

Dr. Fedon Lindberg

.....

# NATÜRLICH SCHLANK

mit der

# MIKROBIOM- DIÄT

.....

Die Darmflora erneuern,  
Gewicht verlieren  
und schlank bleiben

Übersetzt aus dem Norwegischen  
von Michael Baumgartner und Daniela Syczek

**riva**

# Inhalt

	Vorwort	9
KAPITEL 1	Der »böse« Faktor X	14
	Der (noch) unbekannte Faktor X für ein dauerhaft gesundes Gewicht .....	17
	Keine Modediät – Ernährung und Darm ein Leben lang im Gleichgewicht .....	20
	Mehr Lebensenergie .....	21
KAPITEL 2	Langfristig gesund und natürlich schlank mit einem Darm im Gleichgewicht	23
	Die Reise der Nahrung vom Mund zum Darm .....	25
	Der Darm und das Immunsystem .....	26
	Der Darm und die Hormone.....	27
	Der Dickdarm – voller Leben.....	28
	Verschiedene Teile des Verdauungstraktes haben verschiedene Bakterien .....	31
	Die Bedeutung der Darmflora.....	32
KAPITEL 3	Der Darmfaktor – der überraschende Faktor X für dauerhaft gesundes Gewicht	36
	Das Kalorienmodell.....	36
	Die tatsächliche Kalorienaufnahme .....	37
	Verdauungsgrad und Zusammensetzung sind wichtig.....	38
	Die Verarbeitung der Nahrungsmittel ist entscheidend .....	38
	Die Art der Kalorien ist wichtiger als die Menge.....	39
	Essen setzt Wärme frei .....	39
	Das Hauptprinzip des Abnehmens.....	39
	Der Faktor X: Das Geheimnis des dauerhaft gesunden Gewichts liegt in Ihnen selbst.....	40
	Darm im Gleichgewicht – gesundes Gewicht .....	41
	So lässt sich die Darmflora testen .....	42
	Der Darmfaktor.....	43
	Günstige Darmbakterien führen zu weniger Hungergefühl und Verlangen nach Süßem .....	44
	Bakterien im Gleichgewicht bedeuten weniger Kalorien .....	44

Günstige Darmbakterien führen zu weniger Fett im Körper.....	45
Wenn der Darm durchlässig ist.....	48

KAPITEL 4	Füttern Sie Ihre guten Darmbakterien	54
	Probiotika.....	54
	Sind Probiotika sicher?.....	56
	Wie kann die Darmflora repariert werden? .....	56
	Können Probiotika beim Abnehmen helfen?.....	58
	Präbiotika .....	58
	Können Präbiotika beim Abnehmen helfen? .....	59
	Präbiotika und Probiotika: Sowohl als auch.....	60
	Woher bekomme ich Präbiotika?.....	60
	Probiotische Lebensmittel.....	61

KAPITEL 5	Ausgewogene Ernährung für einen ausgewogenen Darm	67
	Ernährung und Darm im Gleichgewicht	
	– der Weg zu einer gelungenen Änderung des Lebensstils ....	67
	Die Zusammensetzung der Ernährung: Proteine.....	69
	Die Zusammensetzung der Ernährung: Kohlenhydrate.....	78
	Die Zusammensetzung der Ernährung: Ballaststoffe.....	88
	Die Zusammensetzung der Ernährung: Fette .....	90
	Getränke.....	105
	Superfood für Supergesundheit .....	110
	Regionale Lebensmittel .....	114
	Zentrale Begriffe rund um Ernährung und Darm	
	im Gleichgewicht.....	114

KAPITEL 6	Phase 1: Gewichtsabnahme	117
	Wer sollte mit Phase 1 beginnen? .....	117
	Wie lange sollte ich der Phase-1-Diät folgen?.....	117
	So berechnen Sie Ihren BMI.....	118
	Zweck der Phase 1.....	119
	Was passiert im Körper? .....	120
	Ihr Proteinbedarf .....	122
	Essen Sie jeden Tag Lebensmittel in Bioqualität.....	124
	Fermentierte Lebensmittel und präbiotische Ballaststoffe .....	125
	Gemüsesorten, die über der Erde wachsen .....	126
	Früchte und Beeren .....	127
	Essen Sie gesundes Fett zu jeder Mahlzeit und	
	Zwischenmahlzeit.....	128

	Speiseplan für Phase 1 .....	130
	Getränke.....	130
	Phase 1 – WOCHENMENÜS .....	131
	Wie erstelle ich meinen eigenen Menüplan? .....	134
	Phase-1-Rezepte .....	137
	Phase-1-Mahlzeiten für Gestresste .....	149
<b>KAPITEL 6</b>	<b>Nahrungsmittelergänzungen</b>	<b>151</b>
	Bevor Sie Nahrungsergänzungsmittel einnehmen .....	152
	Wer braucht Nahrungsergänzungsmittel? .....	154
	Antioxidantien .....	155
	Omega-3-Fettsäuren.....	157
	Vitamin D.....	159
	Methylierung und Vitamin B6, B12 und B9 (Folsäure=Folat).....	161
	Nahrungsergänzungsmittel für einen gesunden Darm .....	165
<b>KAPITEL 8</b>	<b>Phase 2: Langfristig schlank und gesund</b>	<b>173</b>
	Was erwartet Sie in Phase 2?.....	174
	Ernährung im Gleichgewicht in der Praxis – das kleine ABC und F.....	176
	Wie viel sollten Sie essen? .....	178
	Ernährungspyramide für ausgeglichene Kost .....	180
	Zehn Tipps, um die glykämische Last zu reduzieren.....	180
	Grundregeln für Ernährung und Darm im Gleichgewicht.....	182
	Motivation und Regeln.....	188
	Frust- und Trostessen.....	193
	Nehme ich zu, wenn ich esse, ohne hungrig zu sein? .....	194
	Wie man achtsam isst.....	194
	Phase-2-Wochenspeisepläne .....	200
	ABF-Rezepte .....	205
	ABC-F-Rezepte .....	218
<b>KAPITEL 9</b>	<b>Zehn Geheimnisse, um langanhaltend gesund und schlank zu bleiben</b>	<b>225</b>
	Die Verdauung optimieren .....	225
	Bringen Sie Ihren Blutzucker ins Gleichgewicht .....	227
	Gehirnjogging.....	227
	Nehmen Sie lebenswichtiges Fett zu sich.....	228
	Essen Sie bunt für antioxidativen Schutz.....	229

Denken Sie daran, sich ausreichend zu »gießen«!	229
Du bist, was du ... trinkst	230
Sorgen Sie für genug »Qi« in Ihrem Leben	231
Stark, beweglich und in Form bleiben	231
Trennen Sie Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft	231
Sinn finden	232

KAPITEL 10 Der Darm – Ihr zweites Gehirn	233
Ihr Bauchgefühl	233
Das enterische Nervensystem	235
Psychobiotika:	
Darm im Gleichgewicht für Gehirn im Gleichgewicht	235

KAPITEL 11 Das Gleichgewicht im Darm und warum es oft gestört ist	239
Kaiserschnitt, Darmflora und Übergewicht	240
Stillen, Darmflora und Übergewicht	241
Wir leben länger als früher – hat das auch eine Kehrseite?	242
Die Hygienehypothese – sind wir zu sauber geworden?	242
Antibiotika – Freund oder Feind?	244
Können Antibiotika schuld an Übergewicht und der Adipositas-Epidemie sein?	246
Stress, Darmflora, Gesundheit und Gewicht	248
Magensäurehemmende Medikamente bringen neue Probleme mit sich	250
SIBO und Reizdarmsyndrom	252
Altern, Darmflora, Gesundheit und Gewicht	254
Umweltgifte, Darmflora, Gesundheit und Gewicht	256
Gute Entgiftung muss sein	261
Lebensmittel, die der Entgiftung des Körpers dienen	262
Biologische vs. herkömmliche Lebensmittel – wann lohnt sich Bio?	264

KAPITEL 12 Darm, Gewicht, Gesundheit und Krankheit	267
Entzündung – wenn es im Körper brennt	267
Entzündungsfördernde Lebensmittel	269
Entzündungshemmende Lebensmittel	270
Das schlechte Bauchgefühl	271
RDS – wenn der Darm »wütend« ist	273
Wenn Essen zum Feind wird	274
Was bedeutet Nahrungsmittelintoleranz genau?	275

Glutenintoleranz ohne Zöliakie?.....	281
Was ist FODMAP?.....	283
Die wahren Übel: Gestörte Darmflora und SIBO .....	284
Immunbezogene Nahrungsmittelreaktionen .....	285
Nahrungsmittelintoleranz – eine Detektivarbeit .....	287
Magengeschwüre/Gastritis .....	288
Wenn der Darm zu arbeiten aufhört .....	288
Wer leidet unter Verstopfung – und warum?.....	289
Durchfall – flüssig, dünn ... ..	294
 Weiterführende Literatur, Quellen und Referenzen	 296