

**HARLEY PASTERNAK** mit **Laura Moser**

Ernährungsberater und Personal Trainer von

**Lady Gaga, Eva Mendes, Orlando Bloom**

DIE

# 5 Faktor WELT-DIÄT

Essen wie in den gesündesten  
Ländern der Welt



riva

Sie müssen sich nicht auf eine verrückte Extremdiät einlassen, wenn Sie langfristig Ihre Gesundheit verbessern wollen. Sie müssen nur ein paar vernünftige Entscheidungen im Hinblick auf Ihre Ernährungs-, Bewegungs- und Lebensweise treffen. Ein Beispiel: Warum frittieren wir eigentlich Fisch? Warum grillen wir ihn nicht? Man muss Fisch nicht in Teig tunken und frittieren, damit er köstlich schmeckt. Warum nicht *Ceviche* damit machen? Man braucht dazu nichts als eine Limette. Man braucht keinerlei Küchengeräte. Ja, noch nicht einmal einen Herd. Wie Sie in diesem Buch noch öfter sehen werden, ist die gesündeste Lösung oft auch die einfachste.

Meine ausschweifende Reisetätigkeit hat mich zusammen mit meiner Ausbildung eine Reihe von Besonderheiten in Ernährung und Lebensweise entdecken lassen, die in vielen fremden Kulturen seit Jahrhunderten üblich sind. In *Die 5-Faktor-Welt-Diät* habe ich diese Ernährungstechniken in eine bestimmte Ordnung gebracht, die ihre schlank machenden und gesundheitsfördernden Wirkungen kombiniert und verstärkt. Dabei habe ich viele der wirksamsten Bestandteile meiner *5-Faktor-Welt-Diät* berücksichtigt und Ihnen dabei mehr Spielraum für Kreativität gelassen als bei jeder anderen Diät.

Glauben Sie mir, Sie werden es nicht bereuen, mit der Welt-Diät zu beginnen – dem einzigen Diätprogramm, das die gesündesten Ess- und Lebensgewohnheiten der Welt kombiniert und diese zu einem leicht zu befolgenden, auf Forschungen gestützten Diätplan macht. Und das Schönste ist: Sie brauchen noch nicht einmal Ihren Pass, um diese außergewöhnliche Reise anzutreten.



**SO ISST UND  
LEBT DIE WELT**

## 1. KAPITEL

# Die dicksten Menschen der Welt

18

**Wieso sollten wir** eigentlich unsere Essgewohnheiten auf den Kopf stellen? Ich sage es nicht gern, aber wir haben einfach keine Wahl mehr. In den vergangenen Jahrzehnten hat ein besorgniserregender Trend die Welt erfasst: Die Menschen werden dicker, und ihr Leben wird dadurch kürzer. Den jüngsten Zahlen zufolge gibt es auf der Welt 1,6 Milliarden Übergewichtige, und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) prognostiziert einen Anstieg dieser Zahl um 40 Prozent im nächsten Jahrzehnt.<sup>2</sup>

Laut WHO sind die Staatsgemeinschaften mit dem höchsten Anteil an übergewichtigen Erwachsenen:<sup>3</sup>

1. Nauru (94,5 %)
2. Mikronesien (91,1 %)
3. Cookinseln (90,9 %)
4. Tonga (90,8 %)
5. Niue (81,7 %)
6. Samoa (80,4 %)
7. Palau (78,4 %)
8. Kuwait (74,2 %)
9. USA (74,1 %)

10. Kiribati (73,6 %)
11. Dominica (71,0 %)
12. Barbados (69,7 %)
13. Argentinien (69,4 %)
14. Ägypten (69,4 %)
15. Malta (68,7 %)

Der Prozentsatz hinter den Ländern gibt den Anteil der Erwachsenen an, dessen BMI (*Body-Mass-Index*) größer oder gleich 25 ist und damit als übergewichtig angesehen wird. Auch wenn die USA genau genommen nicht an erster Stelle stehen, gelten sie unter Experten als das besorgniserregendste Land auf der Liste, denn mit 225 Millionen Übergewichtigen leben in den USA die meisten dicken Menschen der Welt. (Zudem exportiert Amerika seine ungesunden Essgewohnheiten in alle Welt: der Hang zu Fast Food, der in Amerika seinen Anfang nahm, ist inzwischen ein weltweites Phänomen.)

Dem Nationalen Zentrum für Gesundheitsstatistik zufolge gelten fast zwei Drittel der Gesamtbevölkerung der USA als übergewichtig. Die Hälfte dieser Gruppe muss als fettleibig bezeichnet werden, was bedeutet, dass der BMI die 30 übersteigt.<sup>4</sup>

Allein in den Vereinigten Staaten betragen die Kosten der Fettleibigkeit 117 Milliarden Dollar im Jahr, bei steigender Tendenz.<sup>5</sup> Zwischen 1997 und 1999 verursachten dicke Kinder und Erwachsene Krankenhauskosten von über 127 Millionen Dollar. Nur 20 Jahre früher lag dieser Betrag noch bei 35 Millionen.<sup>6</sup> Davon abgesehen, verursacht unsere kollektive Fettsucht alle möglichen Gesundheitsprobleme. Übergewicht erhöht das Risiko für eine ganze Reihe von Erkrankungen, etwa Bluthochdruck, Herzkrankheit, Diabetes und verschiedene Sorten von Krebs, um nur einige zu nennen. Das Traurigste daran ist, dass die meisten gewichtsbedingten Krankheiten absolut vermeidbar wären.