



# ABNEHMEN WIE EIN MANN

In nur  
12 Wochen  
bis zu 9 Kilo  
weniger  
wiegen

MIT ERNÄHRUNGSPLAN SPEZIELL  
FÜR MÄNNER UND 60 EINFACHEN  
UND LECKEREN REZEPTEN

riva

JOSEPH FEUERSTEIN MIT GAVIN PRITCHARD

jagen und sammeln können. Ihr Körper hat immer noch nicht kapiert, dass Sie jetzt ständig und zuverlässig mit Nahrung versorgt werden. Er glaubt immer noch, dass er jedes zusätzliche Quäntchen Energie für die Hungersnot speichern muss, die nie kommt.

Da wir gerade über Insulin sprechen, sei mir eine wichtige Randbemerkung erlaubt: Denken Sie daran, dass Ihr Körper große Mengen Insulin produziert, wenn Sie einen hohen Blutzuckerspiegel haben. Das gilt vor allem dann, wenn Ihre Zellen schlapp werden oder auf das Insulin weniger stark reagieren. Letzteres wird Insulinresistenz genannt. Und weil Insulin das Speicherhormon ist, das überschüssige Kalorien als Fett ablagert, fällt es Ihnen schwer abzunehmen, wenn Ihr Blutzuckerspiegel hoch ist.

Zum Glück sehe ich jeden Tag, dass der Ernährungsplan, den Sie bald kennenlernen werden, den Insulinspiegel innerhalb von zwölf Wochen auf ein normales Niveau senkt, schnell und einfach – garantiert!

Wenn Stärke nichts weiter ist als zahlreiche zusammengefügte Glucosemoleküle, ist es nicht schwer zu verstehen, dass zu viel Stärke den Blutzuckerspiegel erhöht.

Aber warum erhöht zu viel Stärke auch den Cholesterinspiegel? Daran ist ebenfalls unser Freund Insulin schuld. Angenommen, Sie essen eine Tüte Kartoffelchips. Diese frittierte Delikatesse enthält eine Menge Stärke, die im Mund sofort in Glucose aufgespalten wird. Die Glucose fließt ins Blut und erhöht den Blutzuckerspiegel. Das merkt die stets wachsame Bauchspeicheldrüse und gibt unverzüglich Insulin ans Blut ab, das die Glucose in die verschiedenen Körpergewebe befördert, wo sie als Brennstoff verwertet werden kann.

Einen großen Teil der Glucose nimmt die Leber auf und wandelt sie in eine Speichersubstanz namens Glycogen um.

So weit, so gut. Aber was geschieht, wenn Sie eine Menge Stärke essen und die Glycogenspeicher der Leber bereits gefüllt sind? Was passiert mit all der Glucose, die immer noch in die Leberzellen eindringt?

Diese armen Zellen haben keine andere Wahl, als die Glucose in Fettsäuren umzuwandeln, in spezielle Transportproteine zu verpacken und als Cholesterin mit sehr geringer Dichte (im Englischen VLDL) ans Blut abzugeben.

Einfach ausgedrückt: Stärke wird in Zucker zerlegt, aus dem schließlich Cholesterin wird. Wer hätte gedacht, dass ein Kartoffelchip so gefährlich sein kann?

Vielleicht denken Sie nun, dass ich übertreibe. Dann schauen Sie sich diesen Beleg dafür an: Am 23. Juni 2011 veröffentlichte das *New England Journal of Medicine* die vereinigten Ergebnisse einer Studie, an der über 120 000 Menschen mehr als 20 Jahre lang teilnahmen. Die Forscher kamen zu dem Schluss, dass der schlichte Kartoffelchip der Hauptschuldige ist, was die allmähliche Gewichtszunahme anbelangt. Etwa die Hälfte der anderthalb Kilo, die ein gesunder, nicht fettliebiger Amerikaner im Laufe von vier Jahren zunimmt, lässt sich auf den Konsum einer einzigen zusätzlichen Portion Kartoffelchips am pro Tag zurückführen.

Sie mögen Kartoffelchips nicht? Was ist mit etwas weißem Reis mit Brathuhn und Gemüse?

Weißer Reis ist ebenfalls vollgepackt mit Stärke, die im Körper rasch zu Glucose abgebaut wird und daher den Blutzuckerspiegel kurz nach dem Essen jäh in die Höhe treibt. Übrigens gibt der sogenannte glykämische Index (GI) an, wie schnell ein Kohlenhydrat in Glucose zerlegt wird. Auf dieses wichtige Thema gehe ich weiter unten genauer ein. Zuerst möchte ich näher ausführen, wie schlecht der stärkereiche weiße Reis für den Körper ist, wenn Sie viel sitzen.

Wissenschaftler der T. H. Chan School of Public Health der Harvard University analysierten im Rahmen von drei großen Bevölkerungsstudien die Zusammensetzung der täglichen Kost von 40 000 Männern und 158 000 Frauen. Die schockierenden Ergebnisse zeigten, dass mehr als fünf Portionen weißer Reis in der Woche das Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken, um 17 Prozent erhöht.

Dieselbe Studie belegte außerdem, dass das Diabetesrisiko sank, wenn die Teilnehmer den weißen Reis durch Vollkornreis ersetzten. Ich bin davon überzeugt, dass Vollkornprodukte, Süßkartoffeln, Kochbananen, Quinoa, Buchweizen und Couscous (das seltsam aussehende Zeug, das in Bioläden verkauft wird), die alle eine Menge Stärke enthalten, viel gesünder sind als die nutzlose weiße Stärke, mit der heutzutage die meisten Speisekammern gefüllt sind.

Trotzdem – wenn Ihr Gewicht und Ihr Cholesterinspiegel nicht normal sind und Sie sich nicht jeden Tag bewegen, bis Sie schwitzen, sollten Sie sich auch von diesen gesünderen Nahrungsmitteln fernhalten. Sie können sich die zusätzliche Stärke und die zusätzlichen Kalorien einfach noch nicht leisten.

Wenn ich meinen Patienten meinen Ernährungsplan vorstelle, erkläre ich ihnen immer, dass es sich nicht um eine lebenslange Diät handelt, sondern um ein Programm, das ihnen hilft, wieder so zu werden, wie die Natur es gewollt hat: schlank und aktiv.

Jetzt ist also klar, dass zu viel Zucker und Stärke Ihnen schaden. Sie machen uns dick und treiben den Blutzucker-, Cholesterin- und Insulinspiegel in die Höhe.

Fassen wir noch einmal zusammen und führen wir die magische Zahl ein:

- Junkfood enthält eine Menge Sucrose. Es ist tödlich (was für eine Überraschung!), und darum ist Sucrose ebenfalls tödlich.
- Der unnötige und übertriebene Konsum der mit Stärke gefüllten Grundnahrungsmittel der Welt – Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Mais und so weiter – macht Menschen mit sitzender Lebensweise kränker, während ich dies schreibe.

Was hat es nun mit der magischen Zahl auf sich?

Ich kann mir viele magische Zahlen vorstellen, aber in der Welt der Gewichtsabnahme kann es – à la *Highlander* – »nur eine geben«, nämlich 750. Das, Freunde, ist in etwa die Zahl der Kalorien, die Sie täglich einsparen müssen, um vernünftig abzunehmen. Es spielt keine Rolle, ob Sie weniger Fett essen (wie die Amerikanische Herzgesellschaft es empfiehlt) oder ob Sie den Kohlenhydratkonsum verringern (wie die Atkins- und die South-Beach-Diät Ihnen nahelegen). Wenn Sie abnehmen wollen, müssen Sie jeden Tag 750 Kalorien weniger zu sich nehmen.

Nur für den Fall, dass Sie sich fragen, wie ich auf diese magische Zahl komme: Ich bin nicht darauf gekommen. Vor etwa vier Jahren wurde im *New England Journal of Medicine* eine große Studie veröffentlicht, die fettarme mit fettreichen und kohlenhydratarme mit kohlenhydratreichen Diäten verglich. Sie kam zu dem Ergebnis, dass es wirklich egal ist, wie Ihre Kost sich zusammensetzt, wenn Sie abnehmen wollen. Wichtig ist nur, dass Sie jeden Tag etwa 750 Kalorien weniger essen. Mit anderen Worten, es spielt keine Rolle, ob Sie auf Kohlenhydrate oder auf Fett verzichten. Wenn es um Gewichtsabnahme geht, ist allein die Zahl der eingesparten Kalorien entscheidend.

Aber ich hoffe, Sie sind nicht nur an Gewichtsabnahme interessiert. Wie senken Sie Ihren Cholesterin- und Blutzuckerspiegel und wie entkommen Sie der medizinischen Keule?

Die oben erwähnte Studie untersuchte auch, wie stark der Cholesterinspiegel bei Menschen sank, die kohlenhydrat- oder fettarme Diäten befolgten, und es zeigte sich, dass keine Diät das schlechte Cholesterin – das Lipoprotein mit geringer Dichte, englisch LDL – am Ende der zwei Jahre um mehr als rund 5 Prozent reduziert hatte.

Am Ende dieses Kapitels möchte ich Ihnen die Daten meiner beiden veröffentlichten klinischen Studien vorlegen. Das schlechte Cholesterin nahm innerhalb von nur drei Monaten um über 20 Prozent ab. Ich stellte zudem fest, dass es nicht nur darauf ankommt, wie viel Sie essen, wenn Sie versuchen, Kalorien einzusparen. Wichtig ist auch, was Sie essen. Wenn Sie weniger Stärke, Zucker und gesättigtes Fett konsumieren, schmelzen nicht nur der Blutzucker- und der Cholesterinspiegel ab, sondern auch Ihre Gürtellinie.

Da wir täglich 750 Kalorien einsparen müssen, um abzunehmen, erkennen Sie jetzt vielleicht die einfache Logik meines Ernährungsplans:

- Wenn Sie den Verzehr der stärkeichen Grundnahrungsmittel dieser Welt (Brot, Reis, Kartoffeln, Mais und so weiter) und den Zuckerkonsum (Süßigkeiten, Kekse, Kuchen, Säfte, Limonaden) verringern, nehmen Sie pro Tag mindestens 600 bis 700 Kalorien weniger zu sich und nehmen daher deutlich ab.
- Wenn Sie auf Stärke und Zucker, die beiden großen Übeltäter, verzichten, sinken der Insulinspiegel und obendrein der Blutzucker- und der Cholesterinspiegel.

Noch einmal: Die Feinde sind Zucker und Stärke, nicht alle Kohlenhydrate. Ich empfehle Ihnen keine »Low-Carb-Diät«, sondern eine Kost, die wenig Zucker und Stärke enthält.

Mein Programm liefert reichlich Kohlenhydrate, wie Sie im nächsten Kapitel sehen werden. Aber die Kohlenhydrate, die ich Ihnen empfehle, lösen keinen jähen und extremen Anstieg des Blutzucker- und des Insulinspiegels aus. Alle Kohlenhydrate, die Sie essen, liegen auf dem glykämischen Index weit unten.

Wie Sie sehen, sind nicht alle Kohlenhydrate gleich, was die Insulinfreisetzung und den Blutzuckerspiegel anbelangt. Sucrose hat beispielsweise einen hohen GI. Wenn Sie also einen Löffel voll Zucker schlucken, steigt Ihr Blutzuckerspiegel innerhalb von 15 bis 30 Minuten steil an. Ein Apfel, der ebenfalls mit Kohlenhydraten vollgepackt ist, führt hingegen zu einem langsamen, sanften Anstieg des Blutzuckerspiegels, weil er auch eine Menge Ballaststoffe enthält, die die Resorption des Zuckers im Darm und seine Abgabe ans Blut verlangsamen.

Aber was ist falsch an einer Diät, die den Kohlenhydratkonsum auf 20 Gramm reduziert, während die US-Regierung 300 Gramm täglich empfiehlt?

Ich bin sicher, dass Sie Menschen kennen, die mit einer Diät wie Atkins oder South Beach Phase 1 anfangs abnehmen. Vielleicht haben Sie sogar selbst eine dieser Diäten probiert. Was ist so schlecht an einer »Low-Carb-Diät«?

Die Antwort lautet: Unser Körper braucht jeden Tag eine gewisse Menge Kohlenhydrate, damit das Gehirn mit seinem Lieblingsbrennstoff versorgt ist – Glucose.

Viele Ernährungsberater und andere Heilberufler mögen die populären kohlenhydratarmen Diäten nicht, weil sie die Kohlenhydratzufuhr so stark absenken, dass das Gehirn nicht mehr ständig mit einer ausreichenden Glucosemenge versorgt wird.

Wie beschafft sich das Gehirn Energie, wenn wir ihm Glucose vorenthalten? Dann ist es gezwungen, als Energiequelle Substanzen zu verwerten, die Ketonkörper heißen. Diese stellt der Körper aus seinen Fettspeichern her. Eine kohlenhydratarme Diät veranlasst den Körper, Fett abzubauen, um das Gehirn mit Ketonkörpern zu versorgen. Das bedeutet, dass Sie abnehmen. Hört sich gut an!

Das Problem ist, dass Ketonkörper auch hochwirksame Diuretika sind – das heißt, Sie müssen oft pinkeln. Da wir Menschen zu fast 50 Prozent aus Wasser bestehen, ist ein erheblicher Teil des Gewichtsverlustes, den Sie bei einer Low-Carb-Diät erreichen, auf Wasserverlust zurückzuführen. Das ist in Ordnung, wenn Sie in zehn Tagen viereinhalb Kilo abnehmen wollen, weil Ihre Tochter demnächst heiratet. Da Sie jedoch nur Wasser verlieren, strömt es Ihnen wieder zu, sobald Sie die Diät aufgeben.

Wie bereits gesagt, verwenden wir den GI, um andere, gesündere Kohlenhydrate auszuwählen, die das Gehirn trotzdem mit Glucose versorgen, ohne den Blutzucker- und Insulinspiegel in die Höhe zu treiben.

Nun zu unserem dritten Erzfeind.

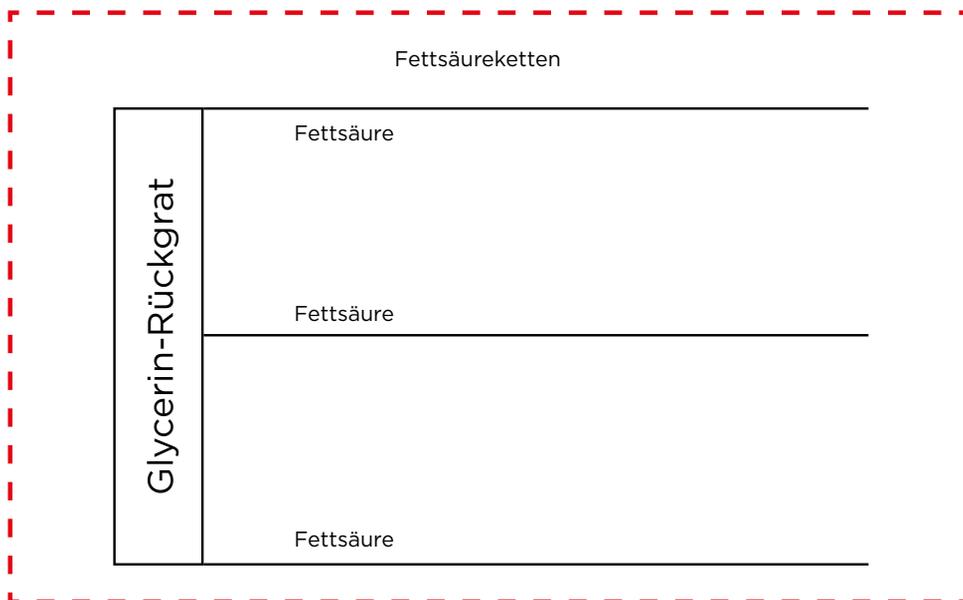
# GESÄTTIGTE FETTE – NUR NOTE DREI

Gesättigte Fette töten Sie langsam mit jedem Bissen! Lassen Sie mich zunächst erklären, was Fett ist und warum manche Fettarten schlecht sind. Wir werden außerdem einige der gesünderen Fette unter die Lupe nehmen, die meine wichtigsten Fettquellen sind. Und wir befassen uns mit der sehr fettarmen Ornish-Diät und mit den Problemen, die diese schwierige Ernährungsweise meiner Erfahrung nach in der klinischen Praxis aufwirft.

In den letzten 30 Jahren waren sich die meisten Mediziner der westlichen Welt darüber einig, dass unser Gewicht und unser Cholesterinspiegel sinken, wenn wir weniger Fett konsumieren. Sie stützten sich dabei auf die Tatsache, dass Fette von den drei wichtigen Nahrungsmittelgruppen (oder Makronährstoffen, um es wissenschaftlich auszudrücken) doppelt so viele Kalorien enthalten wie Eiweiß (Protein) und Kohlenhydrate. Wenn Sie also weniger Fett essen, senken Sie offensichtlich Ihre tägliche Gesamtkalorienzufuhr und nehmen ab.

Das funktioniert zweifellos. Doch zuerst wollen wir uns ansehen, was Fette sind, und dann entscheiden, ob alle Fette unser Feind sind oder ob die Sachlage nicht ein wenig diffiziler ist. Sind manche Fettarten vielleicht unsere Feinde und andere unsere Freunde?

Alle Fette bestehen aus drei Fettsäureketten, die einzeln an ein Rückgrat namens Glycerin gebunden sind.



Würde diese Struktur auf der Straße an Ihnen vorbeigehen, würden Sie sie nicht erkennen. Aber Sie kennen bestimmt den Ihnen geläufigeren Namen. Die Struktur, die wie ein verformtes E aussieht, ist nämlich ein Triglycerid. Ja, dieses irre Ding, von dem Ihr Arzt immer wieder spricht, das kein Cholesterin ist und dessen Menge in Ihrem Blut jedes Mal höher ist, wenn Sie einen Bluttest machen.

Triglyceride sind kleine Ballons aus Fett, die im Blut treiben. Ihre Menge nimmt zu, wenn Sie zu viel Zucker und Stärke konsumieren. Ja, es stimmt – Ihr Zucker- und Stärkeverzehr steigert nicht nur

Ihren Hüftumfang und Ihren Blutzuckerspiegel, sondern auch Ihren Triglyceridspiegel. Jetzt sehen Sie, dass Zucker und Stärke tatsächlich unsere Feinde sind.

Aber wir haben immer noch nicht herausgefunden, wer unser anderer Gegner ist. Kehren wir also zu den drei Fettarten zurück, um auch diesen Feind aufzuspüren.

Die Abbildung auf Seite 19 hat den Begriff Fettsäuren eingeführt. Das sind Ketten aus Kohlenstoff- und Wasserstoffatomen. Wir können die Fettsäuren in gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren einteilen, je nachdem, wie viele Doppelbindungen zwischen den Kohlenstoffatomen bestehen.

Ich werde Sie nicht mit der chemischen Struktur der einzelnen Fettsäuren zu Tode langweilen, aber ich möchte Ihnen erklären, warum sie wichtig sind.

Die chemische Struktur der gesättigten Fette ermöglicht es diesen, sich eng aneinanderzuschmiegen und bei Zimmertemperatur fest zu bleiben. Butter ist ein gutes Beispiel für Nahrungsmittel, die bei Zimmertemperatur fest sind und viele gesättigte Fettsäuren enthalten.

Einfach und mehrfach ungesättigte Fette haben mehr Doppelbindungen in ihrer Struktur. Darum können sie sich nicht so eng aneinanderdrängen wie ihre gesättigten Cousins. Deshalb bilden sie bei Zimmertemperatur Öle. Fischöl und Olivenöl sind zwei gute Beispiele für mehrfach ungesättigte Fette.

Jetzt haben wir die ganze Familie kennengelernt. Wer ist das schwarze Schaf? Na los, das wissen Sie doch: Es ist das gesättigte Fett.

Um das zu illustrieren, möchte ich die erste Zeile eines Artikels zitieren, der 1992 in *The Lancet*, einer der angesehensten medizinischen Fachzeitschriften Englands, erschien: »In den meisten Ländern steht ein hoher Konsum von gesättigtem Fett in positivem Zusammenhang mit hoher Sterblichkeit an koronaren Herzkrankheiten.«

Mit anderen Worten, wenn Sie Butter, Käse, Steaks und andere Delikatessen verspeisen, die viel gesättigtes Fett enthalten, steigt Ihr Herzinfarktrisiko. Oder doch nicht? Ja, ich stelle die Frage, ob das gesättigte Fett tatsächlich ein Übel oder eher eines von vielen kleinen Ärgernissen ist.

Sehen Sie, viele Mediziner sind der Meinung, dass der Körper gesättigtes Fett braucht. Manche Vertreter der alternativen Medizin halten es für unbedenklich, sofern es nicht mehr als 10 Prozent Ihrer täglichen Gesamtkalorienzufuhr ausmacht. Und es gibt einige Belege dafür.

Im Jahr 2010 veröffentlichte das *American Journal of Clinical Nutrition* eine Studie, an der mehr als 347 000 Menschen teilgenommen hatten. Sie wurden fünf bis 23 Jahre lang beobachtet. Nachdem sie die Ergebnisse analysiert hatten, kamen die Forscher zu dem Schluss: »Es gibt keine signifikanten Hinweise darauf, dass gesättigtes Fett im Essen das Risiko für Herzkrankheiten vergrößert.«

Eine Arbeit, die schottische Wissenschaftler im Jahr 2015 in *Open Heart*, einer Fachzeitschrift für Kardiologen, veröffentlichten, ging noch einen Schritt weiter und kritisierte die Empfehlung, weniger gesättigtes Fett zu konsumieren, die zwischen 1970 und 1980 in den Vereinigten Staaten und in Großbritannien gegeben wurde. Die Autoren erklären: »Es erscheint uns unverständlich, dass man 220 Millionen Amerikanern und 56 Millionen Briten Ernährungsratschläge erteilte, die sich auf widersprüchliche Resultate von [Studien mit] einer kleinen Zahl von kranken Männern stützten.« Im selben Artikel erklärten sie außerdem, die Empfehlung der Regierung, fetthaltige Speisen durch Kohlenhydrate (zum Beispiel Stärke) zu ersetzen, sei »wahrscheinlich nicht hilfreich und für viele wahrscheinlich schädlich«.

Was denn nun? Ich sage oft zu meinen Patienten: Die beiden großen Übeltäter, Stärke und Zucker, sind nutzlose Nahrungsmittel, wenn Sie abnehmen und Ihre Blutwerte verbessern wollen.