

”

Die Auswahl der Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, das Weglassen von Krankmachern und das Intervallfasten stärken die Zellkompetenzen ›Energieversorgung‹, ›Erneuerung‹ und ›Entgiftung‹.

“

Weniger ist mehr

Doch da geht's ja schon los. Auf wie viele Mahlzeiten verteilen wir die Nährstoffe idealerweise überhaupt? Die bittere Erkenntnis lautet: Auf zwei pro Tag, und die bitte möglichst binnen acht bis zehn Stunden. Die anderen 14 bis 16 Stunden vergnügen wir uns am besten mit jeder Menge Flüssigkeit – Alkohol zählt natürlich nicht dazu, und Kaffee trinken wir am besten nur in Maßen.

Was uns früher eingehämmert wurde, nämlich fünfmal am Tag nette Kleinigkeiten zu essen anstatt ein paar weniger großer Mahlzeiten, das ist out, von gestern, das bringt – unter anderem – den Zuckerstoffwechsel aus dem Gleichgewicht. Als Konsequenz also kein Snacking bitte! Das kostet uns leider Jahre.

Umso wichtiger werden die beiden Mahlzeiten pro Tag. Supergesund sollten sie sein, superschmackhaft zugleich – und sie sollen sättigen. So sehr sättigen sollen sie, dass wir das Auslassen von (mindestens) einer Mahlzeit kaum merken. Das heißt: Das, was wir essen, sollte lange »vorhalten«, sollte so viel Volumen haben, dass uns zwischendurch kein Brüllhunger zum Kühlschrank treibt. Sprich: Unsere Mahlzeiten sollten ballaststoffreich sein.

Die Rettung: Sattmacher Ballaststoffe

Wissenschaftler des Max-Planck-Instituts für Stoffwechselforschung in Köln konnten nun genau nachverfolgen, wieso ballaststoffreiche Nahrung uns zunächst satt und dann über viele Stunden hinweg glücklich macht. Sie fanden nämlich heraus, wie die Ausdehnung unseres Magens unser Sättigungsgefühl steuert. Spezielle Nervenzellen messen die Dehnung der Magenwand, wenn der Magen nach und nach mit Nahrung gefüllt wird. Es liegt auf der Hand, dass ein Buttercroissant deutlich weniger Volumen bietet als eine große Portion Rohkost – derselben Kalorienmenge wohlgemerkt.

Die Nervenzellen funken die Messergebnisse der Magendehnung an eine Schaltzentrale, an das Nodoseganglion, und dieses wiederum informiert dann über den Vagusnerv unser Gehirn, wie es aktuell um die Magenfüllung steht. Ab einer gewissen Füllmenge sendet es uns dann in Form eines wohligen Gefühls die frohe Botschaft: »Satt!«

Nahrungsmittel ohne Ballaststoffe, und hier besonders hochverarbeitete Lebensmittel wie Tiefkühlpizza oder -nudelgerichte, abgepackte Kuchen, Wurst, Leberkäsemeln, lösen erst deutlich später das schöne Gefühl des Sattseins aus: hohe Nährstoffdichte, hohe Kalorienzahl, aber geringes Volumen.

”

Noch etwas steht auf der Negativliste der vielen Fertigprodukte, die die Supermarktregale bevölkern: Fruchtjoghurts, Speiseeis, Fertigsaucen, Mayonnaise oder auch Müsliriegel enthalten Bindemittel, zum Beispiel CMC, auch ausgewiesen als E 466. Die schädigen unsere Darmschleimhaut, was zu chronischen Entzündungen führen kann.

“

Und hochverarbeitete Lebensmittel richten noch mehr Ungutes an. Wir verfügen nämlich über weitere, spezialisierte Nervenzellen, die bis zum Darm reichen und unser Gehirn über all das informieren, was dort unten so vor sich geht. Sie messen die Nährstoffdichte, die dort landet, sozusagen den Kaloriengehalt der Nahrung. Der hohe Nährstoffgehalt einer Butterbrezel zum Beispiel lässt sie zur Nodoseschaltzentrale funken: »Achtung! Massenhaft Nährstoffe abzubauen! Sofort körpereigene Glukose ausschütten aus den Zellen!« Welche negativen Folgen ein erhöhter Blutzuckerspiegel für ein langes, gesundes Leben hat, das wissen wir alle.³

Wir halten also schon mal fest: Die Gerichte, die wir Ihnen in diesem Kochbuch für gesunde Langlebigkeit vorschlagen, haben einen wesentlichen gemeinsamen Nenner: Sie enthalten jede Menge Ballaststoffe.

- Da sind zum einen die **unlöslichen Ballaststoffe**, also die Fasern, die Pflanzen stabilisieren oder die sie zum Schutz in ihrer Schale tragen. Für deren Verdauung haben wir keine Enzyme, sodass sie zwar satt machen im Magen, aber über den Darm wieder ausgeschieden werden. Unlösliche Ballaststoffe sind in Salaten, Hülsenfrüchten, in Wurzel- und Kohlgemüse, Nüssen, aber auch (in etwas geringeren Mengen) in allen anderen Gemüsearten enthalten – sofern sie nicht zu weich gekocht werden. Auf den besonderen Wert von Wurzel- und Kohlgemüse werde ich im nächsten Kapitel noch zu sprechen kommen.



Haferflocken sind nicht nur sehr ballaststoffreich, sie enthalten auch viel Vitamin B1 und B6, die sich gemeinsam offensichtlich positiv auf die kognitive Funktion im Alter auswirken.

- **Lösliche Ballaststoffe** sind Quellstoffe des Fruchtfleischs, aber auch in Hülsenfrüchten, in Haferflocken, Leinsamen oder Flohsamenschalen enthalten. Wir scheiden sie ebenfalls wieder aus, doch vorher haben sich unsere Darmbakterien an ihnen gütlich getan. Wir »füttern« unser Mikrobiom sozusagen auf diese Weise. Was sehr gut ist, denn sonst bedienen sich unsere Milliarden unterversorgten Bakterien irgendwann unserer Darmschleimhaut, was diese auf Dauer schädigen kann.

Übrigens: In tierischen Produkten sind null Ballaststoffe enthalten. 30 Gramm sollten wir davon mindestens pro Tag zu uns nehmen. Wer also viel Fleisch und Wurst isst, wird sich damit schaden.

Zum Thema Fleisch und Wurst wäre noch etwas anderes Unangenehmes anzumerken: Die internationale Agentur für Krebsforschung stuft seit 2015 Wurstwaren als krebserregend ein – und rotes Fleisch als wahrscheinlich krebserregend (vor allem bezüglich Darmkrebs). Seit Neuestem kennt man molekularbiologische Auslöser für solche Krebsmutationen. Also: Finger weg von Wurst und rotem Fleisch!⁴ Auf Fisch, Geflügel und Kalbfleisch verzichten wir aus anderen Gründen.

Also, fassen wir an dieser Stelle doch schon mal zusammen, was Stephan Hentschel alles auf die Einkaufsliste für seine tollen Kreationen setzt – und was nicht:

- NEIN sagt er zu allen Fertigprodukten und zu Hochverarbeitetem, zu allen Fleisch-, Geflügel- und Fischprodukten.
- JA sagt er zur Vielfalt der Gemüsearten – und bedingt auch zu Obst und Vollkornprodukten. Sein, unser, Star ist also Gemüse, Gemüse, Gemüse!

Proteine – wie gesund sind sie wirklich?

Zurück zu den Makronährstoffen. Noch eine bittere Nachricht: Proteine werden sehr überschätzt. In fast jedem Diätbuch, auf unzähligen Ratgeberseiten lesen wir: Essen Sie Putenbrust, Kalbsfilet, Fisch und Gemüse! Das ist fantastisch und Sie nehmen ab. Die Wahrheit lautet jedoch: In den Industrienationen nehmen die Menschen meist zu viel Proteine zu sich, nicht zu wenig. Und zu viel Protein birgt sogar Krebsgefahr. Noch dazu enthalten Fleisch und Fisch, wie gesagt, keinerlei Ballaststoffe. Abgesehen davon sind pflanzliche Eiweiße aus Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen oder Sojabohnen zum Beispiel, aus Vollkorngetreide oder Nüssen deutlich besser für die Herzgesundheit als tierische Eiweiße.

Was also tun? Gemüsebasiert essen, viele Hülsenfrüchte, volles Korn. Und Proteine aus Fleisch und Fisch möglichst auf eine Mahlzeit pro Tag beschränken – wenn Sie denn Tierisches überhaupt essen mögen. Doch Achtung: Ältere Menschen benötigen durchaus etwas mehr Proteine.

”

Wer älter ist als 65, braucht mehr Eiweiß und kann den Proteinbedarf daher in Maßen über Milchprodukte wie gereiften Käse zu sich nehmen, etwa Parmesan oder Montello, ein italienischer Hartkäse, der nicht mit tierischem, sondern mikrobiellem Lab hergestellt wird. Auch Skyr ist eine gute Eiweißquelle. Tipp: Den Skyr mit einem Esslöffel Leinöl verrühren.

Zusammen verstärken sie sich in ihrer Wirksamkeit und unterstützen so den Muskelaufbau. Und Muskeln sind u. a. eine wichtige Sturzprophylaxe.



Low Carb? Bloß nicht!

Schauen wir uns nun die Kohlenhydrate an: Bloß keine Kohlenhydrate am Abend. Kein Weißbrot, überhaupt: Low Carb hält das Gewicht in Schach und verlängert das Leben. Das war bis vor kurzem die gängige Meinung auch unter Ernährungsberatern – doch das ist laut neuester Erkenntnisse wissenschaftlich offenbar zu kurz gedacht.

An einer Wahrheit ist allerdings nicht zu rütteln: Reiner Zucker ist Gift, egal ob in Form von Glukose (also Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker), Saccharose (Rohrzucker, Haushaltszucker) oder Isoglucose, dem Fruktose-Glukose-Gemisch namens Maissirup. Sie alle sind sogenannte Einfachzucker, die nicht etwa satt, sondern süchtig machen, weil durch sie die »Insulinschaukel« in Gang gesetzt wird, die permanent Hunger macht auf neue Zuckerzufuhr, auf noch mehr Süßes. Außerdem steigt die Diabetesanfälligkeit und die Gefahr, an einer Fettleber zu erkranken, wenn man regelmäßig solche Zucker isst. Leider sind sie in recht hoher Konzentration auch in vermeintlich »Gesundem« wie Trockenobst, Feigen, Datteln enthalten – und in Gebäck und Weißbrot aus raffiniertem Mehl sowieso. Maissirup ist besonders gefährlich. In den USA ist er enorm billig zu haben und wird in der Lebensmittelindustrie breit eingesetzt. Man findet ihn nicht nur in Süßgetränken, sondern auch in Wurst, Fertiggerichten, Joghurts, Eiscreme usw. Da Maissirup meist über 50 Prozent Fruktose enthält – und Fruktose stärker süß schmeckt als Glukose – greifen nicht nur Kinder besonders gerne zu Produkten, die diesen »Zuckerersatzstoff« enthalten. Aber nicht nur für diesen, für sämtliche Einfachzucker gilt: besser Finger weg!

Wie stark wir auf derartige Zuckerschocks reagieren, ist allerdings sehr verschieden. Wer mag, kann heute den individuellen Zuckerspiegel permanent messen. Es sind einige einfache Messgeräte auf dem Markt, die mit einer Minimesseonde in der Haut recht zuverlässig Aufschluss geben. Und so zeigte sich, dass manche Menschen »normal« auf Zuckerkonsum reagieren, nämlich mit einem sprunghaften Anstieg des Blutzuckers und all den Folgen, die dieser nach sich zieht. Andere allerdings reagieren kaum auf Glukose oder Fruktose – dafür aber auf Tomaten oder Vollkornbrot, was zunächst schwer erklärlich erscheint. Eine Ursache dafür scheinen Unterschiede im Mikrobiom zu sein. Da gibt es noch jede Menge zu erforschen.

Wie dem auch sei: Einfachzucker verbannen wir von unserem Speiseplan. Nicht aber langkettige Zucker! Zu ihnen gehören nämlich die unlöslichen Ballaststoffe, und von denen brauchen wir, wie schon gesagt, täglich jede Menge. Wer Vollkornprodukte komplett aus seiner Ernährung streicht, kann also in eine starke