

Kathie Madonna Swift und Joseph Hooper



HEILE DEINEN  
DARM  
UND WERDE  
SCHLANK

**riva**

Die Swift-Diät – natürlich und schnell  
abnehmen mit einer gesunden Darmflora

meiner Leser handelt es sich jedoch um Symptome, die nicht ständig, aber doch wiederkehrend auftreten. Sie sind lästig, aber sie sind auch ein nicht zu überhörender Weckruf, dass Ihr Körper nicht mit den richtigen Lebensmitteln und auf die richtige Weise ernährt wird. Ihre Verdauung und Ihr Gewicht konspirieren gemeinsam, um Ihr Wohlbefinden zu beeinträchtigen.

#### Das Swift-Diät-Wörterbuch

**Mikrobiom:** Die Gesamtheit aller den Menschen besiedelnden Mikroorganismen. Diese einzelligen Bakterien sind mindestens zehnmal so zahlreich wie die menschlichen Zellen, und die meisten leben im menschlichen Darm.

**Intestinale Mikrobiota:** Bakterienspezies, die in den Tiefen des menschlichen Dickdarms siedelt. In den vergangenen 20 Jahren haben wir herausgefunden, dass sie eine wichtige Rolle für die Verdauung, die Darmgesundheit und die allgemeine Gesundheit, einschließlich der Gewichtskontrolle, spielen.

**Darmflora oder Mikroflora:** Dasselbe wie Mikrobiota. In der Natur bedeutet »Flora« das Pflanzenleben. Im Darm bezeichnet es die dort angesiedelten Bakterien.

**Dysbiose:** Eine veränderte Zusammensetzung der Darmflora, die die Darmgesundheit beziehungsweise die allgemeine Gesundheit aus dem Gleichgewicht bringt. Ursachen können schlechte Ernährung, Stress, eine Infektion oder eine Lebensmittelallergie oder -überempfindlichkeit sein. Zu den üblichen Symptomen zählen Blähungen, Verstopfung und Durchfall.

Die Swift-Diät, wie sie in diesem Buch beschrieben wird, ist das Ergebnis meiner Arbeit in drei wegweisenden Zentren für Gesundheit und Wellness am Fuße der Berkshire-Wälder im Westen des Bundesstaates Massachusetts – zuerst als ehemalige Ernährungsdirektorin im berühmten Gesundheitszentrum Canyon Ranch, dann im UltraWellness Center meines Freundes und Kollegen Dr. Mark Hyman und zuletzt im Kripalu Center for Yoga and Health. Während dieser Zeit habe ich an einem Behandlungsansatz gefeilt, dessen Schwerpunkt auf schmackhafter ganzheitlicher Ernährung liegt. Dabei handelt es sich sozusagen um eine »flexitarische« Ernährung, die hauptsächlich auf vegetarischen

Lebensmitteln beruht und sowohl pflanzliche als auch magere tierische Eiweiße sowie einen begrenzten Anteil an Vollkorn, Früchten und entzündungshemmenden Fetten und Ölen enthält. Immer wieder habe ich erlebt, wie auf diese Weise eine lange Liste an schwächenden Symptomen verschwunden sind: geblähte Bäuche, verstopfte Därme, Gelenkschmerzen, unreine Haut – und meine Kunden konnten ihr Gewicht reduzieren. Gewichtszu- und -abnahme werden von einer Reihe von Faktoren beeinflusst, über die ich in diesem Buch sprechen werde. Was ich jedoch gelernt und in meine Swift-Diät integriert habe, ist, dass wir praktisch alle diese Probleme auf einen Schlag lösen können, wenn wir uns darmfreundlich ernähren und unseren Lebensstil und unseren Stresspegel an die Erfordernisse einer gesunden Verdauung anpassen. Der Weg zur Heilung führt durch Magen und Darm. Heilen Sie Ihren Darm, und Sie nehmen automatisch ab – das ist meine Erfahrung und seit langem mein Credo. Dank der Forschungsbiologen verfügen wir nun endlich über die wissenschaftlichen Erkenntnisse, die uns ein besseres Verständnis der Vorgänge auf dieser mikroskopischen Ebene ermöglichen.

## Die Mikrobiom-Revolution

In der Wissenschaft hat eine Revolution stattgefunden, was das Verständnis des gastrointestinalen Trakts und insbesondere die Rolle angeht, die die dort angesiedelten Bakterien spielen. Diese werden entweder als »Mikrobiom« bezeichnet, wenn die Gesamtheit aller Bakterien gemeint ist, oder als »Mikrobiota«, wenn die Mikroorganismen selbst gemeint sind. Wir wissen seit ungefähr 20 Jahren, dass die Bakterien, die in unserem Darm zuhause sind, die Fasern aufbrechen, die wir aus pflanzlichen Quellen aufnehmen – Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen – und die ansonsten unverdaulich wären. Was wir jedoch erst seit kurzem wissen, ist die Tatsache, dass eine Menge unangenehmer Überraschungen auf uns warten, wenn dieser Mikrobiota nicht ausreichend ballaststoffreiche Nahrung zugeführt wird oder wenn sie durch eine Ausschüttung von zu vielen Stresshormonen über lange Zeiträume beschädigt oder durch zu viel Antibiotika abgetötet wird. Das kann dazu führen, dass das Körpergewicht, die Verdauung und das Immunsystem außer Kontrolle geraten.

Einer der renommiertesten amerikanischen Mikrobiologen, Dr. Martin Blaser, hält die beschädigte Mikrobiota der amerikanischen Bevölkerung für eine der wahrscheinlichsten Ursachen für Fettleibigkeit und Autoimmunstörungen in den letzten Jahrzehnten.<sup>1</sup> Sein

Labor an der Universität von New York arbeitet mithilfe systematischer Experimente intensiv an der Sammlung entsprechender Belege für diese Hypothese. Allein in diesem Jahr hat er seine Argumente in seinem Buch *Missing Microbes: How the Overuse of Antibiotics Is Fueling Our Modern Plagues* einem breiten Publikum vorgestellt.

In den vergangenen Jahren hat sich die Forschung von der Beobachtung und Auswertung von Zellen unter dem Mikroskop und Studien mit Labormäusen auf die Durchführung von Studien am menschlichen Objekt, genauer gesagt, Testpersonen mit Gewichtsproblemen, verlagert. Im Rahmen einer wegweisenden Studie, deren Ergebnisse im Jahr 2013 im renommierten Magazin *Nature* veröffentlicht wurden, verfolgte ein französisches Team zwei Gruppen an Testpersonen – 169 übergewichtige und 123 schlanke Personen.<sup>2</sup>

Die schlanken Testpersonen besaßen mehr Darmbakterien und eine größere Vielfalt an Bakterien als die Gruppe der übergewichtigen Testpersonen. Sie wiesen im Verlauf der neun Jahre, die die Studie dauerte, ein geringeres Risiko auf, an Gewicht zuzunehmen und eine der häufigsten chronischen Erkrankungen, zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes zu entwickeln. Man könnte sagen, die Testgruppe der schlanken Personen sei einfach von Geburt an gesegnet. In einer zweiten Studie, die in derselben Ausgabe des Magazins *Nature* von einigen derselben Forscher veröffentlicht wurde, wurden 49 der übergewichtigen Testpersonen jedoch für sechs Wochen auf eine kalorienarme, ballaststoffreiche Diät gesetzt. »Wir wollten unbedingt diesen Ballaststoffreichtum, daher mussten die Testpersonen reichlich Obst und Gemüse zu sich nehmen«, erklärte Professorin Karine Clément, eine der Co-Autorinnen der Studie und Direktorin des Instituts für Herzstoffwechsel und Ernährung (ICAN) in Paris.<sup>3</sup> Die Teilnehmer nahmen nicht nur ab, darüber hinaus nahm ihre Darmflora zu und wurde vielfältiger. In anderen Worten, sie wurde der Darmflora der schlanken Testpersonen ähnlicher. Der Stoffwechsel und die Verdauung dieser Testpersonen waren nun in der Lage, deren Anstrengungen zur Gewichtsreduzierung zu unterstützen.

Denken Sie darüber nach. Wir wissen alle, dass einige Menschen leichter zuzunehmen scheinen als andere. (Glauben Sie mir, ich weiß es. Ich habe selbst jahrelang mit meinem Gewicht gerungen und muss mich auch heute noch ganz bewusst ernähren, um mein Gewicht zu halten.) Und wir wissen, dass unser genetisches Erbe dabei eine Rolle spielt. Mehr als 50 Gene wurden bisher identifiziert, die mit Fettleibigkeit in Zusammenhang gebracht werden. All das klingt deprimierend. Wir können unsere Gene nicht verändern; wenn wir also schlechte Gene haben, haben wir einfach Pech gehabt. Was die Revolution



in der Mikrobiologie uns dagegen sagt, ist, dass wir die Gene in unserem Mikrobiom verändern *können*, und das hat eine enorme Wirkung auf unser Aussehen und unser Wohlbefinden. Weil der Lebenszyklus einzelliger Bakterien wesentlich kürzer ist als der menschliche, können einige unkomplizierte Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten und des Lebensstils dazu beitragen, dass sich die nützlichen Bakterien in kurzer Zeit stark an Zahl und Vielfalt vermehren, und die Zahl der schädlichen Bakterien sinkt. (Biologen nennen das »selektiven Evolutionsdruck ausüben«.)

Zwar ist die Verbesserung der Ernährungsqualität und des Lebensstils immer der sicherste und nachhaltigste Weg zur Gewichtsreduktion, aber es gibt offenbar auch einen anderen Weg, um die Kraft der Mikrobiome freizusetzen, und das sind probiotische Bakterien. Dabei handelt es sich um darmfreundliche Bakterien, die wir mit der Nahrung aufnehmen, entweder in Form von fermentierten Lebensmitteln (Kapitel 4) oder in Form von Nahrungsmittelzusätzen (Kapitel 5). Im Rahmen einer wegweisenden Studie, die im Dezember 2013 im Magazin *British Journal of Nutrition* veröffentlicht wurde, setzten kanadische Forscher 150 übergewichtige Männer und Frauen erst auf eine Diät und anschließend auf ein Programm zur Gewichtswahrung. Die Hälfte der Testpersonen nahm täglich zwei Kapseln mit probiotischen Bakterien von der Art, wie sie in Joghurt enthalten sind. Die andere Hälfte nahm nichts ein. Die Frauen (nicht die Männer), die die Kapseln einnahmen, verloren erheblich mehr Gewicht als die Vergleichspersonen, die ihre Nahrung nicht durch probiotische Bakterien ergänzten. Erstere nahmen im Schnitt 4,4 Kilo ab, gegenüber 2,6 Kilo der Vergleichsgruppe. Die weiblichen Testpersonen, die während des Programms zur Gewichtswahrung weiterhin probiotische Bakterien einnahmen, verloren weiter an Gewicht.<sup>4</sup> Insgesamt konnten sie ihr Gewicht um das Doppelte ihrer weiblichen Vergleichsgruppe reduzieren. Wir befinden uns noch ganz am Anfang der Entdeckung, wie man probiotische Bakterien einsetzen kann, um diese Art Wirkung zu erzielen, aber das Potenzial ist – vor allem für Frauen – atemberaubend!

## Der Vier-Wochen-Swift-Plan

Die kanadischen Forscher erzielten diese Ergebnisse mit einem 12-Wochen-Diätprogramm und einem 12-Wochen-Gewichtserhaltsprogramm. Die französischen Forscher konnten nach einer vier- bis sechswöchigen Diät erhebliche Veränderungen der Darmflora feststellen. Nach meiner klinischen Erfahrung sind vier Wochen reichlich Zeit, um erste

Nutzen aus einer darmfreundlichen Ernährung und einem entsprechenden Lebensstil zu ziehen. In den folgenden Kapiteln stelle ich Ihnen daher die Prinzipien einer mikrobiotisch ausgerichteten Diät und Lebensführung vor und anschließend führe ich Sie durch den Vier-Wochen-Swift-Plan, einer Vorlage für ein gesundes *und* erfreuliches Leben.

Und egal wie ausgefeilt die zugrunde liegende Biologie auch sein mag, die Ernährungsrichtlinien könnten nicht einfacher sein: Verzichten Sie auf fette und toxische Lebensmittel, die Ihre Mikrobiota durcheinanderbringen, und ersetzen Sie sie durch leckere, nahrhafte Lebensmittel, die die Mikrobiota unterstützen. Wenn Sie sich dauerhaft gesund ernähren wollen, muss der Weg dorthin einfach sein. Aus diesem Grund habe ich die derzeitige Mode der komplizierten Multi-Phasen-Diäten nie verstanden. Ich würde sagen, dass rund 90 Prozent der Frauen, die in meine Praxis kommen, diesen Diäten den Rücken gekehrt haben. Dennoch sind sie unbeirrt und bereit, einen erneuten Versuch zu wagen. Wenn diese Frauen und Sie, die Leser dieses Buches, den Vier-Wochen-Plan absolviert haben, werden Sie gelernt haben, auf ihre eigene »Ernährungsweisheit« zu hören. Waren die Lebensmittel, die sie an diesem Tag zu sich genommen haben, zum größten Teil naturbelassen (Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Fisch und mageres tierisches Eiweiß) und nicht oder kaum verarbeitet? Waren die meisten dieser Lebensmittel pflanzlicher und nicht tierischer Herkunft? Hatten die Gemüse- und Obstsorten unterschiedliche Farben? Enthielten Ihre Mahlzeiten schmackhafte und gesundheitsfördernde Kräuter und Gewürze? Enthielten sie fermentierte Nahrungsmittel? (Mehr darüber in Kapitel 4).

Was geschieht, wenn Sie diesen Ansatz verfolgen? Das will ich Ihnen in kurzen Worten sagen: Gewichtsverlust? Ja. Wie viel und wie schnell hängt von Ihrem persönlichen Stoffwechsel ab und davon, an welchem Punkt Sie den neuen Weg einschlagen, das heißt, von Ihrem aktuellen Gewicht und Ihren Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten (oder auch der mangelnden Bewegung). Ich habe mit Kunden gearbeitet, die in vier Wochen sieben Kilo verloren haben, und mit anderen, die zwei Kilo verloren haben. Beides ist gleich viel wert, weil jede Person einen individuellen Stoffwechsel hat und ich weiß, dass sie ihre Ziele in ihrem eigenen persönlichen Tempo erreichen. Wie sieht es mit der Aufgedunsenheit aus? Die überschüssige Flüssigkeit, die Ihr System mit sich herumträgt und die sich vor allem in der Taillengegend sammelt, nimmt ab oder verschwindet gänzlich. Die ärgerlichen und bisweilen absolut nervtötenden Symptome der Verdauungsstörungen lassen nach. Der Energiepegel und die Stimmung heben sich. Die