Dr. med. Kay Bredehorst

Raus aus dem Ernährungschaos

So essen Sie sich gesund!

VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Verlag und Autor haben sich um eine geschlechtergerechte Sprache bemüht. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde im Text meist die männliche Form gewählt; alle Angaben beziehen sich selbstverständlich auf Angehörige aller Geschlechter.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2020
Abbildungen: © designua – stock.adobe.com
Layout: Richard Kiefer
Umschlag: X-Design, München
Satz & Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg
Printed in Germany
ISBN: 978-3-86731-224-0

Inhaltsverzeichnis

Einleitung | 9

TEIL I
Wie die westliche Ernährungskultur uns vorzeitig altern und krank werden lässt | 15

KAPITEL 1
Meine eigene Ernährungsgeschichte – oder: Warum unsere Esskultur Krankheiten fördert | 17

KAPITEL 2
Der immer gleiche Weg zur Erkrankung | 49

KAPITEL 3
Die Nahrungsergänzungslüge – oder: Warum der Körper nur Naturprodukte und keine isolierten Nährstoffe „versteht" | 75

KAPITEL 4
Wenn die Darmbakterien vom Freund zum Feind werden: Das Leaky-Gut-Syndrom | 87

KAPITEL 5
Gesunder Menschenverstand *kontra* Ernährungsempfehlungen | 103

KAPITEL 6
Wenn der Kopf nicht will | 127

TEIL II
Wie man gesünder und wieder bis zu 10 Jahre jünger wird | 133

KAPITEL 7
Gesundheit beginnt im Darm | 135

KAPITEL 8
Fasten hält gesund – oder: Warum hungernde Mäuse länger leben | 155

KAPITEL 9
Übersicht der wichtigsten Nährstoffe und Produkte für jeden Tag | 165

KAPITEL 10
Wie wir beinahe wieder alles essen können | 225

TEIL III
Masterplan der Ernährung | 233

KAPITEL 11
Der Ernährungsplan für alle | 235

KAPITEL 12
Ernährungsvarianten für ausgewählte Behandlungsschwerpunkte | 241

KAPITEL 13
Wo Sie am besten einkaufen | 251

KAPITEL 14
So finden Sie Ihren Weg aus dem Ernährungschaos | 255

KAPITEL 15
Rezepte und ausgewählte Nahrungsergänzungsmittel | 263

Fazit | 273

Literatur | 277

Über den Autor | 302

Dieses Buch widme ich meinen Kindern Maximilian, Linus und Sophia, meinen Eltern sowie meiner Frau Urszula.

Sie hat mir mit ihren Kochkünsten erst gezeigt, wie gesunde Nahrungsmittel zu einem Genuss werden können, und war zudem jeden Tag während der Fertigstellung dieses Buches an meiner Seite.

Hinweise des Verlags

Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier vorgestellten Vorgehensweisen sind nicht als Ersatz für professionelle Behandlung bei ernsthaften Beschwerden zu verstehen.

Einleitung

Betrachtet man die Vielzahl der gegenwärtigen Ernährungsphilosophien, erscheint ein weiteres Buch zu diesem Thema nahezu paradox. Doch gerade in Anbetracht dieses Dschungels aus teils widersprüchlichen Empfehlungen, tut ein Wegweiser besonders Not. Nachdem uns der Weizen schon seit Jahren dumm machen soll, eine fett- und proteinreiche Kost nach der Atkins-, Paläo- oder Keto-Diät für viele als *das* Allheilmittel gilt, Veganer aber am Ende wohl doch gesünder und länger leben, sollen uns nun auch noch Gemüse und Obst krank machen. Ja, wir sollen sogar Weißbrot statt Vollkornbrot essen. Ich sehe in Gedanken schon die Kinder in den Schulen aufspringen, die sich auf Dr. Gundry berufen, wenn sie Gemüse und Obst gegen Pizza eintauschen wollen. Denn mit den Aussagen des amerikanischen Arztes Steven Gundry ist nun die letzte Bastion gefallen, die Gesundheitsgurus und Propheten des Verzichts noch Schutz gewährt hatte. Wer hätte gedacht, dass wir tatsächlich irgendwann aufgefordert werden, auf Gemüse und Obst zu verzichten – und statt Vollkorn lieber Weißbrot zu uns nehmen sollen. Und das, obwohl alle renommierten Studien und die Regionen in der Welt mit dem größten Anteil an hochbetagten Menschen einer pflanzenbasierten Kost den Vorzug geben. Liest man andere Bestseller aus dem Gesundheitsbereich, so wird einem, basierend auf einer Vielzahl von Studien, auf jeder Seite dazu geraten, Obst, Gemüse und Vollkorn zu sich zu nehmen – also das glatte Gegenteil dessen, was Steven Gundry schreibt. Welcher Leser wäre jetzt wohl nicht verwirrt und würde am Ende sagen: „Zum Teufel mit den ganzen Ernährungsberatern."

Es ist im Grunde kaum zu glauben, wie viele Ernährungsansätze in den letzten Jahrzehnten aus dem Boden geschossen sind. Suchte man vor 20 Jahren in einer Buchhandlung Bücher über Diäten und Ernährungsmedizin, wurde man auf ein kleines verstaubtes Regal in der letzten Ecke verwiesen. Es war die Zeit, in der die ersten Bio-Supermarktketten entstanden und das allgemeine Bewusstsein für eine gesunde Ernährung wuchs. Diäten und Theorien wie die von Michel Montignac und Robert Atkins waren allerdings in den wenigsten deutschen Haushalten präsent, obwohl deren Weisheiten schon in den 1970er- und 1980er-Jahren in Amerika für Furore gesorgt hatten. Begriffe wie *glykämischer Index* und *glutenhaltig* erzeugten damals hierzulande noch keine Gänsehaut.

Geht man heute in eine Buchhandlung, wird man von Büchern zum Thema Ernährung schier erdrückt. Bei den Sachbüchern nimmt dieses Thema inzwischen den größten Raum ein.

Es stellt sich also umgekehrt die Frage, warum laut einer Studie des Robert-Koch-Instituts aus dem Jahr 2018 und den im Jahr 2017 veröffentlichten Zahlen des Statistischen Bundesamtes seit 2005 heute fast 20 Prozent aller Kinder und jeder zweite Erwachsene in Deutschland an Übergewicht leiden. Ist es heutzutage also nur „schick", sich mit dem Thema Ernährung zu beschäftigen, oder besteht ein wirklich ernsthaftes Interesse an einer gesünderen Lebensform? Und warum nur können die in all diesen Jahren erschienenen, unzähligen Bücher zum Thema Ernährung nichts an diesen Zahlen verändern?

Ich habe in meinem Ernährungsberateralltag immer wieder festgestellt, dass die meisten Patienten einfach von der schieren Menge und den Widersprüchen an „Thesen des Verzichts" verwirrt sind. Sie finden in dem Überangebot keinen für sie sinnvollen Weg, ihre jahrelang „gezüchteten" Essensgewohnheiten umzustellen. Wir werden später im Buch einige Ernährungsansätze differenzierter besprechen und auch im Hinblick auf Dr. Gundry sehen, dass der zeitweise Verzicht auf bestimmte Gemüsesorten, Vollkorngetreide und Obst sinnvoll ist, dies aber langfristig keine Option sein kann.

Wie wahrscheinlich die meisten von Ihnen bereits selbst feststellen mussten, halten Verzichtdiäten nicht lange das, was sie versprechen. Einmal abgesehen von dem Frust, den sie überdies verursachen. Ich möchte in diesem Buch verständlich erläutern, wie wichtig es ist, die Grundbedürfnisse des Körpers nach Proteinen (Eiweißen), Fetten und Kohlenhydraten (Zucker) zu bedienen. Keine dieser Nahrungsgruppen ist für uns prinzipiell ungesund. Ganz im Gegenteil, wir benötigen sie alle – lediglich Dosis und Darreichungsform machen wie immer das Gift.

Der Verzicht auf eine dieser elementaren Substanzen führt immer zu einem – in der Regel versteckten – generellen Mangel.

Darüber hinaus muss eine neue Form der Essensgestaltung auch den Alltagstest bestehen. Wenn man niemanden mehr besuchen kann, ohne dass man aufgrund selbst auferlegter Essensdogmen schon fast einer Sekte zugeordnet wird, ist das wenig erfreulich.

Für mich ist es besonders wichtig, meinen Patienten die Auswirkungen einer gesunden Ernährung auf den Körper und alle Formen möglicher Erkrankungen auf einfache Weise darzustellen. Erst wenn man versteht, wie viel jünger unsere Zellen durch die richtige Nährstoffzufuhr werden und wie viel besser man sich dadurch fühlt, wird gesundes Essen zu einem unverzichtbaren Bestandteil des Lebens, den man auch genießen kann. Eine Ernährungsumstellung hat nur Bestand, wenn sie mit Neugier und Lust auf mehr Gesundheit, Jugend und weniger Leiden aus freien Stücken begonnen wird.

Nach dem Lesen dieses Buches werden Sie hoffentlich kein schwindelerregendes Farb- und Bildrauschen mehr beim Anblick der unübersichtlichen Vielfalt an Ratgebern erleben. Ich habe alles darangesetzt, dass Sie hier einen ebenso simplen wie wissenschaftlich korrekten Leitfaden durch das „moderne“ Ernährungschaos erhalten.

So stimmt es zum Beispiel, dass Veganer länger leben. Aber tun sie das, weil Fleisch generell ungesund ist oder leben sie länger, weil sie keine antibiotikaverseuchte Ware aus der Massentierhaltung zu sich nehmen? Und

warum leben Mäuse, die nur zu bestimmten Zeiten gefüttert werden, deutlich länger als Mäuse, die ständig Nahrung zur Verfügung haben? Sie werden am Ende des Buches auch nachvollziehen können, weshalb künstliche und aus Naturprodukten industriell isolierte Substanzen Gift für Ihren Körper sind, was ein Übermaß an einfachen Kohlenhydraten wie Haushaltszucker mit Ihren Zellen anrichten kann und warum die Kombination aus tierischem Fett und isoliertem Zucker besonders förderlich ist, um schon früh von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Demenz betroffen zu sein. Pflanzenfette hingegen sind auch in vielfältigen Kombinationen mit Kohlenhydraten grundsätzlich gesund, sofern sie nicht durch Erhitzungsverfahren zu streichoptimierten Produkten aus Transfetten werden, die unserem Körper dann deutlich mehr schaden als zu viele tierische Fette.

Sie finden hier eine Antwort auf die Frage, warum unsere Industriemilch so ungesund ist und warum Nahrungsergänzungsmittel oft noch mehr Risiken in sich bergen als jahrelang geprüfte Medikamente, welche ebenfalls viel zu oft unkritisch von Ärzten verschrieben werden. Ich werde versuchen, Ihnen aufzuzeigen, dass z. B. Allergien, generelle Unverträglichkeiten, Autoimmunerkrankungen, chronische Darmentzündungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes, aber auch Krebserkrankungen in vielen Fällen kein unabänderliches Schicksal sein müssen. Kurzum, ich möchte für Sie viele Widersprüche auflösen und Ihnen, Ihrer Familie und Ihrem Umfeld Hilfe anbieten, damit Ihre Ernährung zu Ihrer Gesunderhaltung oder auch eventuell notwendigen Heilung beiträgt.

Aufgrund der aktuellen Ereignisse der Corona-Pandemie während der Fertigstellung des Buches verweise ich hier auch auf den ernährungsmedizinischen Einfluss auf unser Immunsystem. Nicht ohne Grund sind ältere und vorerkrankte Menschen besonders gefährdet, an der Infektion zu sterben oder einen schweren Verlauf mit möglichen Langzeitfolgen durchleiden zu müssen. Wie auch Forschungsergebnisse in diesem Buch zeigen, ist eine gesunde Funktion unseres Immunsystems nur möglich, wenn unsere Darmflora und unsere körpereigenen Zellen sich in einem Gleichgewicht befinden, und genau dieses Gleichgewicht wird durch eine gesunde Ernährungsform und eine ausgeglichene Psyche beeinflusst. Unsere Psyche

wiederum wird durch unsere körperliche Gesundheit stabilisiert. Denn auch diese ist nichts anderes als das Ergebnis eines biochemischen Prozesses. Kein Medikament kann biochemische Prozesse so beeinflussen wie unsere Ernährung das tut, und aus dieser Überzeugung heraus – basierend auf wissenschaftlichen Ergebnissen – wurde dieses Buch für Sie geschrieben.

Wie Hippokrates schon sagte: *Nahrung sei Dein Heilmittel*.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen
Dr. med. Kay Bredehorst

TEIL I

WIE DIE WESTLICHE ERNÄHRUNGSKULTUR UNS VORZEITIG ALTERN UND KRANK WERDEN LÄSST

KAPITEL 1

Meine eigene Ernährungsgeschichte – oder: Warum unsere Esskultur Krankheiten fördert

Eine Sache liegt mir am Herzen, die an dieser Stelle unbedingt erwähnt werden soll: Alle Ernährungsberater, mich natürlich eingeschlossen, wirken auf Außenstehende schnell wie strebsame Perfektionisten, die sich schon ihr ganzes Leben lang gesund ernähren. Übergewicht und eine ernährungsabhängige Entwicklung von Krankheiten scheinen sie nicht zu kennen. Natürlich ist das ein falsches Bild, weil viele gute Ernährungsbücher, z. B. der *Ernährungskompass* von Bas Kast, *How Not to Die* von Dr. Michael Greger und die *China Study* von Prof. Dr. T. Colin Campbell, von Menschen verfasst wurden, die in ihrem Leben – wie ich auch – verschiedene Entwicklungsphasen bei der Ernährung durchgemacht haben. Bas Kast beispielsweise hatte einen körperlichen Zusammenbruch, bevor er sich dazu entschied, sich anders zu ernähren. Und Prof. Dr. Colin Campbell verbrachte seine Kindheit auf einem Milchbauernhof, wo er jahrelang der festen Überzeugung war, dass Milch ein äußerst gesundes Produkt sei. Heute ist er nicht mehr dieser Meinung, wie man in seinem lesenswerten Buch eindrucksvoll nachvollziehen kann. Auch wir werden uns hier dem Thema Milch noch ausführlich widmen. Dr. Michael Greger hat seine Erfahrungen aus dem Medizinstudium genutzt, um sich für eine vegane Ernährung zu entscheiden. Während die genannten Autoren ihre Erfahrungen nutzten, um sich am Ende gesünder zu ernähren, hat Robert

Atkins von seiner Ernährungstheorie hingegen nicht profitiert: Er starb 2003, als er mit mehr als 30 kg Übergewicht auf der Straße kollabierte.

Aber nun zurück zu meiner eigenen Geschichte. Als Kind war ich immer dünn. Für viele, insbesondere meine Großmutter, zu dünn. Damals konnte ich essen, was ich wollte, und was ich aß, war alles andere als gesund. Zwar aß ich generell eher selten und immer nur kleine Mengen, aber wenn ich etwas zu mir nahm, dann ungesunde Dinge wie Toast mit Schokoaufstrich oder Wurst, Müsli mit Kakao, Hähnchen vom Grill oder Tiefkühlkost. Auch Zwischenmahlzeiten kamen nicht zu kurz – gerne Milchprodukte und Süßigkeiten. Gemüse, Obst und Salat waren absolute Fehlanzeige. Und hätte man mir damals gesagt, dass sich meine Ernährung einmal genau ins Gegenteil verkehren würde, hätte ich wahrscheinlich nur gelacht. Es war unvorstellbar, ohne diese Glücksmomente beim Genuss von Zucker auszukommen. Auf die Tiefkühlprodukte bekannter Firmen hätte ich allerdings – bis auf meine heiß geliebten Fischstäbchen – gut verzichten können. Als Kind konnte ich nicht verstehen, warum Erbsen, Bohnen, Brokkoli und Karotten etwas Leckeres sein sollen. Wer wie ich diese Produkte regelmäßig nur in Form von Tiefkühlware kennengelernt hat, kann verstehen, warum lange Zeit auch bei den frostfreien Originalen bei mir keine Freude aufkam.

Auffällig war jedoch, dass alles, was meine Großmutter zubereitet hatte, immer schmeckte, sogar Karotten und Bohnen, manchmal sogar Brokkoli. Es waren ganz einfache Gerichte wie Birnen, Bohnen und Speck oder Karotten in der Pfanne mit Butter und einer selbst gemachten Frikadelle aus Fleisch, das direkt von einem ländlich gelegenen Bauernhof kam. Der Unterschied war die Frische und Art der Zubereitung. Die Kochkünste meiner Großmutter waren – verglichen mit denen meiner Mutter – geradezu bemerkenswert. Aber bei uns hatte Essen keine große Genuss-Bedeutung. Es musste schnell gehen und einigermaßen schmecken. Zur Ehrenrettung meiner Mutter sollte ich erwähnen, dass sie heute eine sehr passable Köchin ist.

Trotz meiner doch recht spartanischen Ernährung im Hinblick auf die Nährstoffversorgung wurde ich weder krank noch dick. Scheinbar

funktionierten meine Körperzellen hervorragend und waren in der Lage, munter und frisch ihre Aufgaben zu erfüllen. Aber warum war ich trotz des hohen Zuckerkonsums und beinahe völligen Verzichts auf natürliche Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe weiterhin so gesund? Lag es vielleicht doch am Lebertran oder an den Vitaminbrausetabletten, die ich bekam, um mein Salatdefizit auszugleichen?

So schlecht ich mich auch ernährte, so viel bewegte ich mich doch als Kind. Es gab keine Tageszeit, zu der man mich *nicht* auf den Fußballplatz hätte schicken können. Außerdem habe ich wenig und selten gegessen. Meine Essenspausen vom Abendbrot bis zum Frühstück waren lang, im Durchschnitt sicherlich 14 Stunden, sodass mein Körper sich in aller Ruhe erholen und regenerieren konnte. Zudem war ich jung und meine Zellen gesund.

Im Hinblick auf die elementaren Ernährungsregeln hatte ich also schon zwei wesentliche Grundsätze zur Erhaltung meiner Gesundheit verinnerlicht: Das war zum einen das Fasten über mindestens 14 Stunden, zum anderen eine reduzierte Kalorienzufuhr. In jungen Jahren reichte das scheinbar aus, um nicht zuzunehmen und um gesund zu bleiben.

Bereits vor 85 Jahren beobachtete Clive McCay von der Cornell University einen kuriosen Zusammenhang zwischen einem deutlich verlängerten Leben von Labornagetieren und einer Reduktion ihrer Kalorienzufuhr. Weitere Studien konnten inzwischen Zusammenhänge für ein längeres Leben belegen, wenn in jungen Jahren weniger Kalorien zugeführt und zudem längere Essenspausen eingehalten wurden, ohne dass es jedoch zu einem Mangel an Nährstoffen kam.[1] Es wäre toll, wenn das auch beim Menschen so funktionieren würde. Eine Perspektive auf Lebenszeitverdoppelung oder gar Unsterblichkeit kann ich aber leider nicht in Aussicht stellen, so viel sei schon einmal vorweggenommen.

Im weiteren Verlauf meines Lebens haben sich meine frühen Essgewohnheiten natürlich irgendwann doch nachteilig ausgewirkt. Doch selbst während meines Medizinstudiums habe ich mir keine Gedanken darüber gemacht, was diese ungesunde Ernährung mit meiner Gesundheit

anrichten würde. In jungen Jahren glaubt man an das ewige Leben, sieht in den Spiegel und denkt sich: „Sieht doch alles aus wie immer."

Immerhin lernt man an der Universität auch die Fächer Physiologie und Biochemie kennen, sodass man von mir durchaus ein wenig mehr Einsicht über meine zukünftige Gewichtsentwicklung hätte erwarten können. Täglicher Nudelverzehr, regelmäßiger Bierkonsum und natürlich viele Süßigkeiten konnten mir im Studium nicht so viel anhaben, weil ich noch immer relativ viel Sport trieb und mich überwiegend aktiv mit dem Fahrrad bewegte. Als ich dann aber später im Beruf sehr viel mit dem Auto unterwegs sein musste, konnte man zusehen, wie sich ein ansehnlicher Bauch bei mir entwickelte. In dieser Zeit hatte ich immer wieder Phasen, in denen ich meine Ernährung reduzierte und mehr Sport trieb. Somit schwankte mein Gewicht und bewegte sich zwischen 85 und 90 kg. Im Studium hatte ich immerhin noch 78 kg bei einer Größe von 185 cm gewogen – wenngleich auch das nicht gerade gesund aussah.

Mit Anfang 40 fing es dann jedoch an, dass mir das Abnehmen nicht mehr so leichtfiel. Es dauerte viel länger und ich musste allerlei Anstrengungen unternehmen, um mein Gewicht deutlich zu reduzieren. Wenn ich früher zweimal pro Woche je 30 Minuten laufen musste, um wieder annähernd mein Normalgewicht zu erreichen, so musste ich nun mindestens 4 Stunden in der Woche intensiv Sport treiben. Zudem war es erforderlich, meine Ernährungsgewohnheiten zu ändern. Natürlich wusste ich damals auch noch nicht, dass ich die Bakterien in meinem Darm, die mich in jungen Jahren vor Übergewicht und Krankheiten geschützt hatten, mit meinen Ernährungsgewohnheiten inzwischen größtenteils vernichtet hatte.

Gib dem Affen keinen Zucker

Die sogenannte Montignac-Diät hatte ich bereits im Jahr 2003 das erste Mal ausprobiert. Sie propagiert den Verzicht auf einfache Kohlenhydrate und die Erhöhung des Fett- und Eiweißanteils in der Ernährung. Der glykämische Index (Glyx) war für die Kontrolle der Zufuhr von einfachen

Kohlenhydraten der wichtigste Parameter. Dieser misst den Blutzuckeranstieg nach dem Verzehr eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels. Kohlenhydrate sind chemisch betrachtet Zucker, die sowohl in einer einfachen, als auch in komplexeren Formen vorliegen können. Vereinfacht gesagt verhält es sich so: Je komplexer ein Kohlenhydrat ist, desto geringer ist der nachfolgende Zuckeranstieg im Blut. Je leichter wiederum Mehrfachzucker zu Einfachzuckern im Darm aufgespalten und dem Körper somit zur Verfügung gestellt werden, desto schneller steigt der Blutzuckerspiegel. Die Kartoffel ist ein gutes Beispiel: Wird sie erhitzt, entstehen aus der Stärke, die eigentlich ein komplexer Mehrfachzucker ist, leicht verdauliche Einfachzucker, die im Darm schnell aufgenommen werden. Die Stärke stellt eine Kette aus Glukosemolekülen (Zuckermolekülen) dar, die den Pflanzen als Energiespeicher dient. Diese Speicherform wird bereits im Mund und später im Darm durch das Enzym Amylase auf schnelle und einfache Weise in einzelne Glukosemoleküle aufgespalten. Und so kommt die erhitzte Kartoffel zu ihrem hohen glykämischen Index, der sie in Verruf gebracht hat, ein Dickmacher zu sein. Der hohe Blutzuckerspiegel führt nämlich zu einer vermehrten Insulinausschüttung, die eine Gewichtszunahme gravierend fördert. (Insulin wird – das nur am Rande – in der Schweinezucht als Masthormon verwendet.)

Lässt man die Kartoffel jedoch abkühlen, dann verändert sich ein gewisser Anteil der Stärkemoleküle zur sogenannten *retrograden* oder *resistenten Stärke*. Sie erschwert den Verdauungsenzymen im Darm deutlich die Arbeit, die Glukose aus der Stärke zu lösen. Kartoffelsalat hat folglich einen niedrigen glykämischen Index. Er ist sehr gut verträglich, wenn man ihn nicht gerade mit Mayonnaise oder Zucker an- bzw. „hinrichtet“. Die weitere Verarbeitung der retrograden Stärke zu Buttersäure durch unsere Darmbakterien im Dickdarm ergibt außerdem ein natürliches Heilmittel, denn Buttersäure stärkt die Zellbindungen im Darm und reduziert Entzündungen spürbar. Außerdem werden kranke Zellen in den notwendigen Zelltod geführt und die Ausbildung gesunder Zellen (Proliferation) wird gefördert. Leider enthält die Darmflora der meisten

Menschen nicht mehr die Bakterien, die zu dieser heilsamen Umwandlung in der Lage sind.

Meiner Erinnerung nach wurde diese Erkenntnis bei der Montignac-Diät seinerzeit noch nicht beachtet, sodass ich auf den so gesunden Kartoffelsalat verzichtete. Auch wenn ich heute aus gutem Grund kein Anhänger der damaligen Interpretation der Montignac-Diät mehr bin, so muss ich doch festhalten, dass Bauchspeck bis ins fortgeschrittene Alter vermieden werden kann, wenn man auf einfache Kohlenhydrate wie Zucker oder Weißbrot verzichtet.

Wenn ich also wieder einmal zugenommen hatte, versuchte ich es mit dieser Diät – und es war auffällig, wie gut die Gewichtsabnahme funktionierte. Montignac seinerseits war bereits als Kind übergewichtig. Er wurde schließlich Manager in einem Pharmaunternehmen und entschloss sich dann, zum Thema Ernährung zu forschen. Er war einer der ersten, die bereits Anfang der 1980er-Jahre den glykämischen Index bekannt machten. Er lag auch richtig mit der Annahme, dass Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes sowie die generelle Entwicklung von Krankheit und Übergewicht unter anderem auf den Einfluss ständiger und zu hoher Insulinausschüttungen zurückzuführen sind. Auf der anderen Seite wurde ihm das Übermaß an tierischen Fetten und Proteinen wahrscheinlich zum Verhängnis. Michel Montignac starb bereits mit 66 Jahren an einem Prostata-Karzinom. Tatsächlich zeigen etliche Forschungsstudien, dass Völker mit pflanzenreicher Ernährung und reduziertem Verzehr tierischer Produkte nur sehr selten Prostatakrebs oder andere Karzinomformen entwickeln.[2]

Wie bereits angedeutet, fiel es mir mit zunehmendem Alter immer schwerer abzunehmen. Ich musste meine Kalorienzufuhr deutlich drosseln und gleichzeitig meine sportliche Betätigung spürbar erhöhen, um einigermaßen Erfolg zu haben. Warum das nun plötzlich so war, habe ich aber erst viel später verstanden. Bei der Klärung dieser Frage wird der oben erwähnte Punkt offensichtlich, der unsere übliche westliche Ernährung so schädlich macht – nämlich die gravierende Erhöhung des

Insulinspiegels. Der verstärkte Konsum von einfachen Kohlenhydraten spielt eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit.

Wie erwähnt ist Insulin ein in der Schweinezucht angewandtes Masthormon. Es sorgt dafür, dass Fettgewebe erhalten bleibt. Unter Fachleuten heißt die Auflösung von Fett *Lipolyse* – und genau diese wird durch Insulin gehemmt. In Muskeln, Nieren, Leber und Herz sorgt Insulin für die Aufnahme von einfachen Kohlenhydraten wie Glukose. Glukose versorgt die Zellen mit Energie und daher benötigen die Zellen auch keine weitere Energie, die über den Fettstoffabbau zur Verfügung gestellt werden könnte. Und so kommt es zur Hemmung des Fettabbaus.

Die Folgen eines chronisch erhöhten Insulinspiegels sind aber in vielfacher Hinsicht verheerend. Zum einen entwickeln sich Fettansammlungen in Organen wie der Leber, wenn die Ernährung zu viele einfache Kohlenhydrate enthält. Diese sind in Fruchtsäften, Fertigprodukten wie Ketchup und Süßigkeiten, aber eben auch in Brot, Pizzateig, Nudeln und vielen anderen Produkten enthalten. Zum anderen führt Insulin wie erwähnt dazu, dass die Zellen ständig mit der Aufnahme des zugeführten Zuckers beschäftigt sind; sie kommen schlichtweg nicht mehr dazu, ihre eigentlichen Aufgaben richtig zu erfüllen. Eine sehr wichtige Aufgabe ist die Produktion von Eiweißen wie etwa Enzymen, Antikörpern und Hormonen. Aber eben auch die Eigenreinigung der Zelle von Stoffwechselendprodukten, das Recycling von Abfallprodukten und die Einleitung des Zelltods (Apoptose), wenn die Zelle nicht mehr richtig funktioniert. Alle diese Funktionen werden durch Insulin gestört, sodass am Ende die Zelle mit den angebotenen Nährstoffen gar nichts mehr anfangen kann – sie verbrennt fast nichts mehr. Die Folgen sind zum einen die Erhöhung der Fettreserven und zum anderen die Einlagerung von Giften, Säuren und Abfallprodukten im Gewebe.

Zum besseren Verständnis stellen Sie sich vor, Sie möchten Ihre Wohnung und insbesondere Ihr Homeoffice aufräumen. Wir alle kennen ja die Situation, wie beschwerlich und unerfreulich es ist, wenn die Schränke überquellen und man befürchten muss, erschlagen zu werden, sobald

man eine Tür öffnet. Um das zu vermeiden, haben Sie sich zum Großputz durchgerungen und auch einige Neuanschaffungen gemacht. Schreibtisch und Aktenschränke müssen ausgeräumt und sortiert werden, damit man endlich wieder Belege findet und ein effizientes Arbeiten möglich wird. Sie freuen sich schon darauf, wenn alle Schränke sortiert und der neue Schreibtisch mit Drucker und Computer aufgebaut ist, damit berufliche und private Aufgaben wieder mit Freude erledigt werden können.

Bei diesem Vorhaben werden Sie nun aber andauernd von einem Speditionsfahrer gestört, der bei Ihnen klingelt und immer neue Möbel bringt. Sie kommen zu nichts mehr – und anstatt dass Ihre Wohnung entrümpelt wird, kommen immer mehr Dinge hinzu. Irgendwann sieht es bei Ihnen aus wie auf einer Baustelle. So in etwa ergeht es Ihren Zellen, wenn Sie durch die dauernde Zufuhr von Zucker für einen hohen Insulinspiegel sorgen. Ständig müssen die Zellen sich dann mit der Aufnahme von einfachen Kohlenhydraten beschäftigen und können ihren eigentlichen Aufgaben nicht mehr nachkommen.

Die Körperzellen reagieren dann so, wie auch Sie reagieren würden: Sie bauen ihre „Klingelschilder“ ab. Das sind spezielle Zellrezeptoren, mTOR genannt, an denen das Insulin andockt, um die Zelle auf die Aufnahme von Zucker auszurichten und ihre Funktion zu steuern. Die langfristige Folge ist der sogenannte Typ-2-Diabetes, man nennt ihn auch den erworbenen Diabetes mellitus. Er ist aber in aller Regel heilbar, wenn dieser Zustand noch nicht über viele Jahre hinweg chronisch geworden ist.

Der Körper schützt sich also selbst, indem er dafür sorgt, dass Insulin seine Wirkung erst gar nicht entfalten kann. Damit schützt er sich aber vor allem auch davor, dass Zellen und das gesamte Gewebe in Mitleidenschaft gezogen werden – und sich am Ende aus dem ganzen Schlamassel Krebszellen entwickeln können. Denn die in dieser Form überfrachteten und ausgelaugten Zellen sind bereits auf dem besten Weg, sich in bösartig wachsende Zellen zu verwandeln.