

© des Titels »Abnehmen mit der Sirtfood-Diät« (978-3-7423-1473-4)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Doris Muliar

ABNEHMEN
mit der
SIRTFOOD-DIÄT

Den Stoffwechsel ankurbeln, Fett verbrennen
und schlank werden mit der Kraft der Sirtuine

riva

VORWORT

Vergessen Sie alles, was Sie bisher über die unzähligen Diäten wissen oder gehört haben. Vergessen Sie auch all die schlechten Erfahrungen, die Sie schon gemacht haben. Denn bei der Sirtfood-Diät ist alles anders! Es gibt keinen Verzicht, kein Verbot. Sie müssen auch nichts weglassen, keine Kalorien zählen und keinen Sport treiben, wenn Sie das nicht wollen. Das Geheimnis dahinter sind die Sirtuine, die von den britischen Ernährungsmediziner Aidan Goggins und Glen Matten in den Fokus der Aufmerksamkeit gerückt wurden. Sirtuine sind Enzyme, die Ihr Körper selbst herstellt, wenn Sie ihm ein bisschen dabei helfen.

Die Sirtfood-Diät, die nicht zuletzt durch die Sängerin Adele bekannt wurde, kann der Schlüssel für einen gesunden, schlanken und bis ins Alter topfitten Körper sein. In diesem Buch finden Sie Empfehlungen für Lebensmittel, die Sie essen sollen. So viel Sie mögen und so viel Sie können. Wir erklären, warum gerade diese Nahrungsmittel und ihre Inhaltsstoffe so gut für Sie sind und wie sie Ihnen helfen, gesund, widerstandsfähig und aktiv zu bleiben. Und ganz nebenbei auch Ihre Wunschfigur zu bekommen oder zu erhalten.

Auf Ihrem Teller soll es in Zukunft so bunt wie möglich aussehen! Das Zusammenspiel des ganzen Farbspektrums, das Ihnen Gemüse und Obst anbieten, garantiert die Aktivierung der Sirtuine, des Stoffes, aus dem Wohlbefinden und Schönheit kommen.

In diesem Sinne: Treiben Sie es bunt!



ZUM UMGANG MIT DIESEM BUCH

Bitte achten Sie darauf, für wie viele Portionen das jeweilige Rezept gedacht ist – meist sind es zwei. Wenn Sie nur für sich allein kochen: Vieles eignet sich gut zum Einfrieren – davon gibt es oft auch gleich vier Portionen –, manches können Sie zum Mitnehmen vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Denn Meal Prep, also das Vorkochen von Mahlzeiten, spart Zeit und Energie! Gemüse wird in unseren Rezepten grundsätzlich gedämpft, da beim Kochen in Wasser, das schließlich weggeschüttet wird, zu viele wertvolle Inhaltsstoffe verloren gehen. Wir verwenden dafür einen sogenannten Dampfgareinsatz, auch als Gemüsedämpfer oder Dämpfkorb im Handel. Er passt sich der Topfgröße an und wird in Aluminium oder Kunststoff für wenig Geld in Kaufhäusern, Supermärkten und im Internet angeboten.

Einige grundsätzliche Dinge, die für alle Rezepte gelten, möchten wir hier zusammenfassen:

- Wenn Milch und Joghurt verwendet werden, sind die Produkte mit 3,5 Prozent Fettgehalt gemeint – die fettreduzierten Varianten enthalten mehr Kohlenhydrate.
- Auch für Quark und Frischkäse gilt: Wählen Sie – selbst wenn Sie abnehmen wollen – die höheren Fettstufen. Die Light-Produkte weisen mehr Kohlenhydrate auf und außerdem Emulgatoren.
- Die Mengenangaben bei Gemüse und Obst beziehen sich auf ungeputzte Ware.
- Mit Zwiebel ist ein Exemplar von 100 g gemeint. Eine kleine Zwiebel hat etwa 75 g, eine große 150 g.
- 1 EL Öl schlägt bei den Nährwertberechnungen mit 15 g zu Buche, 1 TL mit 5 g.

Bei jedem Rezept finden Sie ausführliche Nährwertangaben. Kcal steht hierbei für Kalorien, E für Eiweiß, F für Fett und KH für Kohlenhydrate.

SIRTUINE – WAS IST DAS?

Sirtuine kann man nicht einfach essen oder trinken – sie sind im Körper vorhanden. Es handelt sich dabei um Enzyme, welche den Stoffwechsel und den Alterungsprozess steuern. Sie regen die Körperzellen an, mehr Fett zu verbrennen, mehr Muskeln aufzubauen, die Zellalterung zu verlangsamen und den Stoffwechsel insgesamt positiv zu beeinflussen.

Sirtuine wurden in den 1990er-Jahren zufällig entdeckt, und zwar im Fadenwurm und in der Bierhefe. Dass sie in praktisch allen Organismen existieren, hat man schnell herausgefunden. Beim Menschen wurden bislang sieben verschiedene Sirtuine mit unterschiedlichen Aufgaben ausgemacht. Die Wissenschaft bezeichnet sie als **silent information regulation two** und hat sie von 1 bis 7 durchnummeriert: von SIRT1 bis SIRT7.

Sirtuine sind Proteinverbindungen, die im Organismus wie ein Turbo wirken. Sie verstärken ohnehin vorhandene Stoffwechselvorgänge. Normalerweise wird dieser Turbo vor allem durch Fasten oder Stress gezündet. Das ist seit der Steinzeit in uns angelegt. Pech bei der Jagd auf Mammuts? Hunger! Feinde in Sicht? Stress!

Da diese Auslöser im modernen Leben eher fehlen, fristen die Sirtuine in unserem Körper ein mehr oder weniger untätiges Dasein. Die Folgen: verlangsamter Stoffwechsel, schnellere Alterung aufgrund ungenügender Zellreparatur, schwaches Immunsystem. Und für alle sichtbar: Fett, wo es nicht hingehört, und schlaffe Muskeln.

Wie und ob das Potenzial der kleinen Helferlein aktiviert wird, hängt vor allem von unserer Lebensweise und hauptsächlich von unserer Ernährung ab. Die sirtaktiven Stoffe werden Sie bald kennenlernen. Was die Sirtuine verkümmern lässt, gleich vorneweg. Es sind die üblichen Verdächtigen: Fertiggerichte, Zucker, weißes Mehl, Rauchen, zu viel Alkohol, zu wenig Bewegung.

WAS MACHEN SIRTUINE IN UNSEREM KÖRPER?

Unser Körper ist seit Jahrtausenden darauf trainiert, Hungerperioden schadlos zu überstehen. Bis zu den Anfängen der Industrialisierung waren die Menschen auch großen körperlichen Anstrengungen ausgesetzt. Erst in neuer Zeit und auch nur in den wohlhabenden Ländern ist Nahrung im Überfluss vorhanden. Das heißt übersetzt in unsere Gegenwart: Wir erfinden Fasten-Diäten anstelle der natürlichen Hungerperioden und betreiben Sport statt körperlicher Arbeit. Denn der Mechanismus ist derselbe geblieben: Speicher werden angelegt, die in Zeiten mäßigen Jagderfolges (= Fasten heute) wieder aufgebraucht werden können.

So wie beim Steinzeitmenschen durch unfreiwillige Nahrungspausen schaltet sich auch in unserem Körper beim freiwilligen Fasten ein Schlankheits-Gen ein. Dieses bewirkt, dass kein Fett mehr eingelagert wird, im Gegenteil, die Fettverbrennung wird angeregt. Zugleich setzt ein Reparaturmodus ein, Autophagie genannt, der mit schadhafte Zellen aufräumt und sie wieder verwertbar macht. Das führt zu mehr Widerstandskraft, ja verjüngt den Körper insgesamt. Außerdem wird der Muskelaufbau gefördert. Das heißt also: weniger Fett, mehr Muskeln, gesündere Zellen!

Das Unangenehme dabei ist nur, dass wir uns tatsächlich mit Nahrungsverzicht auseinandersetzen müssen. Und auch wenn der Diät-Modus eine Zeit lang gut geklappt hat, bedrängt uns der Jojo-Effekt, und das ganze Spiel beginnt wieder von vorne, wie viele von Ihnen sicher leidvoll erfahren haben.

Aber jetzt kommen die Sirtuine ins Spiel. Diese geben vor allem Sportmuffeln oder Menschen, die schon an vielen Mode-Diäten gescheitert sind, Hoffnung, dass es endlich ohne Diät und Verzicht klappt – nämlich einfach durch eine andere Ernährungsform mit Lebensmitteln, die Sie ohnehin schon ken-

nen. Sie müssen keine ungewohnten und fremden Zutaten wie Algen oder Panzer von Schalentieren zu sich nehmen, keine Pulver anrühren oder Ihre Vorräte entsorgen. Der regionale Anbau in unseren Breiten bietet fast alles, was Sie brauchen: grünes Gemüse, Beerenobst, Nüsse, Kräuter und vieles mehr. Dazu kommen noch Tee, Kaffee, Kakao, Kurkuma und Ingwer. Eine ausführliche Tabelle, welche Lebensmittel jetzt für Sie im Vordergrund stehen, finden Sie auf Seite 38.



MUSKELN STATT FETT

Möge sich das Fett an Bauch und Hüften doch einfach in feste, stramme Muskeln an Po, Schenkeln und Oberarmen verwandeln – das ist wohl der Traum aller, die sich mit Diäten, Crunches und Sit-ups quälen. Mit der Aktivierung der Sirtuine kommen der Waschbrettbauch und die Madonna-Oberarme zwar nicht ganz von allein. Aktive Sirtuine unterstützen jedoch die Umformung von Fett in Muskeln ganz erheblich.

Doch was machen die Sirtuine mit unseren Fettzellen, damit sie freiwillig verschwinden? Nun eigentlich verschwinden sie nicht ganz. Die Erklärung dazu in Kürze: Wir haben weiße Fettzellen, die dafür da sind, Fett für Notsituationen einzulagern, was sie theoretisch unbeschränkt machen. Daneben gibt es die braunen Fettzellen, von denen Neugeborene noch sehr viele haben, die aber im Laufe der Zeit immer weniger werden. Dieses braune Fettgewebe dient der Energiegewinnung, kann Säuglinge oder kleine Tiere von innen wärmen. Sirtuine können weiße Fettspeicher-Zellen dazu anregen, sich wie braunes Fett zu verhalten, also keine Energie mehr zu speichern, sondern im Gegenteil, sie zu verbrauchen.

Durch Aktivierung weiterer Stoffwechselforgänge wie des Insulinstoffwechsels sowie Anregung der Schilddrüsenhormone beginnen die Fettdepots zu schmelzen.

Gleichzeitig mit dem Fettabbau sorgen Sirtuine für einen Muskelzuwachs. Ein signifikantes Plus gegenüber allen bekannten Diäten, bei denen neben Fett auch das Eiweiß der Muskelmasse zur Energiegewinnung abgebaut wird. Eben diesen unerwünschten Abbau lassen die Sirtuine nicht zu. Bildlich gesprochen: Ein Organismus mit intakten Sirtuinen weiß noch, dass Sie Ihre Muskeln brauchen, um auf der Mammut-Jagd erfolgreich zu sein.

Das Tolle an den Sirtuinen: Sie bauen nicht nur Muskeln auf, sie können auch deren Qualität bis ins hohe Alter fördern und erhalten. Denn der Muskelabbau setzt leider bereits ab einem Alter von 25 Jahren ein, wenn man nichts dagegen unternimmt. Zunächst mag Sport hilfreich sein, doch spätestens ab 50 machen sich hier Defizite bemerkbar. Freie Radikale und versteckte Entzündungen setzen dem Körper und seinem Erscheinungsbild zu. Wissenschaftler sehen in der verstärkten Aktivierung der Sirtuine einen wirksamen Weg, um nicht nur Muskelschwund, sondern den Alterungsprozess zu verlangsamen und damit die Lebensqualität zu verbessern.

DAS GEHEIMNIS DER BLAUEN ZONEN

Im Rahmen von Studien zum Thema gesunde Ernährung und Langlebigkeit fand der Autor Dan Buettner weltweit fünf Gegenden, in denen besonders gesunde und überdurchschnittlich betagte Menschen leben. Diese Landstriche werden als *blue zones*, Blaue Zonen, bezeichnet. Buettner nahm mit einer Reihe von Wissenschaftlern Ernährung und Lebensweise dieser Bewohner unter die Lupe. Sie fanden – wenig verwunderlich – viel Gemüse, Hülsenfrüchte (auch Tofu), Beeren und Nüsse auf den Tellern. Zudem hatten sie alle wenig Stress, ein friedliches Sozialleben und bewegten sich moderat.

Auf die Ernährung bezogen ist allen gemeinsam, sich betont pflanzlich zu ernähren. Außerdem haben sie die Angewohnheit, sich nicht vollständig satt zu essen, das heißt, kurz vor der Sättigung schon aufzuhören und nicht zu »völlern«. Fleisch und Fisch sind den Feiertagen vorbehalten, industriell verarbeitete Lebensmittel, raffinierter Zucker und weißes Mehl sind unbekannt.

Unterm Strich also: viel grünes Gemüse, Obst, Nüsse, Kräuter, gutes Öl und Hülsenfrüchte.

Wenig bis gar kein Fleisch und Wurst – und wenn, dann von Tieren aus artgerechter Haltung. Fisch (naturgemäß aus Wildfang) kommt ebenfalls nur ab und zu auf die Teller. Auch Milch und Milchprodukte werden selten, sparsam und vorzugsweise von Schaf oder Ziege verzehrt.

Die Mahlzeiten werden fast ausschließlich frisch zubereitet und in möglichst wenigen Arbeitsschritten. Das haben wir bei unseren Rezepten auch berücksichtigt.

Nun muss man sagen: Die Menschen in der Blauen Zone haben es relativ leicht, so gesundheitsfördernd zu leben. Bis auf die Adventisten in Loma Linda, Kalifornien, wohnen alle eher abgeschieden auf Inseln bzw. Halbinseln. Sie sind nicht den ständigen Verführungen ausgesetzt, wie wir sie kennen: Fast Food und Fertiggerichte an jeder Ecke, überquellende Supermarkt-Regale, Werbung, versteckter Zucker, Lebensmittelskandale und vieles Schädliche mehr. Dazu gesellt sich bei uns eine große Verwirrung, was man denn überhaupt noch essen kann, was gesund ist und was von Geschäftemachern nur als gesund angepriesen wird.

Die Ernährung der Menschen in den Blauen Zonen bietet auf jeden Fall einen guten Anhaltspunkt dafür, welche Lebensmittel als gesund gelten können. Interessanterweise sind diese ziemlich identisch mit den kürzlich gefundenen Sirtuin-aktivierenden Nährstoffen – den Sirtfoods. Die sekundären Pflanzenstoffe, auf die es bei den Sirtfoods maßgeblich ankommt, sind sowohl in den untersuchten Gegenden als auch in den Ergebnissen der Sirtuin-Forschung reichlich vorhanden. Und was den Menschen der Blauen Zone außer Gesundheit und hohem Alter noch gemeinsam ist: Sie sind alle schlank und fit!

Nehmen wir also das Beste aus den Blauen Zonen und anderen Teilen der Welt mit besonders langlebigen und gesunden Menschen:

- Olivenöl, Knoblauch und Walnüsse aus Ogliastro, Sardinien, Italien
- grüner Tee, Shiitake-Pilze und Tofu von Okinawa, Japan
- Bohnen und Hülsenfrüchte aus Nicoya, Costa Rica
- Ziegenmilch und Bohnen von Ikaria, Griechenland
- Nüsse und Sojamilch aus Loma Linda, Kalifornien

Nicht eingeschlossen in die Untersuchungen über die Blauen Zonen, dennoch aus Bereichen mit – und das ist wissenschaftlich nachgewiesen – gesund alternender Bevölkerung:

- Kakao von den San-Blas-Inseln, Panama
- Kurkuma aus Indien



Für unsere Sirtfood-Diät heißt das: viel grünes Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide, die in allen Zonen Grundnahrungsmittel sind. Dazu grüner Tee aus Japan, Olivenöl vom Mittelmeer, wenig Milchprodukte und diese eher von Ziegen und Schafen, nur hin und wieder Fleisch und Fisch.

Zum Schluss noch eine interessante Beobachtung: Wandern Bewohner dieser Blauen Zonen in westliche Regionen aus und nehmen die dortigen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten an, ist es schnell Schluss mit schlank und fit. Sie werden leichter krank, altern rascher, leiden an Diabetes, Herz- und Gefäßproblemen, erhöhtem Cholesterinspiegel, Alzheimer, Krebs und all den anderen Zivilisationskrankheiten.

WO SIND SIRTUINE ENTHALTEN?

Sirtuine selbst werden Sie in keinem Lebensmittel finden, es gibt auch keine Wunderpille mit den Schlank-und-fit-Enzymen. (Obwohl die Pharmaindustrie großes Interesse daran hat und auch schon diesbezüglich forscht.) Sirtuine stellt der Organismus her, wenn er hungert oder starkem Stress ausgesetzt ist. Beides wollen wir jedoch nicht wirklich. Doch jetzt die gute Nachricht: Sie können Ihren Organismus unterstützen, indem Sie ihm Nährstoffe geben, die die Sirtuine aktivieren, das sogenannte Sirtfood. Seit 2003 entdecken Forscher in immer mehr ohnehin bekannten Lebensmitteln solche Stoffe.

In der folgenden Tabelle finden Sie diese Inhaltsstoffe. Dabei erfahren Sie auch, was sie bewirken, und sehen, worin sie vermehrt enthalten sind.

Wirkstoff	Wirkung	Vorkommen	Dosierung frische Produkte
Allicin (Aminosäure)	antibakteriell, hält Blutgefäße elastisch, senkt LDL-Cholesterin	frisch gepresster Knoblauch	5 g täglich
Anthocyan (Pflanzenfarbstoff)	antioxidativ (gegen Sauerstoffradikale), entzündungshemmend, gut für Herz und Blutgefäße, schützt DNA	rotes, violettes, blaues Obst und Gemüse	so viel wie möglich
Capsaicin (Alkaloid)	schützt Zellen, regt Fettverbrennung an, senkt Blutzucker, schützt Leber und Magen, unterstützt das Abnehmen	Chilischoten, frisch oder getrocknet, Chiliflocken, Cayennepfeffer	Je schärfer, umso größer die Wirkung. Bis zu 6 kleine Schoten täglich gelten als unbedenklich. Die meiste Schärfe liegt in den Kernen, dort gibt es ohnehin kein Capsaicin, Sie können sie also ohne Bedenken entfernen.

Wirkstoff	Wirkung	Vorkommen	Dosierung frische Produkte
Catechine (Pflanzenfarbstoffe)	antioxidativ, schützen vor Plaque, Arteriosklerose und Herzinfarkt, Anti-Aging, verhindern Schäden der UV-Strahlung, senken Cholesterin, helfen beim Abnehmen	grüner Tee, Matcha (Grüntee-Pulver), dunkle Schokolade	Grünen Tee können Sie trinken, so viel Ihnen guttut. Er enthält je nach Sorte unterschiedlich viel Koffein. Schokolade nur in Maßen, neben Catechinen stecken leider auch viele Kalorien und Fette darin.
Cumarin (Aromastoff)	entzündungshemmend, antiviral, fördert Durchblutung	Zimt, Kümmel, Dill, Tonkabohnen, Datteln	2 g Zimt pro kg Körpergewicht werden vorsichtshalber als Höchst-dosis empfohlen. Das wären etwa 100 g Zimtsterne täglich.
Curcumin (Pflanzenfarbstoff)	Einer der besten Sirtuin-Aktivierer! Sehr entzündungshemmend, gut für Immunsystem und Verdauung, lindert Gelenksbeschwerden	Kurkuma (Gelbwurze), frisch oder gemahlen. Große Mengen stecken in Currypulver.	Durch Zugabe von schwarzem Pfeffer 20-fach erhöhte Bio-Verfügbarkeit. Ein Zuviel an Kurkuma kann bei manchen Menschen zu Verdauungsbeschwerden wie Blähungen führen.
Epigallocatechingallat (ECGC, Flavanol)	Antioxidans, Wirkung noch nicht vollständig erforscht	grüner Tee, Matcha (Grüntee-Pulver), Oolong-Tee	Koffeingehalt beim Tee beachten. Schwangere maximal 4 Tassen grüner Tee, kein Matcha!
Glukoraphanin (Senfölglykosid)	antioxidativ, antibakteriell und -viral, entzündungshemmend	Brokkoli, Blumenkohl und alle anderen Kohlsorten, Kresse, Rettich, Rucola, Raps, Senf	So viel wie beliebt. In Brokkoli-Sprossen 10-mal höherer Wirkstoffgehalt!
Hesperidin (Bioflavonoid)	senkt Blutdruck, schützt Gehirn und DNA. Studien zur Wirkung auf den Stoffwechsel sind in Arbeit.	Zitrusfrüchte, vor allem weiße Haut von Orangen. Orangensaft ist eine der wenigen natürlichen Hesperidin-Quellen.	Täglich 1 Glas Orangensaft (frisch gepresst!) ist unbedenklich. Kann aber zu Photosensibilität führen, das heißt, Sie bekommen leichter Sonnenbrand.
Indol-3-Carbinol (Glucosinolat)	Antioxidans, schützt DNA, unterstützt die Leber bei Entgiftung	grünes Gemüse, Kohl, besonders Brokkoli	Als Nahrungsergänzung für Schwangere nicht zu empfehlen, frisch zubereitetes Gemüse ohne Einschränkung.
Isoflavone (gelbe Pflanzenfarbstoffe)	Auch Phytoöstrogene genannt. Sollen gegen Beschwerden im Klimakterium helfen.	Sojaprodukte, Leinsamen, Hülsenfrüchte, gelbliche Obst- und Gemüsesorten	Als Nahrungsergänzung wegen der Östrogen-Wirkung mit Vorsicht zu behandeln (Schwangere, Brustkrebs-Patientinnen). Natürliche Sojaprodukte sind nach derzeitigem Wissensstand unbedenklich – auf Bio-Erzeugung achten!

Wirkstoff	Wirkung	Vorkommen	Dosierung frische Produkte
Isothiocyanat (Senfölynglycosid)	bekämpft und verhindert Infekte	Rettich, Meerrettich, Radieschen, Kresse, Kohl, Senf	So viel Sie mögen.
Kaffeensäure (Phenolsäure)	Antioxidans, entzündungshemmend	sekundärer Pflanzenstoff, der fast überall in der menschlichen Nahrung vorkommt. Viel davon in Kaffee und Datteln	25–75 mg pro Tasse. Kann in großen Mengen (mehr als 4–5 Tassen) den Magen reizen. Schwangere wegen des Koffeingehalts höchstens 2 Tassen Kaffee.
Naringenin (Flavonol, Bitterstoff)	antioxidativ, entwickelt entgiftende Enzyme, lipidsenkend	Zitrusfrüchte, vor allem Grapefruits	Kann die Wirkung von Medikamenten beeinflussen. Fragen Sie Ihren Apotheker!
Oleuropein (Bitterstoff)	antioxidativ, entzündungshemmend, gut für Herz, Kreislauf und Gefäße	Olivenöl	Unbedingt nur natives Olivenöl extra oder Olivenöl extra vergine verwenden.
Phloretin (Flavonoid)	kann hautschädigende freie Radikale neutralisieren	Äpfel	Der extrahierte Stoff wird hauptsächlich für Pflagemittel eingesetzt. Äpfel sind aber nicht nur wegen Phloretin Sirtuin-aktivierend.
Piceatannol (Glucosid)	Einfluss auf Insulin- und Fettstoffwechsel, versteckte Entzündungen	Rotwein und rote Weintrauben, Erdnüsse, Wurzelgemüse	Keine Beschränkung bei frischen Lebensmitteln. Vorsicht bei Rotwein – zu viel ist schädlich!
Protocatechusäure (Phenolsäure)	blutreinigend, antiallergisch, entzündungshemmend	Olivenöl, Oliven, Naturreis, Pekannüsse	Keine Nebenwirkungen bekannt.
Quercetin (Flavonol)	Zellschutz, entzündungshemmend, gut bei Allergien, Anti-Aging, schützt Blutgefäße und stärkt das Immunsystem	Äpfel, Brokkoli, rote Zwiebel, Kapern, Grünkohl, Rucola, Buchweizen	Äpfel nicht schälen. Keine Verzehr-Einschränkungen.
Resveratrol (Polyphenol)	wirkt gegen Arteriosklerose, gut für Herz und Ausdauer, Anti-Aging	Himbeeren, rote Weintrauben, Pflaumen, Erdnüsse, Rotwein	Gilt als bedeutendster Aktivator mit der größten Wirkung auf die Gesundheit. Vorübergehend verstärkte Darmtätigkeit möglich.

WAS AKTIVIERT SIRTUINE?

Wir bezeichnen die Lebensmittel, die imstande sind, Sirtuine zu aktivieren, der Einfachheit halber als Sirtfoods. Es sind in erster Linie Stoffe, mit denen Pflanzen sich schützen. Seien es Farbstoffe, Bitterstoffe oder sei es höllisch Scharfes. Chemisch gesehen sind das im Grunde genommen Gifte gegen die Fraßfeinde der Pflanzen.

Was bedeutet es nun, diese Substanzen, die für den menschlichen Organismus nur schwach giftig sind, zu sich zu nehmen? Eine Art von Stress! Und genau darum geht es, wie Sie bereits gelesen haben. Stress aktiviert Ihre Sirtuine, und schon wird die Wirkung erzielt, um die es Ihnen geht: fitter, jünger und schlanker zu werden!

Wer bisher viel Gemüse gegessen hat, wird das wegen der enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und der viel gelobten Antioxidantien gerne getan haben. Das ist alles unbestritten auch sehr gesund – aber jetzt erst weiß man, warum darüber hinaus eine bunte Vielfalt auf dem Teller insgesamt so erneuernd und verjüngend auf den Organismus wirkt.

Polyphenole

Das ist die Hauptgruppe der Stoffe, mit denen sich Pflanzen, die ja vor ihren Feinden nicht davonlaufen können, schützen. Sie werden auch als sekundäre Pflanzenstoffe bezeichnet. (Die primären sind Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett.)

In der großen Gruppe der Polyphenole interessieren uns besonders die Farbstoffe (locken Insekten zur Bestäubung), die sauren Geschmacksstoffe (gegen Fraßfeinde) sowie die bitteren und herben Tannine. Sie befinden sich

hauptsächlich in den Randschichten von Gemüse, Obst und Getreide und bilden sich bei Anbau im Freiland (am besten bio) wesentlich besser aus als im Gewächshaus oder unter Folie.

Einige Polyphenole wirken entzündungshemmend und antioxidativ, andere schützen vor freien Radikalen, wieder andere verhindern Fettablagerungen in den Blutgefäßen oder stärken den Darm. Ihre Wirkungsweisen sind so vielfältig wie ihre Farben und Aromen – je mehr und je bunter Sie essen, desto größer die Wirkung. Deshalb ergibt es auch wenig Sinn, einzelne Polyphenole, die als Nahrungsergänzung im Handel erhältlich sind, einzunehmen. Isolierte Nährstoffe können nie denselben gesundheitlichen Effekt haben wie das Zusammenspiel aller Komponenten, die sich gegenseitig ergänzen oder verstärken.

Nachfolgend finden Sie die wichtigsten Nahrungsmittel geordnet nach den Farben Gelb, Rot, Grün und Blau. Dazu die Gruppen Saures, Bitteres, Scharfes und Süßes.

Generell wichtig in der gesunden Ernährung, zur Sirtuin-Aktivierung und auch beim Abnehmen sind Proteine und Omega-3-Fettsäuren, die ein eigenes Kapitel bekommen haben.

Gelb und Orange

Die gelblich-weiße bis quietschgelbe Farbe von Obst und Gemüse kommt unter anderem von den Flavonoiden Luteolin, Apigenin und Quercetin und natürlich aus den Carotinoiden (die auch für oranges und rotes Obst und Gemüse verantwortlich sind). Die Aufnahme



von Carotinoiden wird erst durch Zugabe von Fett ermöglicht – weshalb beispielsweise zum Möhrensaft auch immer ein paar Tropfen Öl kommen.

Besonders sirtaktiv sind Chicorée, Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer, Pilze, Zitronen, Grapefruit, gelbliche Äpfel wie zum Beispiel Golden Delicious. Die leuchtende Sonnenfarbe tragen auch Kürbis, Mais, Banane, Mango, Melone, Birnen, Mirabellen oder Ananas.

Kurkuma

Der leuchtend orange-gelbe Farbstoff der Gelbwurz, wie das Gewürz bei uns eigentlich heißt, gibt dem Curry seine Farbe. Der Wunderstoff im »indischen Gold« ist Curcumin, eine der sirtaktivsten Substanzen überhaupt. Vor allem seine entzündungshemmende Wirkung ist wissenschaftlich nachgewiesen. Leber und Fettverdauung werden zudem angeregt, was anfangs, wenn Sie das Gewürz nicht gewohnt sind, eventuell zu Blähungen führen kann. Wenn Sie nur ½ TL des Pulvers pro Tag in Ihre Mahlzeiten einbauen, bringen Sie Ihre Sirtuine schon auf Vordermann und begünstigen den Fettabbau. Eine einfache und schnell zubereitete Quelle für die tägliche Kurkuma-Ration ist Golden Milk. Das Rezept dafür gibt es auf Seite 50 oder unsere Sirt-Limo (Seite 49).



Frische Kurkuma, die aussieht wie eine kleine Ingwerwurzel, bekommen Sie mittlerweile in den Gemüseabteilungen vieler Supermärkte. Ein »Finger« entspricht dabei etwa ½ TL des getrockneten Pulvers.

Die Aufnahme des Inhaltsstoffes Curcumin wird um ein Vielfaches erhöht, wenn Kurkuma mit Öl und schwarzem Pfeffer zubereitet wird.

Hinweis: Für Schwangere, Stillende und Kleinkinder gibt es noch keine Erkenntnisse zu möglichen Nebenwirkungen – diese sollten daher lieber vorsichtig mit dem heilkräftigen Gewürz umgehen.

Rot

Das Knallrot bei Obst und Gemüse kommt vom Lycopin, einem Carotinoid, und von den Anthozyanen. Die Wirkung von Lycopin hängt eng mit der Fettverdauung zusammen. Daher sollten bei der Zubereitung auch immer wenigstens ein paar Tropfen Öl dazukommen. Lycopin gilt als Super-Radikalfänger und schützt zudem die Haut von innen. Ebenfalls mit im Spiel: die Anthozyane, welche regenerierend auf den gesamten Organismus und damit verjüngend wirken.



Zur Aktivierung der Sirtuine sind besonders geeignet: Tomaten, Chilischoten, rote Paprika, Rote Bete, Rotkohl, Granatäpfel, rote Äpfel, alle roten Beeren und Weintrauben.