einem entscheidenden Moment gestört zu werden. Sie wird dadurch anfälliger, die Risiken durch Zucker werden größer und potenziell gefährlicher.

Ich habe diesen Ernährungsplan zusammengestellt, weil ich davon überzeugt bin, dass der weltweite Anstieg von Übergewicht zu einem großen Teil darauf zurückzuführen ist, dass immer mehr Kinder anfällig für Gewichtsprobleme und Diabetes sind, da sie diese Anfälligkeit im Uterus ihrer Mutter erworben haben. Diese Anfälligkeit bleibt erhalten, wenn diese Kinder heranwachsen und erwachsen werden. Eine Ernährung, die zu viel raffinierten Zucker enthält, hat förmlich einen neuen Typ Mensch hervorgebracht: einen Menschen, der unendlich viel anfälliger für Gewichtszunahme und Diabetes ist. So konnte die Zahl übergewichtiger Personen von mehreren Hundert Millionen auf über zwei Milliarden steigen. Beim Diabetes verhält es sich ähnlich: 1980 gab es weltweit 100 Millionen Diabetiker. In weniger als zwei Generationen ist diese Zahl auf über 400 Millionen hochgeschnellt.

Wenn Sie schwanger sind, hängt der Glukosewert, der im Blut und in der Bauchspeicheldrüse Ihres Kindes ankommt, einzig davon ab, welche Nahrungsmittel Sie zu sich nehmen. Daher sind Sie naturgemäß die einzige Person, die den Ernährungsschutz Ihres Kindes sicherstellen kann. Dies können Sie nur dann, wenn Sie wissen, warum und wie Sie für Ihr Kind Probleme im Zusammenhang mit Glukose vermeiden können. Meine Aufgabe ist es, Ihnen dabei zu helfen, sich dieser Notwendigkeit

bewusst zu werden und Ihnen die richtigen Hilfsmittel an die Hand zu geben, mit denen Sie Erfolg haben werden.

Die Lebensmittelindustrie und ihr einflussreiches Heer an Werbefachleuten wollen mit Sicherheit niemandem absichtlich schaden. Sie werden nur von einem einzigen Ziel geleitet: so effizient wie möglich Profit zu machen. Daher ist es wichtig, dass Sie während der Zeit, in der Sie neues Leben in sich tragen und auf die Welt bringen, zu unterscheiden lernen, welche Lebensmittel zwar für Sie, nicht aber für Ihr Kind verträglich sind. Es ist nicht einfach, einen kritischen Standpunkt beizubehalten, während man die überaus verführerische TV-Werbung sieht. Während der Schwangerschaftsmonate müssen Sie also besonders auf der Hut bleiben. Üblicherweise soll ein Werbespot Sie davon überzeugen, einen Keks zu wollen – nicht nur irgendeinen Keks, sondern einen süßen mit viel Mehl. Irgendwo in Ihrem Inneren glauben Sie, Sie bräuchten diesen Snack, um munter zu bleiben und den Energieverlust im Lauf des Vormittags auszugleichen. Ihr mütterlicher Instinkt wird Sie aber wahrscheinlich zu Recht warnen und Sie davon abhalten, in diese Falle zu tappen. Um nur ein Beispiel zu nennen: Ein typischer Keks, der für Kinder ab dem achten Lebensmonat empfohlen wird, besteht zu 65 Prozent aus Weizenmehl und beinhaltet 25 Prozent weißen Zucker. Und dennoch wird er sogar Babys empfohlen.¹

Bevor ich dieses Buch schrieb, habe ich lange nachgedacht. Es widerstrebt mir, mich auf diesen Kampf einzulassen. Ich hatte bereits genügend Erfahrung mit Lobbys, um zu wissen, wie mächtig sie sind und dass dieses Projekt sehr viel stärker zu ihrem Angriffsziel werden würde, als es meine Diät war. Der Grund ist einfach, dass dieses Projekt das Problem an der Wurzel packt. Es stellt daher eine ernste Bedrohung für die Aktivitäten und den Profit einer sehr mächtigen Industrie dar. Ich hoffe, dass, je mehr sich diese Epidemie ausbreitet und je kostspieliger und einschränkender sie wird, desto mehr Verbraucher aufstehen und Widerstand ge-

1 <http://www.alete.de/de/produkte/detail/p/kinderkeks/>