

Dr. Michael Mosley

The New Fast Diet



Buch

Der Erfinder des Intervallfastens legt nach und liefert ein neues Ernährungsprogramm, das nicht nur eine schnelle Gewichtsabnahme verspricht, sondern auch direkt Blutwerte verbessert und das Wohlbefinden steigert. »The New Fast Diet« bietet maximale Flexibilität – an Fastentagen sind 800 Kalorien erlaubt und die Einteilung der Tage kann ganz individuell geplant werden. So bekommen Sie Ihren Stoffwechsel wieder in den Griff, ohne Ihre Ernährung komplett auf den Kopf stellen zu müssen.

Autor

Dr. Michael Mosley ist Arzt, Wissenschaftsjournalist und Autor zahlreicher Bestseller, darunter der Klassiker des Intervallfastens »The Fast Diet«. Er kreierte zahlreiche preisgekrönte Wissenschaftsdokumentationen und wurde von der British Medical Association zum »Medical Journalist of the Year« ernannt.

Außerdem von Dr. Michael Mosley im Programm

The Fast Diet – Das Original (📖 auch als E-Book erhältlich)

Fast Fitness – Das Original (📖 auch als E-Book erhältlich)

Clever essen für den Darm (📖 auch als E-Book erhältlich)

Die 8-Wochen-Blutzucker-Diät (📖 auch als E-Book erhältlich)

Dr. Michael Mosley

THE NEW FAST DIET

Besser Fasten – Mit mehr Kalorien
schneller abnehmen

Vom Erfinder der »5:2 Diät«

Aus dem Englischen
von Stefanie Hutter

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel
»The Fast 800« bei Short Books, London.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden.
Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juni 2020

Copyright © 2019 der Originalausgabe: Parenting Matters, Ltd.

Copyright © 2020: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © FinePic®, München und © Smith & Gilmour

Redaktion: Birthe Vogelmann

Rezeptfotos: © Smith & Gilmour

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: DZS Grafik

Printed in Germany

GS · TW

ISBN 978-3-442-17860-5

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



INHALT

Einleitung	7
1 Warum wir zunehmen	21
2 Intervallfasten ist ein ausgereifter Ansatz	37
3 Was für rapide Gewichtsabnahme spricht	75
4 Was ich an der Mittelmeerdät so schätze	93
5 Aktiv werden	111
6 Stärker als der Stress	121
7 The New Fast Diet in der Praxis	131
8 Super Size Me	168
Rezepte	175
Speisepläne	259
Literaturhinweise	271
Sachregister	277
Rezeptregister	287

EINLEITUNG

2012 schrieb ich zusammen mit der Journalistin Mimi Spencer ein Buch mit dem Titel *The Fast Diet*. Darin beschrieben wir die Grundsätze und gesundheitlichen Vorteile einer neuartigen Diät, des sogenannten Intervallfastens.

Wir boten dafür unterschiedliche Lösungen an, hauptsächlich ging es jedoch um die »5:2-Methode«, wie ich es nenne. Anstatt, wie bei einer Diät üblich, die Kalorien jeden Tag zu reduzieren, schlug ich einen einfacheren Weg vor: eine Reduktion auf etwa 600 Kalorien für Männer und 500 Kalorien für Frauen an zwei Tagen der Woche sowie normales Essen an den anderen fünf Tagen.

Die Botschaft kam an. *The Fast Diet* wurde rasch zu einem internationalen Bestseller, in 40 Sprachen übersetzt und von verschiedensten Menschen ausprobiert – von Ärzten ebenso wie Politikern, Promis und Nobelpreisträgern. Der Comedian und Gastgeber der Oscarverleihung Jimmy Kimmel nahm mit 5:2 etwas mehr als elf Kilo ab und hält dieses Gewicht, indem er weiterhin seine Kalorien an zwei Tagen der Woche reduziert. In einem Interview mit der Zeitschrift *Men's Journal* schilderte er, dass er dadurch die Freude am Essen wiedergefunden hätte.

Der Schauspieler Benedict Cumberbatch machte die Diät »für Sherlock«, wie er sagte.

Die Website des britischen Gesundheitssystems NHS hatte 5:2 ursprünglich als »Modediät« bezeichnet, schreibt aber nun in ihrem »Top Diets Review«: »Zwei Tage die Woche Diät zu halten ist leichter als sieben Tage, diese Ernährungsweise lässt sich also wohl eher erfolgreich umsetzen.«

Und dann weiter: »Eine kalorienbeschränkte Ernährung an zwei Tagen der Woche kann zu größeren Fortschritten bei Körperfett, Insulinresistenz und anderen chronischen Erkrankungen führen.«¹

Von 5:2 zu der 8-Wochen-Blutzuckerdiät

Ich entdeckte das Intervallfasten, als sich bei einer Routineuntersuchung herausstellte, dass ich Typ-2-Diabetiker war. Der Arzt wollte mir Medikamente verschreiben. Ich war ziemlich schockiert, weil mein übergewichtiger Vater in seinen Fünfzigern zuckerkrank geworden war und relativ jung mit 74 an Folgeerkrankungen des Diabetes verstorben war. So wollte ich nicht enden.

Also machte ich mich auf die Suche nach einer nicht medikamentösen »Heilung« für meinen Diabetes. So hörte ich erstmals vom Ansatz des periodischen Fastens für Gewichtsabnahme und bessere Gesundheit allgemein. Das klang so inte-

ressant, dass ich die BBC zu einer naturwissenschaftlichen Dokumentation mit dem Titel *Eat, Fast, Live Longer (Iss, faste und lebe länger)* mit mir selbst als Versuchskaninchen überredete.

Ich probierte verschiedene Formen des Intervallfastens aus, bevor ich mich für 5:2 entschied. Mit dieser Methode nahm ich neun Kilo ab und brachte meinen Blutzucker ohne Medikamente wieder in den Normalbereich.

Einige Jahre später stieß ich auf die hochinteressante neue Forschungsarbeit von Professor Roy Taylor, Diabetes-Spezialist an der Universität Newcastle. Er erklärte mir, der Hauptgrund für die erfolgreiche Überwindung meines Diabetes wäre die deutliche und rasche Gewichtsabnahme gewesen. Er hatte in Studien gezeigt, dass bei einer Reduktion des Körpergewichts um mehr als zehn Prozent (die ich geschafft hatte) Fett aus der Leber und Bauchspeicheldrüse verschwindet und der Körper wieder gesund wird.

Als wir uns das erste Mal trafen, hatte Roy eben eine große Studie begonnen, in der er zu beweisen hoffte, dass eine rapide Gewichtsabnahme mit 800 Kalorien pro Tag nicht nur zu einer starken Gewichtsreduktion führen würde. Sie würde auch Typ-2-Diabetikern das Absetzen aller Medikamente und Erreichen normaler Blutzuckerwerte ermöglichen.

Das war ziemlich revolutionär, denn die meisten Ärzte hielten Typ-2-Diabetes für unheilbar und Medikamente für die einzige Form der Behandlung.

Roys Forschung wirkte auf mich so überzeugend, dass ich mit seiner Unterstützung ein zweites Buch schrieb, *Die 8-Wochen-Blutzuckerdiät*. In diesem Buch, das sich an Menschen

mit Typ-2-Diabetes und Prädiabetes (erhöhte Blutzuckerwerte, aber noch nicht im diabetischen Bereich) richtet, beschrieb ich ein Programm für rapide Gewichtsabnahme durch Beschränkung der Kalorien auf 800 pro Tag. Auch dieses Buch wurde zum internationalen Bestseller, Tausende Menschen konnten mit dem Programm ihren Blutzucker ohne Medikamente in den Griff bekommen. Ärzte, Pflegefachkräfte und Diabetes-Spezialisten empfehlen es mittlerweile in der klinischen Praxis. Meine Frau Clare ist Allgemeinärztin und hat mit dieser Methode bereits das Leben hunderter Patienten zum Besseren verändert. Ein Patient nahm so viel ab, dass Clare ihn nicht wiedererkannte! Sie ist leidenschaftlich von der lebensverändernden Wirkung der Nahrung überzeugt und hat die Rezepte für dieses Buch erstellt.

Und was ist nun neu?

In erster Linie gibt es überraschende neue wissenschaftliche Erkenntnisse. In den Jahren seit *The Fast Diet* und *Die 8-Wochen-Blutzuckerdiät* habe ich jede Menge Forschungsergebnisse und Daten zu jedem Aspekt des Intervallfastens zusammengetragen.

Wissenschaftliche Studien brauchen viel Zeit. Die Ergebnisse der – 2014 begonnenen – großen Diabetes-Studie von Prof. Taylor wurden schließlich 2018 veröffentlicht, und ich bin hocherfreut, dass sie noch besser ausfielen als erwartet (siehe

Kapitel 4). Noch neuer sind zwei weitere große Studien, in denen sich die Vorteile einer rapiden Gewichtsabnahme mit 800 Kalorien pro Tag bei Nicht-Diabetikern zeigten. Außerdem wurden neue Studien zu den ganz allgemeinen gesundheitlichen Vorteilen von 5:2 durchgeführt.

Daher habe ich mich nach sechs Jahren nun entschlossen, meine ersten beiden Bücher zu überarbeiten und mit den wichtigsten Erkenntnissen aus der jüngsten Forschung zu einem leicht umzusetzenden Programm zu vereinen. Ich bezeichne dieses neue Programm als The New Fast Diet. 5:2 ist immer noch Bestandteil, beruht aber, unter anderem, auf etwas weniger harten Fastentagen mit 800 Kalorien. Es ist ein einfacher, wirkungsvoller Weg, Fett abzubauen und gesünder in die Zukunft zu starten.

The New Fast Diet

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, The New Fast Diet umzusetzen. In Kapitel 7 werde ich Ihnen einige Optionen vorstellen, mit denen Sie das Programm auf Ihre Bedürfnisse, Ziele und Ihre Motivation zuschneiden können.

Gemeinsam ist all diesen Optionen, dass sie auf Fastentagen mit 800 Kalorien beruhen. Denn 800 ist die magische Zahl, wenn es um erfolgreiche Gewichtsabnahme geht – hoch genug und langfristig umsetzbar, aber niedrig genug, um einige günstige Stoffwechselveränderungen zu bewirken.

Wenn Sie den ersten Teil dieses Buches gelesen haben, müssen Sie entscheiden, wie intensiv Sie das Programm umsetzen wollen – also wie viele Tage mit 800 Kalorien Sie einbauen möchten und welche Anpassungen Sie im Verlauf vornehmen.

Für eine rapide Gewichtsabnahme sollten Sie, wenn dies für Sie unbedenklich ist (siehe Seite 89), 800 Kalorien für jeden Tag vorsehen. Dieses Schema hat sich als über Wochen und Monate hinweg unbedenklich umsetzbar erwiesen. Für diese Methode könnten Sie sich etwa entscheiden, wenn Sie viel abnehmen müssen; wenn Sie es eilig haben; wenn Sie Prädiabetes oder Typ-2-Diabetes haben; wenn Sie eine Fettleber haben; wenn Sie die Gewichtsabnahme mit Schwung angehen möchten; oder vielleicht, wenn die Gewichtsabnahme an einem toten Punkt angekommen ist.

Mit 800 Kalorien pro Tag können Sie in zwei Wochen etwa fünf Kilo, in vier Wochen neun Kilo und in acht Wochen 14 Kilo abnehmen, größtenteils Fett. Da die rapide Gewichtsabnahme oft als »Crash-Diät« bezeichnet wird, möchte ich Ihnen zeigen, wie man es richtig und ungefährlich macht.

Nicht jeder will oder kann sich langfristig an 800 Kalorien pro Tag halten. Ich schlage daher vor, dass Sie nach einigen Wochen rapider Gewichtsabnahme auf das, was ich als »neues 5:2« bezeichne, umsteigen. Die Kalorienbeschränkungen für die ursprüngliche Fast Diet – 500–600 Kalorien zweimal wöchentlich – stammten aus Humanstudien, hauptsächlich aber aus Untersuchungen an Tieren. Die Methode ist wirkungsvoll, war manchen aber etwas zu hart. Daher empfehle ich nun eine

Reduktion auf 800 Kalorien zweimal pro Woche. Werden Sie trotzdem rasch abnehmen? Ja, besonders, wenn Sie mit der rapiden Gewichtsabnahme beginnen und dann auf das neue 5:2 umsteigen.

Eine kohlenhydratarme Mittelmeerdiät

Die Speisepläne im hinteren Teil des Buches bieten reichlich sättigende und schmackhafte Gerichte für Tage mit 800 Kalorien. Sie alle basieren auf einer Mittelmeerdiät mit geringem Kohlenhydrat- und hohem Eiweißanteil.

Ich schätze diese Ernährungsweise vor allem deswegen, weil Sie damit Ihre Muskelmasse erhalten und vermeiden, dass der Stoffwechsel durch die Gewichtsabnahme langsamer arbeitet. Dadurch wird es wesentlich einfacher, das erreichte Gewicht langfristig zu halten. Außerdem müssen Sie bei dieser Ernährungsweise nicht auf ganze Nahrungsmittelgruppen verzichten, sie ist also viel leichter lebbar.

Aber vor allem sollen Sie bei The New Fast Diet die Freiheit haben, selbst zu experimentieren. Wir alle haben unterschiedliche Bedürfnisse und Anforderungen in unserem Leben. Meine Methode basiert auf neuester Forschung, ist aber gleichzeitig sehr pragmatisch. Letztendlich ist jene Diät die beste für Sie, die Sie durchhalten und in Ihr Leben integrieren können.

Weitere Elemente der New Fast Diet

Ich möchte hier einige weit verbreitete Missverständnisse über Diät und Gewichtszunahme ausräumen und Sie auf den neusten Stand der Wissenschaft bringen. Aber ich möchte Ihnen auch eine relativ neue Form des Intervallfastens vorstellen, das sogenannte Time Restricted Eating (TRE), also die zeitlich begrenzte Nahrungsaufnahme.

TRE hat das Internet im Sturm erobert, insbesondere bei den körperbewussten Unter-Dreißigjährigen. Dabei werden die gesamten Kalorien innerhalb eines bestimmten Zeitfensters, meist acht bis zwölf Stunden, aufgenommen. So verlängert sich der normale nächtliche Fastenzeitraum (die Zeit, wenn Sie schlafen und nicht essen), der Körper hat mehr Gelegenheit, Fett zu verbrennen und wichtige Reparaturen vorzunehmen.

TRE ist nicht als Alternative zu 5:2, sondern vielmehr als Ergänzung anzusehen. Um TRE wird es in Kapitel 2 noch vertiefend gehen.

Ich werde auch über die Bedeutung der Ketose schreiben, bei der der Körper von der Energiegewinnung aus Zucker auf die Verbrennung von Fetten in Form von Ketonkörpern umsteigt. Sie ist der Schlüssel zum Erfolg des Intervallfastens. Sie hat sich auch als überraschend gut für Körper und Gehirn herausgestellt. Aber man muss es richtig machen.

Nicht nur eine Frage der Eitelkeit

Es gibt gute Gründe für Intervallfasten weit über eine Gewichtsabnahme hinaus (und sie werden später behandelt). Am meisten profitieren werden wahrscheinlich Personen, die derzeit übergewichtig sind, besonders wenn sich das Gewicht um die Körpermitte konzentriert (als inneres, viszerales Fett).

Verständlicherweise werden Diäten sehr kritisch gesehen, weil sie niemals funktionieren und außerdem immer nur von der Eitelkeit diktiert werden, oder?

Es gibt jede Menge nutzloser Diäten, keine Frage – ich werde Sie hoffentlich überzeugen können, dass diese hier anders ist. Was die Eitelkeit angeht, nun, der Wunsch, besser auszusehen, ist nur allzu verständlich. Der wahre Grund für The New Fast Diet ist aber Ihre Gesundheit. Schon relativ geringe Veränderungen können einen großen Unterschied bewirken.

Studien zeigen, dass bei Übergewichtigen oder Fettleibigen schon eine Reduktion des Körpergewichts um fünf Prozent Folgendes bewirkt:

- ★ Senkung des Blutdrucks und der Blutfette (Triglyzeride), was Ihr Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall signifikant verringert.
- ★ Reduktion des Krebsrisikos. Zu viel Fett im Körper führt zur Ausschüttung von Hormonen und entzündungsfördernden Substanzen, die Krebs begünstigen. Laut »Cancer Research

UK« gibt es bei vielen Krebserkrankungen eine Verbindung zu Übergewicht oder Fettleibigkeit, so auch bei den häufigen Arten Brust- und Darmkrebs.

- ★ Besserer Schlaf. Wenn ich zunehme, merke ich das nicht nur an meiner Körpermitte, sondern auch am Hals. Fett am Hals erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Sie schnarchen (was den Schlaf des Partners/der Partnerin stört), und vor allem die Wahrscheinlichkeit für ein obstruktives Schlafapnoe-Syndrom, bei dem die Atmung im Schlaf einfach aussetzt. 2014 zeigte eine Studie, dass Menschen, die eine Gewichtsabnahme von mindestens fünf Prozent erzielten, etwa 20 Minuten länger und insgesamt besser schliefen.
- ★ Senkung des Risikos für Typ-2-Diabetes. In einer großen Studie war das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, bei Personen mit Prädiabetes (erhöhte, aber noch nicht diabetische Blutzuckerwerte), die fünf Prozent ihres Körpergewichts abnahmen, um 58 Prozent geringer als bei jenen, die nicht abnahmen.
- ★ Verbesserter Sexualtrieb. Sie fühlen sich nicht bloß begehrenswerter, hormonelle Veränderungen und die bessere Durchblutung der Geschlechtsorgane tun das Ihre.

Super Size Me

Normalerweise empfehle ich nur Dinge, die ich selbst ausprobiert habe, denn nur so kann ich wissen, wie praxistauglich (oder eben nicht) meine Vorschläge sind.

Als ich mit den Recherchen für dieses Buch begann, fragte ich mich, was wohl geschehen würde, wenn ich meine Grundsätze beiseiteließe und etwas zulegte, um dieses Gewicht dann mit The New Fast Diet wieder abzunehmen.

Das tat ich dann auch. Ich übertrieb es nicht, aß aber doch mehr Brot und Pasta und auch mehr Snacks. Anfangs machte das nicht viel Unterschied. Mein Körper war offensichtlich mit seinem neuen, geringeren Gewicht glücklich und nicht bereit, es so schnell aufzugeben. Doch nach etwa einem Monat begann ich zuzunehmen. Ich brauchte fast vier Monate, um sechs Kilo zuzulegen. Bis dahin waren meine Blutzuckerwerte beinahe im diabetischen Bereich, mein Blutdruck hatte den Grenzwert überschritten, ich schlief sehr schlecht, war träge und launisch. Sie können sich das Ergebnis auf thefast800.com ansehen.

Meine Frau Clare machte mir klar, dass es reichte. Also begann ich mit The New Fast Diet – mit dramatischen Ergebnissen (siehe Seite 168).

Mein Hintergrund

Ich habe in London Medizin studiert, arbeite aber seit vielen Jahren als Wissenschaftsjournalist für Zeitungen und das Fernsehen. Ich sehe meine Aufgabe vor allem in meinen Bemühungen, komplexe und oft widersprüchliche Gesundheitsthesen begreiflich zu machen.

Dadurch habe ich regelmäßig Kontakt zu führenden Ärzten, Gewichtsabnahmespezialisten und Ernährungswissenschaftlern aus der ganzen Welt. Aus Kooperationen mit einigen dieser Wissenschaftler gingen Originalarbeiten hervor, besonders im Bereich Ernährung und Gesundheit.

Alles, was ich schreibe, basiert auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen – dieses Buch wurde erst möglich, weil sich viele schwerbeschäftigte Wissenschaftler die Zeit nahmen, mir von ihren neuesten Erkenntnissen zu berichten – und Sie werden am Ende des Buches unzählige Verweise auf wissenschaftliche Studien finden. Sie müssen sie nicht alle lesen, aber Sie können meine Behauptungen damit jederzeit überprüfen.

Für all jene, die sich über die vielen widersprüchlichen Gesundheitsthesen in den Medien wundern, gibt es im hinteren Teil des Buches einen Abschnitt über die Beweiskraft unterschiedlicher Studien (siehe Seite 264). Dort wird erklärt, was eine randomisierte kontrollierte Studie ist und warum sie mehr Beweiskraft besitzt als behördliche Empfehlungen, Tierstudien oder Fall-Kontrollstudien.

Außerdem finden Sie im ganzen Buch immer wieder Fall-

studien und Berichte von Menschen, die sich an mich gewandt haben, um Tipps weiterzugeben und von ihren Fortschritten zu erzählen.

Ich finde es äußerst hilfreich, auf eine Website mit einer aktiven Community zurückgreifen zu können. Das bedeutet nicht nur gegenseitige Unterstützung, sondern auch regelmäßiges Feedback aus der Praxis.

Wir sind gesellige Wesen, Gewichtsabnahme und gesündere Gewohnheiten fallen uns in Gesellschaft wesentlich leichter. Es ist hinreichend bewiesen, dass die Erfolgchancen durch Unterstützung umso größer sind, daher bieten wir auf thefast800.com ein interaktives Online-Programm an mit Ratschlägen, Rezepten, Speiseplänen und Optionen zur Fortschrittserfassung. Machen Sie doch mit!

KAPITEL 1

WARUM WIR ZUNEHMEN

Wer abnehmen möchte, sollte zunächst wissen, warum wir überhaupt übergewichtig werden. Die offensichtliche Erklärung: »weil wir zu viel essen und uns zu wenig bewegen«. Aber sie greift zu kurz. Das ist, als ob Ihnen Ihr Tennislehrer erklärte, um Ihr Spiel zu verbessern, müssten Sie »einfach nur mehr Punkte machen als der Gegner«. Stimmt zwar, hilft aber nicht wirklich.

Warum hat die Fettleibigkeit in den letzten 40 Jahren weltweit explosionsartig zugenommen?

Dafür gibt es jede Menge einleuchtende Erklärungen, zunehmende Ängste, Stress, Schlafmangel und weniger Bewegung, aber ganz oben auf meiner Liste stehen mehr Snacks und die Tatsache, dass wir wesentlich mehr Junkfood essen – nicht bloß mehr Cola, Kuchen und Süßigkeiten, sondern leicht verwertbare Kohlenhydrate, die seit 1980 um sage und schreibe 20 Prozent gestiegen sind.² Diese Lebensmittel enthalten sehr

viele Kalorien und machen abhängig (siehe Seite 29 ff.). Sie enthalten Unmengen an Zucker und industriell bearbeiteten Fetten und richten beträchtlichen Schaden im Hormonhaushalt an, und zwar vor allem was das Hormon Insulin angeht.

Kohlenhydrate und Insulin

Das Problem mit den Kohlenhydraten, besonders den rasch verwertbaren Kohlenhydraten in Junkfood, weißem Reis und den meisten Brotsorten, besteht darin, dass diese im Darm rasch aufgespalten werden und als Zuckerschub in die Blutbahn gelangen. Das Ergebnis ist sofortige Energie und ein kurzes »Zuckerhoch«, das Wohlgefühl erzeugt. Der viele Zucker im Blut schädigt jedoch Blutgefäße und Nerven und ist gar nicht gut für den Körper.

Daher reagiert die Bauchspeicheldrüse mit der Ausschüttung des Hormons Insulin. Aufgabe des Insulins ist vor allem, dafür zu sorgen, dass der hohe Blutzuckerspiegel wieder in den Normalbereich sinkt. Es veranlasst energiehungrige Zellen, etwa in den Muskeln und im Gehirn, Zucker aufzunehmen.

Wenn wir ständig für Zuckernachschub sorgen und dabei wenig Kalorien verbrennen, reagiert der Körper immer weniger auf dieses Insulin. Die Bauchspeicheldrüse muss mehr und mehr Insulin produzieren. Aber das ist, als würde man Kinder anschreien. Je mehr man schreit, desto weniger hören die Kinder.

Nun passieren zwei schlimme Dinge:

1. Die Fettzellen vergrößern und entzünden sich, wenn der Körper versucht, mehr und mehr Energie dort unterzubringen. Irgendwann ist die »persönliche Fettschwelle« erreicht. Es gibt keine Möglichkeit mehr, Fett unschädlich zu speichern, es breitet sich auf die inneren Organe aus, etwa die Leber. So stellen die Franzosen Foie gras (deutsch Stopfleber), ihre berühmte Leberdelikatesse, her. Gänse werden mit so viel Maisbrei zwangsernährt, dass deren Leber bald einen sehr hohen Fettanteil hat. Dieses »viszerale Fett« – das auch in die Bauchspeicheldrüse eindringt und das Herz einhüllt – ist wesentlich gefährlicher als Fett an Po und Oberschenkeln. Es ist Ursache für das sogenannte metabolische Syndrom, das wiederum zu Herzerkrankung, Diabetes und Demenz führt. Wenn Sie einen Blick darauf werfen möchten, gehen Sie auf thefast800.com. Dort finden Sie ein Bild von meinem Körperinneren vor meiner Gewichtsabnahme. Nichts für schwache Nerven!
2. Trotz eines Übermaßes an Körperfett sind wir *die ganze Zeit* hungrig. Das liegt daran, dass der Insulinspiegel nun sehr hoch ist und die kontinuierliche Fettspeicherung begünstigt. Das bedeutet aber auch, dass weniger Brennstoff für den Rest des Körpers vorhanden ist.

Es ist, als würde man ständig Geld auf ein Bankkonto einzahlen, könnte es aber nur sehr schwer abheben. Man hat Geld,

kann es aber nicht verwenden. Ein hoher Insulinspiegel hindert den Körper daran, auf die eigenen Fettvorräte zuzugreifen.

Wir tragen also jede Menge Energie in Form von Speicherfett mit uns herum, unsere Muskeln und unser Gehirn können es aber kaum verwerten. Veranlasst durch den Brennstoffmangel fordert unser Gehirn uns auf, mehr zu essen. Und das tun wir auch. Doch weil der hohe Insulinspiegel die Fettspeicherung begünstigt, werden wir dicker und bleiben hungrig.

Ein Gewichtsproblem ist also nicht unbedingt auf mangelnde Willenskraft oder Gier zurückzuführen. Es ist viel eher anzunehmen, dass eine Insulinresistenz besteht und zu viel Insulin im Körper unterwegs ist, wie das bereits bei einem Drittel aller Amerikaner der Fall ist.

Das klingt verrückt? Was ich hier beschreibe, beruht auf der Arbeit weltweit führender Stoffwechselspezialisten.

Dr. Robert Lustig, ein berühmter Kinderendokrinologe, der Tausende übergewichtige Kinder behandelt hat, weist in seinem ausgezeichneten Buch *Fat Chance* darauf hin, dass Wissen über Insulin Voraussetzung für Wissen über Adipositas ist. »Insulin schiebt Zucker in die Fettzellen ab. Es lässt die Fettzellen wachsen. Je mehr Insulin, desto mehr Fett.« Dr. Lustig führt das auf die moderne Ernährung zurück, die reichlich Zucker und leicht verwertbare Kohlenhydrate enthält. Diese Sichtweise wird von vielen anderen Adipositasfachleuten, wie Dr. David Ludwig, einem Kinderarzt an der Harvard Medical School, und Dr. Mark Friedman, Leiter der »Nutrition Science Initiative« in San Diego, geteilt.

Die Erklärung von Ludwig und Friedman lautet: »Die stei-

gende Menge und industrielle Bearbeitung von Kohlenhydraten in der amerikanischen Ernährung lässt bei vielen Menschen den Insulinspiegel ansteigen, die Fettzellen übermäßig viel Fett speichern und biologische Reaktionen einsetzen, die Adipositas begünstigen. Ein hoher Verzehr von leicht verwertbaren Kohlenhydraten – Chips, Crackern, Kuchen, Erfrischungsgetränken, gezuckerten Zerealien, aber auch weißem Reis und Weißbrot – lässt das Körpergewicht in der gesamten Bevölkerung ansteigen.«³

Weitere Folgen eines erhöhten Insulinspiegels

Insulinresistenz und die daraus folgende konstant hohe Insulinproduktion rufen nicht nur ständigen Hunger hervor, sie tragen auch zu vielen anderen Krankheiten bei. Sie erhöhen das Risiko für Demenz, Brust- und Darmkrebs, tragen zu Bluthochdruck und hohen Cholesterinwerten bei. Bei Frauen führt ein erhöhter Insulinspiegel zu Akne, Stimmungsschwankungen, übermäßigem Haarwuchs, Zyklusstörungen (polyzystischem Ovarialsyndrom) und Unfruchtbarkeit.

Die gute Nachricht lautet, wenn Sie Ihre Ernährung umstellen und Gewicht abnehmen, normalisiert sich der Insulinspiegel. Cassie, Krankenschwester und Typ-2-Diabetikerin, nahm mit der 8-Wochen-Blutzuckerdiät – deren Grundsätze in The New Fast Diet einfließen – 20 Kilo ab. Sie konnte nicht nur

alle Medikamente absetzen, sie wurde bald darauf nach vielen Jahren des Wartens mit Zwillingen schwanger.

»Sie haben mich nicht nur von der Tyrannei des Essens befreit, sondern auch dieses kleine Wunder ermöglicht, auf das ich schon nicht mehr zu hoffen gewagt hatte.«

Der unaufhörliche Aufstieg des Junkfood

Dass wir heute so viele und so häufig stark bearbeitete, leicht verwertbare Kohlenhydrate essen, ist kein Zufall. Das ist eine unbeabsichtigte Folge der Anti-Fett-Kampagne, dem größten und vermutlich verheerendsten gesundheitspolitischen Experiment aller Zeiten.

All das begann im Jahr 1957, dem Jahr meiner Geburt, als die immens einflussreiche American Heart Association beschloss, eine Kampagne zur Reduktion des Fettverzehrs zu starten. Sie hatten es damals nicht auf den Wohlstandsbauch abgesehen, sondern wollten etwas für die Herzgesundheit tun. Man war überzeugt, dass gesättigtes Fett Herzerkrankung verursachte, also hatte für Steak, Butter und Käse das letzte Stündchen geschlagen. Angesagt waren Nudeln, Reis, Kartoffeln und Gemüse.

Das war zumindest der Plan.

Mit Millionen Dollar an Regierungsgeldern bewirkte die Anti-Fett-Kampagne tatsächlich etwas. Im Verlauf der nächsten

Jahrzehnte reduzierten die Amerikaner den Verzehr tierischer Fette, wie Milch, Butter und Sahne, um immerhin 20 Prozent.⁴ Sie ersetzten diese Fette jedoch nicht durch gesundes Obst und Gemüse. Stattdessen aßen die Menschen immer mehr industriell bearbeitete Lebensmittel, die von der Nahrungsmittelindustrie nachdrücklich als »fettarm« oder »fettfrei« beworben wurden. Unter dem Vorwand, die Nahrung »gesünder« zu machen, verwendeten die Hersteller jede Menge bearbeitete Pflanzenfette (etwa Margarine) und billige Kohlenhydrate, vor allem Zucker. Und mit dem sinkenden Verzehr von MilCHFett nahm der Anteil der leicht verwertbaren Kohlenhydrate immer mehr zu, die Fettleibigkeit griff um sich.

Als ich in den 1980er-Jahren Medizin studierte, stand fest, dass Fett unbedingt zu meiden war. Wer Fett aß, würde selbst fett. Fett, vor allem gesättigtes Fett, würde die Arterien verstopfen, so wie es einen Küchenabfluss verstopfte.

Ich war schlank und sportlich, aß aber relativ viel gesättigtes Fett in Form von Milch, Fleisch und Butter. In meiner Familie gab es Herzerkrankungen und Schlaganfälle, und bei meinem Vater war kurz zuvor Diabetes diagnostiziert worden. Zeit zu handeln!

Eifrig überredete ich meinen übergewichtigen Vater zu einer fettarmen Ernährung (es klappte nicht) und nervte meine Mutter, bis sie von Butter auf Margarine umstieg. Zum Frühstück gab es anstelle von Eiern nun Zerealien. In den Kaffee kam wenig Magermilch. Joghurt war prinzipiell fettarm.

Wurde ich dadurch gesünder? Nicht wirklich. In den folgenden Jahrzehnten nahm ich etwa 13 Kilo zu, mein Körper-

fettanteil erreichte stattliche 28 Prozent, der Cholesterinspiegel schnellte hoch, und ich erkrankte an Typ-2-Diabetes.

Das Problem war, dass ich nun zwar weniger Fett, aber wesentlich mehr Kohlenhydrate aß. Wäre ich auf gesunde, komplexe Kohlenhydrate mit reichlich Ballaststoffen umgestiegen, also Gemüse und Vollkorn, wäre das vermutlich gut gegangen. Stattdessen tat ich, was man mir sagte, und lud meinen Teller voll mit Stärkelieferanten wie Brot, Reis und Kartoffeln.

Was ich nicht bedachte – man lernt im Medizinstudium nicht viel über Ernährung – war die Wirkung dieser Nahrungsmittel auf meinen Körper. Pellkartoffeln erhöhen den Blutzucker ebenso rasch wie reiner Zucker (ich habe es ausprobiert!). Wer Kartoffeln mit Fett in Form von Käse oder Butter kombiniert, verzögert die Resorption der Kohlenhydrate, der Zuckeranstieg verläuft langsamer und weniger extrem. Welch Ironie!

Ich hatte auch nicht damit gerechnet, dass Kohlenhydrate, vor allem in raffinierter Form, wesentlich schlechter sättigen als Fett oder Eiweiß. Wenn man zum Frühstück eine Schale Zerealien isst, stellt sich nach wenigen Stunden wieder Hunger ein. Also greift man zu einem Snack. Ich war bei meiner kohlenhydratreichen Ernährung ständig hungrig und aß einen Snack nach dem anderen. Meine überforderte Bauchspeicheldrüse musste die ganze Zeit Insulin produzieren – was mich, wie wir gesehen haben, dicker und dicker machte.

Warum uns Snacks dick machen

Früher einmal war essen zwischen den Mahlzeiten ein Tabu. In den 1970er-Jahren, vor der modernen Adipositas-Krise, lagen bei Erwachsenen durchschnittlich viereinhalb Stunden zwischen den Mahlzeiten, Kinder mussten etwa vier Stunden durchhalten. Aber das ist, wie die Schlaghosen, längst Geschichte. Der Abstand zwischen den Mahlzeiten hat sich nun auf dreieinhalb Stunden bei Erwachsenen und drei Stunden bei Kindern verringert, wobei Getränke und Naschen hier nicht berücksichtigt sind.

Vorherrschend ist die Überzeugung, »wenig und oft« zu essen wäre gut. Das ist eine Erfindung der Snack-Hersteller, und sie wurde und wird tatsächlich von einigen Ernährungswissenschaftlern begrüßt. Man argumentiert, es wäre besser, viele kleine Mahlzeiten – bis zu sechs am Tag (also Frühstück, Mittagessen und Abendessen sowie Vormittags- und Nachmittagsnack und Spätimbiss) – zu essen, weil man dann nicht hungrig wird und nicht zu fettreichem Junkfood greift. Das ist die Theorie. Die Realität sieht anders aus.

Wir essen nicht nur etwa 180 Kalorien pro Tag mehr in Form von Snacks als vor 30 Jahren – nicht wenig in Form von süßen Milchgetränken und Smoothies – sondern auch mehr zu den traditionellen Mahlzeiten, im Durchschnitt um 120 Kalorien mehr pro Tag. Je mehr wir zwischendurch essen, desto mehr essen wir insgesamt – kurz zusammengefasst.

Ganztägiges Essen, vom Aufstehen bis zum Schlafengehen,

ist mittlerweile so normal, dass das genaue Gegenteil beinahe schockierend wirkt. Nämlich das Fasten. Mehr dazu im nächsten Kapitel.

Nahrungsmittelabhängigkeit

Die Adipositasepidemie unserer Tage wurde nicht durch einen kollektiven Zusammenbruch der Selbstdisziplin in den späten 1970er-Jahren ausgelöst. Sie entwickelte sich, weil Nahrungsmittelhersteller immer durchtriebener Methoden finden, uns zum Kauf ihrer Produkte zu veranlassen. Wie die Tabakindustrie wissen sie sehr gut, wie man Kunden fängt und hält.

Junkfood macht natürlich nicht in der gleichen Weise abhängig wie Kokain, es gibt aber schon Gemeinsamkeiten. Die Befriedigung, die es erzeugt, ist normalerweise von sehr kurzer Dauer. Es gibt einen gewissen Zwang. Wir essen Junkfood, obwohl wir wissen, dass es uns nicht guttut. Wir essen es, weil wir uns nicht zurückhalten können. Die Anbieter von Junkfood sprechen gerne davon, dass »ein klein wenig von allem« oder »alles in Maßen« in Ordnung ist. Von Arsen kann man das nicht behaupten.

Ich liebe Schokolade, besonders Milkschokolade. Mein Verlangen nach Schokolade hat mit Hunger nichts zu tun. Manchmal kann ich mit einem Bärenhunger durch den Supermarkt spazieren und ohne Probleme am Regal mit all den Schokoladen vorbeigehen. Und dann gibt es Zeiten, vor allem spät-