

Die High-Carb- Diät

Abnehmen mit den richtigen
Kohlenhydraten

Dr. John A. McDougall
mit Mary McDougall

riva

An den Leser

Die Ernährung kann eine mächtige Medizin sein. Wer an einer chronischen Erkrankung leidet oder regelmäßig Medikamente einnehmen muss, sollte eine Diät oder Sport nie ohne Rücksprache mit seinem Arzt beginnen, um mögliche Risiken auszuschließen. Die in diesem Buch genannten Personen gibt es wirklich, und sie haben ihrer namentlichen Nennung zugestimmt. Wer sich genauso wie sie an die *High-Carb-Diät* hält, sollte ähnliche Ergebnisse erzielen können. Obwohl es keine Therapie gibt, die zu jedem passt, bietet die *High-Carb-Diät* die Chance, weit verbreitete Krankheiten zu vermeiden und Gesundheit und Aussehen zu verbessern. (Auch nach Krebserkrankungen hat sich ein Nutzen gezeigt, aber weniger häufig und das Gebiet ist wenig erforscht.) Die McDougall-Diät stützt sich auf Stärke in Kombination mit Obst und Gemüse. Menschen, die bereits länger als drei Jahre eine strikt fettarme, vegane Ernährung einhalten, Schwangere und Stillende, sollten zusätzlich täglich mindestens 5 Mikrogramm Vitamin B12 zu sich nehmen.

Kontakt

Dr. McDougall's Health and Medical Center
PO Box 14039
Santa Rosa, CA 95402
USA

Telefon: +1 (707) 538-8609

Fax: +1 (707) 538-0712

E-Mail: drmcDougall@drmcDougall.com

Webadresse: www.drmcDougall.com

10-Tages-Programm vor Ort: +1 (800) 941-7111 / (707) 538-8609

Vorwort

In den letzten vier Jahrzehnten hat Stärke Tausenden meiner Patienten die Tür zu einem gesünderen Leben geöffnet. Sie hat es ihnen ermöglicht, überschüssige Pfunde zu verlieren und ernährungsbedingte Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Diabetes und Gelenkentzündungen hinter sich zu lassen. Mehr als 5000 Menschen haben an den 5- oder 10-tägigen McDougall-Programmen teilgenommen. Das Leben der meisten hat sich danach völlig geändert. Anderthalb Millionen andere Menschen haben meine 11 Bücher gekauft. Je länger ich als Arzt praktiziere, desto deutlicher wird die Lösung für diese Gesundheitsprobleme.

Die High-Carb-Diät vermittelt meine Erkenntnisse und erklärt, was man tun kann, um Gesundheit und gutes Aussehen wiederzuerlangen. Es bietet auf wissenschaftliche Erkenntnisse gestütztes, intuitives Wissen, einen leicht zu befolgenden Ernährungsplan und 100 einfache und leckere Rezepte, die helfen, den richtigen Weg zu finden. *Die High-Carb-Diät* zeigt Ihnen, wie Sie mit Genuss Ihr Leben wieder in den Griff bekommen.

Wie auch immer Ihre Ernährung gerade aussieht, sie funktioniert offenbar nicht, denn aus diesem Grund haben Sie zu diesem Buch gegriffen. Wahrscheinlich haben Sie schon viele Diäten ausprobiert und keinen Erfolg gehabt. Das liegt daran, dass die meisten Diäten nur dann erfolgreich sind, wenn man sich strikt an sie hält. Wenn man aber auf etwas verzichten muss oder sich unwohl fühlt, verliert man irgendwann das Interesse und nimmt schnell die verlorenen Pfunde wieder zu oder sogar noch mehr.

Mit einer auf stärkehaltige Nahrungsmittel basierten Ernährung müssen Sie weder hungrig sein noch den Genuss beim Essen vermissen, denn Stärke ist nicht nur gesund, sondern sättigt und steigert das Wohlbefinden. Diese Diät kann man sehr lange Zeit durchhalten, und selbst wenn man sie nicht immer hundertprozentig befolgt, wird man ein Leben lang davon profitieren. Hier geht es überhaupt nicht nach dem Prinzip: Ganz oder gar nicht!

Sie werden aber nicht nur fast mühelos Pfunde verlieren, sondern auch besser aussehen, sich besser fühlen und besser leben. Bei den meisten Menschen sinken Blutdruck und Cholesterinwerte, die Verdauung arbei-

tet wieder einwandfrei. Durch die Ernährungsumstellung können viele Patienten auf Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel verzichten, werden gesünder und sparen sogar dabei. Nur wer das Programm ausprobiert, kann sich vom Erfolg überzeugen und herausfinden, ob die *High-Carb-Diät* das ist, wonach er sein Leben lang gesucht hat. Wer möchte, kann gerne zum 7-Tage-Einstiegsprogramm in Kapitel 14 vorblättern und es ausprobieren. Vergessen Sie aber nicht, auch den Rest zu lesen, denn nur so erfahren Sie, warum eine stärkebasierte Ernährung funktioniert.

Bestimmt werden Sie zwischendurch Fragen haben, aber keine Angst: Ich habe die meisten Fragen schon gehört, und Sie werden die Antworten in diesem Buch finden. Keine Sorge, Sie werden keinen Mangel an Proteinen, Kalzium, Vitaminen und anderen Nährstoffen leiden. Sie sind ausreichend in den empfohlenen Lebensmitteln enthalten. Mit diesem Buch lernen Sie auch, die in der Werbung, Diätbüchern und der Öffentlichkeit angepriesene, angeblich gesundheitsfördernde Wirkung von bestimmten Lebensmitteln besser zu beurteilen. Und Sie erfahren, warum Sie von der hier genannten Methode bisher noch nichts gehört haben, obwohl sie doch so vielversprechend ist.

Beim Lesen dieses Buches werden Sie ebenfalls feststellen, dass die hier vorgestellte Lösung Ihrer Ernährungsprobleme auch der Umwelt zugute kommt. Durch die einfache Entscheidung, sich so gesund wie unsere Vorfahren zu ernähren, können Sie der Natur etwas Gutes tun und gleichzeitig schlanker werden, Ihre Gesundheit verbessern, Geld sparen und Ihr Leben ändern.

Einleitung

Mein persönlicher Weg zur stärkebasierten Ernährung

Ehrlichkeit währt am längsten – das war eines der ersten Dinge, die ich lernte. Als Kind geriet ich ständig in Schwierigkeiten – nicht mit Absicht, ich war nur fürchterlich neugierig. Als ich sieben war, erwischte mich die Polizei beim »Einbruch« in ein leerstehendes Haus in unserer Straße – für mich war es ein Abenteuer. Ein Jahr später brachte ich – aus Versehen – meinen Hamster um. Mit neun setzte ich beim Experimentieren mit Vaters Feuerzeug das Wohnzimmer in Brand. Meine Eltern wussten klugerweise genau, dass Strafen keinen Sinn machen würden. Sie würden aus dem neugierigen chaotischen Kind nur einen unzufriedenen, rebellischen Teenager machen. Je mehr ich ihnen aber von meinen Eskapaden erzählen würde, desto eher hätten sie die Möglichkeit, meine Energien in geeignete Bahnen zu lenken. Statt Ärger zu bekommen, lernte ich also, dass mich die Wahrheit vor Ärger bewahrte. Seitdem ist es mir ein Anliegen, die Wahrheit herauszufinden und auszusprechen.

Ich bin ein leidenschaftlicher Mensch mit überschäumender Persönlichkeit. Ich war schon immer extrem enthusiastisch, mein ganzes Leben lang. Ich schätze die Wahrheit nicht nur, ich suche wie ein Besessener nach ihr. Manche Menschen finden mich barsch, undiplomatisch und zu direkt. Damit kann ich leben. Etwas gerade heraus zu sagen, ist für mich bis heute die effektivste Methode, um Menschen wach zu rütteln, ihnen zu erklären, was sie krank macht, und ihnen zu zeigen, wie sie wieder gesund werden können. Diese Erfahrung möchte ich in diesem Buch gerne mit Ihnen teilen. Auf

diesen Seiten finden Sie die Wahrheit über Lebensmittel, Gesundheit, das gezielte Verbreiten von Fehlinformationen und über den Zustand unseres Planeten. So können Sie sich Ihre eigene Meinung bilden und erkennen, welche Wirkung Ihre Ernährung auf Sie, Ihre Familie und Ihre Umwelt hat. Ich kann Ihnen nur meine Erkenntnisse der letzten 44 Jahre als Mediziner mit auf den Weg geben, alles Weitere liegt an Ihnen.

Ungebremster Wohlstand zerstörte unsere Gesundheit

Meine medizinische Lernphase begann lange vor meinem Medizinstudium. 1965 erlitt ich mit 18 Jahren einen massiven Schlaganfall, der meine linke Körperhälfte zwei Wochen lang völlig lähmte. Ich bin davon nur langsam und unvollständig genesen. 47 Jahre später gehe ich wieder, so oft ich kann, windsurfen, allerdings hinke ich bis heute leicht. Das erinnert mich immer an den Weg, der mich zuerst in die Krankheit und dann zu neuer Gesundheit führte.

Meine Eltern erlebten in den 1930er-Jahren die große Wirtschaftskrise in den USA. In dieser harten Zeit überlebte die Familie meiner Mutter mit Bohnen, Mais, Kohl, Pastinaken, Erbsen, Steckrüben, Karotten, Zwiebeln, Kartoffeln und Brot, das sie zu 5 Cent pro Laib kauften. Ein wenig Hackfleisch pro Woche war alles, was sie an Fleisch bekamen. Aufgrund dieser Erfahrung schwor sich meine Mutter, dass ihre Kinder es besser haben sollten. Sie sollten immer das beste Essen bekommen. Leider aber richtete genau das mehr Schaden an, als dass es etwas brachte. Denn es zeigt sich, dass die Ernährung während der Krisenzeiten viel gesünder war als unsere heutige.

Ich bin mit Bacon and Eggs zum Frühstück aufgewachsen, mittags gab es Sandwiches mit Fleisch und Mayonnaise. Rindfleisch, Schweinefleisch oder Hühnchen war der krönende Mittelpunkt des Abendessens. Zu allen drei Mahlzeiten trank ich Milch. Stärke? Sie fand sich in den – meist in Butter getränkten – Beilagen. Die Ausnahme waren Brot aus weißem Mehl oder Kuchen, beides gab es bei uns aber nur selten.

Damals habe ich es nicht so gesehen, aber das bestmögliche Essen hat

mich fast umgebracht. Solange ich mich erinnern kann, hatte ich täglich Bauchschmerzen und litt unter starker Verstopfung. Ich war häufig erkältet, und mit sieben Jahren wurden mir die Mandeln entfernt. Beim Sport war ich immer der Letzte, und als Teenager hatte ich ein fettiges, von Akne gezeichnetes Gesicht. Als ich mit 18 einen Schlaganfall erlitt – etwas, das meiner damaligen Meinung nach nur alte Menschen bekommen konnten – war klar, dass etwas komplett schief lief. Ich hatte keine Ahnung, dass der Schlaganfall von meiner Ernährung herrührte – und auch die Ärzte in der Klinik deuteten nichts dergleichen an. So ernährte ich mich genauso wie zuvor. Mit Anfang 20 hatte ich schließlich über 20 Kilogramm Übergewicht.

Ich mache meiner Mutter keinen Vorwurf. Sie hat uns – den Ernährungsratschlägen der damaligen Zeit folgend – bestens ernährt. Wer ahnte schon, dass diese Ratschläge größtenteils von der Fleisch- und Milchindustrie stammten, die Proteine und Kalzium als wichtigste Nährstoffe anpriesen? Selbst als erste Bedenken an der fleischlastigen Ernährung aufkamen, wurden sie durch Wissenschaftler, die von der Lebensmittelindustrie gesponsert wurden, schnell zerstreut.

Ich wuchs in einer Familie der unteren Mittelschicht in einem Vorort von Detroit auf. Für meine Eltern waren Ärzte Götter in Weiß mit übernatürlichen Fähigkeiten. Ich war nur ein gewöhnlicher Junge. Ich hätte mir nie träumen lassen, einmal Arzt zu werden – zumindest nicht bis mich der Schlaganfall ereilte. Meine hohe Meinung von Ärzten änderte sich in den zwei Wochen im Krankenhaus schnell. Ich wurde zu einem medizinischen Sonderfall, der die Topspezialisten der Umgebung anzog. Sie alle wollten meinen Fall genauer betrachten. Als Patient und als Teenager, der gerne wieder in die Schule wollte, fragte ich jeden Arzt: »Was hat den Schlaganfall ausgelöst?« »Wie können Sie mir helfen?« »Wann kann ich wieder nach Hause?«

Meist bekam ich als Antwort nur ein Kopfschütteln, und sie gingen wieder aus dem Zimmer. Ich weiß noch, dass ich damals dachte: »Na, das kann ich auch.« Als mir klar wurde, dass keiner der Ärzte mir auch nur eine meiner einfachen Fragen beantworten konnte, verließ ich das Krankenhaus entgegen medizinischem Rat. Zurück am College der Michigan

State University hatte ich das erste Mal das Gefühl, zu wissen, was ich wollte, und so schrieb ich mich 1968 für das Medizinstudium ein und studierte mit Begeisterung.

Eine ebenso große Begeisterung entwickelte ich für eine OP-Schwester, die ich während meines letzten Studienjahrs bei einer Hüft-OP kennenlernte. Mary und ich heirateten und gingen nach Hawaii, wo ich meine ersten Praxisjahre am The Queen's Medical Center in Honolulu verbrachte. Die folgenden drei Jahre arbeitete ich als Allgemeinmediziner für die Hamakua Sugar Company auf Big Island. Als Arzt der 5000 Arbeiter der Zuckerplantage und ihrer Familien war ich für alles zuständig – von der Geburt der Kinder bis zur Ausstellung des Totenscheins. Spezialisten gab es erst im 70 Kilometer entfernten Hilo. Meine Patienten waren also voll auf mich angewiesen.

Wenn ich akute Fälle behandelte, wie etwa Wunden von der Feldarbeit nähte, gebrochene Gliedmaßen eingipste oder Antibiotika gegen Infektionen verschrieb, sah ich den Heilungserfolg und freute mich daran. Chronische Krankheiten aber frustrierten mich. Trotz all meiner Bemühungen konnte ich Patienten mit Übergewicht, Diabetes, Herzerkrankungen oder Arthritis nicht helfen. Wenn ein Plantagenarbeiter mit einer dieser Krankheiten zu mir kam, machte ich, was man mir beigebracht hatte: Ich verschrieb Medikamente. Wenn sie gingen, sagte ich ihnen, sie sollten wiederkommen, falls die Tabletten nicht helfen würden. Sie kamen wieder, probierten andere Tabletten – Alternativen gab es reichlich –, aber irgendwann kamen sie eben nicht mehr.

Überzeugt, dass mein Scheitern an meinen mangelnden Fähigkeiten lag, verließ ich nach drei Jahren die Zuckerplantage auf Big Island, kehrte nach Honolulu zurück und schrieb mich für die Facharztausbildung an der University of Hawaii ein. Nach etwas mehr als zwei Jahren schloss ich als Facharzt ab, hatte aber immer noch dieselben Fragen, mit denen ich gekommen war. Ich hatte eine wichtige Lektion gelernt: Vielleicht war es doch nicht mein Fehler, dass es meinen Patienten nicht besser ging. Auch einige der besten Mediziner der Welt erzielten keine besseren Ergebnisse als ich. Genau wie meine wurden auch ihre Patienten weiterhin von chronischen Krankheiten geplagt – im besten Fall hatten meine Kollegen zeit-

weise die Symptome unter Kontrolle. Ich legte die Prüfung ab und erhielt die Zulassung als Internist. Aber weder das Studium noch die Zulassung machten mich zu einem guten Arzt. Dabei half mir nur die Erinnerung an meine Zeit als Patient.

Lernen von Patienten

Die meisten Menschen – auch Ärzte – denken, dass unsere Gesundheit mit zunehmendem Alter nachlässt und wir automatisch zunehmen. Kinder sind am gesündesten, ihre Eltern schon weniger, und die ältere Generation leidet an chronischen Krankheiten.

Meine Patienten auf der Zuckerplantage stellten diese Erwartung aber auf den Kopf. Dort blieb die ältere Generation der Immigranten bis in die Neunziger dünn, aktiv und praktisch medikamentenfrei. Sie hatten keinen Diabetes, keine Herzerkrankungen, keine Arthritis, keinen Brust-, Prostata- oder Darmkrebs. Ihre Kinder waren etwas schwerer und weniger gesund. Was mich aber wirklich umwarf, war die jüngste Generation, die Enkel der Immigranten. Sie litten am stärksten an gesundheitlichen Problemen – genau an den Problemen, mit denen ich mich während meines gesamten Medizinstudiums auseinandergesetzt hatte.

Was war für diese Umkehrung des Schicksals verantwortlich? Ich sah mir das Leben, die Lebensumstände, die Arbeitsumgebung auf der Plantage auf Hawaii und das Verhalten der Familien genau an. Nachdem ich alle Lebensbereiche durchleuchtet hatte, fiel mir eine interessante Gemeinsamkeit auf. Alle Familien hatten die traditionelle Ernährung ihrer Heimat aufgegeben und amerikanische Essgewohnheiten angenommen. Hatte ihre frühere Ernährungsweise sie etwa vor Übergewicht und chronischen Krankheiten geschützt?

Meine älteren Patienten auf der Plantage kamen ursprünglich aus China, Japan, Korea und den Philippinen, wo Reis und Gemüse die Nahrungsgrundlage bildeten. Sie hatten sich auch in ihrer neuen Heimat weiter so ernährt. Die zweite Generation, ihre auf Hawaii geborenen Kinder, hatten westliche Einflüsse in die traditionelle Ernährung ihrer Eltern mit aufge-

nommen. Die dritte Generation aber hatte die stärkebasierte Ernährung der Großeltern vollends durch fleisch- und milchreiche Lebensmittel sowie Fertigprodukte ersetzt.

Ich bin mit der festen Überzeugung aufgewachsen, dass eine gesunde Ernährung sich aus den vier Lebensmittelgruppen Fleisch, Milchprodukte, Getreide sowie Obst und Gemüse zusammensetzt. So wird es auch bis heute der Öffentlichkeit vermittelt. Dennoch konnte ich auf der Plantage ältere Menschen beobachten, denen es gut ging, obwohl sie sich nur von zwei der vier Lebensmittelgruppen ernährten – Getreide sowie Obst und Gemüse. Die Folgegenerationen wurden immer kränker, je mehr sie Nahrungsmittel aus den anderen beiden Gruppen – Fleisch und Milchprodukte – zu sich nahmen.

Wieder und wieder konnte ich diese Nahrungsumstellung über drei bis vier Generationen verfolgen und die verheerende Wirkung auf die Gesundheit beobachten. Schließlich veränderte diese Erfahrung etwas in mir, und ich löste mich von den falschen Versprechen meiner medizinischen Ausbildung. Meine Patienten hatten mir endlich die Erkenntnis gebracht, nach der ich seit meinem 18. Lebensjahr suchte, als mir kein einziger Arzt sagen konnte, woher der Schlaganfall gekommen war und wie sie mir helfen könnten.

Im Studium hatte ich nichts über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit gelernt. Ernährung kam im Studium, in den Lehrbüchern und auch während meiner klinischen Ausbildung praktisch nicht vor. Auch beim Examen gab es wenige Fragen dazu. Und dennoch ist sie der Schlüssel, der es mir heute ermöglicht, Patienten von wirkungslosen Tabletten abzubringen und ihnen einen wirkungsvollen Weg zu einem langen, gesunden Leben mit dauerhaftem Gewichtsverlust aufzuzeigen.

Ein weltweites Phänomen

Ich fragte mich, ob sich dieser Sachverhalt vielleicht auch außerhalb meiner kleinen Testgruppe auf Hawaii bestätigen würde, und sah mich weltweit nach traditionellen Ernährungsweisen um. Immer wieder stieß ich

auf dieselben Zusammenhänge. Die Ernährung war das fehlende Bindeglied und der wichtigste Faktor für die menschliche Gesundheit.

Das gesamte Potenzial einer Ernährungsmedizin offenbarte sich mir aber erst während meiner weiteren Forschung zum Thema Ernährung und Gesundheit. Als ich mich in der medizinischen Bibliothek des Queen's Medical Center durch Stapel medizinischer Fachzeitschriften arbeitete, fand ich heraus, dass ich nicht der erste Wissenschaftler war, der die mögliche gesundheitsfördernde Wirkung einer stärkebasierten Ernährung erkannte. Auch andere stellten fest, dass Kartoffeln, Mais und Vollkorn die Gesundheit förderten, während Fleisch und Milchprodukte dauerhaft zu lebensbedrohlichen Erkrankungen führten.

Die Fachzeitschriften berichteten, dass Menschen, die bereits erkrankt waren, diesen Prozess sogar umkehren und wieder gesund werden konnten, indem sie auf krankmachende Lebensmittel verzichteten und den Heilungsprozess durch eine stärkebasierte Ernährung unterstützten. Und es war auch nicht nur ein einzelner Artikel – Studie um Studie beschrieb Gewichtsverlust, Verschwinden von Brustschmerzen, Kopfschmerzen und Arthritis aufgrund einer Ernährungsumstellung. Nierenerkrankungen, Herzversagen, Typ-2-Diabetes, Verdauungsprobleme, Asthma, Übergewicht und andere Beschwerden konnten durch eine gesunde Ernährung behoben werden. Seitenweise Forschungsarbeiten aus den vergangenen 50 Jahren zeigten mir eine einfache Lösung für die Genesung meiner Patienten mit ihren scheinbar unheilbaren, chronischen Leiden: eine auf Stärke basierende Ernährung mit Gemüse und Obst – ganz ohne Pillen oder Operation.

Meine Vermutung, dass eine einfache Ernährungsumstellung viel Leid verhindern könnte, war also wissenschaftlich bereits belegt. Ich konnte es kaum erwarten, diese revolutionäre Erkenntnis mitzuteilen, und war mir sicher, sie würde begeistert aufgenommen werden. Nur der Zufall hatte es bisher verhindert, dass diese Wahrheit ans Licht kam und zu den Menschen getragen wurde, die sehnsüchtig auf eine Linderung ihrer Schmerzen und Leiden warteten.

TEIL 1

Mit Stärke heilen

Kapitel 1

Stärke: Die traditionelle Ernährung des Menschen

Haben Sie heute schon Ihren Reis gegessen?

Diese chinesische Begrüßung ist gleichbedeutend mit: »Wie geht es Ihnen?« Der Verzehr von Reis ist in China offensichtlich ein Synonym für Wohlbefinden. Reis bildet dort die Nahrungsgrundlage. In fast ganz Asien essen die Menschen zwei- bis dreimal am Tag Reis. Auch im Nahen Osten, in Lateinamerika, Italien und in der Karibik ist er ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Nach Mais ist er das am zweithäufigsten produzierte Lebensmittel der Welt und weltweit der wichtigste Energielieferant des Menschen: Er liefert mehr als 20 Prozent aller konsumierten Kalorien. In zahlreichen Sprachen in China ist das Wort für Reis und das für Essen ein und dasselbe. In Japan bedeutet das Wort für gekochten Reis auch »Mahlzeit«. Buddhisten nennen Reiskörner »kleine Buddhas«, und in Thailand ruft man die Familie mit den Worten »Esst Reis!« zu Tisch. In Indien bietet die frisch vermählte Braut dem Bräutigam Reis und nicht Kuchen an, und ebenso ist Reis häufig die erste feste Mahlzeit, die Babys zu sich nehmen.

Ob Reis in Asien, Kartoffeln in Südamerika oder Mais in Mittelamerika, Weizen in Europa oder Bohnen, Hirse, Süßkartoffeln und Gerste – überall auf dem Globus bildet Stärke seit Menschengedenken den Mittelpunkt der Ernährung.

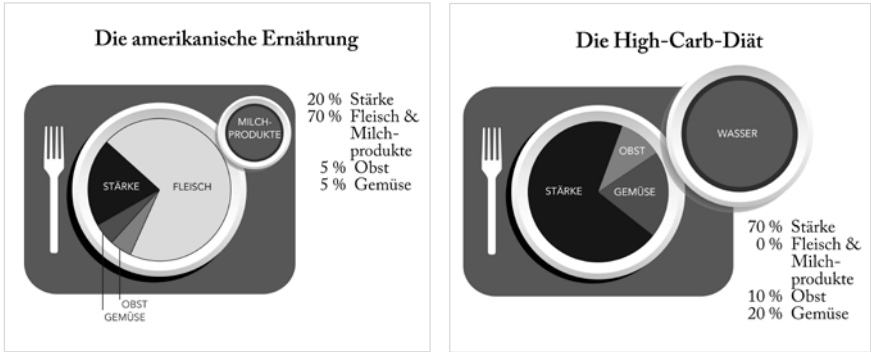
Was ist Stärke?

In dem Photosynthese genannten Prozess erzeugen Pflanzen aus Wasser, Kohlendioxid und Sonnenenergie Einfachzucker (Monosaccharide). Die einfachste Form dieser Kohlenhydrate ist der Einfachzucker Glukose. In den Pflanzenzellen verbinden sich die Einfachzucker zu Ketten, die teils als Strang (Amylose) und teils verästelt (Amylopektin) aufgebaut sind. Wenn sich diese Mehrfachzucker (Polysaccharide) in den Pflanzenzellen anhäufen, bilden sie Stärkekörner (Amyloplasten).

Pflanzen speichern die Stärke, die sie produzieren, in ihren Wurzeln, Stielen, Blättern, Blüten, Samen und Früchten. Im Winter dient sie ihnen als Energiereserve, und im Frühjahr bringt sie das Wachstum wieder in Gang. Der Stärkegehalt macht Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide so gesund: Ihr hoher Anteil an Kohlenhydraten ist nicht nur für Pflanzen überlebenswichtig, sondern liefert auch die Energie, die der menschliche Körper zum Leben benötigt.

Stärke sollte unsere Hauptquelle für verdaubare Kohlenhydrate sein. Das Enzym Amylase in unserem Speichel und im Darmtrakt spaltet die langen Kohlenhydratketten (Polysaccharide) wieder in Einfachzucker auf. Der Einfachzucker wird nach und nach freigesetzt und gelangt über den Dünndarm ins Blut. So werden unsere Zellen mit Energie versorgt.

Obst liefert schnellverbrennende Energie, zumeist in Form von Einfachzucker, aber wenig der langsam verbrennenden, lebenserhaltenden Stärke. Daher macht Obst allein nicht lange satt. Grünes, gelbes und oranges, nicht stärkehaltiges, leicht verderbliches Gemüse enthält ebenfalls nur wenig Stärke. Neben zusätzlichen Nährstoffen, wie Vitamin A und C steuern diese Gemüse vor allem Geschmack, Textur, Farbe und Aroma zu den stärkebasierten Mahlzeiten bei.



Aber warum haben die Menschen in den USA und anderen Industrieländern mit steigender Wirtschaftskraft eine solche Skepsis gegenüber diesen elementaren Grundnahrungsmitteln entwickelt? Und welchen Preis zahlen sie für die Vermeidung dieser Lebensmittel?

Stärke ist der Schlüssel

Ernährungsratschläge konzentrieren sich häufig darauf, wie viel wir essen sollten. Wichtiger aber als die Menge oder wie oft und wann wir essen, ist das, was wir essen. Verschiedene Tiere haben verschiedene Ernährungsweisen und benötigen verschiedene Nährstoffe. Wir Menschen sind auf den Verzehr von Stärke ausgelegt. Je mehr Reis, Mais, Kartoffeln, Süßkartoffeln und Bohnen wir essen, desto dünner, tatkräftiger und gesünder werden wir.

Einige werden sagen: Mit Stärke werden doch Hemdkragen gebügelt. Schon, aber sie ist auch der Schlüssel zu guter Gesundheit und angenehmer Sättigung. Kohlenhydrate und ob oder ob man sie nicht essen sollte, sind Thema vieler Diskussionen, aber niemand spricht über die wertvollste Art der Kohlenhydrate: die Stärke.

Es gibt drei grundlegende Arten von Kohlenhydraten: Zucker, Zellulose und Stärke. Sie alle setzen sich aus Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff zusammen, nur in anderer Struktur. Zu den einfachsten Kohlenhydraten, den Zuckern, zählen Saccharose (Haushaltszucker, den wir zum Backen

verwenden), Fruktose (die Süße in Früchten), Laktose (Milchzucker) und Glukose (Einfachzucker, die sich zu Ketten verbinden und Zellulose sowie Stärke bilden). Zucker ist ein schneller und wirksamer Energielieferant, da er vom Körper schnell aufgeschlossen werden kann. (Weitere Informationen zu Zucker finden Sie in Kapitel 12.)

Die zweite Art von Kohlenhydraten, die Zellulose, besteht aus Glukoseketten, die Verbindungen eingehen, die unser Verdauungssystem nicht aufspalten kann. Sie findet sich in den Zellwänden der Pflanzen (z. B. in Holz) und in anderem organischem Material. Unser Körper kann Zellulose nicht in Energie umwandeln, aber Termiten können das. Daher können sie sich auch durch Holzbalken fressen. Auch wenn wir Kohlenhydrate wie Zellulose nicht verdauen können, sind sie wichtige Ballaststoffe.

Die für den Menschen segensreichste Wirkung unter den Kohlenhydraten hat jedoch die Stärke. Sie besteht wie Zellulose aus langen Glukoseketten, die wir jedoch in Einfachzucker aufspalten können und die uns über längere Zeit mit Energie versorgen. Stärkehaltige Pflanzen enthalten langkettige, verdaubare Kohlenhydrate, die man auch als komplexe Kohlenhydrate bezeichnet. Dazu gehören Getreide wie Weizen, Gerste, Roggen, Mais und Hafer, Gemüse wie Winterkürbis, Kartoffeln und Süßkartoffeln und Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen und Kidneybohnen. Stärke ist so wichtig, dass es ein eigenes wissenschaftliches Magazin namens *Starch* (engl. Stärke) gibt. Und Stärke bildet das Zentrum meiner gesundheitsfördernden Diät. Wenn Sie diesem Buch nur eine Botschaft entnehmen wollen, dann lautet sie: Essen Sie mehr Stärke. Es gibt wissenschaftliche Belege dafür, dass es schon immer in unserer menschlichen Natur lag, Stärke zu essen. Der bekannte Anthropologe Nathaniel Dominy vom Dartmouth College sagt: »Die Jäger- und Sammler-Gesellschaften bezogen den Großteil ihrer Kalorien nicht aus tierischer, sondern aus pflanzlicher Nahrung, warum man Menschen analog zu Carnivoren (Fleischfresser wie z. B. Katzen) und Herbivoren (Pflanzenfresser wie z. B. Pferde) vielleicht am treffendsten als »Amylovoren« (Stärkefresser) bezeichnen könnte.«

Sie haben bestimmt schon von den Vorteilen pflanzenbasierter Ernährungsweisen gehört, die teilweise oder ganz auf tierische Erzeugnisse wie Fleisch, Milchprodukte und Eier verzichten. Diese Konzepte gehen aber

nicht weit genug. Ohne die Zugabe von Stärke führt eine Ernährung ausschließlich mit kalorienarmen Blattgemüsen wie Blattsalat oder Kohl, Kreuzblütlern wie Brokkoli oder Blumenkohl und Obst wie Äpfeln und Orangen dazu, dass wir uns hungrig und schlapp fühlen. Nichtstärkehaltige Gemüse sind zwar gesund, enthalten aber nicht genügend Kalorien, um uns ausreichend Energie zu liefern und uns zu sättigen. Heißhunger kann dann dazu führen, dass wir zu ungesunden Nahrungsmitteln greifen, die uns dick machen.

McDougall-Lebensmittelklassifikation

- **Getreide:** Buchweizen, Gerste, Hafer, Hirse, Mais, Reis, Roggen, Sorghumhirse, Weizen, Wildreis
- **Hülsenfrüchte:** Bohnen, Erbsen, Linsen
- **Stärkehaltiges Gemüse:** Karotten, Kartoffeln, Pastinaken, Schwarzwurzeln, Süßkartoffeln, Topinambur, Winterkürbisse (Eichel-, Banana-, Butternuss-, Hokkaidokürbis), Yamswurzeln
- **Grünes, gelbes und orangefarbenes (nicht stärkehaltiges) Gemüse:** Aubergine, Blattkohl, Blumenkohl, Brokkoli, Frühlingszwiebeln, grüne Bohnen, Grünkohl, Knoblauch, Lauch, Okraschoten, Pak Choi, Paprika, Radieschen, Rhabarber, Rosenkohl, Schnittlauch, Sellerie, Senfblätter, Sommerkürbisse, Spinat, weiße Rüben, Weißkohl, Zucchini, Zwiebeln
- **Obst:** Ananas, Äpfel, Aprikosen, Bananen, Beeren, Feigen, Grapefruit, Japanische Mispeln (Loquats), Kakis, Kirschen, Mandarinen, Mangos, Melonen, Nektarinen, Orangen, Papayas, Pfirsiche, Pflaumen, Wassermelonen, Weintrauben

Die wahre Paläo-Diät

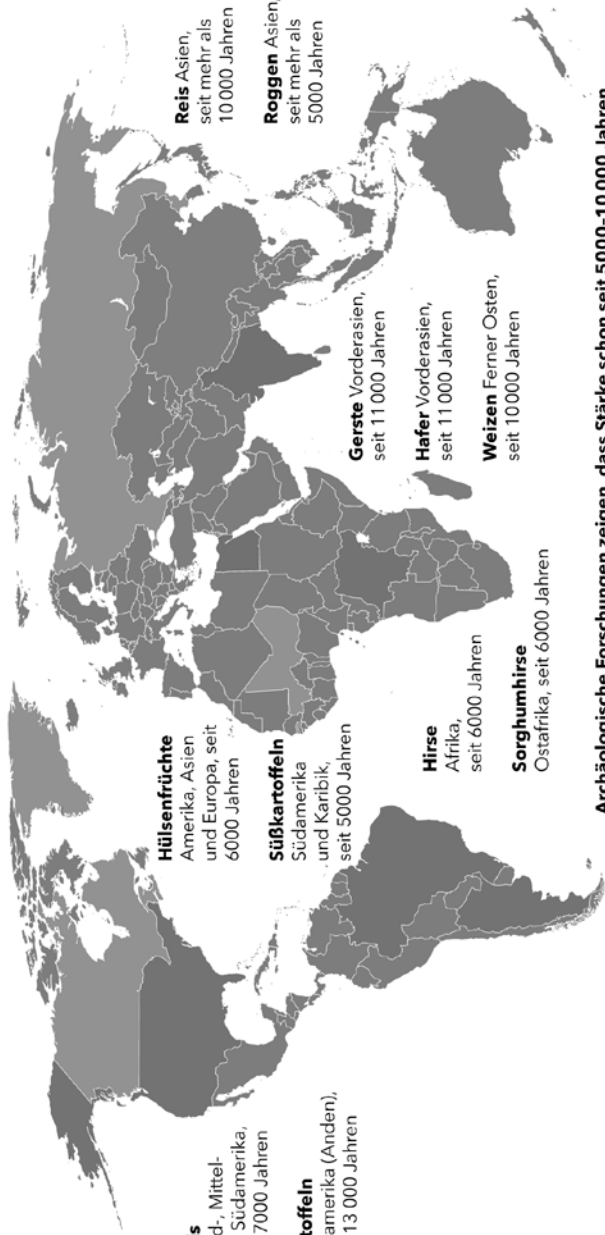
In allen Regionen der Erde, in denen wir auf fitte, gesunde Menschen treffen, bestätigt sich: Gesunde Gesellschaften beziehen den Großteil ihrer Kalorien aus Stärke. Eine Schüssel Reis ist in Japan, China oder anderen asiatischen Ländern Grundbestandteil jeder traditionellen Mahlzeit, und dazu gibt es oft noch Süßkartoffeln und Buchweizen. Solche Beispiele findet man in der gesamten Menschheitsgeschichte. Die Inkas in Südamerika ernährten sich vorwiegend von Kartoffeln. Für mehr Kraft ergänzten ihre Krieger die Mahlzeiten vor einer Schlacht mit Quinoa. Die Mayas und Azteken in Mittelamerika waren für ihren Maisverzehr bekannt. Der Stärkelieferant der Alten Ägypter war Weizen. In der Zivilisationsgeschichte der Menschheit gibt es sechs grundlegende Energielieferanten: Gerste, Mais, Hirse, Kartoffeln, Reis und Weizen.

Wenn die Karte Sie nicht überzeugen kann, dann vielleicht die Wissenschaft: In den letzten 13 000 Jahren war Stärke das Grundnahrungsmittel aller gesunden, großen, erfolgreichen Völker. In der Tat weisen neue Entdeckungen auf noch frühere, stärkebasierte Ernährungsweisen hin.

In Ohalo II, einer 23 000 Jahre alten Ausgrabungsstätte in Israel, haben Archäologen neben Hütten, Herdstellen und Gräbern auch Spuren von Weizen, Gerste, Eicheln, Mandeln, Pistazien, Beeren, Feigen und Weintrauben gefunden.¹ Andere Funde zeigen, dass Zwiebeln und Knollenfrüchte (Pflanzen, die ihre Energie in unterirdischen Knollen speichern, wie etwa Taroknollen) in Afrika schon vor 30 000 Jahren wichtige Nahrungsgrundlage waren.²

Entgegen der allgemeinen Überzeugung, dass die steinzeitliche Ernährung in Europa vorwiegend aus tierischer Nahrung bestand, fand man bei altsteinzeitlichen (paläolithischen) Ausgrabungen in Italien, Russland und der Tschechischen Republik Mahlwerkzeuge zusammen mit stärkehaltigen Getreidekörnern von Wildpflanzen. Diese Funde deuten an, dass die Verarbeitung von Gemüse und Stärke, und wahrscheinlich das Mahlen von Mehl, in Europa schon vor 30 000 Jahren oder noch früher weit verbreitet waren.³ Funde im heutigen Mosambik lassen darauf schließen, dass

STÄRKE-ESSER IN DER GESCHICHTE



Archäologische Forschungen zeigen, dass Stärke schon seit 5000-10 000 Jahren oder länger überall auf der Welt ein wesentliches Grundnahrungsmittel ist.

schon vor 105 000 Jahren Menschen lebten, deren Ernährung auf dem Süßgras Sorghumhirse basierte.⁴

Neueste Studien zeigen, dass auch die Neandertaler verschiedene Pflanzen aßen. Zwischen den Zähnen von Neandertalerskeletten vom warmen Mittelmeer bis ins kalte Nordeuropa fand man stärkehaltige Getreidekörner.⁵ Sie scheinen sogar schon Pflanzenteile gekocht zu haben, um sie besser verdauen zu können.

Die Ernährung der wohlhabenden Alten Ägypter

Befürworter einer proteinreichen Ernährung führen Studien an, um zu beweisen, dass Herzerkrankungen, die bei ägyptischen Mumien festgestellt wurden, auf ihre hauptsächlich vegetarische Ernährung zurückzuführen seien.⁶ Aber stimmt das?

Die Computertomographie erlaubt es Wissenschaftlern, einen Körper dreidimensional darzustellen – fast so, als ob man hineinsehen könnte. Im April 2011 erschien im *Journal of the American College of Cardiology* ein Artikel, der beschrieb, dass bei 20 von 44 ägyptischen Mumien bei CT-Scans der Herzregion Anzeichen einer Arteriosklerose, also einer Verkalkung der Herzerterien, gefunden wurde.⁷ Diese Art der Erkrankung ist heute in Nordamerika und Europa weit verbreitet.

Man sollte eigentlich meinen, dass die Menschen vor etwa 3500 Jahren recht gesund gelebt haben müssten. Schließlich gab es weder Fast Food noch Tabak, und sie bewegten sich viel. Dennoch zeigt die Forschung, dass diejenigen, die einbalsamiert wurden, sich wesentlich reichhaltiger ernährten als ihre weniger reichen Zeitgenossen.⁸ Neben Arteriosklerose wiesen die reichen Ägypter Zeichen anderer Erkrankungen wie Übergewicht, Zahnerkrankungen und Gallensteine auf, die wir heute als Zivilisationskrankheiten bezeichnen.⁹⁻¹¹ Bei einem mumifizierten Kind wurde *Spina bifida* (offener Rücken) diagnostiziert.¹² Da man vermutet, dass diese Fehlbildung auf einen Mangel an Folsäure im Mutterleib zurückzuführen ist, hat die Mutter des Kindes vermutlich viel tierische Nahrung und wenig folsäurereiche Stärke, Obst und Gemüse gegessen.