

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

Vorwort

Im Jahr 2000 habe ich mein erstes Buch, *Natürlich schlank med kost i balanse* (*Natürlich schlank mit ausgewogener Ernährung*), geschrieben. Wenn ich jetzt nach fast zwei Jahrzehnten zurückblicke, frage ich mich: Was gibt es inzwischen für neue Erkenntnisse, die für das Erreichen und Halten eines gesunden Gewichts und für die Gesundheit von Bedeutung sind? Die Antwort auf diese Frage ist dieses Buch.

Ein kleiner Rückblick

In meinem ersten Buch war es mein Anliegen, den Lesern nahezubringen, wie wichtig ein ausgeglichener Blutzucker- und Hormonhaushalt für das Gewicht und die Gesundheit sind. Ich erklärte, dass es ebenso wie bei wertvolleren und nicht so wertvollen Fetten auch Kohlenhydratlieferanten gibt, die günstiger oder weniger günstig sind. Das Buch löste eine große Debatte aus, und es gab viel Kritik, die sich nicht selten gegen mich als Person anstatt gegen den Inhalt richtete. Aber im Laufe der Jahre sind meine Aussagen im Großen und Ganzen akzeptiert worden, viele Forschungsergebnisse haben meine Empfehlungen gestützt, die auf eine niedrigglykämische, »Smart-Carb«-Version der traditionellen Mittelmeerkost hinausliefen.

Low-Carb in verschiedenen Varianten gab es bereits vorher. Unter anderem hatte der amerikanische Arzt Robert Atkins großen Erfolg mit seiner extremeren Variante von Low-Carb gehabt. Diese wurde später, in den Jahren 2011/12, unter dem Namen LCHF (low carb high fat) wieder in Skandinavien populär, zuerst in Schweden, dann in Norwegen. Zu Beginn wurde sie von der Presse hoch gelobt, und in den Zeitungen fand sich über längere Zeit ein Aufmacher nach dem anderen im gewohnten Stil, zuerst über das Low-Carb-Paradies, dann über die Low-Carb-Hölle. Die Beliebtheit von LCHF nahm rapide ab, wenn sie auch, wie alle Diätmoden, Spuren hinterließ.

Als LCHF noch das Paradies versprach, verspürte ich das Bedürfnis, mich dazu zu äußern. Ich war der Meinung, dass das Ganze zu weit gegangen war. Der Weg zum gesunden Körper bestand wohl kaum darin, zum Frühstück täglich Sahne zu trinken und Eier mit Speck zu essen und Koteletts zum Mittag- und Abendessen zu verspeisen. Das wurde zwar auch von den meisten LCHF-Experten nicht in dem Extrem empfohlen, aber im

Endeffekt wurde es so dargestellt. Die Gegenreaktion kam schließlich von der Presse selbst, die Low-Carb plötzlich verteufelte. Danach folgten in kurzem Abstand die 5:2-Diät und die Paläo-Diät, und derzeit sollen praktisch alle glutenfrei essen. Zurzeit sind vegetarische und vegane Ernährung in und politisch korrekt.

Was ich in sämtlichen meiner Bücher allerdings beschrieben habe, sollte keine Diät sein, sondern eine ausgewogene Ernährung, deren Ausgangspunkt ein ausgewogener Blutzucker- und Hormonhaushalt ist – beide hängen eng zusammen. Ich erläuterte, warum schnelle Kohlenhydrate von diesem Standpunkt her problematisch sind und warum mehr Proteine, gesunde Fette, vor allem pflanzliche, ballaststoffreiches Gemüse, aber auch Obst und Beeren in Maßen zu Gesundheit und einem vernünftigen Gewicht führen. In meinem Buch *Smartkarbo – ikke ett fett* aus dem Jahr 2012 hob ich unter anderem hervor, wie eine Ernährung, die auf der traditionellen Mittelmeerküche basiert, aber weniger Zucker und Stärke enthält, zu einer wesentlich geringeren Anfälligkeit für Herz- und Gefäßerkrankungen, Krebs, Typ-2-Diabetes und chronische Entzündungen beitragen kann.

In meinem Buch *Tid med maten* aus dem Jahr 2014 beschrieb ich, wie man gesünder leben und biologisch jünger und natürlich schlank bleiben kann, indem man Gesundheit und Genuss kombiniert, wobei bewusstes Essen, weniger Stress und besserer Schlaf eine große Rolle spielen.

Als Facharzt für Innere Medizin habe ich 30 Jahre klinische Erfahrung. In gut 10 Jahren haben meine Mitarbeiter und ich mehr als 15.000 Menschen dabei unterstützt, gesünder zu werden und ein gesünderes Gewicht zu erreichen.

Hat sich seit meinem ersten Buch im Jahre 2000 in der Forschung also etwas grundlegend Neues und Wichtiges ergeben?

Das hat es in der Tat, und das ist der Ausgangspunkt dieses Buches. Der 14. April 2003 ist dabei ein historisches Datum. An diesem Tag wurde das menschliche Genom, also die vollständige Karte der menschlichen Gene, veröffentlicht. Das war das Endergebnis einer monumentalen, internationalen Forschungskoooperation, die 1984 begann und ca. eine Milliarde Euro gekostet hat. Dies eröffnete der Medizin ungeahnte Möglichkeiten zur individualisierten Behandlung, aber auch Möglichkeiten zur individualisierten Vorbeugung, obwohl nur 0,1 % der Gene von Person zu Person variieren und 99,9 % völlig gleich sind.

Seit 2003 hat sich die Technologie rasch weiterentwickelt, und heute kann man die Gene eines Menschen schnell und verhältnismäßig günstig

kartieren (was nicht bedeutet, dass man damit versteht, wozu diese Gene dienen). Die Erwartung, eine solche Kartierung würde Vorbeugung und Behandlung revolutionieren, hat sich allerdings nicht ganz erfüllt. Neuere Forschungen haben seither nämlich gezeigt, dass nur ein kleiner Teil unserer Gene aktiv oder eingeschaltet ist und damit eine Bedeutung für unsere Körperfunktionen und unsere Gesundheit hat. Die meisten sind ausgeschaltet, und es hat sich gezeigt, dass Umweltfaktoren vor und während der Empfängnis, während der Schwangerschaft, nach der Geburt und das ganze Leben hindurch Gene ein- und ausschalten und die Gesundheit (und das Gewicht) beeinflussen können. Diese ständige Aktivierung und Deaktivierung von Genen auf Grund von Umweltfaktoren nennen wir *Epigenetik*.

Doch die größte Überraschung sollte erst noch kommen, und zwar 2012. Nach vierjähriger Forschung im Rahmen des internationalen Human Microbiome Project (HMP) wurden auch die Gene aller Mikroben, die in unserem Körper leben, kartiert und publiziert. Zur großen Überraschung fand man heraus, dass wir zehnmal so viele Mikroben als Zellen im Körper haben – vor allem im Darm, aber auch auf der Haut, im Mund, in der Nase und in den Geschlechtsorganen. Wir sind also nur zu 10 % Menschen und zu 90 % Mikroben! Wir sind ein wandelndes Ökosystem und haben hundertmal so viele bakterielle Gene in uns wie menschliche Gene!

Diese Entdeckung bedeutete eine Revolution innerhalb der Medizin. Der größte Umweltfaktor, der unsere menschlichen Gene beeinflussen (ein- und ausschalten) kann, befindet sich nämlich in uns, und es ist unsere Bakterienflora, das sogenannte Mikrobiom. Diese Bakterien variieren von Mensch zu Mensch sowohl nach Art wie nach Anzahl, sodass jeder Mensch sein ganz individuelles Mikrobiom besitzt, so wie auch alle einen einzigartigen Fingerabdruck haben. Noch dazu ist diese Bakterienflora in konstanter Veränderung, die von der Ernährung, dem Lebensstil und nicht zuletzt von Umweltfaktoren wie Umweltgiften, Sonne (Vitamin D) und vielem mehr abhängig ist.

Die neuen Forschungsergebnisse und die Verbindung zwischen unseren Darmbakterien und dem Körpergewicht bilden den Hintergrund dieses Buches; das ist der große neue Faktor, der seit meinem ersten Buch *Natürlich slank med kost i balanse* von 2000 hinzugekommen ist. Denn um »natürlich schlank« zu werden, muss auch der Darm im Gleichgewicht sein!

Glücklicherweise müssen wir nicht unser gesamtes früheres Wissen über gesunde Ernährung über Bord werfen. In den letzten Jahren hat eine große Anzahl wissenschaftlicher Artikel bestätigt, dass eine zucker- und stärke- und fettreiche Ernährung die Gesundheit gefährden kann. Neuere Forschungen haben nicht zuletzt bestätigt, dass kohlenhydratreiche Ernährung mit einem erhöhten Risiko von Herzerkrankungen und Krebs einhergeht; gleichzeitig ist die Vermutung, die Gesamtmenge an Fett in der Ernährung führe zu einem höheren Risiko, an diesen Leiden zu erkranken, widerlegt, und es herrscht Einigkeit darin, dass der Fokus auf der Qualität der Fette liegen sollte.

Es besteht kein Zweifel, dass eine Ernährung mit weniger Kohlenhydraten zur Gewichtsreduzierung beiträgt, nicht zuletzt weil sie ein größeres Sättigungsgefühl erzeugt und man nicht übermäßig isst. Allerdings kann die Gesundheit dadurch gefährdet werden, dass man kohlenhydratreiche Nahrungsmittel durch solche ersetzt, die nicht ausgewogen und variiert genug sind oder die langfristig sogar schädlich wirken. Unter den kohlenhydratarmen Nahrungsmitteln finden sich nämlich gesunde und weniger gesunde. Es geht nicht nur ums Abnehmen, sondern auch um Vorbeugung gegen Krankheiten und ein langes und gutes Leben.

In diesem Buch werden Sie neuere wissenschaftliche Erkenntnisse über die positive und negative Wirkung verschiedener Nahrungsmittel kennenlernen, nicht zuletzt auf den Darm – unser zweites Gehirn – und auf das Blutzucker- und Hormongleichgewicht und dadurch auf Verbrennung und Körpergewicht. Sie werden erfahren, welche Nahrungsmittel Krankheiten vorbeugen und langfristig ein gesundes Gewicht garantieren, anstatt nur eine kurzfristige Gewichtsreduktion. Sie werden grundlegendes Wissen über organische Lebensmittel erwerben, die durch gesunde Bakterien und präbiotische Ballaststoffe unsere lebensnotwendigen Bakterien versorgen.

Sie werden auch einiges über die verschiedenen Nährstoffe, Kohlenhydrate, Proteine und Fette lernen und darüber, was wir über den Zusammenhang zwischen bestimmten Lebensmitteln und dem Risiko von Übergewicht, Diabetes, Herzerkrankungen, Krebs und chronischen Entzündungen wissen. Allerdings spielt auch der Umgang mit den Nahrungsmitteln eine große Rolle, da stark verarbeitete und erhitzte Lebensmittel generell schädlich zu sein scheinen. Diese Erkenntnisse werden so leicht verständlich wie möglich präsentiert, und Sie werden ganz konkrete und einfache Ratschläge erhalten, wie Sie es schaffen, wenn nötig Gewicht zu verlieren und danach das gesunde Gewicht für den Rest Ihres Lebens zu halten.

Wenn Sie normalgewichtig sind, wird das Buch Ihnen dabei helfen, Ihr Normalgewicht zu halten und gesünder zu werden. Leiden Sie unter Reizdarm (Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall oder Verstopfung), bekommen Sie noch dazu ein besseres Bauchgefühl. Schließlich werden Sie sich generell besser fühlen, mehr Energie und bessere Laune, Konzentration und ein besseres Gedächtnis bekommen. Sie werden merken, dass Körper und Geist ins Gleichgewicht geraten!

Dieses Buch habe ich für die geschrieben, die keine Grenzen, sondern neue Möglichkeiten sehen!

Viel Freude und gute Verdauung!
Fedon Lindberg

KAPITEL 1

Der »böse« Faktor X

Wie wäre es, wenn es einen Knopf gäbe, auf den man drücken könnte, und die überflüssigen Pfunde verschwänden auf Dauer? Und wenn es einen Faktor X gäbe, der Sie die ganzen Jahre daran gehindert hätte, Ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten? Wenn es nicht nur darum ginge, sich zusammenzureißen, weniger zu essen und sich mehr zu bewegen? Übergewicht ist nur zum Teil selbstverschuldet!

Mögen Sie gutes Essen? Natürlich. Nehmen Sie leicht zu oder sind übergewichtig? Vielleicht haben Mitglieder Ihrer Familie Übergewicht? Essen Sie vielleicht das Gleiche wie Ihr Partner oder Ihre Geschwister, aber nur Sie nehmen zu?

Nehmen Sie besonders leicht am Rumpf zu, während Arme und Beine relativ dünn sind? Hat Ihr Arzt Ihnen vielleicht gesagt, sie sollten weniger essen und sich mehr bewegen?

Können Sie Ihr Verlangen nur schwer zügeln? Gehören Sie zu denen, die einen starken Hang zu Süßigkeiten oder Brot, Kartoffeln und anderen Arten von Stärke haben? Die bei Süßem oder Snacks wie Kartoffelchips nicht aufhören können, bis alles weg ist? Die Stimmungsschwankungen oder im Laufe des Tages wechselnde Leistungsfähigkeit erleben? Fühlen Sie sich nach dem Mittagessen müde oder sogar schlapp? Die Konzentration schwächelt und Sie sind reizbar? Und dann essen Sie etwas Schokolade oder trinken Cola oder eine zuckerhaltige Limo und fühlen sich gleich besser und sprühen von Energie? Doch nach ein paar Stunden sind Sie wieder genauso müde, hungrig und schlecht gelaunt? Dieses Muster wiederholt sich nach dem späten und reichlichen Abendessen, vielleicht wachen Sie sogar mitten in der Nacht auf und werfen einen Blick in den Kühlschrank? Wenn Ihnen das bekannt vorkommt, sind Sie möglicherweise »zucker- und kohlenhydratsüchtig«.

Sind Sie oft gestresst? In der Natur ist Stress ein notwendiger Überlebensmechanismus, doch der heutige Stress hängt nicht mit realen Gefahren zusammen – wir müssen nicht davonlaufen! Die Hormone, mit denen uns die Natur zum Umgang mit Stress ausgestattet hat, halten sich im Blutkreislauf. Das Resultat ist chronischer Stress mit Symptomen wie Gewichtszunahme, geringem Sexualtrieb, Konzentrationsproblemen und schlechtem Gedächtnis sowie ernsteren Problemen wie Herzkrankheiten, Diabetes, Osteoporose, Hautleiden und Darmentzündung. Stress hat oft Auswirkungen auf unsere Essgewohnheiten: Wir überspringen Mahlzeiten oder greifen zu unkompliziertem kohlenhydrat- und fettreichem Essen. Aber ist es nur unsere Umgebung, die uns stresst, oder sind wir zu stressempfindlich geworden, und falls ja, warum?

Sind Sie ständig müde, schlecht gelaunt und sogar niedergeschlagen? Fühlen Sie sich unkonzentriert oder reizbar? Das kann an den Hormonen liegen, die auf Grund Ihrer Ernährung oder Ihres Lebensstils aus dem Gleichgewicht geraten sind. Unsere industrialisierte Ernährung steht in einem starken Konflikt mit unseren genetischen Voraussetzungen. Einige vertragen diesen Lebensstil allerdings besser als andere. Wie Sie in diesem Buch erfahren werden, spielt die Gesundheit des Darms eine sehr große Rolle für die geistige Gesundheit.

Zuckerabhängige, schlecht gelaunte, gestresste, ängstliche und depressive Menschen greifen schnell zu Schokolade und anderen Süßigkeiten sowie zu Lebensmitteln, die viel Fett, Zucker und Stärke enthalten. Die erhöhen nämlich die Ausschüttung von »Gehirnhormonen« wie Serotonin, Dopamin und Endorphinen, sogenannten Glückshormonen, und wirken daher beruhigend. Gleichzeitig erhöhen sie jedoch den Insulinspiegel, was zu Übergewicht, Diabetes Typ 2, erhöhtem Blutdruck und Herz- und Gefäßkrankheiten führen kann. Alkoholsucht hat eine ähnliche Wirkung, weshalb man vorsichtig sein soll, wenn man zu oft »einen Drink braucht«.

Aber warum hat das Gehirn das Bedürfnis, ruhiger und glücklicher zu werden? Warum braucht es mehr Glückshormone und bringt Sie dazu, das falsche Essen zu wählen? Zur Hormonstörung, die Ihr Ess- und Trinkverhalten erklärt, trägt eine wichtige und erst jetzt erkannte Ursache bei: Ihre Darmbakterien sind nicht im Gleichgewicht. Wenn man weiß, wie das Essen, die Hormone und die Darmflora im Körper zusammenwirken, kann man sein Verlangen besser steuern, statt sich von ihm steuern zu lassen.

Sind Ihre Hormone nicht im Gleichgewicht?

Beim Essen denkt man nicht gerade an Hormone, doch mit jedem Bissen werden die Hormone im Körper positiv oder negativ beeinflusst. Indem man beim Essen Entscheidungen trifft, kann man die Wirkungen dieser Hormone auf den Körper beeinflussen, denn fast alle körperlichen Funktionen werden auf die eine oder andere Weise durch Hormone gesteuert. Oft wirken zwei oder mehrere Hormone auf dieselbe Körperfunktion in entgegengesetzter Weise ein, sodass deren Gleichgewicht entscheidend für die Gesundheit ist. Ungleichgewicht bei der Hormonproduktion führt in der Regel zu Krankheiten, aber auch zu gestörter Verbrennung.

Wenn es um die Fettverbrennung und das Zucker- und Energiegleichgewicht geht, ist Insulin das wichtigste Hormon. Insulin wird in der Bauchspeicheldrüse erzeugt, die hinter dem Nabel liegt. Ohne Insulin ist das Leben unmöglich, doch zu viel Insulin hat eine ungünstige Wirkung auf Körper und Gesundheit. Zu viel Insulin beeinflusst die Verbrennung negativ und kann Übergewicht und einen schlechten Gesundheitszustand verursachen.

Das Hormon Insulin hat die Aufgabe, Kalorien im Essen zu verwerten oder zu lagern. Je höher der Blutzuckerspiegel ist, desto mehr Insulin produziert der Körper, um den Blutzucker so stabil wie möglich zu halten.

Solange man zu viel Insulin im Blut hat, ist der Körper darauf eingestellt, Fett zu lagern, statt zu verbrennen. Bei Übergewicht, besonders am Bauch, und bei Diabetes Typ 2 (wobei dort auch andere Ursachen eine Rolle spielen) hat man eine Insulinresistenz entwickelt (siehe S. 114 f., Kap. 5). Dann ist der Insulinspiegel ständig erhöht, sogar wenn man fastet. Dadurch wird der Körper zu einer Fetteinlagerungsanlage, während die Fettverbrennung eingestellt ist. Befindet man sich erst einmal in diesem Teufelskreis mit erhöhtem Insulin, der bei jedem Verzehr von Kohlenhydraten mit viel Zucker und/oder Stärke verstärkt wird, nimmt man sogar dann zu, wenn man weniger als zuvor oder weniger als andere isst. Außerdem führt ein erhöhter Insulinspiegel zu mehr Appetit, speziell auf Süßes, und zu all den gesundheitsgefährdenden Auswirkungen einer Insulinresistenz wie erhöhtem Blutdruck, Risiko von Diabetes Typ 2 und Herzkrankheiten.

Wir wissen nun, dass Störungen und Ungleichgewicht in der Bakterienflora des Darms ein wichtiger Faktor bei der Entwicklung von Insulinresistenz sind. Auch hier ist die Darmflora der wichtige Faktor X, der mithilft, Ihre Hormone ins Gleichgewicht zu bringen und eine effektivere Verbrennung zu ermöglichen.

Plagen Sie Entzündungen im Körper? Hautleiden, rheumatische Leiden, Gelenkschmerzen, niedriger Stoffwechsel, Allergien oder Asthma? Haben Sie eine Herzerkrankung mit verengten Herzkranzgefäßen? Leiden Sie unter einer Autoimmunerkrankung? Werden Sie vom Reizdarm geplagt (Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall oder Verstopfung)?

Eine Entzündung ist Teil des natürlichen Versuchs des Körpers, sich selbst zu reparieren. Wird sie jedoch chronisch, wird sie selbst zur Krankheit. Entzündungsleiden – wie diverse Ekzemttypen, Psoriasis, Migräne, Arthrose, Asthma, Darmleiden und bestimmte Herzerkrankungen – haben in den vergangenen 50 Jahren dramatisch zugenommen. Im gleichen Zeitraum ist auch unser Verbrauch an Antibiotika und industriell verarbeiteten Lebensmitteln, die schädliche Fettsäuren, raffinierte Kohlenhydrate und Zucker enthalten, angestiegen, gleichzeitig essen wir weniger natürliche und unbearbeitete Lebensmittel und nehmen damit auch weniger Ballaststoffe und lebende, gesunde Bakterien zu uns. Die gute Nachricht: Wir können das Gleichgewicht wiederherstellen und Entzündungen reduzieren, indem wir mehr Nahrung zu uns nehmen, die lebende, gesunde Bakterien, Ballaststoffe, mehr Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien und gleichzeitig weniger Omega-6-Fettsäuren, Transfette und hochglykämische Kohlenhydrate enthält. Mehr zu Entzündungen und dazu, wie Ernährung und Darm im Gleichgewicht einem helfen können, auf den Seiten 267–271, Kap. 12.

Der (noch) unbekannte Faktor X für ein dauerhaft gesundes Gewicht

Sie haben unzählige Diäten und »Abnehmprodukte« probiert und sind zum Abnehmkurs gegangen. Ja, zunächst haben Sie immer Gewicht verloren, und einige »Kuren« waren vielleicht effektiver als andere. Aber es hat nie lange gehalten. Haben Sie nachher wieder das Gleiche gegessen wie vorher, egal was für eine Art von Diät es war? Oder war die Versuchung zu groß, und Sie haben zwischendurch völlig aufgegeben? So oder so, am Ende war das Gewicht dasselbe wie vor der Diät, vielleicht sogar noch höher. Wenn Ihre Willenskraft so erschöpft ist wie Sie selbst, verzweifeln Sie nicht. Es ist nämlich nicht Ihre Schuld, aber Sie können selbst etwas unternehmen.

Dieses Buch erteilt Ihnen »Abnehmamnestie«. *Man nimmt nämlich zu, weil man falsch isst.* Sie essen *falsch* im Verhältnis zu Ihren eigenen Genen,

aber auch zu den hundertmal so vielen Bakteriengen, die Sie in sich tragen. Indem Sie richtig und sowohl Ihren eigenen Genen als auch den Bakteriengen entsprechend wählen und ein bisschen planen, können Sie abnehmen, gut essen und mit jedem Bissen gesünder werden. Um das zu erreichen, müssen Sie *Ihren* Faktor X kennenlernen.

Dieses Buch »enthüllt« das Geheimnis des konstanten und richtigen Gewichts und des gesunden Lebens. Der wichtigste Grund für das häufige Scheitern von Diäten hat wenig mit Kalorien oder Kalorienzählen zu tun. Hauptsächlich geht es darum, was Ihr Verlangen und die Lust auf dickmachende Lebensmittel – gewöhnlich eine Kombination von viel Zucker und/oder Stärke und gleichzeitig Fett – steuert und wie der Griff zu ungünstigen Lebensmitteln dazu führt, dass Sie mehr Kalorien aus der Nahrung aufnehmen und weniger davon verbrennen. Der so lange unbekannteste Faktor X sind die hundert Billionen Bakterien im Körper, die meisten davon im Darm. Sie machen 90 % der Zellen im Körper aus und sind vermutlich der wirkliche Hauptgrund für das Ab- oder Zunehmen. Sie haben tatsächlich eine größere Bedeutung für Hormongleichgewicht, Appetit, Verbrennung, Körpergewicht und Gesundheit als Ihre eigenen zehn Billionen menschlichen Zellen.

Es gibt zwei Stämme (in der Fachsprache Phyla genannt) von Darmbakterien, die Auswirkung auf das Körpergewicht haben, aber auch auf die Gesundheit generell:

1. Bacteroidetes (beginnen mit B, sie sind die Besten)
2. Firmicutes (beginnen mit F, sie machen fett)

Das Verhältnis zwischen diesen Bakterienstämmen entscheidet weitgehend darüber, ob man leichter zunimmt. Natürlich spielen auch die individuellen Gene eine wichtige Rolle, aber wie Sie hier erfahren werden, reicht eine erbliche Anlage allein nicht aus, um übergewichtig zu werden. Die dickmachenden Firmicutes-Bakterien können nämlich die Energie (Kalorien) aus der Nahrung besser verwerten und zum Entstehen von Übergewicht beitragen.

Dazu braucht es auch nicht viel. In Deutschland sind 59 % der Männer und 37 % der Frauen übergewichtig (Quelle: 13. DGE-Ernährungsbericht, 2016), d. h. sie haben einen BMI (Body-Mass-Index) von über 25 kg/m². Das gilt mehr oder weniger für Menschen aus allen Industrieländern und

immer mehr auch für viele Entwicklungsländer. Ab dem Alter von 20 Jahren gilt eine durchschnittliche Gewichtszunahme von 0,5–1 kg pro Jahr als ziemlich normal. Mit 40 hat man also im Schnitt 15 kg zugenommen. Bei manchen setzt sich die Gewichtszunahme verstärkt fort, bei anderen stabilisiert sich das Gewicht. Einige sind wesentlich übergewichtiger, dafür können andere »essen, was sie wollen, ohne zuzunehmen«. Wie groß muss der Energieüberschuss (Kalorien) sein, um in einem Jahr 0,5–1 kg zuzunehmen? Ca. 3500–7000 Kalorien oder knapp 10–20 Kalorien pro Tag! Es braucht also nicht viel, und wie sich zeigt, reicht ein Ungleichgewicht bei den Darmbakterien völlig aus, diesen Kalorienüberschuss zu erklären.

Zwei weitere Bakteriengruppen sind ebenfalls sehr wichtig, besonders für die Gesundheit, aber indirekt auch für die Verbrennung und das Gewicht:

1. Milchsäurebakterien
2. Bifidobakterien

Milchsäurebakterien bekommt man durch eine normale (vaginale) Geburt, und man kann allgemein sagen, dass wir den Großteil unserer Bakterien von der Mutter »geerbt« haben. Es ist klar, dass man nicht alle diese Bakterien erbt, wenn man per Kaiserschnitt auf die Welt kommt. Milchsäurebakterien bekommt man auch über die Muttermilch und fermentierte Lebensmittel, aber davon später.

Diese Bakterien finden sich in unserem gesamten Verdauungsapparat, also vom Mund bis zum Enddarm, aber die größte Bedeutung haben sie für den Dünndarm. Sie sind wichtig für die Entwicklung und Erhaltung eines funktionierenden Immunsystems und tragen zu einer normalen Verdauung bei. Bei Frauen sorgen sie auch für eine normale Vaginalflora, indem sie den pH-Wert der Schleimhaut senken und dadurch Infektionen vorbeugen, nicht zuletzt Pilzbefall.

Bifidobakterien bekommen wir in der frühen Kindheit, schon vom Säuglingsalter an, und durch manche Nahrungsmittel das ganze Leben hindurch. Sie tragen ebenfalls zu einem funktionierenden Immunsystem bei, schützen uns vor Darminfektionen durch schädliche Bakterien, helfen der Verdauung und unterstützen normalen Stuhlgang und regelmäßige Darmentleerung.

Sowohl Milchsäurebakterien als auch Bifidobakterien (aber auch andere Darmbakterien) produzieren wichtige Vitamine für uns, zum Beispiel Vita-

min B12, Folsäure (B9), Biotin (B7), Thiamin (B1), Riboflavin (B2), Nicotinsäure (B3) und Pyridoxin (B6). Andere Bakterien produzieren Vitamin K. Hat man die optimalen Mengen an Milchsäurebakterien und Bifidobakterien, oft »gute Darmbakterien« genannt, können andere, potenziell gesundheitsschädliche Bakterien sich nicht vermehren und ein Niveau erreichen, das Infektionen oder andere gesundheitliche Probleme verursachen kann.

Wenn die guten Darmbakterien aus dem Gleichgewicht sind, können leicht chronische Beschwerden wie Reizdarmsyndrom, Müdigkeit und Übergewicht/Fettleibigkeit auftreten. In den Kap. 11 und 12 können Sie mehr dazu lesen, was die Darmflora stören kann und wie es sich auf die Gesundheit auswirkt, wenn die Darmbakterien im Ungleichgewicht sind. Indem man die guten und schlechten Bakterien im Gleichgewicht hält, kann man endlich sein Idealgewicht erreichen. Zum Glück gibt es dafür gute Methoden. Dabei handelt es sich in erster Linie um Art und Menge verschiedener Nahrungsmittel, aber auch um die Zufuhr von guten Bakterien, Verdauungsenzymen und speziellen Ballaststoffen. Dieses Buch ist Ihr Führer zum Erreichen und Halten Ihres Idealgewichtes ganz ohne Kampf.

Keine Modediät – Ernährung und Darm ein Leben lang im Gleichgewicht

Warum ist es so schwierig, mit den diversen landläufigen Diäten eine dauerhafte Gewichtsreduzierung zu erreichen? Ein wichtiger Grund ist, dass sie selten den Faktor X einbeziehen, also Darmflora im Gleichgewicht und optimale Verdauung. Das hängt damit zusammen, dass der Darm bisher oft als »einfaches« Organ betrachtet wird, das nur dafür sorgt, dass der Nahrung Energie und Nährstoffe entzogen und der Rest entsorgt wird. Außerdem ist mit Medikamenten und verschiedenen Mitteln, ob auf Rezept oder rezeptfrei, gutes Geld zu verdienen, denn unglaublich viele Menschen leiden unter Verdauungsproblemen, wenn das auch nicht unbedingt Krankheiten sind.

Dazu gehören Sodbrennen, saures Aufstoßen, Verstopfung oder Durchfall, Blähungen usw. Greift man zu Mitteln, die die Symptome lindern, rückt man nicht den Ursachen zu Leibe. Manche Medikamente können sogar schädlich sein, auch wenn sie vorübergehende Linderung bringen.

Dieses Buch über das Gleichgewicht von Ernährung und Darm ist keine Modediät, die mit einem Fingerschnipsen die Pfunde purzeln lässt, sondern ein Konzept für einen Lebensstil, dem Sie den Rest Ihres Lebens fol-

gen können und sollten. Wenn Sie übergewichtig sind, können Sie nicht damit rechnen, pro Woche mehr als 1–1,5kg abzunehmen. Verschwinden die Kilos schneller, betrifft das auch die fettfreie Muskelmasse. Das wäre ungünstig, denn die Muskeln halten die Verbrennung am Laufen. Manchen ist die Gewichtsabnahme vielleicht zu langsam, doch wenn Sie diese Richtlinien befolgen, werden Sie immer größeres Wohlbefinden und mehr Lebenskraft spüren. Das wird Sie zum Weitermachen ermuntern.

Wenn Sie allerdings unter beträchtlichem Übergewicht leiden, also einen BMI von über 30 haben (der BMI wird auf S. 118 erklärt), und/oder dazu unter anderen gesundheitlichen Problemen leiden wie Diabetes, Herzkrankheiten, Reizdarm oder chronischer Entzündung, könnte es nötig sein, einige Zeit einen Facharzt oder Ernährungsphysiologen zu konsultieren, bis sich Ihre Gewohnheiten geändert haben und Sie Ihrem Ziel zumindest ein Stück näher gekommen sind; sei es reine Gewichtsabnahme, Stabilisierung des Blutzuckers und Reduzierung einer eventuellen medikamentösen Behandlung oder Besserung des Reizdarms.

Unser Körper besteht buchstäblich aus dem, was wir essen, und um gesund zu bleiben, brauchen wir das richtige Essen in angemessenen Mengen. Aber was ist die richtige Ernährung und Menge, und warum besteht darüber sowohl unter Experten als auch unter Laien Uneinigkeit?

Dieses Buch möchte Ihnen helfen, unter all den verschiedenen Arten von Nahrungsmitteln die richtige Wahl zu treffen. Durch zweckmäßige Entscheidungen werden Sie ein gutes Hormongleichgewicht, einen gesunden Darm und bessere Gesundheit erreichen. Denken Sie daran: Die Wahl, die Sie heute treffen, entscheidet über Ihre zukünftige Gesundheit.

Mehr Lebensenergie

Auch wenn man kein Übergewicht oder gesundheitliche Problem hat, kann man sich Gedanken über die bestmögliche Ernährung machen. Ausgewogenheit im Leben ist für alle wichtig. Über Millionen von Jahren hat unser Körper sich auf natürliche und unbehandelte Nahrungsmittel eingerichtet, nicht auf das stark verarbeitete und leider oft verunreinigte Essen, das die heutige Ernährung dominiert. Er hat sich zusammen mit unseren besten Freunden, den Darmbakterien, entwickelt. Dieses Buch wird Ihnen dabei helfen, vor frisch gewonnener Energie und Gesundheit zu strahlen.

Ich werde sehr konkrete Ratschläge und Tipps geben, was und wie viel Sie essen sollten, aber auch, welche Ergänzungsmittel Sie dabei unterstützen können, Ihr Ziel zu erreichen. Ich werde Ihnen zeigen, wie man das alles zu Wochenmenüs zusammenstellt, und Ihnen dazu Rezepte für wohlschmeckende Gerichte liefern.

KAPITEL 2

Langfristig gesund und natürlich schlank mit einem Darm im Gleichgewicht

Mit einem Darm im Gleichgewicht wird es leichter,

- weniger Kalorien aus dem Essen aufzunehmen,
- weniger Fett zu lagern,
- unnormales Hungergefühl und Heißhunger auf Süßes loszuwerden.

»Jede Krankheit beginnt im Darm«, sagte Hippokrates, der Vater der Medizin, der 460 v. Chr. auf der Insel Kos geboren wurde, und das waren sehr weise Worte eines überaus weisen Mannes. Bekanntester ist seine Aussage: »Dein Nahrungsmittel soll dein Heilmittel, dein Heilmittel dein Nahrungsmittel sein.« Er sagte auch: »Wandern ist die beste Medizin.«

»Jede Krankheit beginnt
im Darm.«

*Hippokrates, Vater der Medizin,
460–370 v. Chr.*

Viel von seiner Weisheit, die jetzt über 2000 Jahre alt ist, hat auch heute noch Bestand. Natürlich nicht alle, aber viele chronische Krankheiten beginnen in der Tat im Darm, und zwar viel mehr, als wir früher glaubten. Übergewicht und Fettsucht gehören auch dazu.

Das hat viel mit den verschiedenen Darmbakterien zu tun, die in unserem Verdauungstrakt leben, sowie mit dem Zustand der Darmschleimhaut. Laut einer Reihe von Studien können unerwünschte chemische Stoffe, die von den Darmbakterien produziert werden (und wiederum mit unserer Ernährung zusammenhängen) und Endotoxine genannt werden, manchmal durch die Darmschleimhaut in den Blutkreislauf dringen. Wenn das geschieht, erkennt das Immunsystem diese fremden Moleküle und greift sie an, was in einer chronischen Entzündungsreak-

tion resultiert. Eine derartige Entzündung kann dann Insulinresistenz (die bei Übergewicht und Diabetes Typ 2 vorkommt) und Leptinresistenz (die bei Übergewicht vorkommt und mit Insulinresistenz zusammenhängt) hervorrufen. Es spricht viel dafür, dass dies mit vielen der schwersten Krankheiten in Verbindung steht, darunter Fettsucht, Diabetes Typ 2, Herz- und Gefäßerkrankungen, chronische Entzündungen und diverse häufige Krebsarten. Dieses Forschungsgebiet entwickelt sich derzeit schwindelerregend rasch weiter, wir sehen gerade einmal die Spitze des Eisbergs.

Darum sind die Darmbakterien so wichtig für Sie:

Ihre Darmflora kann Ihnen dabei helfen,

- abzunehmen und das neue Gewicht zu halten,
- das Immunsystem zu stärken,
- chronische, versteckte Entzündungen, die der Hauptgrund für chronische Leiden sind, zu reduzieren,
- die Verdauung zu verbessern und Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und Verstopfung loszuwerden,
- ein besseres »Bauchgefühl« und bessere Laune zu bekommen und Ängste und Niedergeschlagenheit/Depression loszuwerden.

Zunächst sollten Sie Ihr bemerkenswertes Verdauungssystem kennenlernen. Man nimmt es gern als selbstverständlich, solange es einigermaßen funktioniert, aber es schafft es, jeden Tag ca. 2 kg Nahrung zu verdauen. Das sind mehr als 700 kg pro Jahr und über 55 Tonnen im Lauf eines Lebens! Die Nahrung wird sowohl mechanisch (im Magen) als auch chemisch (im vorderen Teil des Dünndarms) zersetzt. Dann werden die Nährstoffe über den Dünndarm aufgenommen und gelangen so in den Körper (Blutbahn und Lymphsystem). Haben Sie mal darüber nachgedacht, dass unser gesamter Verdauungstrakt, vom Mund bis zum Enddarm, sich eigentlich »außerhalb des Körpers« befindet? Unser Körper ist wie ein länglicher Donut mit dem Verdauungstrakt in der Mitte. Erst wenn die Nährstoffe aus dem Essen die Darmschleimhaut passiert haben, sind sie wirklich in den Körper gelangt und können ihm Energie oder Bausteine für neue Zellen in den verschiedenen Organen geben.