

Jimmy Moore

mit Eric C. Westman

KETOGENE ERNÄHRUNG

für Einsteiger

Vorteile und Umsetzung von
Low-Carb/High-Fat
verständlich erklärt

Aus dem Amerikanischen von Lea Bodora

riva

© des Titels »Ketogene Ernährung für Einsteiger« (978-3-86883-971-5)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Über dieses Buch

Betrachten Sie *Ketogene Ernährung für Einsteiger* als eine Einladung an Sie, Ernährung und Gesundheit aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und gleichzeitig eine Ernährungsweise kennenzulernen, von der Sie zuvor vermutlich nicht viel gehört haben. Dieses Buch erklärt Ihnen die entscheidende Rolle, die eine kohlenhydratarme, fettreiche Ernährung mit mäßig Eiweiß – mit anderen Worten: eine ketogene Ernährung – bei der Verbesserung Ihrer Gesundheit insgesamt und der Umkehr der schädlichen Auswirkungen vieler Krankheiten und chronischer Erkrankungen spielen kann. Lassen Sie dieses Buch auf Ihrem Weg zu einer verbesserten Gesundheit eine Quelle der Beruhigung, der Ermutigung und von Ratschlägen sein, wenn Sie wegen Ihrer Ernährungsweise auf Gegenwind stoßen (und das werden Sie).

Viele Prinzipien, die in unserer Gesellschaft lange für die Wahrheit einer gesunden Ernährung gehalten wurden, basieren auf keinerlei wissenschaftlichem Beweis und funktionieren im echten Leben für echte Menschen einfach nicht. Wie unser vorheriges Buch *Cholesterol Clarity* bringt auch dieses Buch Ihnen in klarer Sprache die neueste Forschung nah und lässt viele bekannte Wissenschaftler, Ärzte, Ernährungsberater und Forscher zu Wort kommen, um die vielfältige therapeutische Anwendung von Ketonkörpern zur Gesundheitsförderung zu erklären.

Seien Sie dazu bereit, alles zu hinterfragen, was Sie in Sachen Ernährung jemals für wahr gehalten haben, und lassen Sie sich auf dieses neue Ernährungsmodell ein, dessen positive wissenschaftliche Nachweise stetig zunehmen. Es ist nur noch eine Frage der Zeit, bevor die Informationen, die Sie in diesem Buch erhalten, zur neuen Normalität werden. Es sind topaktuelle Neuigkeiten über gesunde Ernährung, und mit *Ketogene Ernährung für Einsteiger* sind Sie ganz vorne mit dabei.

Einleitung

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie Sie sich zurechtfinden sollen bei all den unterschiedlichen Informationen, was denn eine gesunde Ernährung sei? In einer Woche erfahren wir von einer Studie, die belegt, welchen unglaublichen gesundheitlichen Nutzen beispielsweise der Verzehr von Kokosnüssen und kokosbasierter Nahrungsmittel wie Kokosöl hat. Aber ein paar Monate später werden wir von Schlagzeilen überflutet, dass eine neue Studie nachgewiesen hat, dass Kokos-Nahrungsmittel viel zu viel gesättigtes Fett enthalten und somit unsere Arterien verstopfen und zu Herzerkrankungen führen. Es sind einfach zu viele Informationen – wie in aller Welt soll ein normaler Mensch, der arbeitet und eine Familie hat, das durchschauen?

Ich kenne das, vertrauen Sie mir. Ich habe mehr als 180 Kilogramm gewogen, obwohl ich dachte, dass ich ernährungstechnisch alles richtig machen würde – bei mir hat einfach nichts funktioniert, egal wie sehr ich es versuchte.

Mein Name ist Jimmy Moore, und ich habe mein Gewicht und meine Gesundheit dadurch verändert, dass ich das genaue Gegenteil von all den Dingen tat, die ich mein ganzes Leben lang tun sollte, um gesund zu bleiben.

Die Ernährungsrichtlinien von 2010: einfach falsch

Am 8. Juli 2010 war ich einer von nur fünfzig US-amerikanischen Bürgern, die sich zu den »2010 Dietary Guidelines for Americans«, den Ernährungsrichtlinien der US-Regierung, in Washington, D. C., äußern durften. Diese Richtlinien werden alle fünf Jahre veröffentlicht und stellen die offizielle Haltung der Regierung der Vereinigten Staaten zu gesunder Ernährung dar. Von Lebensmittelmarken über Schulum Mittagessen bis hin zur Verpflegung von Mitgliedern des US-Militärs und ihrer Familien durchdringen sie jeden Teil der US-amerikanischen Gesellschaft.

Ja, das ist ein großes Ding, und deshalb hielt ich es für wichtig genug, um auf eigene Kosten den weiten Weg nach Washington auf mich zu nehmen und dem Komitee für Ernährungsempfehlungen meine Sicht der Dinge darzulegen. Von den fünfzig Personen, die an diesem heißen Sommertag vor dem Komitee im Landwirtschaftsministerium der Vereinigten Staaten (USDA) aussagten, waren nur zwei als Privatpersonen anwesend – der Rest vertrat überwiegend eine besondere Interessengruppe (die Soja-Lobby, die Milch-Lobby, die Ei-Lobby, die Salz-Lobby und so weiter).

Die überwiegende Mehrheit hielt extrem langweilige und monotone Reden darüber, warum ihre Vorschläge in den offiziellen Ernährungsrichtlinien, bla, bla, bla, berücksichtigt werden sollten. Man konnte richtig fühlen, dass sie nicht mit dem Herzen dabei waren – sie wurden einfach bezahlt für ihre Anwesenheit und für das Vortragen dessen, was im größten Interesse ihrer Unternehmenskunden ist. Authentische Aussagen gab es an diesem Tag nur ganz vereinzelt.

Nachdem ich diese Qualen ein paar Stunden lang erduldet hatte, war endlich ich an der Reihe, um als Redner Nummer 26 für drei Minuten meinen Standpunkt darzulegen. Ich wollte die Aufmerksamkeit der Ausschussmitglieder erregen, die während der meisten Aussagen nach unten gesehen und sich Notizen gemacht und nur gelegentlich zur Parade der Lemminge aufgeblickt hatten, die vor ihnen entlangdefilierte. Nervös, aber zuversichtlich ging ich ans Mikrofon, um (ohne jegliche Hilfe durch Notizzettel) eine leidenschaftliche Rede darüber zu halten, wie sich mein Leben grundlegend geändert hatte, weil ich mich weigerte, das Konzept zu akzeptieren, das den Amerikanern als einziger Weg zu optimaler Gesundheit angepriesen wurde. Ich sprach aus vollem Herzen, denn ich hatte gelebt, was ich sagte, und war Zeuge der mächtigen Auswirkungen gewesen, die meine Erfahrungen auf die Leben vieler hatte, die meine Arbeit verfolgten. Ich kann mich nicht an den genauen Wortlaut erinnern, weil ich so von den Gefühlen des Augenblicks überwältigt war. Aber einer meiner anwesenden Freunde sagte, dass jedes einzelne Mitglied des wissenschaftlichen Beirats und die Regierungsvertreter aufgesehen und dem, was ich sagte, aufmerksam zugehört hatten, als ich zu sprechen begann.

Hier die wörtliche Niederschrift laut dem Gerichtsstenographen des USDA:

»Hi, mein Name ist Jimmy Moore, und ich komme aus Spartanburg, South Carolina. Ich habe eine Webseite, die Livin' La Vida Low-Carb heißt. Im Januar 2004 begann ich mit einer Low-Carb-Ernährung, weil ich jahrelang frustriert war, weil ich beim Versuch, mich an die Ernährungsrichtlinien zu halten, die Ihr Leute alle fünf Jahre

veröffentlicht, scheiterte. Es funktionierte einfach nicht für mich. Ich wog 185 Kilogramm, hatte hohe Cholesterinwerte und Bluthochdruck. Im Alter von 32 Jahren war ich in einer echt schlechten Verfassung, und erst, nachdem ich über den Tellerrand geschaut und das hinter mir gelassen hatte, was meine Regierung mir als gesund weismachen wollte, konnte ich mir endlich mein Leben und meine Gesundheit zurückerobern. Heute stehe ich hier nicht nur in meinem Namen, sondern im Namen der hunderttausend Menschen, die mein Blog lesen und meine Radiosendung hören. Das sind echte Menschen, und ich wollte, dass Sie einen echten Menschen sehen, dessen Leben sich dadurch verändert hat, dass er nicht die Dinge getan hat, die Sie ihm gesagt haben, sondern durch mehr Fett, weniger Kohlenhydrate und kein Herz-Kreislauf-Training bis zum Umfallen. Das hat für mich nicht funktioniert. Und wissen Sie, erst als ich herausgefunden hatte, was für mich funktionierte, habe ich erkannt, dass die Experten in diesem Ausschuss vielleicht doch nicht die wahren Experten zu diesem Thema sind.

Wir müssen von einer Richtlinie für alle Amerikaner wegkommen. Ich schlage Ihnen mehrere Richtlinien vor, aus denen die Menschen wählen können; mehrere Möglichkeiten, denn wir haben nicht alle dieselbe Schuhgröße. Ich habe Größe 47. Haben hier alle Schuhgröße 47? Nein. Das Gleiche gilt für unsere Ernährung. Wir brauchen eine Ernährung, die an die Stoffwechselbedürfnisse des Einzelnen angepasst ist, ob man fettleibig ist oder Diabetes hat. Das sind die Dinge, die berücksichtigt werden müssen. Wenn wir diese Dinge tun, würde es uns besser gehen, denke ich.

Ansonsten kommen wir hier in fünf Jahren genau mit denselben Menschen zusammen, und jeder tritt mit genau demselben Lobbying für all diese Dinge vor Sie. Und was wird sich ändern? Ich wage zu behaupten, dass sich die Fettleibigkeit verschlimmert, sich Diabetes verschlimmert, sich Herzkrankheiten verschlimmern, und ich werde Sie fragen: Warum?»

Es war sehr befriedigend, nach meinem Statement von vielen Menschen zu hören, dass sie gut fanden, was ich zu sagen hatte. Das machte die Anstrengungen wett, dort zu sein. Mich bat sogar ein Sicherheitsmann um meine Visitenkarte, damit er sich auf meinem Blog mehr über meine Arbeit informieren konnte. Er sagte, bei mir und meiner Geschichte sei es anders gewesen als bei den anderen, die sich vor dem Ausschuss geäußert hatten. Das war eine fantastische Bestätigung, dass meine Wahl, aus dem Herzen zu sprechen und die Worte frei fließen zu lassen, die richtige gewesen war. Ich bin sehr froh darüber!

Ich mache mir keine großen Hoffnungen, dass das, was ich gesagt habe, in die »2010 Dietary Guidelines for Americans« eingeflossen ist. Aber ich bin glücklich darüber, dass ich dort gesprochen und all die Menschen da draußen vertreten habe, denen das geschadet hat, was das USDA und das Ministerium für Gesundheitspflege und Soziale Dienste der Vereinigten Staaten zu einer gesunden Ernährung erklärt haben. Ich hoffe, dass diese Regierungsbürokraten eines Tages die Auswirkungen der Hingabe, mit der sie Getreide anpreisen und Fett verteufeln, erkennen. Wir nähern uns einem Wendepunkt, an dem es für sie nahezu unmöglich werden wird, die Wissenschaft zu ignorieren. Dieses Buch wird hoffentlich dabei helfen, diesen Prozess zu beschleunigen.

Denken Sie mal einen Moment über Folgendes nach: Wäre das USDA ein Unternehmen und der Zustand der öffentlichen Gesundheit ein Spiegelbild seiner Rentabilität, dann wäre es schon vor vielen Jahren bankrott gegangen. Allein in den letzten Jahrzehnten hat sich die Quote an Fettleibigkeit, Diabetes, Herzerkrankungen und anderen chronischen Krankheiten erheblich erhöht. Und wissen Sie, was das Schockierendste daran ist? Der Anstieg all dieser Leiden deckt sich fast perfekt mit der Einführung der Ernährungsrichtlinien durch die Regierung im Jahr 1980. Zufall? Ich denke nicht.

Es gibt eine Redewendung, nach der es ein Zeichen von Wahnsinn sei, immer wieder und wieder dasselbe zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten. Doch genau das kennzeichnet die nationale Ernährungspolitik der Vereinigten Staaten in den letzten Jahren. Die Regierung ignoriert Studien, die nicht in das vorgefasste Muster einer fettarmen, salzarmen, kalorienreduzierten, kohlenhydratreichen, pflanzenbasierten Ernährung passen. Aber wenn es um Gesundheit geht, funktioniert dieser Einheitsansatz für den großen Teil der Bevölkerung, der unter Fettleibigkeit und anderen chronischen Stoffwechselproblemen leidet, nicht. Tatsächlich beweisen Statistiken, dass diese Richtlinien ein totaler und bedrückender Misserfolg für Amerika waren. Es ist an der Zeit, dass das USDA und das Ministerium für Gesundheitspflege und Soziale Dienste erkennen, dass sie auf dem falschen Weg sind.

Meine Geschichte: Veteran jeder Trenddiät und immer noch 185 Kilogramm schwer

Ich bin wirklich froh, dass ich vor einem Jahrzehnt die Berg- und Talfahrt der Ernährungsrichtlinien und der schlechten Gesundheit hinter mir lassen konnte. Im Januar 2004, als ich 32 Jahre alt war, war mein Gewicht auf 185 Kilo angestiegen. Ich bin in einer Familie aufgewachsen, die immer mit Gewichtsproblemen zu kämpfen hatte. Meine Mutter hat jede Low-Fat-Diät gemacht, die je erfunden wurde, und in unserer Küche gab es immer Reiswaffeln und fettarme Milch. Schließlich war sie durch ihre Unfähigkeit abzunehmen so frustriert, dass sie sich im Dezember 2003 für eine Magenbypass-Operation entschied. Ich erinnere mich, dass ich mir zu diesem Zeitpunkt vornahm, es ihr nachzumachen, wenn mein nächster Abnehmversuch nicht erfolgreich war. Zum Glück kam es nie dazu.

Jahrzehnte schlechter Ernährungsgewohnheiten mit wenig Sport und einer allgemeinen Teilnahmslosigkeit, wenn es darum ging, gesund zu leben, hatten mich eingeholt. Ich war überzeugt, mein Gewicht wäre einfach das genetische Kartenblatt, das mir zugeteilt worden war, und dass es absolut keine Hoffnung gäbe, dies je zu überwinden. Zu glauben, dass man immer fett und ungesund sein wird und nichts dagegen tun kann, ist ein echtes Gefühl der Hilflosigkeit und des Gefangenseins. Und genau so hatte ich mich fast mein ganzes Leben lang gefühlt.

Verstehen Sie mich nicht falsch: Ich hatte trotzdem alle Diättrends mitgemacht, einschließlich SlimFast zu trinken, die Diättablette Dexatrim zu nehmen und den ganzen Tag nur Karnickelfutter zu essen – aber nichts davon schien zu helfen. 1999 probierte ich eine Ultra-Low-Fat-Diät (fast null Fett) aus, weil uns immer erklärt worden war, dass Fett zu essen fett macht. Überraschenderweise fuhr ich damit recht gut und nahm in nur neun Monaten 77 Kilo ab. Aber es gab ein größeres Problem: Ich war ständig hungrig, was mich reizbar und müde machte, und ich hatte das Gefühl, verrückt zu werden! Meine Frau Christine würde Ihnen sagen, dass ich »wungrig« war – dermaßen hungrig, dass es mich wütender machte als den unglaublichen Hulk! Mein Bauch war so aufgebläht und groß, dass ich mich viel *schlimmer* fühlte als vor dem Abnehmen. Eines Tages fragte mich Christine, ob ich ihr von McDonald's ein Burger-Menü mitbringen könnte, und ich fragte sie, was sie davon hielt, wenn ich »nur dieses eine Mal« ein BigMac-Menü essen würde. Nun ja, jeder, der einmal dick gewesen ist, weiß genau, was dann passierte.

Es war das Ende meiner fettarmen Diät. Ich nahm wieder das ganze Gewicht zu, das ich abgenommen hatte, und noch etwas mehr, bis ich zum ersten Mal in meinem Leben Ende 2003 die 181-Kilo-Marke überschritt. Christine machte sich immer mehr Sorgen um meine Gesundheit, und das aus gutem Grund. Obwohl ich zu dieser Zeit keine größeren gesundheitlichen Probleme hatte, nahm ich verschreibungspflichtige Medikamente gegen hohes Cholesterin, Bluthochdruck und Atemprobleme. Damals wusste sich schon seit Jahren, genauer: seit dem Jahr 1999, dass ich einen wirksamen, sicheren und langfristig durchhaltbaren Weg finden musste, um gesund zu werden. Denn damals sah ich, wie mein Bruder Kevin mit den Auswirkungen einer Reihe von fast tödlichen Herzinfarkten zu kämpfen hatte. Aber um zu dem Punkt zu gelangen, an dem mir eine echte Veränderung möglich war, mussten noch ein paar Dinge geschehen, die im Herbst 2003 ihren Anfang nahmen.

Zu dieser Zeit war ich Vertretungslehrer für Englisch in einer Klasse der Mittelstufe. Als ich an jenem Tag damit begann, die Aufgaben für die Stunde an die Tafel zu schreiben, hörte ich aus dem hinteren Teil des Raumes eine Stimme rufen: »Mann, Herr Moore ist echt fffett!« Es folgten etwa zwei Sekunden Totenstille und dann das lauteste grölende Gelächter, das ich je gehört hatte. Ganz langsam drehte ich mich um in Richtung des Jungen, der das gesagt hatte, und fiel nervös in das Gelächter mit ein – hauptsächlich, um nicht zu weinen!

Das war der erste Funke, der mich ernsthaft zur Suche eines Wegs antrieb, um mein Gewicht und meine Gesundheit langfristig unter Kontrolle zu bringen. Schon bald folgten andere Zeichen, die ich verzweifelt benötigte, um etwas gegen meine Fettleibigkeit zu unternehmen. In meinem Alltag gab es unzählige Erinnerungen daran, dass schnell eine Veränderung geschehen musste: das ständige Aufreißen des Hosenbodens, wenn ich in mein Auto ein- oder ausstieg, die Probleme beim Aufstehen vom Sofa ohne fremde Hilfe, nicht ins Kino gehen oder mit dem Flugzeug fliegen zu können, weil ich nicht in die Sitze passte, und am Verstörendsten: die abwertenden Blicke der Menschen, denen ich begegnete. All dies brachte mich dazu, die Tatsache anzuerkennen, dass ich es weit genug hatte kommen lassen.

Eine hervorstechende und bleibende Erinnerung ist die an das jährliche Herbstfest in meiner Kirche. Dort gab es eine Kletterwand, und ich sah den Kindern und Erwachsenen dabei zu, wie sie dort wie Spiderman hoch- und runterkrabbelten. Ich fand, dass es sehr einfach aussah und es wohl jeder schaffen könnte. Also stellte ich mich in die Warteschlange, um selbst die Wand zu erklimmen. Nach dem Anlegen der Sicherheitsleinen und Ausrüstung trat ich an die Kletterwand und fasste weit

nach oben, um mich irgendwo festzuhalten. Als ich dann versuchte, auf einen der unteren Felsvorsprünge zu steigen, hatte ich wegen meines Gewichts Schwierigkeiten, mich nach oben zu stemmen, und mein Fuß rutschte fast augenblicklich weg. Ich versuchte es erneut, und dieses Mal rutschte mein Fuß verdreht zur Seite, was einen kleinen Schmerz in meinem Knöchel verursachte. Ich drehte mich zur Menschenmenge um, die jede meiner Bewegungen beobachtete, und musste beschämenderweise meinen Kletterversuch abbrechen. Dieses Ereignis bleibt eine unauslöschliche Erfahrung, und zu jenem Zeitpunkt war sie ein eindeutiges Signal, dass in sehr naher Zukunft etwas drastisch verändert werden musste. Aber was konnte ich tun, das besser war als all die vergeblichen Versuche der Vergangenheit, um abzunehmen?

Allein beim Gedanken daran, schon wieder eine Diät zu machen, wurde mir übel. Es gilt als allgemein bekannt, dass man Kalorien reduzieren, Fett in der Ernährung verringern und mehr Sport treiben muss (also mehrere Stunden pro Woche auf dem Laufband), um Gewicht zu verlieren. Der standardmäßige Abnehmplan, auf den viele von uns zurückgreifen, ist also eine fettarme, kalorienarme Diät mit regelmäßigen Besuchen des Fitnessstudios an mehreren Tagen die Woche.

Ich konnte mich jedoch noch lebhaft an den starken Hunger und den Frust erinnern, den ich 1999 genau dabei empfunden hatte, und ich erkannte, dass es einen besseren Weg geben musste. Zufällig beschloss meine Schwiegermutter, mir in diesem Jahr zu Weihnachten ein Diätbuch zu schenken. Gibt es noch andere Schwiegersöhne, die von der Mutter ihrer Frau Abnehbücher als Weihnachtsgeschenk bekommen? Ich jedenfalls bekam eines! Und im Rückblick betrachte ich mich froh und dankbar für dieses Weihnachtsgeschenk, das den Verlauf meines Lebens für immer verändert hat. Danke, Libby!

Die Wende: der kohlenhydratarme, fettreiche Ansatz von Dr. Atkins

Meine Schwiegermutter hatte mir bereits in der Vergangenheit Diätbücher zu Weihnachten geschenkt – ein nicht gerade unauffälliger Wink mit dem Zaunpfahl, dass sie den Mann, den ihre Tochter geheiratet hatte, für zu fett hielt. Ich tat so, als würde es mich nicht verletzen, aber das tat es. Hey, ich wusste, dass ich ein sehr beliebter Mann war und mein Gewicht unter Kontrolle bekommen musste. Ich musste

nur einen gesunden Plan finden, der für mich funktionierte. Aber in diesem Jahr gab sie mir genau den Plan, den ich brauchte. Das Buch war *Die neue Atkins-Diät* und fasste die vom großartigen Dr. Robert C. Atkins entwickelte Diät zusammen. Ich hatte viel (Gutes und Schlechtes) von dieser Diät gehört, mir aber nie die Zeit genommen, mich damit zu beschäftigen. Jetzt, da ich das Buch bekommen hatte, gab es keine Entschuldigung mehr: Ich begann herauszufinden, worum es bei der Atkins-Diät tatsächlich ging.

Lustigerweise hatte mich 1999, als ich gerade die nahezu Null-Fett-Diät machte, einer meiner Freunde gefragt, ob mein Gewichtsverlust ein Ergebnis der Atkins-Diät sei. »Machst du Witze?«, hatte ich geantwortet. »Nein! Das ist eine der ungesündesten Möglichkeiten, abzunehmen.« Außerdem hatte ich hinzugefügt: »Ich würde niemals eine Low-Carb-Diät wie die von Atkins machen, weil sie zu ungesund ist.« Die berühmten letzten Worte. Sie zeigten meine Ignoranz und die sture Weigerung, mich anderen Möglichkeiten als den herkömmlichen Diätweisheiten zu öffnen. Bedenkt man, dass ich heute bestens als »Low-Carb-Guy« bekannt bin, liegt in diesen Worten eine gewisse Ironie. Sag niemals nie.

Als ich das Buch von Dr. Atkins in der Woche zwischen Weihnachten und Neujahr las, war meine erste Reaktion auf das Konzept einer kohlenhydratarmen, fettreichen Ernährung die völlige Verachtung. Wie um Gottes willen kann man ohne negative Auswirkungen auf die Gesundheit große Mengen Fett wie Butter, Vollfettkäse und rotes Fleisch essen? Weiß dieser Atkins-Typ denn nicht, dass diese Dinge die Arterien verstopfen, zu Herzerkrankungen und Krebs führen und dich letztendlich umbringen? Und wie kommt er darauf, kohlenhydratbasierte Nahrungsmittel stark zu reduzieren? Wer könnte jemals ohne Brot, Nudeln, Zucker und stärkehaltige Nahrungsmittel leben? Sind sie nicht genau das, was dem Körper die Energie für seine Arbeit liefert? Was für eine völlige Farce eines Ernährungsplans! Unwissenheit ist ein Segen, sagt man – und das alles hat eine humoristische Note, wenn man nun ein Jahrzehnt später darauf zurückblickt.

Nachdem ich ein paar Tage über das Buch gegrübelt hatte, kam ich zu der einfachen Erkenntnis, dass jeder einzelne meiner vorherigen Abnehmversuche darin bestanden hatte, meine Gesamtfettaufnahme zu verringern, insbesondere gesättigte Fette zu vermeiden, viel »gesunde« Vollkornprodukte zu essen und jede einzelne Kalorie zu zählen, die ich mir in den Mund steckte. Diese Art zu essen führte zwar anfänglich zu einem Gewichtsverlust, endete jedoch immer mit der Rückkehr zu meinen alten Essgewohnheiten und somit schließlich mit der Rückkehr zum Ge-

wicht von vor Beginn der Diät (und letztendlich sogar mehr). Bei diesem Versuch wollte ich diese Falle vermeiden, und die kohlenhydratarme, fettreiche Ernährung war die erste Abnehmstrategie, die ich noch nie wirklich ausprobiert hatte. Auch wenn ich nur fünf Jahre zuvor erklärt hatte, dass ich nie die Atkins-Diät machen würde, fand ich mich nun hier wieder: bereit dazu, das Abnehmen mit dem berühmten Low-Carb-Plan zu meinem Vorsatz für das neue Jahr zu machen.

Am 1. Januar 2004 sprang ich ins kalte Wasser und begann mit der Atkins-Diät. Für mein System war es ein totaler Schock. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich täglich zwei ganze Packungen voller Minikuchen, große Teller Nudeln, Sausage & Egg McMuffins von McDonald's, Zuckerschnecken und große Chocolate-Chip-Cookies aus dem Supermarkt gegessen und 16 Dosen Coca-Cola getrunken. Ja, ich war ein echter Kohlenhydrat-Junkie, durch und durch. Auf diese Weise nahm ich mehr als 1.500 Gramm Kohlenhydrate täglich zu mir und dachte nicht einmal darüber nach. Ist es überraschend, dass mein Gewicht auf über 181 Kilo anstieg?

Jetzt veränderte ich plötzlich meine Ernährung: weg von dieser furchtbaren Menge zuckerhaltiger, verarbeiteter Kohlenhydrate, hin zu nur 20 Gramm pro Tag. Wenn Sie glauben, dass das keine physiologischen Auswirkungen auf Ihren Körper hat, dann lassen Sie mich Ihnen sagen: Hat es doch! Ich habe nie in meinem Leben irgendeine Droge genommen, aber wenn ein Crack- oder Heroinentzug auch nur im Entferntesten ähnlich ist, dann erinnern Sie mich bitte daran, nie mit Drogen anzufangen.

Zum Glück hielten die Schmerzen des Wechsels von meiner alten Ernährung zur Atkins-Diät nur eine kurze Weile an, bevor ich mich wieder energiegeladener und lebendiger fühlte. Es war, als wäre eine dunkle Wolke der Verzweiflung aus meinem Kopf verschwunden, und ich verstand, dass sich »normal« so anfühlte. Zum ersten Mal in meinem Leben spürte ich die Hoffnung, dass ich endlich wieder die Zügel übernehmen und mein Gewicht und meine Gesundheit unter Kontrolle bringen könnte.

Hauptsächlich dank der ständig gleichen Wiederholungen in den Massenmedien hat die Atkins-Diät den Ruf, dass es nur um den Verzehr von Unmengen von Fleisch, Eiern, Käse und Speck geht. Entgegen der allgemeinen Ansicht ist das *nicht* die Atkins-Diät – nicht im Geringsten! Da die Atkins-Diät so kompliziert ist, um sie in nur wenigen Sätzen zu beschreiben, behandeln wir sie in Kapitel 2 genauer. Fürs Erste reicht es zu wissen, dass Dr. Atkins nicht nur einfach über die Verrin-

gerung der Kohlenhydratzufuhr, das Essen abgepackter »Low-Carb«-Lebensmittel und den Verzehr von ausschließlich Fleisch, Eiern und Käse geschrieben hat.

Welche Auswirkungen die kohlenhydratarme, fettreiche Atkins-Diät bei mir hatte? Am Ende des ersten Monats hatte ich insgesamt 16 Kilogramm abgenommen. Heiliger Strohsack! Am Ende des zweiten Monats, als ich damit begonnen hatte, ins Fitnessstudio zu gehen, um all die zusätzliche Energie loszuwerden, die mich plötzlich durchströmte, waren weitere 18 Kilogramm weg. Nach 100 Tagen hatte ich 45 Kilogramm abgenommen und wusste, dass hier etwas Besonderes geschah.

Es ist nicht mit Worten zu beschreiben, wie ich mich auf diesem unglaublichen Weg fühlte, und ich werde wirklich nie mehr der Alte sein. Obwohl es beim besten Willen kein Spaziergang war, bin ich sehr dankbar, dass ich diesen gesunden Low-Carb-Lebensstil für mich entdeckt habe, denn in einem Jahr nahm ich insgesamt 81 Kilogramm ab. Nach nur neun Monaten Atkins-Diät waren alle Medikamente, die ich gegen hohes Cholesterin, Bluthochdruck und Atemprobleme genommen hatte, Geschichte. Wer will da behaupten, die Gesundheit würde sich bei einem kohlenhydratarmen Lebensstil nicht verbessern? (Darüber gibt es später in diesem Buch noch einiges mehr zu sagen.)

Lassen Sie mich an dieser Stelle meine unglaubliche Dankbarkeit gegenüber Dr. Atkins dafür ausdrücken, dass er mir dabei geholfen hat, mit seiner Ernährung mein Leben zu verändern. Seitdem ich das Buch gelesen habe, ist mein Leben nicht mehr dasselbe. Ich fühle mich geehrt und damit gesegnet, ein sehr beliebtes Gesundheitsblog und drei sehr angesehene iTunes-Gesundheitspodcasts zu haben, die sich dem Verbreiten der Botschaft vom Low-Carb-Leben widmen.

Auch wenn ich nie die Gelegenheit hatte, Dr. Atkins persönlich kennenzulernen, wäre ohne die Inspiration und das Wissen dieses unglaublichen Mannes keiner dieser Erfolge auch nur im Geringsten möglich gewesen. Auch über ein Jahrzehnt nach seinem tragischen Tod – er starb an den Folgen eines Sturzes auf einem vereisten Bürgersteig in New York City – schlägt sein Erbe immer noch Wellen. Sein Andenken lebt in denjenigen von uns weiter, die den Staffelstab übernommen haben und das Rennen für ein kohlenhydratarmes Leben weiterlaufen. Gott segne Sie dafür, Dr. Atkins, dass Sie mein Leben und die Leben Millionen anderer Menschen gerettet haben, die immer noch von Ihrer leidenschaftlichen Begeisterung für kohlenhydratarme Ernährung und ihre gesundheitlichen Auswirkungen profitieren.

Und Hut ab vor Jackie Eberstein, einer examinierten Krankenschwester, die drei Jahrzehnte lang mit Dr. Atkins in seiner Klinik in New York City zusammengearbeitet hat und auch heute noch die kohlenhydratarme Lebensweise unterrichtet. Des Weiteren war Veronica Atkins beim Weiterführen des Erbes ihres verstorbenen Mannes entscheidend, indem sie die Veronica and Robert C. Atkins Foundation gründete und Forschungsprofessuren an bekannten Universitäten in den Vereinigten Staaten finanziert, darunter sind die Universität von Kalifornien (Berkeley), die Universität von Texas (Southwestern), die Columbia-Universität, die Universität von Michigan, die Washington-Universität und die Duke-Universität.

Etwas zurückgeben: Anderen zeigen, wie ich »Livin' La Vida Low-Carb« meistere

Als das Jahr 2005 begann und die Menschen meinen sehr sichtbaren Gewichtsverlust bemerkten, wollten sie wissen, wie ich das geschafft hatte. Nachdem ich meine kohlenhydratarme Atkins-Abnehmerfolgsgeschichte mindestens zig Millionen Mal erzählt hatte, beschloss ich, ein Onlinetagebuch oder eine Website zu erstellen, um über das zu schreiben, was ich getan hatte, und anderen dabei zu helfen, ebenso erfolgreich zu sein wie ich. Ich hatte gerade das erste Mal von Blogs gehört, als ich mich Ende April 2005 entschied, selbst eins zu beginnen. Einer meiner Freunde erklärte mir, wie unglaublich einfach es sei, ein Blog einzurichten und sofort loszuschreiben. Meine Gedanken schriftlich mitzuteilen, ist seit der Highschool eine meiner Leidenschaften, lange bevor die Atkins-Diät auf meinem Radarschirm auftauchte. Es machte also einfach Sinn, meine Begeisterung für das geschriebene Wort und meine Begabung mit meinem neuen Engagement für ein gesundes Leben auf Low-Carb-Art zu verbinden. Das war eine vom Himmel geschlossene Verbindung, und ich war dazu bereit, die Welt zu erobern! Und ich habe nie zurückgeblickt.

Fast augenblicklich strömten die Menschen auf mein neues Blog, das ich »Livin' La Vida Low-Carb« nannte. Seit es im April 2005 online ging, ist seine Leserschaft exponentiell gewachsen und umfasst fast 200.000 Besucher pro Monat. Es hat mir immer Spaß gemacht, andere übergewichtige, fettleibige und ungesunde Menschen über das aufzuklären, was ich getan habe, sie zu ermutigen und zu inspirieren. Ich kenne aus erster Hand die Probleme, die man als kranker, krankhaft fettleibiger Mann hat, was es erforderte, aus diesem Loch herauszuklettern, und den Triumph,

als ich es geschafft hatte – denn ich habe es selbst erlebt. Es ist meine Leidenschaft, für diejenigen ein Leuchtturm der Hoffnung zu sein, die wie ich damals denken, dass es ihr Schicksal sei, für immer fett und ungesund zu leben. Geben Sie niemals auf!

Im Oktober 2006 begann ich mit dem, das mich vielleicht am bekanntesten machte: Ich startete meinen iTunes-Podcast *The Livin' La Vida Low-Carb Show with Jimmy Moore*. Er ist seitdem eine der heute am höchsten gelisteten Internetsendungen mit mehr als 1.000 Folgen, die überwiegend aus zwanglosen Interviews mit den besten und klügsten Köpfen aus den Bereichen Ernährung, Fitness und Gesundheit bestehen. Ich habe noch zwei weitere iTunes-Podcasts: *Low-Carb Conversations with Jimmy Moore & Friends* und *Ask the Low-Carb Experts*, die ich auch dazu nutze, die Botschaft eines gesunden Lebens überall zu verbreiten.

Im August 2013 veröffentlichte ich mein Buch *Cholesterol Clarity: What the HDL Is Wrong with My Numbers?*. Es enthält insbesondere das Fachwissen meines Mitautors Dr. Eric C. Westman, einem Internisten und Forscher an der Duke University in Durham, North Carolina, sowie exklusive Interviews mit 29 der weltweiten Topexperten in Sachen Cholesterin. Ich habe das Privileg, wirklich gute Beziehungen sozusagen zum Who-is-Who derjenigen zu pflegen, die in der Welt der Gesundheit von Bedeutung sind. Dazu gehört Dr. Westman.

Das erste Mal traf ich ihn persönlich im Januar 2006 auf einer wissenschaftlichen Konferenz zu kohlenhydratarmer Ernährung in Brooklyn, New York. Ich hatte weniger als ein Jahr gebloggt, hatte aber den starken Wunsch, mehr über das kohlenhydratarme Essen zu erfahren, das mir beim Abnehmen meiner Pfunde und Wiedererlangen meiner Gesundheit geholfen hatte, damit ich dies mit meinen Bloglesern teilen konnte. Ich war zu einem Symposium der Nutrition and Metabolism Society eingeladen worden, bei dem extrem fachliche Vorträge von Medizinerinnen, Ernährungswissenschaftlern und verschiedenen anderen Fachleuten gehalten wurden. Meine Augen waren von dem medizinischen Kauderwelsch, mit dem sie um sich warfen, völlig glasig geworden. Mein Studium von Politikwissenschaft und Englisch war keine große Hilfe, während ich versuchte, mir alles zusammenzureimen.

Als einer der Vortragenden während seiner Ausführungen begann, über ein als PEP-C bekanntes Behandlungskonzept zu sprechen, lehnte sich der zu meiner Rechten sitzende Mann zu mir herüber und flüsterte: »Sollte das nicht eher ›PEP-C light‹ heißen?« Dieser Mann war Dr. Eric Westman. Ich wusste augenblicklich, dass er etwas Besonderes an sich hatte. Als ich ihn kennenlernte und von ihm hörte,

wie sein Interesse für kohlenhydratarme Ernährungsformen geweckt worden war, wurde mir bewusst, dass er einen ähnlichen Antrieb hatte, diese Botschaft zu den Menschen da draußen zu bringen, die sie am meisten benötigten. Und es waren seine Erfahrungen mit Patienten wie mir, die durch die Lektüre von Dr. Atkins' Buch erfolgreich abnahmen und ihre Gesundheit wiedererlangten, die Dr. Westman nach Antworten suchen ließen, weshalb die Diät so gut funktionierte. Diese Suche hatte dazu geführt, dass er 1999 Kontakt mit Dr. Atkins aufnahm.

Dr. Westman schrieb einen Brief an den Diätspezialisten, der ihn daraufhin anrief und persönlich einlud, sich anzusehen, wie er Patienten durch eine Ernährungsumstellung behandelte. Also machte Dr. Westman eine Reise nach New York City, um das Atkins Center for Complementary Medicine zu besuchen. Dort bekam er mit, wie Dr. Atkins und seine Mitarbeiter mit kohlenhydratarmen Ernährungstherapien als Teil der medizinischen Behandlung Patienten halfen, die unter Fettleibigkeit, Diabetes und vielen anderen chronischen Krankheiten litten. Nachdem er all die unglaublichen gesundheitlichen Verbesserungen gesehen hatte, die Dr. Atkins bei seinen Patienten erreichte, fragte Dr. Westman, ob er Interesse hätte, eine Studie zum wissenschaftlichen Nachweis der Auswirkungen einer kohlenhydratarmen, fettreichen Ernährung zu fördern. Dr. Atkins willigte ein, und Dr. Westman begann damit, die allererste klinische Studie zur Atkins-Diät durchzuführen.

Die Ergebnisse der ursprünglichen Pilotstudie, die fünfzig Personen während einer kohlenhydratarmen Ernährung über einen Zeitraum von sechs Monaten beobachtete, wurden im November 2002 auf der Jahresversammlung der American Heart Association in Chicago vorgestellt. Sie zeigten, dass Patienten mit einer kohlenhydratarmen, fettreichen Diät Gewicht verloren und sich ihre Cholesterinwerte verbesserten.

Aber Dr. Westman wollte sehen, wie die von ihm beobachteten Ergebnisse im Vergleich zur bekannten fettarmen Diät abschnitten. Also führte er die Pilotstudie mit einer vollwertigen randomisierten, kontrollierten Studie mit 120 Personen weiter. Die Teilnehmer wurde darin geschult, eine kohlenhydratarme oder eine fettarme Diät durchzuführen, die sie sechs Monate einhielten. Dr. Westman fand heraus, dass beide Gruppen Verbesserungen zeigten, dass aber die kohlenhydratarme Diät besser für den Gewichtsverlust war und das metabolische Syndrom am stärksten verbesserte. Die Ergebnisse dieser Studie wurden 2004 in den *Annals of Internal Medicine* veröffentlicht und bereiteten den Weg für ein Füllhorn bahnbrechender Forschungen zur Ernährung mit verringerter Kohlenhydrataufnahme.

Der nächste Schritt: Eine ketogene Ernährung

Sie mögen jetzt vielleicht denken: »Dass Sie Gewicht verloren und Ihre Gesundheit verbessert haben, ist großartig, aber was zum Teufel hat das alles mit dem Titel Ihres Buches zu tun, mit *Ketogene Ernährung für Einsteiger*? Darüber habe ich bislang noch nichts gehört!« Ich bin froh, dass Sie das fragen. Sobald Sie Ihre eigenen Erfahrungen mit der Ernährung machen und die positiven Auswirkungen verstehen, die sie auf Ihre Gesundheit haben kann, werden Sie erkennen, warum eine kohlenhydratarme, fettreiche Ernährung genau das sein kann, was Ihre Gesundheit verbessert – und hier kommt die Keto-Idee (also der *ketogene Aspekt*) ins Spiel. Genau wie wir es in *Cholesterol Clarity* mit Cholesterin und Herzerkrankungen gemacht haben, werden wir die Grundgedanken der Keto-Idee und die Gründe, weshalb sie funktioniert, einfach verständlich darlegen und auf Ihre Situation übertragen.

Wir werden die gewaltige Verwirrung beseitigen, die durch die vielen Falschinformationen über die Keto-Idee entstanden ist. Ja, dieses Buch wird sehr wahrscheinlich die Grundfesten all dessen erschüttern, was Sie über Ernährung und Gesundheit zu wissen glaubten. Aber nun, da Sie gehört haben, wie wir dazu gekommen sind, uns für eine kohlenhydratarme, mäßig eiweißreiche, fettreiche, ketogene Ernährung zu interessieren, ist es an der Zeit, dieses Wissen, die Erfahrung und die Weisheit, die wir auf diesem Weg erlangt haben, mit Ihnen zu teilen, um Sie auf Ihrem Weg zu einer optimalen Gesundheit zu unterstützen.

Die Wahrheit über ketogene Ernährungsweisen verdient es, weitergetragen zu werden, denn sie könnte sehr wohl das fehlende Puzzleteil für Sie, ein Familienmitglied oder einen Freund sein. Noch nie gab es ein Buch wie dieses, das alle Teilstücke darüber verbindet, wie man eine ketogene Ernährung für die Verbesserung der Gesundheit umsetzt. Betrachten Sie dieses Buch als Ihren ultimativen Leitfaden zu den gesundheitlichen Vorteilen einer kohlenhydratarmen, fettreichen Ernährung. Lassen Sie uns mit der Reise beginnen.

Unsere Keto-Experten

Dank meiner Podcasts hatte ich das Privileg, hunderte der besten und klügsten Experten zu einer Vielzahl wichtiger Gesundheitsthemen zu interviewen. Als ich beschloss, dieses Buch zu schreiben, wusste ich daher genau, an wen ich mich wenden musste, um die neuesten Informationen über ketogene Ernährungsformen und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit zu erfahren. Ich freue mich sehr, Ihnen diese 22 Experten aus aller Welt vorzustellen. Ihre Zitate finden Sie im gesamten Buch unter der Überschrift: »Expertenwissen – kurz & klar«.

Zeeshan (»Zee«) Arain



Dr. Arain machte seinen Medizinabschluss an der Monash University im australischen Melbourne und seinen Master in Public Health and Tropical Medicine an der James Cook University. Er arbeitet als Allgemeinmediziner und ist Teamarzt des Melbourne Football Club in der Australian Football League, einer der angesehensten Profisportorganisationen der Welt. Ihn interessiert besonders die Rolle von Ernährung

und Sport bei der Vorbeugung und Behandlung chronischer Erkrankungen und bei Fettleibigkeit. Dr. Arain hat hunderte Patienten persönlich mit einer sorgfältig ausgearbeiteten kohlenhydratarmen, fettreichen, ketogenen Ernährung behandelt, um eine Vielzahl an medizinischen Problemen unter Kontrolle zu bringen, darunter Diabetes, polyzystisches Ovarsyndrom, Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Epilepsie, Refluxösophagitis und Reizdarmsyndrom. Er hat etliche öffentliche Vorträge zur ernährungsbedingten Ketose gehalten und ist dabei, eine Forschungsstudie in diesem Bereich zu entwickeln. Er selbst befindet sich seit 2012 in einer ernährungsbedingten Ketose.