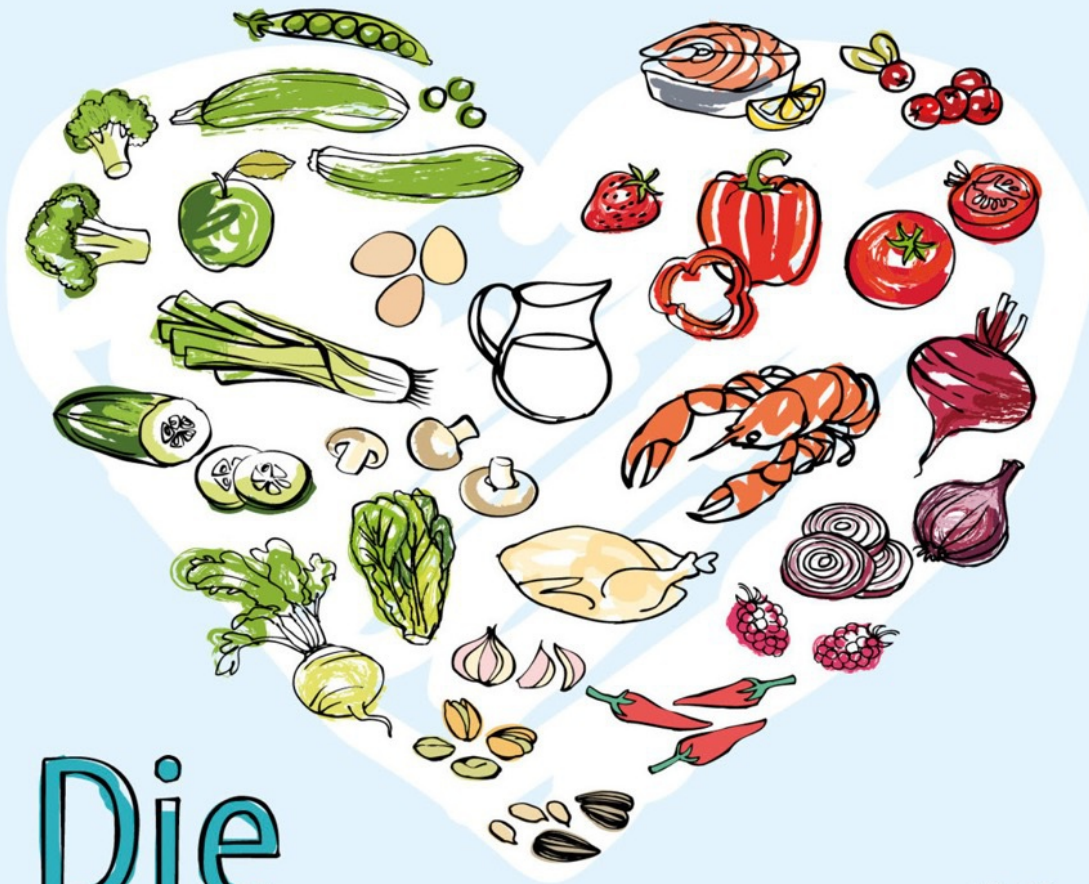


Aseem Malhotra | Donal O'Neill



# Die PIOPPI-DIÄT

DER **21-TAGE-PLAN**, UM  
ABZUNEHMEN, FIT ZU WERDEN  
UND LÄNGER ZU LEBEN

**riva**

Die mediterrane Ernährung,  
die nachweislich vor Diabetes  
und Herzkrankheiten schützt

und Akzeptanz von Tabak einschränkten. Viele meiner Patienten hörten mit dem Rauchen auf, weil der Preis für Zigaretten drastisch anstieg.

Forscher der Oxford University haben ausgerechnet, dass eine 20-Prozent-Steuer auf zuckerhaltige Getränke innerhalb nur eines Jahres 180 000 Menschen in Großbritannien vor Adipositas und über 200 000 vor Übergewicht schützen würde.<sup>7</sup> Großbritannien wird im April 2018 eine Steuer auf zuckerhaltige Getränke einführen und damit dem Beispiel von Frankreich, Finnland, Ungarn und Mexiko folgen. In Mexiko ging der durchschnittliche Konsum solcher Getränke innerhalb von zwei Jahren nach Einführung einer Steuer von 10 Prozent um fast 8 Prozent zurück. Man schätzt, dass dies zwischen 2013 und 2022 fast 200 000 neue Fälle von Typ-2-Diabetes, 20 400 Schlaganfälle und Herzinfarkte und 18 900 Tode in der Altersgruppe zwischen 35 und 94 verhindern könnte. Allein durch den Rückgang von Typ-2-Diabetes könnte Mexiko eine Milliarde US-Dollar einsparen, denn fast 70 Prozent der Bevölkerung sind dort übergewichtig oder adipös.

Wie die abgebildete Pyramide des Center of Disease Control zeigt, wird ein Lebensumfeld, in dem gesunde Lebensmittel die Norm sind, eine wesentlich stärkere Auswirkung auf die Volksgesundheit haben als individuelle Erziehung und Beratung. Nur auf Letztere zu setzen, ist so, als würde man einem Kind, das in einem Süßigkeitenladen aufwächst, verbieten, Süßigkeiten zu essen.<sup>8</sup>



Wird unser komplettes Nahrungsumfeld gesünder gemacht, wird es den Menschen auch leichter fallen, die Pioppi-Diät langfristig umzusetzen. Sie können dann mit dem Strom schwimmen, anstatt ständig dagegen anzukämpfen. Doch damit dies passieren kann, muss

die Ärzteausbildung sich anpassen und ändern. Es mag manche überraschen, aber die überwältigende Mehrheit der Ärzte ist noch nicht einmal rudimentär dafür ausgebildet, Menschen spezifische und evidenzbasierte Ratschläge in Sachen Lebensstil zu geben. Ich erinnere mich an keine einzige Vorlesung, in der es um die Bedeutung von Ernährung und Lebensstil für die Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten ging. Nur durch meine eigenen Forschungen und erst viele Jahre nach dem Ende meiner Ausbildung wurde mir klar, dass eine fettreiche Mittelmeerdiät, der Verzicht auf Tabak sowie achtsame Bewegung und Stressabbau für die Prävention und Behandlung vieler chronischer Krankheiten, darunter Herzerkrankungen, wirkungsvoller sind als jedes Medikament.

Letztes Jahr verfasste ich zusammen mit einer Reihe von renommierten Ärzten, Sport- und Ernährungswissenschaftlern einen vielfach abgedruckten Brief an die britische Ärztekammer und den Medical School's Council. Darin forderten wir die Einführung einer evidenzbasierten Ausbildung im Pflichtfach Lebensstil in alle medizinischen Curricula.

Eine weltweite Studie, die von der Investmentbank Credit Suisse in Auftrag gegeben wurde, offenbart, dass Ärzte erschreckend fehlinformiert sind. 92 Prozent glauben zum Beispiel, dass der Konsum von Fett zu kardiovaskulären Problemen führen kann. 54 Prozent der Ärzte und 40 Prozent der Ökotrophologen waren fälschlicherweise der Meinung, dass Nahrung, die viel Cholesterin enthält, den Cholesterinspiegel im Blut anhebt.<sup>9</sup>

Eine von der Physical Activity Research Unit in Edinburgh durchgeführte Studie unter Medizinstudenten ergab, dass nur 14,9 Prozent die Empfehlungen des englischen Gesundheitsamtes für physische Aktivität kannten und nur 10 Prozent sich ausreichend informiert fühlten, um Menschen in diesem Bereich zu beraten.<sup>10</sup> Die gute Nachricht ist jedoch, dass 90 Prozent dieser Studenten sich eine bessere Ausbildung in diesem Bereich wünschten.

Eine weitere ermutigende Studie, dieses Mal von der New York University, brachte zutage, dass 78 Prozent der Ärzte bereit waren, sich in Sachen Ernährung weiterzubilden, weil sie glaubten, dass ihre Patienten davon profitieren würden.<sup>11</sup>

Gegen Ende seines Lebens sagte Christiaan Barnard, der Pionier der Herztransplantation, mit etwas Bedauern: »Ich habe mithilfe von Herztransplantationen das Leben von 150 Menschen gerettet. Wenn ich mich früher auf Präventivmedizin fokussiert hätte, hätte ich 150 Millionen retten können.« Der Lebensstil, die Pioppi-Diät, ist genau diese Medizin.

### Zusammenfassung:

- Gesundheit ist für die meisten Menschen das Wichtigste im Leben.
- Schlechte Ernährung ist weltweit für mehr Krankheiten und Todesfälle verantwortlich als Bewegungsmangel, Rauchen und Alkohol zusammen.
- Verschreibungspflichtige Medikamente sind nach Herzerkrankungen und Krebs die dritthäufigste Todesursache.
- Eine gesunde alternde Bevölkerung stellt weder für das Gesundheitssystem noch für

die Ökonomie eine Bedrohung dar.

- Gesunde Lebensmittel durch Gesetze zur Norm zu machen, wird die Volksgesundheit mehr beeinflussen als individuelle Beratung oder Erziehung.

### 3.

## Was sind industriell verarbeitete Lebensmittel?

---

Die folgende Liste der Nährstoffmerkmale industriell verarbeiteter Lebensmittel wurde von Professor Robert Lustig, einem der führenden Experten für das Thema Übergewicht bei Kindern in den USA, in einem Artikel in der Fachzeitschrift *JAMA Pediatrics* vom Januar 2017 erstellt. (Die kursiven Passagen wurden von den Autoren ergänzt.)

1. Zu wenig Ballaststoffe. Wenn Ballaststoffe über die Nahrung aufgenommen werden, bilden sie entlang der Darmwand eine Barriere, die die Aufnahme von Glukose verlangsamt und gleichzeitig die Darmflora aufbaut (siehe Seite 70). Ein rapider Glukoseanstieg wird so vermindert, was zusätzlich die Insulinausschüttung verringert. Ballaststoffe reduzieren außerdem die Aufnahme von Fruktose, wodurch sich wiederum weniger Leberfett aufbaut. Sie glauben vielleicht, dass Ihre Leber ein bisschen Fruktose schon vertragen kann. Doch ein wahrer Fruktose-Ansturm kann das Organ durchaus schädigen. Deshalb gilt: Obst essen, aber *nicht* den Saft trinken (siehe Kapitel 4).
2. Zu wenig Omega-3- und zu viel Omega-6-Fettsäuren. Omega-3-Fettsäuren sind eine Vorstufe von Docosahexaensäure und Eicosapentaensäure (entzündungshemmend), Omega-6-Fettsäuren hingegen sind eine Vorstufe der Arachidonsäure (entzündungsfördernd). Das Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 in unserem Blut sollte zumindest 1:3, besser noch 1:1 betragen, aber das aktuelle Verhältnis bei den meisten Menschen beträgt eher 25:1, wodurch es zu einem entzündungsfördernden Zustand kommt, aus dem oxidativer Stress und Zellschäden entstehen können (siehe Kapitel 7 und dort speziell den Abschnitt darüber, warum man nicht mit Keimöl kochen sollte).
3. Zu wenig Mikronährstoffe. Vitamin C und Vitamin E sind Antioxidantien und helfen, Zellschäden zu verhindern. Andere Mikronährstoffe wie Karotinoide unterstützen die Reduktion von Lipidperoxidation, das heißt, sie verringern die Fähigkeit des Cholesterins, Arterien zu beschädigen.

Reich an Vitamin E sind unter anderen Mandeln, Spinat, Süßkartoffeln und

Avocados. Viel Vitamin C enthalten zum Beispiel Paprikas, grüne Chilischoten, grünes Blattgemüse, Brokkoli, Beeren, Zitrusfrüchte und Tomaten.

Karotinoide sind vitaminartige Pigmente, die in vielen Obst- und Gemüsesorten enthalten sind, in hohen Mengen zum Beispiel in Süßkartoffeln, grünem Blattgemüse und Tomaten.

4. Zu viel Transfette. Transfette sind ein gängiger Bestandteil von abgepackter Nahrung und Fastfood, vor allem wenn es frittiert ist. 2013 strich die US-amerikanische Food and Drug Administration (FDA) sie von der Liste der Lebensmittel, die »generell als sicher eingestuft werden«. Sie werden also hoffentlich in absehbarer Zeit ganz aus unserer Nahrung verschwinden. Im Laufe der letzten Jahre ist der Konsum von Transfetten zurückgegangen, und das hat wesentlich dazu beigetragen, dass weniger Menschen an Herzerkrankungen sterben.
5. Zu viele verzweigt-kettige Aminosäuren. Valin, Leucin und Isoleucin sind essenzielle Aminosäuren, die für die Proteinbiosynthese nötig sind und in Lebensmitteln wie Fleisch und Eiern vorkommen. Im Übermaß genossen, verwandeln sie sich jedoch in Leberfett und erhöhen das Risiko einer Insulinresistenz.
6. Zu viele Emulgatoren. Emulgatoren verhindern, dass sich in Nahrungsmitteln wie Eiscreme oder Lasagne Fett und Wasser trennen. Es handelt sich jedoch um Tenside, die die Schleimschicht angreifen, die das Darmgewebe schützt. Dadurch kann es zu einer Darmerkrankung oder Lebensmittelallergie kommen.
7. Zu viele Nitrate. Nitrate, wie sie zum Beispiel in verarbeitetem Fleisch vorkommen, können in Nitrosoharnstoffe verstoffwechselt werden. Diese werden mit Darmkrebs in Verbindung gebracht.
8. Zu viel Salz. Etwa 15 Prozent der Bevölkerung sind salzempfindlich. Vor allem bei Menschen mit hohem Blutdruck kann übermäßiger Salzgenuss das Risiko eines Herzinfarkts, eines Schlaganfalls und von Herzversagen erhöhen.
9. Zu viel Alkohol. Alkoholüberschuss wird in Leberfett umgewandelt und begünstigt Insulinresistenz und das metabolische Syndrom. Das metabolische Syndrom ist durch verschiedene Risikofaktoren gekennzeichnet: Typ-2-Diabetes, hoher Blutdruck, abdominelle Fettleibigkeit, Hypertriglyzeridämie und erniedrigtes HDL-Cholesterin. Kleine Mengen Rotwein können vor Herzerkrankungen schützen, solange man sich an die empfohlene Höchstmenge von 14 Einheiten pro Woche, das heißt ein Glas Rotwein pro Tag, hält.
10. Zu viel Fruktose. Übermäßige Einnahme von Fruktose, meistens in Form von Saccharose oder Maissirup mit hohem Fruktosegehalt, wird mit einem schädlichen Cholesterinprofil verbunden, das das Risiko von Herzerkrankungen, Typ-2-