Arne Astrup | Jennie Brand-Miller | Christian Bitz | Anette Buyken

NORDISCH abnehmen

Mit über 60 skandinavischen Rezepten,
die das Diabetesrisiko senken und
Entzündungen entgegenwirken

riva

© des Titels »Nordisch abnehmen« (ISBN 978-3-7423-0851-1).
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

Basierend auf der weltweit größten Ernährungsstudie DiOGenes

© des Titels »Nordisch abnehmen« (ISBN 978-3-7423-0851-1).
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

EINLEITUNG

Es ist *keine* Reduktionsdiät!

IM MAI 2016 VERÖFFENTLICHTE DIE *NEW YORK TIMES* EINE TITELSTORY, IN DER EINE entmutigende Binsenweisheit bestätigt wurde, und Millionen Menschen, die eine Reduktionsdiät einhalten, kennen sie: Es ist leicht, Gewicht zu verlieren, aber schwer, das neue Gewicht zu halten. Es ist sogar so schwer, dass selbst Menschen, die erfolgreich bis zu 50 Kilogramm oder noch mehr abgenommen haben, ihr neues Gewicht nur unter sträflichen, nahezu unerträglichen Entbehrungen halten konnten. Viele Leser schlussfolgerten daraufhin, dass langfristiges Abnehmen einfach unerreichbar ist und unser Körper im Gegenteil darauf programmiert ist zuzunehmen – entweder langsam, als Folge des Alterns, oder schneller, als Reaktion auf erhebliche Kalorienbeschränkungen.

Zahlreiche Amerikaner (und auch Europäer) kämpfen täglich einen oft vergeblich scheinenden Kampf um ein normales Körpergewicht und gegen die schwächenden, lebensstilbedingten Erkrankungen, die eine typisch westliche, von Convenience-Produkten geprägte Ernährung verursachen kann. Tun Sie das auch? Dann ist dieser Ernährungsplan (wir nennen ihn nicht „Reduktionsdiät", obwohl er Ihnen helfen wird, ein paar Kilogramm zu verlieren) wie für Sie gemacht. Vielleicht versuchen Sie, Ihren Blutdruck ohne Medikamente in den Griff zu bekommen, oder wollen sich vor Entzündungen schützen. Eventuell hat Sie sogar der Arzt gewarnt, dass Sie an Prädiabetes leiden und ohne Gewichtsreduktion Typ-2-Diabetes entwickeln könnten. Oder Sie wollen nur Ihre Lebensqualität verbessern, indem Sie sich fitter, schlanker und weniger belastet fühlen. In jedem dieser Fälle werden Sie feststellen, dass die traditionelle Ernährungsweise Skandinaviens – die mittlerweile wissenschaftlich bewiesen als eine der gesündesten Ernährungsformen gilt – Ihnen

© des Titels »Nordisch abnehmen« (ISBN 978-3-7423-0851-1).
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

helfen wird, Ihre Ziele zu erreichen. Sie müssen sich dafür weder einschränken, ganze Lebensmittelkategorien streichen noch Kalorien zählen. Das liegt daran, dass die nordische Ernährungsweise keine Reduktionsdiät ist, sondern vielmehr ein altbewährtes und gleichzeitig modernes Ernährungskonzept, das Langlebigkeit und Gesundheit fördert, allmählich aber nachhaltig Ihr Gewicht reduziert und altersbedingtes, schleichendes Zunehmen verhindert.

Essen, wie es die meisten skandinavischen Völker seit Generationen tun, liefert dies automatisch und ist dazu ein fast müheloser Weg, das Körpergewicht unter Kontrolle zu bringen. Der Schwerpunkt liegt auf Lebensmitteln mit hoher Nährstoffdichte wie unverarbeitetem Vollkorngetreide, ballaststoffreichem Gemüse (z. B. Kohl), fettem Fisch, der Omega-3-Fettsäuren enthält, und eiweißreichen Milchprodukten. Mittlerweile wissen Sie wahrscheinlich, dass Abnehmen nicht das Problem ist – ein paar Kilogramm schafft man mit jeder der aktuellen Extremdiäten. Das Wunschgewicht zu halten ist die wahre Herausforderung. Wenn Sie zu den vielen Menschen zählen, die mit großen Erwartungen eine Reduktionsdiät begannen, dabei tatsächlich Gewicht verloren, aber alles (oder sogar etwas mehr) wieder zulegten, sind Sie vielleicht davon überzeugt, dass langfristiges Abnehmen unmöglich ist. Wir drei, alle ausgebildete Wissenschaftler und Ernährungsexperten, *wissen* jedoch, dass es geht. Warum das so ist, erfahren Sie jetzt.

Die weltweit größte Ernährungsstudie „DiOGenes", die von der EU-Kommission mit rund 14,5 Millionen Euro gefördert wurde, lieferte uns endlich die Erklärung, warum die nordische Ernährungsweise so entscheidend für eine optimale Gesundheit ist und wie man mit dieser ein gesundes Körpergewicht halten, Entzündungen im Körper sowie das Diabetesrisiko senken kann, ohne auch nur an Kalorien zu *denken* … Die Studie ist die Basis dieses Buchs. Ihre Ergebnisse sind so überzeugend, dass wir die nordische Ernährungsweise zu Recht als *effektivsten* Ernährungsplan bezeichnen, um Entzündungen in den Griff zu bekommen und eine Gewichtszunahme lebenslang zu verhindern.

Das Schöne am DiOGenes-Konzept ist, dass man keine Kalorien zählen und reduzieren muss. Diesen Ansatz einer Reduktionsdiät kennen Sie ja bereits, und er funktioniert nur, solange man ihn motiviert durchhält. Wir werden Ihnen jedoch zeigen, wie Sie ohne Kalorienzählen abnehmen können und wie Sie eine erneute Gewichtszunahme vermeiden sowie viele andere Gesundheits- und Wohlfühlvorteile gewinnen können. Außerdem wird Ihnen unser Konzept auch helfen, der schleichenden Gewichtszunahme vorzubeugen, die im Alter bereits als normal gilt. Die Unvermeidbarkeit dieses Phänomens ist bereits so etabliert, dass dies unmöglich zu sein scheint. Sie werden jedoch bald feststellen, dass

© des Titels »Nordisch abnehmen« (ISBN 978-3-7423-0851-1).
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

Sie diese unerwünschten Pfunde mit den klaren Prinzipien unserer Ernährungsweise leicht im Zaum halten können. Die nordische Ernährungsweise ist eine einfache Methode, mit der Sie Mahlzeiten so zusammenstellen, dass Sie Ihr Essen genießen können, ohne Kalorien zählen zu müssen – mit wissenschaftlich dokumentierter Wirkung auf Gesundheit und Körpergewicht.

Darüber hinaus basiert die nordische Ernährungsweise mit nur kleinen Abwandlungen auf gewöhnlichen Lebensmitteln aus dem Supermarkt. Wir locken Sie mit Gerichten, die so schmackhaft sind, dass die ganze Familie gern mitmachen wird. Und wir versprechen Ihnen, dass Sie auf Ihre neuen, gesünderen Ernährungsgewohnheiten nicht mehr verzichten wollen. Sie werden schon bald selbstverständlich für Sie sein – und der Rest der Welt wird davon praktisch nichts mitbekommen. Unsere Methode, die wir aus den Ergebnissen der weltweit größten Ernährungsstudie entwickelten, basiert auf einer mäßig hohen Portion Eiweiß, die Sie in einem bestimmten Verhältnis mit Kohlenhydraten, die einen niedrigen glykämischen Index (GI) haben, kombinieren. Kalorienzählen wird so unnötig. In den ersten Kapiteln erklären wir Ihnen genau, wie leicht sich dies für Familienmahlzeiten umsetzen lässt. Sie müssen lediglich in der richtigen Balance schmackhafte Lebensmittel essen, die Sie und Ihre ganze Familie gesünder machen und die gleichzeitig eine Gewichtszunahme, auch nach Reduktionsdiäten, verhindern.

Um anzufangen, müssen Sie einfach bereit sein, gute Lebensmittel zu essen! Wir beschreiben die einfachen Prinzipien der nordischen Ernährungsweise und zeigen Ihnen köstliche Rezepte, die Sie anfangs im Rahmen unserer Mahlzeitenpläne genießen können. Später nutzen Sie diese Prinzipien und Rezepte, um Ihre Lieblingsgerichte durch die Auswahl gesunder Zutaten zu ergänzen. Wir kennen Tausende Menschen, die diese kleinen Anpassungen erfolgreich zur dauerhaft veränderten Lebensweise machten, und wir sind zuversichtlich, dass Sie ebenfalls die gleichen Ergebnisse erzielen werden.

Sie werden unsere Richtlinien nie als Verzicht empfinden, im Gegenteil: Die nordische Küche, auf der unser Programm basiert, ist so altbewährt wie aktuell. Wegen ihrer echten Aromen und Unkompliziertheit hat sie mittlerweile viele Anhänger gefunden. Nicht zufällig wurde das Restaurant Noma in Kopenhagen schon zum vierten Mal zum weltbesten Restaurant gekürt.

Angesichts dieser unglaublich köstlichen und einfachen internationalen Küche und mit dem Versprechen, dass Sie nie mehr ein Kilogramm zunehmen müssen, werden auch Sie bald davon überzeugt sein, dass die nordische Ernährungsweise die einzig *wahre* Art zu essen ist … und das lebenslang.

© des Titels »Nordisch abnehmen« (ISBN 978-3-7423-0851-1).
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

© des Titels »Nordisch abnehmen« (ISBN 978-3-7423-0851-1).
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

TEIL 1

DIE WISSENSCHAFT HINTER DER NORDISCHEN ERNÄHRUNGSWEISE

© des Titels »Nordisch abnehmen« (ISBN 978-3-7423-0851-1).
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

und basiert auf den traditionellen Lebensmitteln. Allerdings waren gleich drei in Ernährungswissenschaften und Physiologie ausgebildete Personen nötig, um diese Ernährungsweise mit den neuesten Erkenntnissen in der Gewichtskontrolle zu verknüpfen und einen einfachen sowie ansprechenden Mahlzeitenplan zu kreieren, der das Körpergewicht wirkungsvoll positiv beeinflusst. Diese Kooperation ergab sich überraschenderweise durch einen Konflikt und nicht durch ein Zusammentreffen gleichgesinnter Wissenschaftler.

Tatsächlich ähnelte das Ganze anfangs eher Friedensverhandlungen. Ein paar Hintergrundinformationen hierzu: Jennie ist eine führende Wissenschaftlerin im Forschungsbereich „Glykämischer Index (GI) von Lebensmitteln". Sie erzielte einige bahnbrechende Erkenntnisse bezüglich der Wichtigkeit des GI für die Stabilisierung des Blutzuckerspiegels und für die Förderung von Gewichtskontrolle und Wohlbefinden. Hierzu veröffentlichte sie mehrere wissenschaftliche Aufsätze sowie Bücher, die weltweit Bestseller wurden. Arne hingegen war ein lautstarker Gegner dieses Konzepts. Es schien ihm zu kompliziert für die tägliche Ernährungspraxis, sowohl für Laien als auch für Mediziner. Noch wichtiger: Er glaubte nicht, dass eine GI-Senkung eine wirksame Methode zur besseren Gewichtsreduktion ist. Sein Forschungsteam in Kopenhagen hatte eine kleine Studie durchgeführt, in der festgestellt wurde, dass eine zehnwöchige Reduzierung des Gesamt-GI im Essen Körpergewicht oder Körperfett nicht wirklich senkte. Diese Studie veröffentlichte er im *American Journal of Clinical Nutrition* und machte damit die Diskussion um den glykämischen Index auf internationaler Ebene öffentlich. Jennie schrieb einen relativ spitzen „Leserbrief", in dem sie bemängelte, dass in der Studie viel zu wenig übergewichtige Probanden beobachtet wurden, um statistische Relevanz zu haben. Ihr Schreiben wurde veröffentlicht, und Adipositas-Forscher weltweit spalteten sich in zwei Lager: solche, die den glykämischen Index als wichtiges Werkzeug im Kampf um Gewichtskontrolle ansahen, und solche, die ihn als nutzlos abtaten.

Um den Disput ein für alle Mal zu klären, startete Arne die bislang umfangreichste Studie zum glykämischen Index. Mit 14,5 Millionen Euro Fördermitteln aus dem Forschungsprogramm der EU-Kommission wurden dabei über mehr als sechs Monate übergewichtige Erwachsene und Kinder beobachtet. Dies ermöglichte es, Daten mit ausreichend statistischem Gewicht anzusammeln, um die These der nicht vorhandenen GI-Wirkung zu untermauern. Die DiOGenes-Studie (kurz für: Diet, Obesity and Genes; Ernährung, Fettleibigkeit und Gene) wurde in acht europäischen Forschungszentren durchgeführt und gibt die Ergebnisse von über tausend teilnehmenden Kindern und Erwachsenen wieder.

© des Titels »Nordisch abnehmen« (ISBN 978-3-7423-0851-1).
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

Fünf Jahre lang arbeiteten über 45 Wissenschaftler ununterbrochen an der Auswertung. Zu Arnes Überraschung unterstützten die Foschungsergebnisse seine Theorie jedoch nicht. Im Gegenteil: Sie zeigten unbestreitbar, dass bereits eine geringe Reduktion des GI einiger Hauptnahrungsmittel in Kombination mit einer moderaten Steigerung des Eiweißverzehrs ausreicht, um die Gewichtszunahme komplett zu hemmen. Angesichts dieses überzeugenden Nachweises hielt es Arne für an der Zeit, das Konzept des glykämischen Index als wertvolles Werkzeug zur Gewichtskontrolle anzuerkennen.

Mit der Veröffentlichung der Studie im *New England Journal of Medicine* verkündete Arne seinen Sinneswandel. Das ging sogar so weit, dass er gemeinsam mit Jennie die Neuigkeit des GI-Konzepts als Methode im Kampf gegen Gewichtszunahme verbreiten wollte, Arne von Kopenhagen aus, und Jennie von ihrer australischen Heimat Sydney.

Die neuen Daten waren äußerst ermutigend, versprachen sie doch einen wissenschaftlich fundierten Weg in ein gesünderes, schlankeres Leben. Aber wie sollte man die Brücke zwischen Labor und Küchentisch schlagen? Damit diese Ernährungsrichtlinien auch außerhalb des klinischen Umfelds funktionierten, musste man sie in einen Plan umsetzen, der einfach zu befolgen war, und auch flexibel genug, um ihn lebenslang einhalten zu können. Außerdem sollten die Gerichte so köstlich schmecken, dass sie selbst Menschen, die ihr Vergnügen am Essen nicht opfern wollen, dazu inspirieren, ihre Lebensweise für die Gesundheit dauerhaft umzustellen. Keine leichte Aufgabe.

Dies brachte den Dritten im Bunde ins Spiel, Christian Bitz. Er war damals ein vielversprechender Student der Ernährungsforschung an der Fakultät Ernährung, Bewegung und Sport der Universität Kopenhagen, dem größten derartigen Institut in Europa. Arne betreute als Professor und Fakultätsleiter Christians Masterarbeit. Anstatt seine Promotion anzuschließen, entschied sich Christian danach jedoch für eine Fernsehkarriere. Heute ist er einer der führenden Gesundheitsberater Dänemarks und wurde an zwei großen Kopenhagener Kliniken Forschungsleiter für klinische Ernährung. Christian und Arne veröffentlichten gemeinsam ein Buch auf Dänisch über die DiOGenes-Studie und Mahlzeitenpläne. Mit über 250 000 verkauften Exemplaren bei 5,5 Millionen Einwohnern wurde es in Dänemark zum Bestseller. Ein Großteil davon bildet die Grundlage des vorliegenden Werks. Seither arbeiten Christian, Arne und Jennie eng zusammen, um den Nachweis zu erbringen, dass der Schlüssel zu Gewichtsabnahme und einem dauerhaft reduzierten Körpergewicht in der Einschränkung von Kohlenhydraten mit hohem GI liegt, nicht in der Kalorienreduktion. Das Ergebnis ist ein völlig neuer Weg, Pfunde zu verlieren

© des Titels »Nordisch abnehmen« (ISBN 978-3-7423-0851-1).
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

und, genauso wichtig, das neue Gewicht zu halten, egal, ob man vorher deutlich abgenommen hat oder ob man nur die allmähliche Gewichtszunahme verhindern möchte, die sich scheinbar an uns alle im Laufe der Zeit heranschleicht.

Da es in diesem Buch vor allem um diese beiden Themen geht, erzielen Sie die besten Ergebnisse, wenn Sie beim Start dieses Konzepts nur wenige Kilogramm von Ihrem Wunschgewicht entfernt sind. Die nordische Ernährungsweise ist nicht auf schnellen Gewichtsverlust ausgelegt (auf Seite 15 erklären wir Ihnen, wie Sie unserer Meinung nach sehr effektiv zu Ihrem Wunschgewicht kommen können). Sobald Sie da sind, wo Sie sein wollen – oder wenn Sie bereits dort angelangt sind –, hilft Ihnen unser Programm, dort zu bleiben, ohne dass Sie das Gefühl haben, Ihr Leben sei zur ständigen Reduktionsdiät geworden. Gleichzeitig gewinnen Sie viele Gesundheitsvorteile, die Ihren Stoffwechsel optimieren. Es werden Entzündungen verhindert, und das Risiko für Typ-2-Diabetes, Herzerkrankungen, Demenz sowie Krebs wird minimiert.

DIE WELTWEIT GRÖSSTE ERNÄHRUNGSSTUDIE

Dänemark ist ein kleines Land mit nur 5,5 Millionen Einwohnern, seine Hauptstadt Kopenhagen ist nur ein Drittel so groß wie New York. Dennoch ist die Universität von Kopenhagen eines der führenden Zentren für Ernährungsforschung und der Mittelpunkt von Arnes Studien zur Wirkung von Lebensmitteln und Getränken auf Gesundheit und Gewichtskontrolle.

Die DiOGenes-Studie ist die größte Untersuchung ihrer Art und wurde in acht europäischen Ländern durchgeführt. Das Gesamtbudget belief sich auf mehr als 14,5 Millionen Euro, einschließlich der EU-Unterstützung. Die ersten und wichtigsten Ergebnisse wurden im November 2010 in den renommierten medizinischen Fachzeitschriften *New England Journal of Medicine*, *Circulation* und *Pediatrics* veröffentlicht.

In der Studie wurden die offiziellen europäischen Ernährungsempfehlungen mit einer Ernährung nach dem neuesten Wissensstand in europäischen Familien verglichen. Es nahmen 938 übergewichtige Erwachsene und 827 Kinder teil.

© des Titels »Nordisch abnehmen« (ISBN 978-3-7423-0851-1).
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

Neun Länder, in denen die nordische Ernährungsweise erwiesenermaßen eine erneute Gewichtszunahme verhinderte:

Dänemark, Großbritannien, Niederlande, Spanien, Griechenland, Bulgarien, Deutschland, Australien und Tschechien

DIE DIOGENES-STUDIE

Wir erprobten vier neue Ernährungsmuster mit unterschiedlichem Eiweißgehalt sowie verschiedenen Kohlenhydrattypen und verglichen sie mit konventionellen nationalen Empfehlungen, um das effektivste Muster zu finden. Wir wussten bereits, dass Eiweiß besser sättigt als Kohlenhydrate und Fette, vor allem wegen des stärkeren Effekts auf die Sättigungshormone GLP-1 und PYY. Beide schüttet der untere Dünndarmbereich aus, wenn Eiweiß- und, in gewissem Ausmaß, Fettfragmente dort eintreffen. Zwei Diäten hatten einen hohen Eiweißanteil, zwei einen durchschnittlichen. Zwei enthielten Kohlenhydrate mit niedrigem glykämischem Index, zwei mit hohem. Der Begriff *glykämischer Index* (GI), den Sie vielleicht schon kennen, beschreibt die Auswirkung von Kohlenhydraten auf den Blutzucker. Lebensmittel mit niedrigem glykämischem Index lassen ihn langsamer ansteigen als solche mit hohem.

Die Erwachsenen in der Studie befolgten bereits seit acht Wochen eine Reduktionsdiät mit Mahlzeitenersatz, um vor Beginn unserer Untersuchung mindestens 8 Prozent ihres Körpergewichts zu verlieren. Der *Fokus* der Studie lag nämlich darauf herauszufinden, *wie nach einer Gewichtsreduktion das neue Gewicht dauerhaft gehalten werden kann*. Wir stellten später jedoch fest, dass unser Ernährungsplan ebenfalls eine vollwertige Reduktionsmethode ist, mit einem allmählichen Verlust von 0,9 bis 1,8 Kilogramm pro Woche. Gleichzeitig schützt er effektiv vor dem Zunehmen, das oft beim Älterwerden auftritt.

Nach der Gewichtsabnahme wurden die Teilnehmer nach dem Zufallsprinzip in fünf Diättypgruppen eingeteilt (siehe Kasten auf Seite 16). Insgesamt schlossen 548 Teilnehmer die sechsmonatige Diätphase ab, mit bemerkenswertem Ergebnis: In der Gruppe, die Lebensmittel mit hohem Eiweißanteil und niedrigem GI zu sich nahm, gab es im Vergleich zu der Gruppe, die wenig Eiweiß und Lebensmittel mit hohem GI zu sich nahm, zur Programmhalbzeit 30 Prozent weniger Abbrecher. Die erste Gruppe schnitt auch am besten ab – und verlor in den folgenden sechs

© des Titels »Nordisch abnehmen« (ISBN 978-3-7423-0851-1).
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

DIE FÜNF DIÄTTYPEN DER DIOGENES-STUDIE

MITTLERE EIWEISSMENGE / HOHER GI: Diät mit wenig Eiweiß (13 Prozent der Kalorien) und hohem GI

MITTLERE EIWEISSMENGE / NIEDRIGER GI: Diät mit wenig Eiweiß und niedrigem GI

VIEL EIWEISS / HOHER GI: Diät mit hohem Eiweißanteil und hohem GI

VIEL EIWEISS / NIEDRIGER GI (*DIE WELTBESTE ERNÄHRUNGSWEISE*): Diät mit hohem Eiweißanteil (25 Prozent der Kalorien) und niedrigem GI

KONTROLLGRUPPE: Diät, die den gängigen Ernährungsempfehlungen folgt, ohne spezielle Vorgaben zu GI-Wert oder Eiweißgehalt

Monaten *ohne Vorsatz* noch weitere 500 Gramm, anstatt wieder zuzunehmen! Bemerkenswert war, dass die Teilnehmer der ersten Gruppe, die der Empfehlung „viel Eiweiß/niedriger GI" folgten, immer satt und zufrieden waren, obwohl sie gerade 9 Kilogramm abgenommen hatten. Im Vergleich dazu nahm die Gruppe, die den Standard-Ernährungsempfehlungen folgte, knapp 2 Kilogramm wieder zu, und viele gaben deswegen auf.

Glücklicherweise konnten wir unsere Teilnehmer weiter begleiten und dabei beobachten, dass die Ergebnisse immer besser wurden. Die Esser der Gruppe mit viel Eiweiß/niedrigem GI hielten ihr Gewicht weiter und hatten im Vergleich zur Kontrollgruppe nach 12 Monaten 9 Kilogramm mehr abgenommen. Selten sind wissenschaftliche Ergebnisse so eindeutig. Sie zeigen, dass der Schlüssel zum dauerhaften Gewichtsverlust in einer eiweißreichen Ernährung liegt, mit magerem Fleisch, Milchprodukten, Linsen sowie Bohnen und nur wenig Getreideprodukten mit hohem GI. So kann man ohne Kalorienzählen essen, bis man satt ist, und die Mahlzeiten genießen. Hört sich das nicht gut an?

Im Laufe der Zeit bewiesen die Ergebnisse der Studie, wie wichtig dieses Ernährungsprofil ist – nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Kinder. In Familien, in denen die Eltern zur Gruppe mit viel Eiweiß/niedrigem GI gehörten, fiel der Anteil übergewichtiger Kinder deutlich. Sie nahmen rein dadurch ab, dass sie mit ihren Eltern nach den Prinzipien der nordischen Ernährungsweise aßen.

© des Titels »Nordisch abnehmen« (ISBN 978-3-7423-0851-1).
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

Viele Studien zeigen, dass sich Menschen, die leicht zunehmen, auch leicht überessen, selbst wenn sie einen offiziellen Diätplan befolgen. Unser Ziel war es, ein Ernährungskonzept zu entwickeln, das so sättigt, dass man sich automatisch nicht überessen kann. Sie müssen also keine Kalorien zählen, um schlank zu bleiben, und können weiter so viel essen, bis Sie satt sind.

WARUM DIES NEU IST

In den letzten 30 Jahren wurden die Verbraucher mit Diätbüchern bombardiert. In vielen davon wurde Außergewöhnliches behauptet und mit fragwürdigen Methoden gearbeitet, die versprachen, sie würden das Geheimnis zur dauerhaften Gewichtsreduktion enthüllen. Tatsache ist, dass jedes nachfolgende Buch überflüssig gewesen wäre, hätte eines davon sein Versprechen wirklich eingehalten. Und doch fluten sie weiterhin die Bücherregale.

Viele Diätbücher lassen es einfach klingen abzunehmen. Man fastet zwei Tage und isst dann zwei Tage normal, wobei man einige oder alle Kohlenhydrate oder die meisten Fette meidet, oder nur „gute" Fette zu sich nimmt – alles mehr oder weniger kreative Konzepte. Und obwohl die meisten Diäten ziemlich restriktiv sind und noch nicht einmal schmecken, sind viele dieser Prinzipien wissenschaftlich für die Gewichtsabnahme erprobt – auf kurze Sicht. Sie würden auch langfristig funktionieren, wenn man die Ernährungspläne einhalten könnte. Tatsächlich ist es sogar schwer, *nicht* abzunehmen, wenn man verschiedenste Lebensmittel und Getränke, besonders die Kohlenhydrate, aus der Ernährung streicht. Es ist allerdings nicht durchhaltbar, dauerhaft so vielen Lebensmitteln Lebewohl zu sagen, die man gern isst. Die wenigsten von uns sind so willensstark, dass sie Brot, Reis, Pasta oder Käse für immer widerstehen können.

Dennoch enthalten all diese Bücher ein Fünkchen Wahrheit. Nehmen wir beispielsweise die klassische Low-Fat-Diät. Natürlich nimmt man einige Kilogramm ab, wenn man von einer fettreichen zu einer fettreduzierten Ernährung wechselt. Wenn Sie 5, 10 oder 15 Kilogramm verlieren wollten, würden Sie jedoch wahrscheinlich enttäuscht werden – insbesondere, wenn Sie feststellen, dass viele Ihrer Lieblingsspeisen verboten sind. Das Gleiche gilt für die Atkins-Diät und alle anderen sehr kohlenhydratarmen Diäten. Die Mahlzeiten mit verdoppeltem Eiweißgehalt sättigen zwar ziemlich effektiv, was besonders bei Insulinresistenz oder Prädiabetes zum Gewichtsverlust führt. (Wenn die Körperzellen auf Insulin nur schwach reagieren, funktioniert die Aufnahme von Blutzucker in die Zellen nur

© des Titels »Nordisch abnehmen« (ISBN 978-3-7423-0851-1).
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

schlecht. Nach dem Verzehr der Kalorien, die der Stoffwechsel braucht, tritt nicht das nötige Sättigungsgefühl ein. Allerdings sind auch die Blutzuckerausschläge viel ausgeprägter sowie das Diabetes- und Entzündungsrisiko.) Fast alle Studien zu solchen kohlenhydratarmen Diäten zeigen allerdings, dass man sie nicht lange durchhalten kann. Häufig hat man nach einiger Zeit mehr oder weniger das ganze verlorene Gewicht wieder zugelegt. Die meisten von uns schaffen es einfach nicht, ständig auf ganze Lebensmittelgruppen wie Kohlenhydrate zu verzichten. Es ist ein Kampf, Pasta, Reis, Kartoffeln, Couscous, Bulgur, Haferflocken, Müsli, Cornflakes, Obst, Honig und Zucker für immer zu streichen. Das Gleiche gilt für massiv fettreduzierte Diäten, in denen viele köstliche, aber fetthaltige Lebensmittel verboten sind. Wer möchte sich verpflichten, den Rest des Lebens auf saftige Steaks, Avocados oder Käse zu verzichten?

Die nordische Ernährungsweise empfiehlt einen anderen Ansatz. Es werden überhaupt *keine* Lebensmittelgruppen verboten, sondern Sie werden ermuntert, Ihr Essen wirklich zu genießen, indem alle fünf Geschmackssinne zufriedengestellt werden (süß, sauer, salzig, bitter und umami). Unsere Studienteilnehmer stiegen viel seltener aus, wenn sie satt wurden und es ihnen schmeckte.

Unsere und andere ernährungswissenschaftliche Studien belegen, dass die Regulierungsmechanismen des Körpers zwar kompliziert sind, doch dass eine Sache ziemlich einfach ist: Um das Körpergewicht nachhaltig zu kontrollieren, muss es uns möglich sein, satt zu werden *und* gleichzeitig das Essen zu genießen – vorzugsweise dreimal täglich! Eine Ernährung, in der ganze Lebensmittelgruppen weggelassen werden, ist zu restriktiv, um genussreich und langfristig durchhaltbar zu sein. Dennoch können wir von solchen Diäten etwas lernen – zum Beispiel, dass zu viel Fett leicht dazu führt, dass man zu viel isst und zunimmt. Das Gleiche gilt für raffiniertes Getreide und Produkte daraus, wie Weißbrot und polierter Reis. Etwas mehr Eiweiß tut uns gut, aber Extreme bezüglich Eiweiß, Fett oder Kohlenhydraten erschweren die Gewichtskontrolle eher. Die positive Schlussfolgerung ist, dass Maßhalten am besten funktioniert. Daher hilft die nordische Ernährungsweise mit ihren köstlichen Mahlzeiten erwiesenermaßen gegen Gewichtszunahme – ohne Disziplin und Entbehrungen.

Unser Programm ist auch sehr effektiv, um nach strengeren Reduktionsdiäten nicht wieder zuzunehmen. Dies widerlegt manche Forscher, die behaupten, ein langsamer Stoffwechsel sei die unvermeidliche Körperreaktion auf extremen Gewichtsverlust. Wir fanden heraus, dass einige Nahrungskombinationen besser als andere sättigen, den Hunger reduzieren und den Stoffwechsel steigern. Mit ihnen schafft man es, nach Verzehr der Energiemenge, die zum Halten des reduzierten Gewichts reicht, nicht weiterzuessen.

© des Titels »Nordisch abnehmen« (ISBN 978-3-7423-0851-1).
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

DER GLYKÄMISCHE INDEX

Der glykämische Index (GI) ist eine im Labor ermittelte Zahl zwischen 0 und 100. Er gibt die blutzuckersteigernde Wirkung eines Lebensmittels in den zwei Stunden nach seinem Verzehr an. Als Referenzwert dient ein Lebensmittel mit dem gleichen Kohlenhydratgehalt. Heutzutage ist das immer Glukose (Traubenzucker), der ein GI-Wert von 100 zugewiesen ist. Dies klingt zunächst sehr speziell, doch folgen alle GI-Studien weltweit diesen Vorgaben, sodass die gemessenen Werte direkt vergleichbar sind. Lebensmittel mit einem hohen GI (70 oder mehr) wie Weißbrot, Reis, viele Kartoffelsorten oder Jelly Beans (Zucker-Dragees mit Geleefüllung) lassen den Blutzucker schnell hoch ansteigen. Solche mit niedrigem GI (55 und weniger) wie einige Vollkornbrotsorten, Bohnen, Pasta, Milchprodukte sowie die meisten Früchte werden langsamer aufgespalten und absorbiert. Sie bewirken einen niedrigeren und besser kontrollierbaren Blutzuckeranstieg.

In den letzten 15 Jahren debattierte die Wissenschaft erhitzt darüber, ob das Beachten des GI auch ein effektives Werkzeug im Kampf gegen Übergewicht sein kann. Tatsächlich waren wir, abgesehen von Jennie, anfangs gegen dieses Konzept, da der wissenschaftliche Nachweis nicht schlüssig war. Die Ergebnisse der DiOGenes-Studie überzeugten uns aber davon, dass Jennie recht hatte.

Der GI wird von zahlreichen Faktoren beeinflusst, zum Beispiel von der Teilchengröße eines Lebensmittels sowie von seinem Fett-, Eiweiß- und Säuregehalt. Daher kann man den GI nicht isoliert heranziehen, um den gesundheitlichen Wert von Lebensmitteln bestimmen zu können. So haben beispielsweise Kartoffelchips, die in viel Fett frittiert wurden, einen niedrigeren GI als gekochte Kartoffeln, weil Fett die Absorptionsrate von Kohlenhydraten und damit den GI senkt. Daher haben viele fettreiche Kuchen und Kekse einen niedrigen GI. Die Tabelle auf Seite 37 listet noch weitere Faktoren auf, die den GI einer Mahlzeit beeinflussen. Doch egal wie: Sie werden auf jeden Fall immer leichter an Gewicht verlieren und sich bedeutende Gesundheitsvorteile verschaffen, wenn Sie die Lebensmittel mit hohem GI in Ihrer Ernährung durch Varianten mit niedrigem GI ersetzen.

© des Titels »Nordisch abnehmen« (ISBN 978-3-7423-0851-1).
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

Die DiOGenes-Studie zeigte, dass Personen, die durch Kalorienreduktion in acht Wochen knapp 11 Kilogramm verloren hatten, danach wieder zunahmen, wenn sie mäßige Fett- und Eiweißmengen in Kombination mit stark kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln zu sich nahmen. Die Gruppe, deren Ernährung eine leicht reduzierte Kohlenhydrataufnahme aus einer Reihe von Lebensmitteln mit niedrigem GI vorschrieb, nahm hingegen im Verlauf von sechs Monaten überhaupt *nicht* zu – obwohl die Teilnehmer immer essen durften, bis sie sich voll und gesättigt fühlten.

KOHLENHYDRATE VERSUS EIWEISS: DAS IDEALE VERHÄLTNIS

In unserem Ernährungskonzept empfehlen wir ein Kohlenhydrate-Eiweiß-Verhältnis von 2:1 (wir erklären noch genau, wie wir zu dieser Formel kamen). In der Praxis heißt das, man sollte etwa 200 Gramm Kohlenhydrate und 100 Gramm Eiweiß pro Tag zu sich nehmen. Eine wichtige Frage ist jedoch, ob Sie sogar noch weniger Kohlenhydrate essen oder sie ganz weglassen sollten. Low-Carb-Diäten (Programme, die nicht mehr als 50 Gramm Kohlenhydrate täglich vorsehen) sind zweifelsfrei sehr effektiv, um Gewicht zu verlieren und auch um Typ-2-Diabetes zu vermeiden und zu behandeln. Vielleicht haben Sie das bereits am eigenen Körper ausprobiert. Sie sind bei Menschen mit schlechter Insulinreaktion am wirkungsvollsten; dies trifft bei Krankheiten wie Prädiabetes, Typ-2-Diabetes, polyzystischem Ovarialsyndrom (PCOS) oder Psoriasis (Schuppenflechte) zu. Weniger effektiv sind diese Diäten bei körperlich aktiveren Menschen und solchen mit genetisch bedingter guter Insulinempfindlichkeit.

Streng kohlenhydratbeschränkte Diäten erlauben zwar gute Fette und Eiweiß aus gesunden Quellen (Nüsse, Avocados, Fisch usw.) sowie viel Salat und Gemüse. Einige Ihrer Lieblingsgerichte sind jedoch möglicherweise gestrichen. Meistens wird verlangt, Getreide und getreidebasierte Lebensmittel (Brot, Pasta, Reis), stärkehaltiges Gemüse (Kartoffeln) und die meisten Früchte (Äpfel, Bananen), Schokolade sowie Desserts *stark* einzuschränken. Das ist kurzfristig zwar machbar (vielleicht zwei bis drei Monate), aber was ist mit dem restlichen Leben, wenn es das Ziel ist, das neue Gewicht zu *halten*?

Studien zeigen, dass es zwar möglich ist, einige Wochen die Kohlenhydrate komplett zu streichen, die man so gern isst. Die meisten Menschen können

© des Titels »Nordisch abnehmen« (ISBN 978-3-7423-0851-1).
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

aber nicht ihr Leben lang auf Brot, Pasta, Reis, Couscous, Obst usw. verzichten. Eine Low-Carb-Diät macht das Leben schwer, verlangt viel Selbstdisziplin und Opfer und wirft Sie höchstwahrscheinlich aus der Bahn. Auch Freunde und Familie werden davon nicht begeistert sein und fragen vielleicht sogar, wie umweltfreundlich (siehe Seite 58) Ihre Ernährung ist. Außerdem werden Sie das abgenommene Gewicht wieder zunehmen, sobald Sie Kohlenhydrate essen. Unsere Empfehlungen basieren auf den Grundlagen von Natur- und Geisteswissenschaften. Die sozialen und umweltrelevanten Auswirkungen unserer Ernährungsmuster müssen ebenfalls berücksichtigt werden.

Aus diesem Grund empfehlen wir für die längerfristige Gewichtskontrolle und einen allmählichen, wirklich nachhaltigen Gewichtsverlust einen Mahlzeitenplan mit nur *mäßig* höherem Eiweißanteil und nur *mäßig* geringerem Kohlenhydratanteil. Kohlenhydrate mit niedrigerem GI dürfen auf dem Teller bleiben, weil sie nicht die gleiche ungünstige Wirkung auf die Gesundheit haben. Es ist sogar besser, sie zu essen, als sie ganz zu streichen, da sie Entzündungen im Körper reduzieren. Und wer seine geliebten Kohlenhydrate weiter essen darf, tut sich leichter, den Ernährungsplan zu befolgen, als wenn sie ganz verboten sind.

SÄTTIGUNG IST DER WEG, UM SCHLANK ZU WERDEN

Der übliche Ratschlag, den man erhält, wenn man abnehmen und ein gesundes Körpergewicht halten will, lautet: „Essen Sie weniger." Dieser Ansatz hat sich als sehr ineffektiv erwiesen, und der Grund dafür ist offensichtlich. Niemand informiert genauer darüber, wie man die Motoren einer übermäßigen Kalorienaufnahme – Hunger und fehlende Sättigung – abschalten kann. Umgekehrt wird man automatisch weniger Kalorien verzehren, wenn man Lebensmittel und Mahlzeiten zu sich nimmt, die besser sättigen.

In den vergangenen 25 Jahren erforschten Jennie und Arne unabhängig voneinander, wie sich der Sättigungsgrad mit weniger Kalorien erhöhen lässt, ohne ganze Lebensmittelgruppen zu vermeiden. „Sättigung" bezeichnet dabei wissenschaftlich das angenehme, aber schwer fassbare Gefühl des Vollseins nach dem Essen, das uns mitteilt, dass wir genug hatten. Wenn es gelingt, ständige Hungerattacken zu eliminieren und genussvoll satt zu werden, ist das der beste Schutz vor übermäßigem Essen bei Tisch und bei kleinen Zwischenmahlzeiten.

© des Titels »Nordisch abnehmen« (ISBN 978-3-7423-0851-1).
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

Die Lösung für eine langfristige, erfolgreiche Gewichtskontrolle liegt also darin, sich nach dem Essen ausreichend voll und gesättigt zu fühlen, sodass der Hunger erst nach Stunden wiederkehrt.

Leider ist das nicht so einfach, wie sich nur von kalorienarmem Essen zu ernähren. Wenn Ihnen Kohlsuppe reicht, werden Sie zweifellos abnehmen, müssen aber bei Geschmack und Esskultur in nicht tolerierbarem Maße Abstriche machen. Wir brauchen unsere Sinne, nicht nur unseren Magen, um uns satt und zufrieden zu fühlen. Essen muss schmecken und es uns ermöglichen, an sozialem Austausch teilzuhaben, den wir alle lieben und der das Leben lebenswert macht.

APPETIT VERSUS HUNGER

Zwischen Appetit und Hunger gibt es einen Unterschied. Hunger ist ein biologischer Trieb – ein Überlebensmechanismus, der dadurch reguliert wird, wie viel wir essen und was wir im Magen haben. Er wird von inneren Körpermechanismen gesteuert. Appetit ist hingegen ein psychisches Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln, gesteuert von Faktoren wie Gewohnheiten, Geruch oder dem Anblick von Nahrung. Sie können hungrig sein und trotzdem keinen Appetit haben, zum Beispiel, wenn Sie krank sind. Umgekehrt können Sie Appetit entwickeln und nicht hungrig sein, zum Beispiel beim Anblick eines köstlichen Desserts. Sättigung ist also nicht das Gegenteil von Hunger. Sie wird in einem anderen Gehirnareal als Hunger stimuliert und ist, anders als Hunger, auch vom Appetit beeinflusst. Um zufriedenstellend gesättigt zu sein, müssen sowohl Appetit wie Hunger berücksichtigt werden! Ein Teller fettarmes Gemüse ist nicht zufriedenstellend, selbst wenn er voll macht. Daher basiert die nordische Ernährungsweise auf Lebensmitteln, die ein Wohlgefühl auslösen und den Hunger stillen.

© des Titels »Nordisch abnehmen« (ISBN 978-3-7423-0851-1).
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de