

M A R K H Y M A N

# ISS FETT, WERDE SCHLANK

Warum wir Fett essen müssen,  
um abzunehmen und gesund zu bleiben

---

Aus dem Amerikanischen  
von Lea Bodora

---

**riva**

© des Titels »Iss Fett, werde schlank« von Mark Hyman (ISBN Print: 978-3-7423-0055-3)  
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# EINLEITUNG

**W**as ist das Beste, das Sie für Ihre Gesundheit, Ihr Gewicht und ein langes Leben tun können?

Mehr Fett essen!

Sie haben richtig gelesen. Essen Sie mehr Fett, um abzunehmen, sich gut zu fühlen, Herzerkrankungen, Diabetes, Demenz und Krebs vorzubeugen und länger zu leben.

Moment mal. Wie kann das sein? Wurde uns nicht von jedem Gesundheits- und Ernährungsexperten, von führenden medizinischen Verbänden und unserer Regierung gesagt, wir sollten weniger Fett essen, weil Fett uns fett macht und Herzerkrankungen verursacht? In den vergangenen 50 Jahren sind wir in Amerika diesem Ratschlag treu gefolgt und sind dennoch fatter und kränker als je zuvor.

Es *stimmt*, dass das Fett an unserem Körper uns krank macht und dazu führt, dass wir schneller sterben. Aber die scheinbar logische Verknüpfung, dass das Fett, das wir essen, zu dem Fett an unserem Körper wird und unsere Arterien verstopft, ist falsch – wenn auch eine verständliche falsche Schlussfolgerung. Der Gedanke, dass das Fett, das Sie essen, sich in Körperfett verwandelt, ergibt einen Sinn. Fett ist gleich Fett, oder? Dasselbe Wort. Es sieht gleich aus und fühlt sich gleich an. Ernährungswissenschaftler haben uns gewarnt, dass Fett doppelt so viele Kalorien hat

(9 Kalorien pro Gramm) wie Kohlenhydrate und Eiweiß (4 Kalorien pro Gramm) – wenn Sie davon also weniger essen, nehmen Sie ab und fühlen sich besser. Das scheint gesunder Menschenverstand zu sein. Mit einer Ausnahme.

Dieses komplette Konzept, an das wir geglaubt haben, ist wissenschaftlich unwahr. Die Wissenschaft zeigt nämlich das exakte Gegenteil. Bei genauerer Betrachtung der Daten wird tatsächlich die These untermauert, dass *Sie schlank werden, wenn Sie Fett essen* – und Herzerkrankungen und Diabetes Typ 2 umkehren und gleichzeitig Demenz, Krebs und anderen Erkrankungen vorbeugen können. Die Wahrheit ist: Je mehr Fett Sie essen, desto mehr Körperfett nehmen Sie ab und desto besser funktioniert Ihr Körper. Seit 1980 warnten die Ernährungsrichtlinien der US-Regierung uns vor den Gefahren des Fettessens und legten uns ans Herz, weniger Fett zu konsumieren. 2015 jedoch entlastete das Beratungskomitee für Ernährungsrichtlinien der USA (US Dietary Guidelines Advisory Committee) das Cholesterin und beseitigte jede Empfehlung, Cholesterin oder Gesamtfette in der Ernährung einzuschränken, mit Ausnahme der gesättigten Fette (Eigelb steht seitdem also wieder auf dem Speiseplan!).<sup>1</sup>

Sollten Sie verwirrt sein, kann ich das gut verstehen. Ich war selbst verwirrt und

hatte meinen Patienten jahrelang fettarme Diäten empfohlen. Jahrzehntlang war es der Rat von fast jedem Arzt und fast jedem Ernährungsberater, von Verbänden und der Regierung, weniger Fett zu essen, um abzunehmen und Krankheiten vorzubeugen. Diesen Rat zu befolgen funktioniert nicht nur nicht – es schadet uns tatsächlich. Es hat sich herausgestellt, dass weniger Fett essen zu *mehr* Fettleibigkeit und Krankheiten führt.

Seit 1970 haben wir den Fettanteil in unserer Ernährung von 43 Prozent auf 33 Prozent der Kalorien verringert und bei gesättigtem Fett sogar auf noch mehr. Dennoch sind wir kränker als je zuvor, und der prozentuale Anteil an Menschen mit Herzerkrankungen steigt (auch wenn weniger Menschen an Herzerkrankungen sterben, weil wir bessere Behandlungsmöglichkeiten haben). In aller Welt steigen die Zahlen von an Diabetes Typ 2 und Fettleibigkeit Erkrankten sprunghaft an. 1960 hatte jeder hundertste Mensch in Amerika Diabetes Typ 2; heute ist es jeder zehnte – die Zahl der Erkrankten hat sich um das Zehnfache erhöht. Seit den 1980er-Jahren ist die Erkrankungsrate an Diabetes Typ 2 sogar um *700 Prozent* angestiegen. Ähnlich sieht es bei der Fettleibigkeit aus: 1960 war nur jeder siebte Amerikaner fettleibig; jetzt ist es jeder dritte. Außerdem wird prognostiziert, dass im Jahr 2050 jeder zweite Amerikaner fettleibig sein wird. Doch es geht noch weiter: 1980 gab es fast keine Fälle von Diabetes Typ 2 bei Kindern. Im Jahr 2000 war fast jedes zehnte Kind prädiabetisch oder hatte einen ausgewachsenen Diabetes Typ 2. 2008 war fast jeder vierte

Teenager prädiabetisch oder hatte Diabetes Typ 2.<sup>2</sup> Wo soll das enden?

Traurigerweise ist dies nicht nur ein Problem der Industrieländer. 80 Prozent aller Typ-2-Diabetiker leben in Entwicklungsländern. Das Stoffwechseldesaster, das zu einer globalen Epidemie an Fettleibigkeit, Diabetes Typ 2 und Herzerkrankungen geführt hat, ist das größte Gesundheitsproblem, dem wir weltweit gegenüberstehen. Etwa 2,5 Milliarden Menschen in aller Welt leiden an Übergewicht – das sind mehr als doppelt so viele, wie an Hunger leiden. Und das hat nicht nur Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Es hat Auswirkungen auf unser ökonomisches Überleben weltweit. Vermeidbare chronische Erkrankungen werden uns über die nächsten 20 Jahre hinweg 47 Billionen US-Dollar kosten.<sup>3</sup> Das ist mehr als das jährliche Bruttoinlandsprodukt der sechs größten Wirtschaftssysteme der Welt zusammen. In Amerika lassen die nicht gedeckten Schulden der staatlichen Krankenversicherungen Medicare und Medicaid alle anderen Regierungsausgaben mickrig aussehen. Steigen die Gesundheitskosten weiterhin, werden sie bis zum Jahr 2040 unsere Steuereinnahmen zu 100 Prozent aufzehren und kein Geld für Militär, Bildung, Justiz oder andere Dinge übrig lassen.

Das alles ist tief beunruhigend, und wir alle müssen die durch unsere Ernährung verursachten menschlichen, sozialen und wirtschaftlichen Probleme sowie die durch unseren Speiseplan entstehenden Krankheiten gemeinsam angehen. Aber lassen Sie uns zuallererst mit Ihrer eigenen Ge-

sundheit und Ihrem Gewicht beginnen. Die von den meisten Menschen gestellte Frage ist:

Was muss ich tun, um gesund zu bleiben, um abzunehmen und um chronische Erkrankungen loszuwerden?

Genau darauf wird dieses Buch eingehen – und es fängt alles damit an, das in Frage zu stellen, was Sie für die Wahrheit über Fett gehalten haben. Dieses Buch bewertet sachlich alle Fakten und nimmt die gängige Meinung über Fett auseinander – sowohl in Bezug auf unser Körperfett als auch auf das Fett, das wir essen.

## ÜBER DAS PROGRAMM

*Iss Fett, werde schlank* ist in vier Teile aufgliedert. Im ersten Teil begleite ich Sie durch die faszinierende (und manchmal unglaubliche) Geschichte, wie wir uns in Amerika selbst in diesen dicken, fetten Schlamassel gebracht haben. Sie lernen die Wahrheit kennen, wie es dazu kam, dass Fett in der Ernährung unfairer- und fälschlicherweise verteufelt wurde, und wie und warum es endlich zu seiner Rehabilitation kommt.

Im zweiten Teil helfe ich Ihnen dabei, die häufig verwirrende Welt des Fetts zu verstehen. Was ist ein einfach gesättigtes Fett? Warum sind Transfette derart schlecht? Verursacht gesättigtes Fett tatsächlich Herzerkrankungen, wie uns immer erklärt wurde? (Und wenn nicht, was tut es dann wirklich?) Welche Geschichte steckt hinter dem Cholesterin? Ist es wirklich die Ursache für Herzerkrankungen? Ich werde dabei helfen, einige unserer

häufigsten Trugschlüsse über Pflanzenöle, rotes Fleisch, Eier, Butter, Nüsse, Samen und weitere Dinge aufzuklären. Ich werde Ihnen auch die genauen Gründe dafür nennen, warum es gut für Sie ist, Fett zu essen. Und vor allem werde ich den größten Mythos in Bezug auf Fett beseitigen: dass Fett essen Sie fett macht.

Im dritten Teil stelle ich Ihnen den »*Iss Fett, werde schlank*«-Plan für 21 Tage vor. Dieses Programm ist für Ihren Körper in jedem Bereich ein kompletter Neustart. Nahrung ist die mächtigste Medizin der Welt und während der 21 Tage dauernden Nahrungsumstellung werden Sie Ihr Fettspeicherhormon ausschalten, Ihre Abnehm- und Gesundheitsgene neu programmieren, Heißhunger im Keim ersticken und besser aussehen und sich besser fühlen als je zuvor. Sie werden überflüssige Pfunde verlieren, gesundheitliche Beschwerden verbessern oder sogar ausmerzen und Erkrankungen rückgängig machen können. Ihre Haut wird strahlen, Ihr Verstand wird sich messerscharf und klar anfühlen und Sie werden voller Energie sein. Sie werden zufrieden sein, glücklich und vor allem endlich von Ihrer Angst vor Fett befreit!

## Was Sie von dem Programm erwarten können

Jedes Programm wird vor seiner Einführung von mir überprüft – über 20.000 Patienten habe ich in den letzten Jahrzehnten betreut, ebenso habe ich das Programm an Menschen im ganzen Land getestet. Ich habe ein »Betaprogramm«

entwickelt, das die Menschen zu Hause einhalten konnten und durch das ich die Ergebnisse beobachten und Feinabstimmungen am Plan vornehmen konnte. Am Betaprogramm von *Iss Fett, werde schlank* nahmen über 1.000 Menschen teil, und die Ergebnisse und Geschichten sind unglaublich. Im gesamten Buch werden Sie Berichte von Teilnehmern lesen, die nicht nur von ihrem Gewichtsverlust, sondern auch von grundlegenden gesundheitlichen Veränderungen erzählen.

Hier die durchschnittlichen Ergebnisse der ersten Gruppe, die das Programm befolgte:

- Gewichtsverlust: 3,2 Kilogramm (manche nahmen bis zu 21 Kilogramm ab)
- Verringerung des Bauchumfangs: 4,8 cm (manche verloren bis zu 33 cm)
- Verringerung des Hüftumfangs: 4,3 cm (manche verloren bis zu 40 cm)
- Senkung des Blutdrucks: systolisch (oberer Wert) 9 Punkte, diastolisch (unterer Wert) 4,5 Punkte
- Senkung des Blutzuckers: 23 Punkte

Vor dem Programm gaben 49 Prozent der Teilnehmer an, dass sie häufig Heißhunger haben; nach dem Programm sank die Zahl auf nur ein Prozent! Vor dem Programm gaben 89 Prozent (zusammengefasst) an, dass sie »häufig oder manchmal« Heißhunger haben. Nach dem Programm erklärten 80 Prozent, sie hätten »selten oder nie« Heißhunger.

Das Programm gab einen genauen Speiseplan vor – so mussten sich die Teilnehmer keine Gedanken über die Nah-

rungsmittelauswahl machen. Vor dem Programm machten sich 66 Prozent Sorgen über die Planung von Mahlzeiten, weil es für sie schwer war, eine gesunde Auswahl zu treffen. Nach dem Programm machten sich 75 Prozent selten oder nie Sorgen über ihre Essensauswahl.

Ich ließ die Teilnehmer auch das FLC-Quiz ausfüllen – das Feel-Like-Crap-Quiz (englisch für *Ich fühle mich scheiße!*), das die Verbesserungen von Gesundheit und Gewicht erfasst (in Kapitel 1 werden Sie selbst dieses Quiz machen). Die Ergebnisse waren frappierend. Die durchschnittliche Punktzahl sank von 68 auf 21, was einen Rückgang aller Symptome von Krankheiten um 69 Prozent bedeutet. Das ist unglaublich. Auf unserem Planeten gibt es kein Medikament, das diese Ergebnisse hervorbringen kann. Bei den Teilnehmern verbesserten sich Verdauung, Energie, Stimmung, Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen, Nasennebenhöhlenprobleme, Postnasal-Drip-Syndrom, Allergien, Haut, Gewicht, mentale Gesundheit, Schlaf, Sexualtrieb und vieles mehr. Weshalb? Bei *Iss Fett, werde schlank* geht es nicht wirklich ums Abnehmen. Es geht darum, Ihnen die richtigen Informationen beziehungsweise Nahrungsmittel zur Verfügung zu stellen, damit Sie Ihrem Körper Gesundheit ermöglichen können. Als Nebenwirkung verschwinden dann Symptome und Krankheiten – und nebenbei auch die Pfunde. Ich erkläre meinen Patienten nie, wie sie abnehmen sollen. Ich erkläre ihnen nur, wie sie gesund werden können. Wenn Sie alles Schlechte loswerden und Gutes aufnehmen, kann Ihr Körper schnell heilen und sich wiederherstellen. Dazu sind

keine Monate oder Jahre nötig – Sie werden bereits nach Tagen Verbesserungen spüren.

Lassen Sie mich Ihnen einige der Erfolge vorstellen, die die Programmteilnehmer verzeichnen konnten:

*Ich habe so vieles ausprobiert, um nach Jahrzehnten der Vernachlässigung meine Gesundheit wiederzuerlangen. Immerhin litt ich mittlerweile an Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Schlafapnoe – und vor einem Jahr wurde bei mir Diabetes diagnostiziert. Dieses Programm hat wirklich mein Leben gerettet und mich in die Lage versetzt, im Alter von 60 Jahren mein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen ..., um ein Leben als Abenteuer-Sportler zu leben, auf Berge zu klettern und auf dem Continental Divide Trail zu wandern ... und alle meine lebenslangen Träume umzusetzen, was ohne das Wissen und die Erkenntnisse von Dr. Hyman und seinem IFWS-Programm nie möglich gewesen wäre.*

RANDY DAVIS

*Seit über 20 Jahren (ich bin 35) hatte ich täglich Schmerzen. Über die Jahre hinweg bin ich gegen Depressionen, Ängste, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, Arthritis, Posttraumatische Belastungsstörung, Spinalstenose, Reizdarmsyndrom und PMS behandelt worden. Ich habe eine Vielzahl an Medikamenten genommen. Ich hatte solche physischen/emotionalen Schmerzen, dass ich über zehn Jahre lang jeden Morgen in der Dusche gesessen habe, weil ich nicht stehen konnte. Nach der Hälfte des IFWS-*

*Programms konnte ich wieder täglich unter der Dusche stehen. Auch wenn mein Schlaf immer noch von meinem einjährigen Kind unterbrochen wird, haben sich meine Schlafmenge und -qualität verbessert. Meine Gelenke fühlen sich erheblich besser an und ich habe mehr Energie. Auch am Abend, wenn die Kinder im Bett sind, habe ich immer noch Kraft, um abzuwaschen oder die Wäsche zu machen.*

TARA FOTI

*Ich habe viele Diäten ausprobiert und keine hat geholfen. Mit diesem Programm habe ich fast sechs Kilogramm abgenommen, sättigende Mahlzeiten gegessen und meinen Heißhunger auf das schlechte Zeug verloren. Am wichtigsten ist für mich, wie ich mich mit dieser Art zu essen fühle. Ich schlafe jetzt besser, habe mehr Energie und fühle mich unglaublich! Meine Schmerzen und Wehwehchen sind verschwunden. Kein Ibuprofen morgens mehr, um in die Gänge zu kommen, und keine drei Gläser Wein am Abend mehr, um mich entspannen zu können. Vielen Dank, Dr. Hyman ... Sie haben mein Leben wahrhaftig verändert!*

JO ANNE MATZUKA

*Diese Chance ergab sich für mich zu einem Zeitpunkt, an dem ich fast keine Hoffnung mehr hatte, jemals wieder normalgewichtig zu sein. Abends ging ich erschöpft vom Herumtragen meiner überflüssigen 45 Kilogramm und mit der mentalen Erschöpfung, darüber nachdenken zu müssen, ins Bett. In drei Wochen habe*

*ich sechs Kilogramm abgenommen und glaube nun, dass ich über die Informationen und Motivation verfüge, die ich zum Weitermachen brauche. Normalerweise gehe ich nicht gern zum Arzt, weil meine gewichtsbezogenen Probleme so lange ein Thema waren. Heute bin ich aber zum Arzt gegangen und habe mich gefreut, ihm die Veränderungen bei meinem Gewicht und Blutdruck zeigen zu können. Er hat mich sehr unterstützt, und ich fühle mich jetzt wie eine Partnerin und nicht wie eine Patientin. Ich hoffe, meine Veränderungen werden für meine Familie und Freunde zum Vorbild und ich habe die Möglichkeit, das, was ich gelernt habe, mit ihnen zu teilen.*

DEBORAH STINE

*Ich arbeite seit mittlerweile 30 Jahren als Intensivkrankenschwester und habe jede bekannte Diät mitgemacht. Ich hatte große Erfolge damit, aber sie waren nie von Dauer. Dies ist der erste Lebensplan, bei dem der Heißhunger verschwindet, der sonst die Rückfälle verursacht hat. Ich habe keinerlei Verlangen, zu ›mogeln‹ oder vom Plan ›abzuweichen‹. Ich kann wirklich behaupten, dass es das wert ist, weiterzumachen, weil mein Körper Frieden und Harmonie spüren kann. Ich weiß, es klingt kitschig, aber ich weiß nicht, wie ich anders erklären kann, wie ausgeglichen meine Stimmung ist und wie normal sich mein Körper anfühlt. Ich wünschte, ich hätte diesen Plan gehabt, als ich 20 war – dann wäre ich jetzt in den 50ern vermutlich eine andere Person!*

DENISE PIMINTEL

*Am Anfang gehörte ich definitiv zu den Skeptikern. Aber dann stellte ich fast sofort die ersten Erfolge fest. Die Waage zeigte jeden Tag etwas weniger an. Die große Frage war jedoch, wie sich das auf meine Blutfette auswirken würde. Ich hatte vor einigen Jahren eine TIA (Mini-Schlaganfall), und trotz aller Medikamente und meiner fettarmen Ernährung waren meine Werte nicht so toll. Nach zwei Wochen mit dem Plan ließ ich sie untersuchen und fand heraus, dass sich alle meine Werte drastisch verbessert hatten und meine Triglyceride endlich im normalen Bereich und nicht erhöht waren. Ich bin jetzt konvertiert und habe vor, mein Leben unter Einbindung der Prinzipien dieses Plans zu leben!*

CHERYL SCHOENSTEIN

*Dieses Programm enthält das gesamte Wohlfühlpaket. Es half mir dabei, den Schlaf zu finden, der mir so lange fehlte. Es hat mein Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen verbessert (vom Gefühl, sich an der Kasse im Supermarkt nicht mehr schämen zu müssen, bis hin zum Gefühl, sich eine Nacht erholsamen Schlafs verdient zu haben). Als ein Mensch, der sich häufig Sorgen macht und häufig Angst hat, habe ich nun einen erheblich niedrigeren Stress-Level. Ich war nie abhängig von einer Diät, aber diese hier möchte ich nicht aufgeben.*

ROXANNE WARD

*Ich habe nicht nur fünf Kilogramm abgenommen, sondern bin weniger gestresst und innerlich ruhiger. Vor diesem Programm*

TEIL I

# WIE WIR IN DIESEN DICKEN, FETTEN SCHLAMASSEL GERATEN SIND

*Die Wahrheit ist selten rein und niemals einfach.*

OSCAR WILDE, *ERNST SEIN IST ALLES*, 1895



# Die Verteufelung von Fett

Viele von uns sind in einer Zeit aufgewachsen, in der wir eine fettarme Ernährung mit Schlanksein und Gesundheit gleichgesetzt haben. Ärzte, Ernährungsberater, Wissenschaftler, die Regierung und die Medien haben uns quasi einer Gehirnwäsche unterzogen, sodass wir glauben, mit der Nahrung aufgenommenes Fett würde sich in Körperfett verwandeln und (schlimmer noch) unsere Arterien verstopfen, wenn wir es essen. Allerdings entspricht wissenschaftlich nichts davon der Wahrheit. Diese Thesen basieren auf fehlerhafter Wissenschaft und ignorieren zwingende Beweise für das Gegenteil. Unsere Angst vor Fett hat einen dicken, fetten Gesundheitsschlamm geschaffen.

Es begann alles damit, dass wir (aufgrund der scheinbar stichhaltigen Empfehlungen unserer Regierung, unserer Gesundheitsbehörden und der Lebensmittelbranche) das Fett aus unserem Speiseplan weglassen. Dann ersetzten wir Fett durch Zucker und Kohlenhydrate – und nun entpuppt sich ausgerechnet Fett als essenzielle Zutat für Gesundheit und Abnehmen. 1992 veröffentlichte die amerikanische Regierung ihre Ernährungspyramide. Die unterste Schicht die-

ser Pyramide bildeten Kohlenhydrate, und uns wurde gesagt, wir sollten sechs bis elf Portionen Brot, Reis, Cerealien und Nudeln am Tag essen. Ganz oben an der Spitze der Pyramide befanden sich Fette und Öle, bei denen uns zu einer sparsamen Verwendung geraten wurde. Die Lebensmittelbranche sprang auf den Zug des fettarmen Trends auf und kreierte alles von fettarmen Salatsoßen bis hin zu fettfreiem Joghurt und fettarmen Süßigkeiten, beispielsweise fettarme Kekse. Und da sie fettarm waren (was wir mit »gesund« gleichsetzten), konnte man beruhigt die ganze Packung Kekse essen – was viele von uns auch taten!

Wie gute Bürger haben wir auf das gehört, was unsere Regierung uns riet, und nun verzehrt der Durchschnittsamerikaner fast 69 Kilogramm Zucker und 66 Kilogramm Mehl pro Jahr. Fast 20 Prozent unserer täglichen Kalorien stammen aus mit Zucker gesüßten Getränken wie Limonade, Sportgetränken, gesüßtem Kaffee und Tee sowie Säften.<sup>4</sup> Diese flüssigen Zuckerkalorien sind viel schlimmer als fester Zucker oder andere Kohlenhydratkalorien, weil sie direkt in die Fettproduktion und -speicherung gehen. Sie machen biologisch süchtig und

Wie wir in diesen dicken, fetten Schlamassel geraten sind

steigern Ihr Verlangen nach mehr Zucker.<sup>5</sup> Und da Ihr Körper diese Kalorien nicht als Nahrung ansieht, nehmen Sie im Endeffekt mehr Gesamtkalorien zu sich, als Sie es mit fester Nahrung tun würden.<sup>6</sup> Mit Zucker gesüßte Getränke verursachen verheerende Schäden an Ihrer Gesundheit. In einer in der Fachzeitschrift *Circulation* veröffentlichten dramatischen Studie führten Forscher 184.000 Todesfälle jährlich auf die Auswirkungen des Trinkens dieser Zuckergetränke zurück. Es wurde nachgewiesen, dass diese Getränke Fettleibigkeit, Herzerkrankungen, Diabetes Typ 2 und Krebs verursachen.<sup>7</sup>

Aus der Forschung wissen wir, dass Zucker und raffinierte Kohlenhydrate die wahren Ursachen von Fettleibigkeit und Herzerkrankungen sind – nicht Fett, wie uns gesagt wurde. Kohlenhydrate legen den Stoffwechselschalter um und verursachen einen starken Anstieg des Hormons *Insulin*, was zur Speicherung von Fett führt (insbesondere dem gefährlichen Bauchfett). Wie Sie auf den folgenden Seiten lesen werden, ist nicht Fett, sondern sind Zucker und Kohlenhydrate auch die Hauptverursacher anormaler Cholesterinwerte. Zucker und raffinierte Kohlenhydrate sind die Schuldigen, die hinter Diabetes Typ 2, vielen Krebsarten und sogar Demenz stecken.<sup>8</sup> Wie ich in meinen Büchern *Hoher Blutzucker – übergewichtig und mangelernährt* und *The Blood Sugar Solution – 10-Day Detox Diet* ausführlich beschrieben habe, sind der starke weltweite Anstieg von Diabetes Typ 2 und Prädiabetes direkt auf

den Überfluss an raffinierten Kohlenhydraten und Zucker in unserer Ernährung zurückzuführen.

## DIE ANGST VOR FETT ÜBERDENKEN

In Bezug auf Fett haben wir ein Problem mit der Wortbedeutung. In anderen Sprachen gibt es unterschiedliche Wörter für das Fett, das wir essen, und das ungewollte Zeug, das an unserer Körpermitte hängt. Und auch bei den Fetten in unserer Nahrung gibt es viele unterschiedliche Arten – einige davon gut, andere schlecht. Bei Zucker gibt es dieses Durcheinander nicht. Zucker ist Zucker ist Zucker. Alle Zuckerarten haben dieselben negativen Auswirkungen auf Ihren Körper (lediglich mit kleinen und relativ unbedeutenden Unterschieden). Es ist egal, ob es Haushaltszucker, Glucose-Fructose-Sirup, Agavendicksaft, Honig oder einer der anderen 257 Zuckernamen ist. Es ist alles Zucker.

Aber Fett ist nicht gleich Fett. Es gibt gesättigte, einfach ungesättigte, mehrfach ungesättigte und Transfette, und sogar innerhalb dieser Klassen gibt es unterschiedliche Arten. Gesättigte Fette existieren in vielen geschmacklichen Varianten, ebenso mehrfach ungesättigte Fette (das erkläre ich gleich ausführlicher). Die Quintessenz: Nicht alle Fette sollten verteufelt werden, und große Mengen der richtigen Fette werden Sie *nicht* dick machen. Tatsächlich sind die richtigen Fette der Schlüssel zu Gesundheit und Gewichtsverlust!

Zum Glück ändert sich unsere Einstellung zu Fett. In den letzten fünf Jahren

sind die wissenschaftlichen Nachweise dafür stetig gestiegen, dass fettreiche Ernährungsweisen die kohlenhydratarmen Ernährungsweisen in Sachen Gewichtsverlust und Umkehr jedes einzelnen Indikators für Herzerkrankungen übertreffen, einschließlich anormalen Cholesterinwerten, Diabetes, Bluthochdruck, Entzündungen und mehr.<sup>9</sup> Es wurden keine wissenschaftlichen Beweise für eine Verbindung zwischen (gesättigtem) Fett in der Ernährung und Cholesterin und Herzerkrankungen gefunden.<sup>10</sup>

Das Joslin Diabetes Center in Harvard, eines der führenden Diabeteszentren der Welt, wurde nach Dr. Elliot P. Joslin benannt. Er empfahl in den 1920er-Jahren zur Behandlung von Diabetes eine aus 75 Prozent Fett, 20 Prozent Eiweiß und 5 Prozent Kohlenhydraten bestehende Ernährung. Nachdem Fett in den 1950er- und 1960er-Jahren verteufelt wurde, empfahlen die Wissenschaftler und Ärzte der Zeit eine fettarme, kohlenhydratreiche Ernährung (55 Prozent bis 60 Prozent Kohlenhydrate). Für diese Ernährung warb auch die American Diabetes Association (ADA) jahrzehntelang, während und obwohl sich die Diabetesepidemie Jahr für Jahr verschlimmerte. Jetzt empfehlen die Forscher des Joslin Diabetes Center zur Behandlung von Diabetes Typ 2 wieder Ernährungsweisen mit bis zu 70 Prozent Fett.<sup>11</sup>

Ein Beispiel für die Wirksamkeit einer fettreichen Ernährung ist Allison Hickey, die Leiterin der ADA in der Region Los Angeles, die selbst elf Jahre lang Diabetes Typ 2 hatte. Sie hielt sich an die Ratschläge der ADA, trieb Sport und bekam

Spritzen und Tabletten. Dennoch hatte sie ihren Diabetes nur schlecht unter Kontrolle. Nachdem sie die von mir empfohlene Ernährung mit über 50 Prozent Fett übernahm und ihre Kohlenhydratzufuhr drastisch verringerte, konnte sie die Spritzen und die meisten Medikamente absetzen und ihr Blutzucker kam wieder in den Normalbereich zurück. Auch ihre Verdauungsbeschwerden und das Gefühl des Bebelletseins verschwanden.

Leider kommt die Botschaft darüber, wie wichtig Fett ist, noch nicht bei allen Menschen an, und es liegt noch ein großes Stück des Weges vor uns. Die ADA verbreitet nach wie vor alte und gefährliche Ratschläge. Sie empfiehlt nun zwar, raffinierte Kohlenhydrate zu vermeiden, propagiert aber immer noch die Low-Fat-Botschaft, obwohl Studien herausgefunden haben, dass Menschen, die fettreiche Nüsse zu sich nehmen, ein geringeres Risiko haben, Diabetes Typ 2 zu entwickeln,<sup>12</sup> und dass diejenigen, die ihrem Essen einen Liter Olivenöl pro Woche hinzufügen und täglich Nüsse essen, ein signifikant niedrigeres Herzinfarkt- und Sterberisiko haben.<sup>13</sup>

Seit Jahren raufen sich Wissenschaftler die Haare bei dem Versuch, das sogenannte Französische Paradoxon zu verstehen. Wie können die Franzosen so viel Butter und Fett essen und so dünn sein und weniger Herzerkrankungen haben? Sie hätten lieber auf das achten sollen, was ich das Amerikanische Paradoxon nenne: Wie können die Amerikaner immer weniger Fett essen und dennoch fatter und fatter werden? Wie kann man sich nicht darüber wundern, dass die Amerikaner weni-

## Einfacher Salat mit Vinaigrette

Ein gemischter Salat zu jeder Mahlzeit ist toll, um die Gemüsezufuhr zu erhöhen. Dunkelgrüne Blattsalate stecken voller Nährstoffe. Je dunkler die Blätter, desto besser (also lassen Sie Eisbergsalat weg). Auf dem Markt gibt es heutzutage so viele verschiedene Salate, also experimentieren Sie und probieren Sie Neues aus! Gesundes Fett liefern die Avocado und darübergestreute gehackte Nüsse oder Samen. Für einen Vorspeisensalat verwenden Sie 85 g Salat. Für einen Beilagensalat können Sie etwas weniger verwenden.

Ergibt 4 Portionen | Zubereitungszeit: 15 Minuten

### FÜR DEN SALAT:

340 g dunkelgrüne Blattsalate

1 Avocado, geschält, entkernt, in Scheiben oder Würfeln

1 Handvoll gehackte Nüsse oder Samen

### FÜR DIE VINAIGRETTE:

3 EL Öl nach Wahl (verwenden Sie natives Olivenöl extra, Avocadoöl oder Walnuss-, Kürbiskern- oder Pistazienöl oder eine andere gesunde Ölspezialität, die unraffiniert oder nur leicht raffiniert ist; aromatisierte Öle bieten noch mehr Auswahl)

1 EL Essig nach Wahl (verwenden Sie Rotwein-, Weißwein-, ungewürzten Reis-, Balsamico-, Apfel-, Himbeer- oder anderen Essig – so haben Sie viel Auswahl und können kreativ sein; Zitronen- oder Limettensaft sind eine weitere Alternative für mehr Säure)

1 Prise Meersalz

1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

### OPTIONALE DRESSINGZUTATEN FÜR NOCH MEHR GESCHMACK:

1 Knoblauchzehe, fein gehackt oder zerdrückt

1–2 TL Dijonsenf

Für die Vinaigrette Öl und Essig miteinander verrühren, bis sie sich vermischt haben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Falls gewünscht optionale Zutaten dazugeben.

Das Salatgrün auf vier Teller aufteilen, Avocado und Nüsse dazugeben und jeweils mit 1 EL Vinaigrette beträufeln.

### Nährwertangaben pro Portion (85 g Salat, 1 EL Dressing):

ca. 190 Kalorien, 18 g Fett, 3 g gesättigtes Fett, 0 mg Cholesterin, 5 g Ballaststoffe, 2 g Eiweiß, 7 g Kohlenhydrate, 150 mg Natrium

## HÄHNCHEN, PUTE UND ENTE

## Schnelle Hähnchenbrust mit spanischer Romesco-Soße

Das Rezept für die Soße finden Sie auf S. 250. Servieren Sie dazu Broccolini (Seite 241), mit 1 TL Olivenöl pro Person beträufelt und einen gemischten grünen Salat mit einem Avocadoviertel.

Ergibt 4 Portionen | Zubereitungszeit: 15 Minuten | Garzeit: 20 Minuten

### FÜR DAS HÄHNCHEN:

4 Hühnerbrüste, ohne Knochen  
und Haut (etwa 700 g)

¼ TL Meersalz

¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

¼ TL Knoblauchpulver

1 EL natives Olivenöl extra

120 ml natriumarme Hühnerbrühe

Bereiten Sie die Soße gemäß der Anleitung auf S. 250 zu und stellen Sie sie beiseite.

Das Hähnchen mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen. Öl in eine große Edelstahlpfanne oder gusseiserne Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erhitzen. Sobald Pfanne und Öl heiß sind (aber nicht rauchen), die Hähnchenbrüste mit der glatten Seite nach unten in die Pfanne legen. Das Hähnchen etwa 5 Minuten anbraten, bis es auf dieser Seite goldbraun ist.

Das Fleisch umdrehen, die Brühe in die Pfanne geben, Pfanne mit einem dicht schließenden Deckel abdecken und die Hitze auf niedrige Stufe stellen. Das Hähnchen weitere 7–8 Minuten köcheln lassen, bis die Messung mit dem Fleischthermometer 74 °C ergibt.

Das Hähnchen ein paar Minuten ruhen lassen, dann quer zur Maserung in Scheiben schneiden. Mit 80 ml Romesco-Soße pro Person servieren. Übrig gebliebenes Hähnchen und Soße können separat in dicht verschließbare Glasbehälter gegeben werden. Das Hähnchen hält sich im Kühlschrank drei Tage und die Soße vier bis fünf Tage.

### Nährwertangaben pro Portion (1 Brust, 80 ml Soße):

ca. 460 Kalorien, 27 g Fett, 4 g gesättigtes Fett, 100 mg Cholesterin,  
6 g Ballaststoffe, 43 g Eiweiß, 13 g Kohlenhydrate, 550 mg Natrium

# Putenburger mit getrockneten Tomaten und Avocado-creme

Bei diesem Puten-Hamburger werden Sie das Brötchen überhaupt nicht vermissen.

Ergibt 4 Portionen | Zubereitungszeit: 10 Minuten | Garzeit: 15 Minuten

## FÜR DIE BURGER:

600 g dunkles Putenhack (wählen Sie eines mit 15 Prozent Fettanteil aus; falls Sie nur Hack von der Putenbrust mit 7–10 Prozent Fett finden, geben Sie der Hackmischung noch 2 TL Olivenöl hinzu)

12 große getrocknete Tomaten in Öl, ohne Sulfite, gehackt

2 EL fein gehackter frischer Basilikum oder Petersilie

1 EL plus 1 TL Dijonsenf

¼ TL Meersalz

¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

optional: 2 Prisen rote Pfefferflocken

1 TL natives Olivenöl extra

## FÜR DIE AVOCADOCREME:

1 reife Avocado, geschält und entkernt

55 g Bio-Mayonnaise

1 TL frischer Zitronensaft

2 Prisen Meersalz

Bis auf das Olivenöl alle Zutaten für die Burger in einer mittelgroßen Schüssel mit den Händen vermengen. Die Hackmasse in vier gleichgroße Portionen aufteilen und zu etwa 2 cm dicken Burger-Patties formen. Für den perfekten runden Burger können Sie eine Form mit 10 cm Durchmesser verwenden.

Öl in einer antihafbeschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Sobald die Pfanne heiß ist, die Burger hineingeben und 3–4 Minuten braten, bis sich eine braune Kruste bildet. Die Patties wenden und die Pfanne abdecken. Die Hitze auf niedrige Stufe stellen und die Burger 7–8 Minuten braten oder bis die Kerntemperatur auf dem Fleischthermometer 74 °C anzeigt. Währenddessen Avocado, Mayonnaise, Zitronensaft und Meersalz in einen Standmixer geben und pürieren, bis die Masse eine glatte und cremige Konsistenz hat.

Die Burger mit jeweils einem Viertel der Avocado-creme getoppt servieren. Dazu passt ein Beilagensalat und der rohe Zucchini-Bandnudel-Salat mit Tomaten und Avocado (Seite 332).

## Nährwertangaben pro Portion (1 Burger mit ¼ Avocado)

ca. 460 Kalorien, 38 g Fett, 8 g gesättigtes Fett, 135 mg Cholesterin, 4 g Ballaststoffe, 26 g Eiweiß, 26 g Kohlenhydrate, 470 mg Natrium

## Pochierte Hähnchenbrust

Eine einfache pochierte Hähnchenbrust dauert nur ein paar Minuten in der Zubereitung und kann für viele Gerichte verwendet werden. Zum richtigen Pochieren benötigen Sie einen 3–4 Liter großen Topf oder eine Pfanne, die groß genug ist, dass die Hähnchenbrüste nebeneinander liegen können, ohne aneinandergedrückt zu werden. Sie können sie bis zu vier Tage im Voraus zubereiten, dann gut eingepackt in den Kühlschrank legen und unter der Woche verwenden. Genießen Sie sie gekühlt in Salaten oder warm mit einer der Soßen zum Abendessen.

Ergibt 4 Portionen | Zubereitungszeit: 5 Minuten | Garzeit: 10 Minuten

950 ml natriumarme oder  
natriumfreie Hühnerbrühe

4 Hähnchenbrüste (à 170 g), ohne  
Knochen und Haut (etwa 680 g)

Die Brühe in den Topf geben und zum Köcheln bringen, bis kleine Blasen nach oben steigen. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren. Die Temperatur der Brühe mit einem Fleischthermometer messen. Für das Pochieren sollte die Temperatur der Brühe zwischen 71 und 82 °C liegen.

Die Hähnchenbrüste in die Brühe geben. Das Hähnchen sollte von der Brühe gerade eben bedeckt werden. Falls notwendig, etwas mehr Wasser oder Brühe dazugeben. Die Hähnchenbrüste 8–10 Minuten pochieren oder bis die Messung mit dem Fleischthermometer eine Kerntemperatur im Fleisch von 74 °C ergibt.

Das Fleisch aus dem Topf nehmen und warm oder kalt genießen. Für Salate mit kaltem Hähnchen das abgekühlte Hähnchen in ein Glasbehältnis mit gut schließendem Deckel geben und in den Kühlschrank stellen. Dort hält es sich bis zu vier Tage.

### Nährwertangaben pro Portion (170 g):

ca. 170 Kalorien, 2 g Fett, 1 g gesättigtes Fett, 95 mg Cholesterin,  
0 g Ballaststoffe, 37 g Eiweiß, 2 g Kohlenhydrate, 590 mg Natrium

# Puten-Salat-Wraps mit cremiger Cashew-Limetten-Soße

Diese Wraps sind ein hervorragendes, sättigendes Mittagessen und lassen sich gut zum Essen ins Büro oder in die Schule mitnehmen. Für eine nussfreie Version die gehackten Cashewkerne durch 6 EL Hanfsamen und das Cashewmus durch Tahin (Sesammus) ersetzen. Zum Reiben des Ingwers verwenden Sie eine Ingwerreibe.

Ergibt 4 Portionen | Zubereitungszeit: 20 Minuten | Garzeit: 20 Minuten

## FÜR DIE WRAPS:

450 g Zuckerschoten  
1 TL Meersalz  
1 EL Kokosöl  
½ mittelgroße Zwiebel, fein gehackt  
4 Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt  
5 cm großes Stück frischer Ingwer,  
geschält und fein gerieben (1 EL)  
450 g dunkles Putenhackfleisch  
1 EL plus 1 TL natriumarme Tamari  
75 g gehackte Cashewkerne (können durch  
6 EL Hanfsamen ersetzt werden)

25 g frischer Koriander, gehackt  
4 Frühlingszwiebeln, fein gehackt  
optional: nach Geschmack 8–10 Tropfen  
Tabasco oder rote Pfefferflocken

16 Blätter Kopfsalat

## FÜR DIE SOSSE:

4 EL cremiges Cashewmus (oder Tahin)  
Saft einer großen Limette  
1 EL plus 1 TL natriumarme Tamari  
1 EL plus 1 TL ungewürzter Reissessig

Wasser in einem 4–5 Liter fassenden Topf zum Kochen bringen. Während das Wasser heiß wird, das untere Ende der Zuckerschoten abbrechen und die seitlichen Fäden entfernen. Sobald das Wasser kocht, Salz dazugeben und die Zuckerschoten ins Wasser geben. 2 Minuten lang kochen, dann sofort abgießen. Die Zuckerschoten quer in dünne Stücke schneiden und beiseitestellen.

Das Kokosöl in einer großen Bratpfanne (30 cm Durchmesser) oder einem Stieltopf bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebeln dazugeben und anbraten, bis sie weich sind. Falls notwendig, die Hitze reduzieren, damit sie nicht anbrennen. Knoblauch und Ingwer dazugeben und eine weitere Minute braten. Putenhack in die Pfanne geben und mit einem Holzlöffel oder Pfannenwender zerteilen. Hack etwa 8–10 Minuten anbraten, bis es nicht mehr rosa ist, und dabei ständig umrühren und es weiter zerteilen.

Während das Hack anbrät, die Soße zubereiten. Alle Soßenzutaten in eine kleine Schüssel geben und so lange rühren, bis eine glatte Soße entsteht. Bis zum Servieren beiseitestellen.



Wenn das Hack gar ist, die gehackten Zuckerschoten und die Tamari dazugeben. Dann Cashewkerne, Koriander, Frühlingszwiebeln und nach Geschmack Tabasco oder rote Pfefferflocken (falls gewünscht) unterrühren.

Zum Servieren vier Salatblätter auf jeden der vier Teller legen und mit großzügigen 55 g der Putenmischung belegen. Mit jeweils 1½ EL Soße pro Teller garnieren.

Nährwertangaben pro Portion (vier Salatblätter, 55 g Pute, 1½ EL Soße):

ca. 470 Kalorien, 31 g Fett, 9 g gesättigtes Fett, 90 mg Cholesterin,  
5 g Ballaststoffe, 28 g Eiweiß, 20 g Kohlenhydrate, 540 mg Natrium

## Hähnchenschenkel nach griechischer Art mit Artischocken und Oliven

Die mediterranen Aromen von Zitrone, Oregano, Artischocke und Oliven sorgen für ein köstliches Abendessen. Halten Sie nach Oliven aus dem Glas ohne Kern Ausschau, aber schauen Sie auch, was Ihr Supermarkt an der Salatbar bereithält. Servieren Sie dieses Gericht in flachen Schalen mit Gemüse und Soße garniert und einem gemischten Salat mit einem Viertel Avocado pro Person sowie Vinaigrette (siehe einfacher Salat mit Vinaigrette, Seite 284).

Ergibt 4 Portionen | Zubereitungszeit: 15 Minuten | Garzeit: 25 Minuten

8 Hähnchenschenkel mit Knochen und Haut, ca. 1, 1 kg	110 g gemischte griechische Oliven, ohne Kern
¼ TL Meersalz	360 ml natriumarme Hühnerbrühe
¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer	2 EL frischer gehackter Oregano (oder 2 TL getrockneter)
¼ TL Knoblauchpulver	1 große Zitrone, in dünne Scheiben geschnitten (vorzugsweise Meyer-Zitrone)
1 mittelgroße Zwiebel	2 EL Wasser
2½ EL natives Olivenöl extra	optional: 1 EL Pfeilwurzelsstärke
3 große Knoblauchzehen, fein gehackt	
1 Dose (430 g) Artischockenherzen in Wasser, abgetropft	