

DR. ROBERT H. LUSTIG

DIE BITTERE WAHRHEIT ÜBER ZUCKER

Wie Übergewicht, Diabetes und andere chronische
Krankheiten entstehen und wie wir sie besiegen können

riva

Dieses Buch ist all jenen adipösen Patienten auf der ganzen Welt gewidmet, die täglich leiden, sowie ihren Familienangehörigen, die mit ihnen fühlen. Den Kindern, die keine normale Kindheit haben, ein unmenschliches Leben führen müssen und einen langsamen, frühen Tod sterben. Den Eltern, die von Schuldgefühlen geplagt werden. Den ungeborenen Kindern, deren Gehirn und Körper bereits verändert sind. Doch in erster Linie widme ich dieses Buch jenen von Ihnen, die meine Patienten sind oder waren – denn Sie sind es, denen ich mein Wissen um Ihr Leiden verdanke. Sie brachten mir mehr bei, als eine medizinische Fakultät es jemals tat oder konnte, und lehrten mich, dass jedes Leben wertvoll, kostbar und wert ist, es zu retten. Trotz der widrigsten Umstände, die man sich nur denken kann, haben Sie Ihre Würde gewahrt. Sie haben mit mir Ihr Geheimnis ebenso geteilt wie Ihre Freude über kleine Siege. Wir haben gemeinsam geweint und gelacht. Ich hoffe, ich konnte Sie etwas weiterbringen und Ihnen ein wenig Trost bieten. Dieses Buch ist mein Weg, mich zu revanchieren.

Einleitung: Zeit, über den Tellerrand hinauszusehen

»Wir essen eindeutig zu viel.«

Gouverneur Tommy Thompson (Wisconsin, USA),
US-amerikanischer Gesundheitsminister in den Jahren
2001 bis 2005, in der Sendung *Today*, NBC, 2004

Das stimmt tatsächlich. So ist es, Danke, dass Sie dieses Buch gekauft haben, Sie sind ein großartiges Publikum. Dann kann ich ja wieder gehen.

Nun ja, das ist es, was die US-amerikanische Regierung Ihnen weismachen möchte. All die großen Gesundheitsorganisationen der US-amerikanischen Regierung – die Zentren für Krankheitskontrolle und Prävention CDC, das Landwirtschaftsministerium der Vereinigten Staaten USDA, das Medizinische Institut IOM, die Nationalen Gesundheitsinstitute NIH sowie der Direktor des öffentlichen Gesundheitsdienstes der USA – sagen, dass Fettleibigkeit die Folge eines Energie-Ungleichgewichts sei: einer zu hohen Kalorienzufuhr bei zu wenig körperlicher Bewegung. Und sie haben Recht – bis zu einem bestimmten Punkt. Essen wir mehr als früher? Natürlich. Treiben wir weniger Sport? Zweifellos. Doch obwohl wir das wissen, sind Fettleibigkeit und die damit einhergehenden Krankheiten nicht seltener geworden. Es ist wichtig zu wissen, wie es in einem so kurzen Zeitraum von lediglich 30 Jahren zu dieser Epidemie gekommen ist. Die Leute sagen: »Weil wir die Lebensmittel haben«, und das stimmt ja auch. Doch das war auch früher schon so. Die Leute sagen: »Weil es das Fernsehen gibt«, und

das stimmt ja auch. Doch es war auch schon früher da, ohne dass es zu dieser Kalorienkatastrophe gekommen wäre. Hinter dieser Sache steckt mehr, sehr viel mehr, und das ist alles andere als schön.

Jeder gibt allen anderen die Schuld daran. Keinesfalls ist man selbst schuld! Der Lebensmittelkonzern Big Food meint, es liege an der mangelnden Bewegung aufgrund von Computern und Videospiele. Die Fernsehindustrie sagt, die Ursache sei die ungesunde Ernährung. Die Anhänger des Ernährungswissenschaftlers Atkins geben einem Übermaß an Kohlenhydraten die Schuld, während die Fans des Mediziners Ornish glauben, wir äßen zu viel Fett. Die Safffraktion meint, Limonaden und Brausen seien schuld, während die Limonadentrinker den Saft im Verdacht haben. Die Schulen beschuldigen die Eltern, die Eltern wiederum die Schulen. Und da nichts geklärt ist, wird auch nichts getan. Wie bringen wir all diese Meinungen unter einen Hut, sodass ein in sich stimmiges Bild entsteht und Änderungen möglich werden, die für jeden Einzelnen ebenso wie für die gesamte Gesellschaft eine Verbesserung darstellen? Darum geht es in diesem Buch.

Essen ist nicht dasselbe wie Tabak, Alkohol oder Drogen. Essen ist Ernährung. Essen bedeutet Überleben. Und, was besonders wichtig ist: Essen bedeutet Genuss. Es gibt nur zwei Dinge, die wichtiger sind als Nahrung: Luft und Wasser. Das Dach über dem Kopf belegt abgeschlagen den vierten Platz. Nahrung spielt eine entscheidende Rolle. Unglücklicherweise spielt das Essen heute sogar eine zu große Rolle: Nahrung geht über das Notwendige hinaus, ist eine Konsumware und auch zu einem Suchtmittel gemacht worden.

Das hat in unserer Welt zahlreiche Auswirkungen, und zwar wirtschaftlich, politisch, gesellschaftlich und medizinisch. Es muss ein Preis dafür bezahlt werden, und wir bezahlen ihn jetzt. Wir zahlen ihn mit unseren Steuern, unseren Versicherungsprämien und unseren Flugpreisen – fast jede Rechnung, die wir bekommen, enthält einen Übergewichtsaufschlag. Wir zahlen mit Elend, schlechteren Schulnoten, gesellschaftlicher Rückentwicklung und Tod. Wir zahlen immer, auf die eine oder andere Weise, da die Ernährungsweise, die wir erschaffen haben, nicht zu unserer Biochemie passt; dieses Ungleichgewicht steht im Zentrum unserer medizinischen, gesellschaftlichen und finanziellen Krise. Und was noch schlimmer ist: Dagegen gibt es keine Medikamente. Es existieren keine Verordnungen, keine

Gesetze, keine Regelungen und keine Steuern, die diesen Missstand allein beheben könnten. Es gibt keine schnelle Lösung, doch das Problem ist lösbar, wenn wir wissen, was wirklich vor sich geht – und wenn wir es wirklich lösen wollen.

In dem 2004 erschienenen Buch *Food Fight* spricht Kelly Brownell von der Yale University über Fettleibigkeit und die »giftige Umgebung«, in der wir heute leben – ein Euphemismus für unsere kollektiven schlechten Verhaltensweisen. Ich gehe einen Schritt weiter. Ich interessiere mich dafür, ob hier etwas tatsächlich »Giftiges« vor sich geht. Selbst Labortiere sind im Laufe der letzten 20 Jahre immer fatter geworden!

Jede gute Geschichte braucht einen Bösewicht. Eigentlich wollte ich ihn auf den ersten Seiten dieses Buches noch nicht preisgeben, doch ich möchte Sie nicht länger auf die Folter spannen. Es ist der Zucker – der Professor Moriarty dieser Geschichte ist eine Substanz, die heute in fast allen Lebensmitteln und Getränken weltweit enthalten ist. Zucker tötet uns ... langsam; das werde ich Ihnen beweisen. Jede Aussage dieses Buches basiert auf wissenschaftlichen Studien, historischen Tatsachen oder aktuellen Statistiken.

Ich bin Arzt. Wir schwören einen Eid: »primum non nocere« – zuerst einmal nicht schaden. Doch diese Worte enthalten ein Paradoxon: Wenn Sie wissen, dass etwas schlecht ausgehen wird, richten Sie Schaden an, wenn Sie nichts tun.

Natürlich bin ich kein Anwalt. Und auf Streit bin ich auch nicht aus. Ich habe mich dieser Kontroverse nicht mit einer vorgefertigten Meinung genähert. Nachdem ich mich 15 Jahre lang meiner medizinischen Karriere gewidmet hatte, setzte ich mich immer intensiver mit dem Thema Adipositas auseinander. Bis 1995 versuchte ich ebenso wie meine Ärztekollegen, fettleibige Patienten zu meiden. Ich wusste nicht, was ich ihnen sagen sollte außer »Das ist Ihr Fehler!« oder »Essen Sie weniger und treiben Sie mehr Sport!«. Damals war es eine Ausnahme, wenn man ein Kind mit Typ-2-Diabetes sah. Heutzutage ist das fast schon normal. Als Arzt kann man über das Problem der Fettleibigkeit einfach nicht mehr hinwegsehen; man kann es nicht länger übergehen.

Die hier dargelegten Gedanken haben mich nicht einfach eines Tages in einer göttlichen Eingebung wachgerüttelt. Dieses Buch ist die Essenz von 16 Jahren medizinischer Forschung, Ärztekonzferenzen, akademischem

Austausch mit Kollegen, Diskussionsrunden, Politikanalysen und umfassender Patientenversorgung. Für mich stellt es keinen Interessenkonflikt dar, die Informationen hier preiszugeben; ich bin weder ein Spielball der Lebensmittelindustrie noch das Sprachrohr irgendeiner Organisation. Im Gegensatz zu vielen Autoren, die sich den Kampf gegen Adipositas zum Ziel gesetzt haben, verfüge ich nicht über eine Produktlinie, die mein Bankkonto auffüllen soll. Ich bin auf ehrliche Weise und durch eine gründliche Datenanalyse zu meinen Ansichten gelangt. Die Daten sind öffentlich, sodass jeder sie einsehen kann. Ich stelle sie nur etwas anders zusammen.

Als Wissenschaftler habe ich persönlich zum Verständnis der Regulierung des Energiehaushalts beigetragen. Als Kinderarzt beschäftige ich mich in meiner Praxis Tag für Tag mit den Wechselwirkungen zwischen Genetik und Umwelt, die zu Fettleibigkeit führen. Seit ich mich für die Hintergründe interessiere, erkenne ich, wie die Veränderungen in unserer Gesellschaft diese globale Pandemie ausgelöst haben. Dieser Gesamtüberblick erlaubt es mir, für Sie Zusammenhänge herzustellen – und diese sehen wahrlich nicht so aus, wie man es Ihnen bisher weismachen wollte.

Den Fettleibigen selbst die Schuld für die Adipositas zuzuschreiben, ist die einfachste Antwort – doch sie ist falsch. Die aktuellen Ansichten über Völlerei und Trägheit, Diät und Sport werden zwar von fast jedem geteilt, doch sie basieren auf falschen Voraussetzungen und Mythen, die weltweit im Bewusstsein der Menschen verankert sind. Fettleibigkeit ist kein Fehlverhalten, keine Charakterschwäche und kein Fehler des behandelnden Arztes. Wenn wir über die verheerenden Auswirkungen von Adipositas nachdenken, haben wir oft zuerst Erwachsene vor Augen. Doch wie steht es mit den Kindern? Ein Viertel der US-amerikanischen Kinder ist heute fettleibig, und auch in Deutschland und Europa sind die Zahlen dramatisch. Selbst Kleinkinder bringen schon zu viel auf die Waage! Kinder entscheiden sich nicht dafür, adipös zu sein. Sie sind Opfer, nicht Täter. Wenn Sie die wissenschaftlichen Zusammenhänge verstehen, werden Sie erkennen, dass das, was für Kinder gilt, für Erwachsene ebenfalls Gültigkeit hat. Ich weiß, was Sie jetzt denken: Erwachsene sind für ihre Entscheidungen und für die Nahrung, die sie ihren Kindern geben, selbst verantwortlich. Doch sind sie das wirklich?

Ein geschätzter Kollege, der sich dem Kampf gegen Adipositas verschrieben hat, sagte einmal zu mir: »Es ist mir egal, was die Adipositasepidemie auslöst. Ich will einfach nur wissen, was man dagegen tun kann.« Trotz allen Respekts widerspreche ich ihm. Wenn wir dieses Übel loswerden wollen, müssen wir verstehen, wie es entstanden ist. Tatsächlich basieren unsere Überlegungen auf Wechselwirkungen, Hypothesen und Spekulationen. Ich habe dieses Buch geschrieben, um Sie als Leser zu überzeugen, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen – für Ihre Gesundheit, die Ihrer Kinder und zum Wohle unseres Landes. Doch Sie können sich nicht wirklich für eine Sache einsetzen, wenn Sie nicht wissen, was tatsächlich vor sich geht. Und Sie können mir nicht Unrecht geben, bevor Sie alle Fakten (also auch die wissenschaftlichen Hintergründe) kennen.

Wenn Sie nach der Lektüre dieses Buches glauben, es sei Schwachsinn oder ich ein Spinner, sagen Sie es mir. Ich möchte es wissen. Hier und jetzt verspreche ich Ihnen, dass das gesamte Buch keine einzige Aussage enthält, die sich nicht durch harte wissenschaftliche Fakten untermauern lässt. Mein Ruf in diesem Bereich basiert auf der Wissenschaft. Sie ist auch mein Schutz vor jenen, die versuchen könnten, mich zu diskreditieren – wie beispielsweise die Lebensmittelindustrie und, wie Sie sehen werden, die Regierung. Tatsächlich ist das der einzige Grund, warum ich noch nicht in Misskredit geraten bin. Und das wird auch nicht geschehen, da ich mich an die Wissenschaft halte. Jetzt und auch in Zukunft.

An vier Stellen im Buch lasse ich allerdings meiner Fantasie freien Lauf. Ich möchte versuchen zu erklären, wie Fettleibigkeit in den Evolutionsprozess passt, wie unsere evolutionäre Biochemie funktioniert, um uns am Leben zu erhalten, und wie unser Nahrungsumfeld diese Biochemie verändert und so unsere globale Katastrophe begünstigt hat. Diese Spekulationsausbrüche finden sich in dem Kapitel mit dem Titel »Darwin neu interpretiert«.

Dieses Buch ist für die leidenden Patienten gedacht, für die Ärzte, die mit ihnen fühlen, für die US-amerikanischen Wähler, die für dieses Debakel zahlen, für die Politiker, die aktiv werden müssen, um uns aus diesem Dilemma zu befreien, das aufgrund unserer Wirtschaft und Gesundheit entstanden ist, und für den Rest der Welt, damit niemand dieselben Fehler macht wie wir (auch wenn dies bereits geschehen ist).

In Teil 1 des Buches werde ich einige der Theorien, die Sie immer wieder durch die Medien und tatsächlich auch durch Ärzte vermittelt bekommen, infrage stellen. Die Teile 2 und 3 konzentrieren sich auf wissenschaftliche Fakten im Zusammenhang mit der Fettleibigkeit und auf die Frage, wie der Körper mit der Energieverbrennung und der Einlagerung von Energie umgeht. Nein, Sie müssen kein Biologe oder Medizinexperte sein, um diese Hintergründe zu verstehen. Ich habe mich sehr darum bemüht, alles auf das Wesentliche zu konzentrieren und meinen Text interessant, verständlich und leicht zugänglich zu halten. In Teil 2 erkläre ich auch, wie sich unser Gehirn evolutionär und im Mutterleib entwickelt hat, um Ihre Diätversuche zu vereiteln. Im Hinblick auf die Lebensmittel, die Sie essen möchten, werden Sie auf ungeahnte Weise schlicht hormonell gesteuert. Teil 3 des Buches beschäftigt sich aus wissenschaftlicher Sicht mit dem Fettgewebe und mit der Frage, wann und wie es Sie krank machen kann. In Teil 4 beweise ich Ihnen, dass unsere aktuelle Umgebung tatsächlich »giftig« ist. Ich werde zeigen, wie die »amerikanische Ernährungsweise«, der heute weltweit die Ernährungsweise der industrialisierten Welt entspricht, uns langsam umbringt. Ich werde das Gift und die Gegenmittel benennen, erläutern, warum diese Gegenmittel wirken, und erklären, warum sie für die Zwecke der Lebensmittelindustrie unserem Speiseplan hinzugefügt oder von ihm gestrichen worden sind. Teil 5 beschäftigt sich mit der Frage, was Sie als Einzelner tun können, um sich und Ihre Familie zu schützen, indem Sie Ihr »persönliches Umfeld« verändern. In Teil 6 erörtere ich schließlich, dass Regierungen überall auf der Welt von der Lebensmittelindustrie vereinnahmt worden sind; und ich werde darlegen, wie die Regierenden sich stattdessen mit der Bevölkerung zusammenschließen und Einfluss auf die Lebensmittelbranche ausüben müssen, damit diese die Adipositaspandemie stoppt, bevor es zur medizinischen und finanziellen Katastrophe kommt. Denn darauf steuern wir zu.

Teil 1



Die bedeutendste Geschichte,
die jemals verkauft worden ist

Kapitel 1

Ein Irrtum biblischen Ausmaßes

Im Jahr 2003 kam Juan in meine Sprechstunde, ein 45 Kilogramm schwerer, sechs Jahre alter Latino-Junge, dessen Mutter kein Englisch sprach und auf einer Farm im kalifornischen Salinas arbeitete. Er war breiter als groß. In meinem gebrochenen Spanisch fragte ich die Mutter: »Es ist mir egal, was Ihr Junge isst – sagen Sie mir, was er trinkt.« Die Antwort: keine Limo, aber knapp vier Liter Orangensaft, jeden Tag. Rein kalorienmäßig reicht das bereits für 50 Kilogramm Körperfett pro Jahr. Natürlich wird einiges davon verbrannt, und der Saftkonsum mag auch eine Auswirkung auf die Nahrungszufuhr haben. Ich erklärte der Mutter: »La fruta es buena, el jugo es malo.« (Obst ist gut, Saft ist schlecht.) »Essen Sie das Obst, statt den Saft zu trinken.« Sie fragte: »Warum gibt das WIC ihn uns dann?« (Das WIC – »Women, Infants, and Children« – ist ein Ernährungsprogramm des US-amerikanischen Landwirtschaftsministeriums zur Unterstützung der Armen.)

Ein Kind, eine Mutter und eine Frage, die mein Leben veränderten – und zur Entstehung dieses Buches führten. Warum gab das WIC-Ernährungsprogramm den Menschen Saft? Unsere weltweite Fettleibigkeitskatastrophe ist wissenschaftlich erklärbar. Und die Wissenschaft sollte die Politik steuern – doch wie Sie sehen werden, kommt die Politik in Wirklichkeit der

Wissenschaft in die Quere. Das ist eines der komplexesten Probleme, die uns heute beschäftigen. Es ist im Laufe der Zeit zunehmend komplizierter geworden, denn es gibt eine Vielzahl an Interessenvertretern mit klar definierten Absichten. Ja, inzwischen ist das Problem größer als die daran beteiligten Einzelparteien. Da es keine einfachen Lösungen gibt, hat das Problem Familien zerstört und zahllose Menschen das Leben gekostet.

Sie können keine Zeitung zur Hand nehmen und nicht im Internet surfen, ohne auf neue Statistiken über die Adipositaspandemie zu stoßen. Und wer hat in diesem Zusammenhang etwas Positives zu berichten? Klatschblätter thematisieren in ihren Schlagzeilen meistens entweder die immer alarmierenderen Statistiken oder die Tatsache, dass ein neues Mittel gegen Fettleibigkeit von der US-amerikanischen Behörde für Lebens- und Arzneimittelüberwachung abgelehnt oder zurückgezogen worden sei. Ich bin sicher, dass Sie davon die Nase voll haben. Bei mir ist das jedenfalls der Fall. Abnehmen ist zum Kampfsport geworden – schalten Sie nur die TV-Show *The Biggest Loser* ein.

Im Januar 2016 warnte die Weltgesundheitsorganisation (WHO), dass weltweit mindestens 41 Millionen Kinder unter fünf Jahren zu dick oder gar fettleibig seien, das sind über 6 Prozent aller Kinder in diesem Alter. Dabei ist innerhalb der letzten Jahre ein deutlicher Anstieg zu verzeichnen. Doch trotz aller medialen Aufmerksamkeit, Sichtbarkeit, Diskussionen und Diätprogramme kann keine Regierung dieser Welt die Uhr zurückdrehen.

Wenn wir fatter werden, werden wir auch kränker. Unsere Krankheitsanfälligkeit steigt dabei schneller, als die Fettleibigkeit zunimmt. Die Menge an Stoffwechselkrankheiten, die als metabolisches Syndrom bezeichnet wird und Erkrankungen wie Adipositas, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen umfasst, wächst rasant an. Außerdem gibt es noch andere Stoffwechselkrankheiten, die mit Fettleibigkeit einhergehen, wie die nichtalkoholische Fettleber, Nierenleiden und das polyzystische Ovarsyndrom. Hinzu kommen die anderen Begleiterkrankungen der Adipositas wie orthopädische Probleme, Schlafapnoe, Gallensteine und Depressionen. Die gesundheitliche Katastrophe, die aus der Fettleibigkeitspandemie folgt, ist überwältigend. Die Häufigkeit jeder einzelner dieser Krankheiten hat in den vergangenen

30 Jahren zugenommen. Und außerdem treten sie nun alle auch bei Kindern auf – schon bei Fünfjährigen. Es gibt sogar eine Epidemie fettleibiger sechsmonatiger Babys!¹

Die Folgeschäden, die sich aus dem metabolischen Syndrom ergeben, treten deutlich zutage. Im Jahr 2005 zeigte eine Studie, dass unsere Kinder trotz des besseren Zugangs zu medizinischer Versorgung die erste Generation von US-Amerikanern sein werden, die früher sterben als ihre Vorfahren.² Die Studie wies die Schuld direkt der Adipositasepidemie zu. In den Vereinigten Staaten verloren die Menschen im Jahr 2008 doppelt so viele qualitätskorrigierte Lebensjahre durch Fettleibigkeit wie im Jahr 1993. In den Notaufnahmen werden 40-jährige Herzinfarktpatienten versorgt. Jugendliche mit einem Typ-2-Diabetes gab es früher nicht, doch heute machen sie ein Drittel aller neu diagnostizierten Diabetesfälle aus. Allein in Deutschland werden pro Jahr mindestens 6.000 bariatrische Eingriffe (zur Verkleinerung des Magens) durchgeführt, in den USA sind es jährlich 160.000 – mit durchschnittlichen Kosten von jeweils 30.000 Dollar. Mehr als 40 Prozent der Totenscheine in den USA geben Diabetes als Todesursache an – vor 20 Jahren waren es noch lediglich 13 Prozent. In Deutschland verdoppelte sich zwischen 1998 und 2014 die Zahl der Todesfälle, bei denen direkt »Adipositas und sonstige Überernährung« als Todesursache angegeben wurde. Auch wenn es sich um eine Verdoppelung auf niedrigem Niveau handelt, so ist doch ein klarer Trend sichtbar.

Der Produktivitätsverlust durch Krankheitstage ist hoch, die Gesundheitskosten explodieren: Im Jahr 2011 beliefen sie sich in Deutschland auf über 290 Milliarden Euro, das sind 11,3 Prozent des Bruttoinlandsproduktes. Davon sind Schätzungen zufolge etwa 10 Milliarden Euro adipositasbedingt. Stellen Sie sich das einmal vor! Es gibt einfach nicht genügend Geld, um all das zu bezahlen.

In den USA sorgt der Patient Protection and Affordable Care Act (PPACA bzw. ACA, auch »Obamacare« genannt), der den Zugang zur Krankenversicherung in den USA regelt, dafür, dass bis 2019 32 Millionen kranke Menschen in die Krankenversicherung aufgenommen werden. Der US-Präsident ist der Ansicht, dass wir die Kosten durch Einsparungen bei der Prävention ausgleichen werden. Es ist allerdings unwahrscheinlich, dass wir dadurch unsere Gesundheit entscheidend verbessern werden, da es kei-

ne Maßnahmen für die Prävention chronischer Krankheiten gibt – insbesondere jener, die mit Adipositas einhergehen. Wie kann man all die Folgeschäden chronischer Stoffwechselkrankheiten verhindern, wenn wir die Waage sprengen und die Statistiken kein Anzeichen für eine Besserung zeigen? Es wurde schon häufig gesagt, dass wir keine Reform der Gesundheitsversorgung brauchten, wenn es eine Adipositasreform gäbe.

Wenn Fettleibigkeit ausschließlich in den USA ein Problem wäre, lägen die Dinge anders – doch es betrifft tatsächlich alle Länder. Die Adipositaspandemie hat überall auf der Welt den Taillenumfang wachsen lassen. Die WHO hat herausgefunden, dass der Prozentsatz der fettleibigen Menschen sich in den letzten 28 Jahren weltweit verdoppelt hat. Tatsächlich ist der Beitrag, den Adipositas zu chronischen Krankheiten leistet, mindestens genauso groß wie der des Rauchens, wenn nicht noch größer. Selbst Menschen in Entwicklungsländern sind fettleibig. Nach einem einzigen Jahrzehnt gibt es nun weltweit 30 Prozent mehr adipöse als unterernährte Menschen. 2008 berichtete die WHO, dass weltweit ungefähr 1,5 Milliarden Erwachsene Übergewicht haben und mindestens 400 Millionen adipös sind;³ es wurde damit gerechnet, dass diese Zahlen bis 2015 auf etwa 2,3 Milliarden beziehungsweise 700 Millionen ansteigen würden. Im September 2011 erklärte die UN-Generalversammlung, dass nichtansteckende Krankheiten (Diabetes, Krebs und Herzerkrankungen) inzwischen eine größere Bedrohung für die globale Gesundheit darstellen als Infektionskrankheiten – sogar in den Entwicklungsländern (siehe Kapitel 22). Besteht die ganze Welt nun aus Vielfraßen und Faultieren? Innerhalb der nächsten 15 Jahre werden diese Krankheiten in den Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen Kosten von über sieben Billionen Dollar verursachen.⁴ Die Menschen sterben früher, und die Volkswirtschaften verlieren Milliarden Dollar aufgrund der eingeschränkten Produktivität, während die Regierungen für die Gesundheitskosten aufkommen. Millionen Familien geraten in Armut, sodass dieser Teufelskreis nicht unterbrochen werden kann.

Die 55 Prozent Erwachsene, die übergewichtig oder fettleibig sind, sollten nun gut zuhören. Ich spreche mit Ihnen, vom Arzt zum Patienten. Adipositas ist nicht automatisch ein Todesurteil. Bei ganzen 20 Prozent der krankhaft fettleibigen Menschen ist der Stoffwechsel gesund, sodass sie eine

normale Lebenserwartung haben.⁵ Die anderen 80 Prozent müssen nicht zwangsläufig bei schlechter Gesundheit sein; jeder hat es selbst in der Hand, seine Gesundheit zu verbessern und jene Jahre zurückzugewinnen, die den Versicherungsstatistikern zufolge verloren sind. Doch der Erfolg ist davon abhängig, ob Sie die Ursache des Problems kennen, Ihr Risiko für Stoffwechselerkrankungen richtig einschätzen und Ihre Biochemie verändern. Okay, um ganz ehrlich zu sein: Auch wenn Sie sich noch so sehr bemühen, werden Sie möglicherweise niemals Ihr hartnäckiges Unterhautfett loswerden, also das Fett an Ihren Oberschenkeln und am Po. Und falls doch, werden Sie es schon bald wieder zurückgewinnen, wenn Sie sich nicht gerade zum Sportfanatiker entwickeln, denn Bewegung ist die einzige sinnvolle Methode, um eine erneute Gewichtszunahme zu verhindern (siehe Kapitel 13). Tatsache ist: Wenn Sie bedeutende Mengen Unterhautfett verlieren und es innerhalb von gut einem Jahr nicht wieder zunehmen, wäre ich fassungslos. Angenehm überrascht, aber dennoch fassungslos.

Die 45 Prozent normalgewichtiger Erwachsener sollten aufpassen. Entweder lächeln sie spöttisch über die anderen 55 Prozent ihrer Mitbürger, die im Bus zwei Sitze einnehmen, oder sie haben Mitleid mit ihnen. Sie betrachten sie als schwach, zügellos und faul. Sie ärgern sich über sie und zeigen das finanziell und gesellschaftlich. Sie sind ungehalten darüber, dass sie ihr Geld kosten. Und sie glauben, sie seien aus dem Schneider und in Sicherheit. Man hat ihnen gesagt, dass sie ein langes und gesundes Leben vor sich haben. Was immer sie auch tun, es wird schon richtig sein. Jene unter ihnen, die »von Natur aus« schlank sind, haben zu hören bekommen, dass sie tolle Gene haben und Limonade und Cremetörtchen essen können, so viel sie mögen, ohne auch nur ein Pfund zuzunehmen oder krank zu werden. Wenn das doch nur stimmte! Vor einigen Jahren waren diese schlanken Menschen in den USA in der Mehrheit. Nun stellen sie eine Minderheit dar. Und die Prozentzahl verschiebt sich Jahr für Jahr zu ihren Ungunsten.

Das bedeutet, dass viele von ihnen zum anderen Lager überwechseln, also Gewicht zulegen werden. Aktuellen Hochrechnungen der WHO zufolge werden bis 2030 in Deutschland 47 Prozent der Frauen und 65 Prozent der Männer Übergewicht haben, die Fettleibigkeit wird auf 21 Prozent (Frauen) und 24 Prozent (Männer) steigen.⁶ Der Film *Wall-E* aus dem

Jahr 2008 ist eine Prophezeiung: Dorthin entwickeln wir uns. Wir werden alle so fett sein, dass wir auf kleinen Rollern durch die Gegend fahren werden, wie es bei uns in großen Supermärkten jetzt schon üblich ist. Und mit dem Alter steigt das Risiko, dicker zu werden. Ihre Gene werden sich nicht verändern, aber Ihre Biochemie. Wenn Sie also zum anderen Lager überwechseln (was mehr und mehr von Ihnen tun werden), muss es etwas geben, das dies bewirkt. Und wenn das nicht Ihr Schicksal ist, wird es das Ihrer Kinder sein. Niemand weiß das besser als ich, denn ich kümmere mich Tag für Tag um diese Kinder.

Hier liegt das Problem. Dünn zu sein, ist kein Schutz vor Stoffwechselkrankheiten oder einem frühen Tod. Bis zu 40 Prozent der Normalgewichtigen leiden an einer Insulinresistenz – einem Anzeichen für chronische Stoffwechselkrankheiten –, die wahrscheinlich ihre Lebenserwartung verkürzen wird. Bei 20 Prozent dieser Personen kann man bei einer Kernspintomografie des Bauchs Leberfett erkennen (siehe Kapitel 8).⁷ Es hat sich gezeigt, dass Leberfett ungeachtet des Körperfetts ein großer Risikofaktor für die Entwicklung eines Diabetes ist. Sie denken, Ihnen könne nichts passieren? Da sind Sie auf dem Holzweg! Und Sie wissen es noch nicht einmal.

Die wichtigste These dieses Buches ist, dass Ihr Fett nicht Ihr Schicksal ist – sofern Sie nicht kapitulieren. Denn Menschen sterben nicht direkt an Adipositas. Sie sterben aufgrund dessen, was mit ihren Organen passiert. Auf dem Totenschein vermerkt der Gerichtsmediziner oder Arzt in den seltensten Fällen »Adipositas«, sondern »Herzinfarkt«, »Herzversagen«, »Schlaganfall«, »Diabetes«, »Krebs«, »Demenz« oder »Leberzirrhose«. Das sind die Krankheiten, die mit Fettleibigkeit einhergehen. Es handelt sich bei allen um chronische Stoffwechselkrankheiten. Doch auch normalgewichtige Menschen sterben an ihnen. Das ist das Wichtige! Es ist nicht die Adipositas. Fettleibigkeit ist nicht die Ursache für chronische Stoffwechselkrankheiten; sie ist ein Kennzeichen chronischer Stoffwechselkrankheiten, auch als metabolisches Syndrom bekannt. Es ist das metabolische Syndrom, das Sie umbringt. Diesen Unterschied zu verstehen, ist ganz entscheidend für die Verbesserung Ihrer Gesundheit, unabhängig von Ihrer Leibesfülle. Adipositas und metabolisches Syndrom haben eine Schnittmenge, sind aber unterschiedliche Dinge. Adipositas tötet nicht. Das metabolische Syndrom

tötet. Beide gehen zwar Hand in Hand, doch das eine löst das andere nicht aus. Doch was löst dann Adipositas aus? Was ist die Ursache für das metabolische Syndrom? Und was können Sie jeweils dagegen tun? Lesen Sie weiter.

Ich habe dieses Buch geschrieben, um Ihnen und Ihren Kindern zu helfen, gesund zu werden, die Lebensqualität zu verbessern, die Produktivität zu steigern und die weltweite Verschwendung medizinischer Ressourcen zu reduzieren. Wenn Sie dabei abnehmen, ist das toll. Doch wenn es das ist, was Sie erwarten, sollten Sie sich einen Diätguru suchen – viel Erfolg! Möchten Sie gesünder werden? Möchten Sie glücklicher sein? Besser aussehen? Es ist das Fett, das sich rund um Ihre Bauchorgane und die Leber ansammelt, das Ihnen im Weg ist. Und Bauchfett loszuwerden, ist nicht so schwierig, wie Sie vielleicht denken. Hinsichtlich des Stoffwechsels ist dieses Fett aktiver, und es gibt eine Menge, was Sie tun können, um es verschwinden zu lassen.

Ein Sprichwort besagt: »Auch eine Reise über 1.000 Kilometer beginnt mit einem ersten Schritt.« Dieses Buch führt Sie in die Funktionsweise Ihres Körpers ein. Es ist eine Reise in die Biochemie unseres Gehirns und unserer Fettzellen. Es ist eine Reise in die Evolution, in das Ungleichgewicht zwischen unserer Umwelt und unserer Biochemie. Und es ist auch eine Reise in die Welt der Unternehmen und der Politik. Diese Reise beginnt mit einem einzigen, aber sehr großen Schritt, bei dem wir unsere bisherige Denkweise in Bezug auf Fettleibigkeit aufgeben und die uralte Überzeugung »Eine Kalorie ist eine Kalorie« infrage stellen.