

LINA NERTBY AURELL UND MIA CLASE  
Food Pharmacy

Die deutsche Erstausgabe erschien 2017  
im Hölker Verlag, Münster.

Die Originalausgabe mit dem Titel »Food Pharmacy«  
ist 2016 bei Bonnier Fakta, Stockholm, Schweden erschienen.

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.



2. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe September 2018  
© Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
© 2017 der deutschen Erstausgabe Hölker Verlag  
in der Coppenrath Verlag GmbH & Co. KG  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München  
Rezeptfotos: Ulrike Ekblom  
SSt · Herstellung: cb  
Satz: Melanie Rhaderwiek  
Druck und Bindung: Alcione, Lavis  
Printed in Italy  
ISBN: 978-3-442-22237-7

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Lina Nertby Aurell & Mia Clase

**FOOD**  
**PHARMACY**  
**ESSEN IST DIE BESTE MEDIZIN**



Die richtige Ernährung für eine gesunde Darmflora.

Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Koch  
oder Apotheker.

Aus dem Schwedischen von  
Maike Barth

GOLDMANN



Stell dir eine Politologin mit fotografischem Gedächtnis und eine zerstreute Werbetexterin vor, die beide eines Tages ganz plötzlich ihre Jobs kündigten und einen Blog zum Thema Ernährung und Gesundheit ins Leben riefen. Dazu einen 87-jährigen Professor für Ernährungswissenschaften, vier kleine Vandalen, die alles ausspucken, was man für sie kocht, sowie eine halbe Million Leser, die im ersten Jahr zu unserem Blog fanden. Dann hast du Food Pharmacy.





## INHALT

		Seite
	<b>PROLOG</b>	4
<b>1</b>	<b>AUSFLUG IN DIE PHILOSOPHIE</b>	9
<b>2</b>	<b>DIE ENTZÜNDUNG – EIN UNGEBETENER GAST</b>	19
<b>3</b>	<b>DIE SCHLACHT UM DEN DARM</b>	33
<b>4</b>	<b>WILLKOMMEN IN DER ENTZÜNDUNGHEMMENDEN KÜCHE!</b>	49
	<b>Rezept Nr. 1:</b> Wie man ohne Zucker glücklich wird	53
	<b>Rezept Nr. 2:</b> Werde zum Nährstoffjäger!	71
	<b>Rezept Nr. 3:</b> Schwelge in Gemüse	91
	<b>Rezept Nr. 4:</b> Wähle Fette bewusst aus	121
	<b>Rezept Nr. 5:</b> Senk die Temperatur	139
	<b>Rezept Nr. 6:</b> Gönn deinem Körper ab und zu eine Erholungspause	155
<b>5</b>	<b>EPILOG</b>	181
	<b>QUELLEN</b>	182
	<b>DANK</b>	185

**WIR HEISSEN LINA UND MIA.** Vor einigen Jahren begannen wir, uns dafür zu interessieren, wie unsere Ernährung unser Wohlbefinden beeinflusst. Doch je mehr wir uns mit diesem Thema befassten, desto mehr wuchs unsere Verunsicherung. Haufenweise widersprüchliche Forschungsergebnisse und selbstgerechte Ernährungsexperten, wohin das Auge blickte. Es war praktisch unmöglich, sich zwischen all den Erkenntnissen und Ratschlägen zurechtzufinden. Eines Tages starteten wir dann einen Blog, um für Klarheit zu sorgen.

Einige Monate zuvor waren wir in Helsingborg gewesen und hatten mit einem Professor namens Stig Bengmark zu Mittag gegessen. Kaum hatten wir drei Bissen des Rote-Bete-Puffers heruntergeschluckt, als Stig uns einen ersten Einblick in eine völlig neue Welt eröffnete. Stig Bengmark war von 1970 bis 1994 Professor an der Medizinischen Fakultät der Universität Lund in Schweden und Chef der Chirurgischen Klinik am dortigen Universitätskrankenhaus. Als er vor vielen Jahren erkannte, dass ca. 80 Prozent des menschlichen Immunsystems im Dickdarm beheimatet ist, beschloss er, den Rest seines Lebens der Forschung darüber zu widmen, wie man eine optimale Darmflora aufbauen kann. Heute ist er Ehrengastdozent am University College London, wo er Grundlagenforschung zur Gesundheit betreibt.

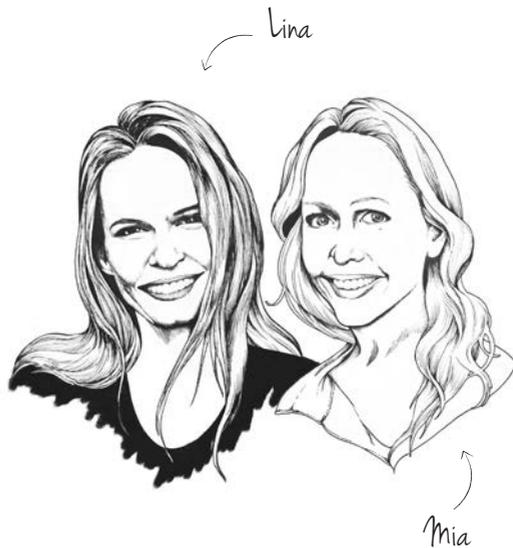
Doch unser Interesse für Gesundheit und Ernährung begann eigentlich schon früher, mit der Geburt unserer Töchter Ninni und Ludde. Plötzlich entdeckten wir, dass wir nicht unsterblich sind. In nächtlichen Google-Sitzungen suchten wir nach Informationen darüber, wie wir auf ewig gesund, stark und vital bleiben könnten. Und langsam erkannten wir, wie viel wir durch unsere Ernährung beeinflussen können.

Obwohl seit Langem bekannt ist, dass wir Billionen von Bakterien in unserem Körper beherbergen, hat die Wissenschaft erst kürzlich verstanden, wie wichtig diese Untermieter für uns sind. Die allermeisten der Bakterien finden sich in unserem Darm, insbesondere im Dickdarm. Man bezeichnet die Gesamtheit aller Organismen, die im Darm leben, als „Darmflora“. Zurzeit steht der Darm im Mittelpunkt vieler Untersuchungen. Diese liefern laufend neue Erkenntnisse und sorgen für ein besseres Verständnis für den Zusammenhang zwischen der Darmflora und unserem Wohlbefinden.

Fest steht, dass die Darmflora einen ganz wesentlichen Einfluss darauf hat, wie es uns geht. Sie setzt sich aus nützlichen Bakterien (Probiotika) und aus potenziell krank machenden Bakterien (zum Beispiel Kolibakterien) zusammen. Sowohl die „guten“ als auch die „schlechten“ Bakterien sind von dem abhängig, was wir täglich essen. Ein Zuviel an schlechten Bakterien kann entzündliche Prozesse im Körper begünstigen und diese Entzündungsprozesse wiederum können die Ursache für schwerwiegende Krankheiten sein.

In diesem Buch möchten wir dir grundlegend die Zusammenhänge von Darmflora, Entzündungen und Gesundheit vermitteln. Vor allem möchten wir dir aber erklären, wie du durch deine Ernährung selbst dazu beitragen kannst, dass es deiner Darmflora – und damit dir – gut geht. Wir werden auch davon berichten, wie wir uns selbst dem Thema Gesundheit und Ernährung annähernten und dann erstaunlicherweise bei den Darmbakterien landeten. Ohne Professor Stig Bengmark und viele seiner Kollegen wäre dieses Buch nie zustande gekommen.

Vielen Dank euch allen!



# DIE GEBOTE DER DARMFLORA

*nach Food Pharmacy*



1. Konzentrier dich auf das, was du essen darfst.
2. Iss jede Menge Gemüse in allen Farben.
3. Iss möglichst wenig rotes Fleisch.
4. Schwelge in grünem Blattgemüse.
5. Trinke jeden Tag einen grünen Smoothie.
6. Wenn du Fisch isst, kaufe keinen gezüchteten.
7. Iss langsam und kau gründlich.
8. Meide industriell vorverarbeitete Nahrungsmittel.
9. Kaufe Produkte mit Bio-Siegel.
10. Erhöhe den Nährstoffgehalt, zum Beispiel mit Sprossen.
11. Senke die Zubereitungstemperatur.
12. Wähle Fette bewusst aus.

Yummy!

13. Pepp dein Essen mit Kräutern und Gewürzen auf.
14. Lerne, auch ohne Zucker glücklich zu werden.
15. Werde zum Nährstoffjäger (und meide Junkfood).
16. Gib deinem Körper mit intermittierendem Fasten ab und zu die Chance, sich zu erholen.
17. Wenn du gestresst bist, atme tief durch und versuche, dich auf die schönen Dinge des Lebens zu konzentrieren.
18. Bewege dich regelmäßig.
19. Unterstütze deinen Körper mit Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und Synbiotika.
20. Genieße – und sei nicht zu streng mit dir. Das ist das Allerwichtigste!





1

# AUSFLUG IN DIE PHILOSOPHIE



**BEVOR WIR UNS GANZ DER DARMFLORA WIDMEN**, wollen wir dir von Platon erzählen. (Wir, das heißt: Lina erzählt von Platon und Mia lackiert unterdessen ihre Fingernägel.)

Platon lebte einige Hundert Jahre vor Christus. Er war ein griechischer Philosoph, Schriftsteller und der Begründer des Platonismus, welcher viel zur abendländischen Philosophie beigetragen hat. Platon hatte also voll den Durchblick.

Einen großen Teil von Platons Philosophie macht die sogenannte Ideenlehre aus. Nach dieser Lehre gibt es sozusagen zwei Paralleluniversen: In dem einen existiert alles sinnlich Wahrnehmbare – mit all seinen Mängeln und Unzulänglichkeiten. In dem anderen Universum existiert die vollkommene, also fehlerfreie „Idee“ davon. Anders gesagt, entspricht das sinnlich Wahrnehmbare also unserer Realität und die Idee der quasi göttlichen Idealvorstellung von dieser Realität. Einer realen, schrumpeligen Kartoffel mit lauter Trieben daran entspricht beispielsweise die Idee einer perfekt geformten, schmackhaften Kartoffel. Die Realität kommt der Idee immer nur bedingt nahe. Sie basiert aber auf dieser und strebt nach immer mehr Perfektion.

„Liebe Lina, was hat eine alte Kartoffel mit diesem Buch zu tun?“ Mia schraubt das Nagellackfläschchen zu und pustet auf ihre Nägel.

*Lina schaut zu. „Warte, ich komme gleich auf den Punkt.“*

Nun war Platon ja in erster Linie an Philosophie interessiert und nicht an Kartoffeln, aber im übertragenen Sinne entsprechen die Ernährungsempfehlungen, die wir aus den Ergebnissen vieler Forschungen ableiten, der perfekten Idee von Ernährung.

Während das, was wir dann tatsächlich essen sowie unsere vielfältigen sinnlichen Gelüste die Realität sind. Wir tun unser Bestes, dem idealen Ziel möglichst nahe zu kommen, und gestatten uns in der alltäglichen Umsetzung auch mal kleine Abweichungen.

Nehmen wir einmal an, die heutige Ernährungsforschung wäre sich darüber einig, dass es unserer Darmflora am besten täte, wenn wir jeden Tag zehn Kilo Grünkohl äßen. Das wäre dann frei nach Platon die Idee der vollkommenen Ernährung. In der Ideenwelt würden wir also jeden Tag zehn Kilo Grünkohl essen. In der Realität sähe es höchstwahrscheinlich anders aus. Zum einen fänden die meisten von uns es wohl ziemlich fade, täglich solche Mengen Grünkohl zu verdrücken. Und selbst wenn wir uns das fest vornähmen, wäre vielleicht gerade keine Grünkohlzeit oder der Kohl ausverkauft. Zum anderen kämen uns unsere eigenen Gelüste und sinnlichen Erfahrungen in die Quere. Denn unsere Augen machten uns vielleicht Appetit auf eine Marzipantorte und unsere Nase erschnupperte frisch gebackenes Brot. Das Geräusch beim Entkorken einer Weinflasche ließe uns an Urlaub und Entspannung denken. Und, schwups, hätten wir ein großes Stück Torte gegessen, ein Baguette verdrückt und mehrere Gläser Burgunder getrunken – obwohl nichts davon in Platons schöner Idee vorkam.



Mia schaut von ihren knallroten Nägeln auf. „Ein Glas Wein wäre jetzt toll ...“

*„Genau das meine ich! Platons Ideenlehre handelt ja eben davon, dass man in der Realität nicht vollkommen sein kann. Es ist ganz natürlich, dass wir vielfältigen Versuchungen erliegen. Was wäre das Leben denn ohne sie?“*

*Langes Schweigen. Wir hören draußen ein Auto vorbeifahren.*

Bevor wir anfangen, über den Zusammenhang von Darmflora und Gesundheit zu bloggen, waren wir 1.) unseren Gelüsten völlig ausgeliefert und 2.) Beinahe-Hypochonder. Sobald uns

der Duft von Zimt in die Nase stieg, stopften wir, ohne zu überlegen, zwei Zimtschnecken in uns rein, und kaum hörten wir ein Feuer prasseln, hatten wir auch schon die Marshmallows parat. Dann fuhren wir unsere Computer hoch und lasen, dass chronische Erkrankungen weltweit immer mehr zunehmen, dass Zucker schädlich für unsere Kinder ist, dass wir viel zu wenig Ballaststoffe essen, dass man auf der Stelle tot umfällt, wenn man eine Scheibe Bacon auch nur ansieht, und dass die Anzahl der Krebsdiagnosen bis 2050 schätzungsweise um bis zu 50 Prozent zunehmen wird. Das ganze Leben kam uns wie eine einzige große Gesundheitslotterie vor, in der wir selbst nur die Daumen drücken konnten, dass keiner von uns oder unseren Bekannten krank wird.

Aber dann begannen wir, uns schlau zu machen. Und je mehr wir lernten, desto mehr ließ unsere Angst nach. Warum? Weil das Wissen darum, dass es eine Zielvorstellung gibt, auf die man hinarbeiten kann, Zwangsvorstellungen verringert. Ganz allmählich dämmerte uns, dass wir schlussendlich vielleicht doch nicht nur ein Teil einer Gesundheitslotterie sind. Irgendwo gibt es tatsächlich so etwas wie einen Kompass. Mit dem im Hinterkopf konnten wir plötzlich ein Wörtchen mit unseren Sinnen reden, wenn es eng wurde: „Hör mal, das ist jetzt schon der fünfte Tag, an dem du Marzipantorte zum Abendessen isst. Für die Darmflora ist das aber nicht so toll.“

### **Kurz gefasst:**

1. Irgendwo da draußen gibt es die vollkommene Ernährung (Ideenwelt).
2. Wir wissen, dass keine Mahlzeit in unserem Leben diesem Ideal ganz und gar entsprechen wird. (Was völlig okay ist, denn in der Realität ist nobody perfect.)
3. Aber wir nähern uns dem Ideal an, so gut wir können.

Die Forschungsergebnisse, die wir in diesem Buch vorstellen, sind mit anderen Worten keine Religion, der es sklavisch zu folgen gilt, sondern vielmehr eine Ideenwelt, die wir im Hinterkopf haben, während wir durch unseren Alltag hetzen, der nur so wimmelt von skeptischen Kindern, Heißhungerattacken, Verdauungsbeschwerden, gebrochenen Herzen und Belohnungssystemen.

Außerdem können wir hier gar nicht die ultimative und unumstößliche Wahrheit präsentieren. Wenn wir alle Ärzte, Forscher und Journalisten, die wir interviewt haben und die uns inspiriert haben, in einem Raum versammeln würden, wären sie in vielen Dingen einer Meinung, in anderen aber völlig uneins. Machen wir das Beste daraus! Die Erforschung der Darmflora steckt noch in den Kinderschuhen. Aber dieses Buch vermittelt dir, wie unsere Ernährung die Darmflora beeinflusst und welche wissenschaftlichen Erkenntnisse es gibt.

Unsere Auseinandersetzung mit den Themen Darmflora und Entzündungen war sowohl interessant als auch anstrengend. Interessant, weil das meiste ziemlich logisch erscheint und es so vieles gibt, das man selbst beeinflussen kann. Anstrengend, weil ... tja, es frustrierend ist festzustellen, dass vieles von dem, was tagtäglich konsumiert wird, sowohl physisch als auch psychisch krank macht. Bei der Jagd nach Nahrungsmitteln, die sich kostengünstig herstellen lassen, hat uns die Lebensmittelindustrie von Produkten abhängig gemacht, für die unser Körper einfach nicht geschaffen ist. Industriell vorverarbeitete Lebensmittel, die kaum Ballaststoffe, Antioxidantien und Mineralstoffe enthalten und stattdessen vor Zucker, chemischen Zusatzstoffen und schlechten Fetten strotzen. In Kombination mit einem riesigen Angebot an Fast Food führt das womöglich zu der ersten Generation Menschen, die sich im wahrsten Sinne des Wortes zu Tode isst.

Aber wir sind Optimisten und davon überzeugt, dass man das Ruder jederzeit herumreißen kann. Der menschliche Körper ist ein Wunderwerk – gib ihm nur die richtigen Nährstoffe und er wird mit fast allem fertig! Such dir einige Rezepte aus diesem Buch aus, die du in regelmäßigen Abständen zubereitest, dann bist du auf einem guten Weg. Konzentrier dich möglichst darauf, welche Herrlichkeiten du deinem Körper gönnen wirst, weniger auf das, worauf du zukünftig verzichtest. Und sei nicht zu streng mit dir. Wenn du Lust auf eine Margarita hast, gönn sie dir! Lass dir kein schlechtes Gewissen einreden, denn das macht nur Stress. Und Stress schadet der Darmflora.

„Was meinst du, Mia, wäre das jetzt nicht der richtige Zeitpunkt für einen Willkommensdrink?“

*Mia steht auf und zieht ihre Jogginghosen zurecht. „Klar!“*

# SPRITZIGER WILLKOMMENS-SHOT

(Für 1 Glas)

100 ml Saft deiner Wahl  
(wenn du hardcore bist, kannst du auch Wasser nehmen)

1 EL gemahlene Kurkuma

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 TL gemahlener Zimt

1 Msp. gemahlene Nelken

1 EL Apfelessig

1 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

***Hand aufs Herz: Über die Jahre haben wir so einige Shots getrunken, aber keinen, der so schmeckt wie dieser. Professor Stig Bengmark hat ihn komponiert und er trinkt ihn täglich.***

Alle Zutaten miteinander verrühren und den Shot ein- bis zweimal täglich trinken. Prost!



Kurkuma kann der Körper nur schwer aufnehmen, deshalb sollte man sie zusammen mit schwarzem Pfeffer, Chili oder Cayennepfeffer trinken.









Wundermittel Nr. 1

## KURKUMA

Falls wir jemals das Vergnügen haben sollten, uns zu begegnen, darfst du gern einen Blick auf unsere gelben Nägel werfen. Was die Farbe betrifft, sind nur zwei Schlussfolgerungen möglich, nämlich dass wir 1.) schwer nikotinabhängig sind oder 2.) Kurkuma lieben. (\*Auflösung siehe unten)

Kurkuma (auch: indischer Safran) ist eines der am stärksten entzündungshemmend wirkenden Gewürze, die es gibt. Lange Zeit suchten Forscher nach einem geeigneten Medikament, das das besonders aggressive Enzym COX-2 (Cyclooxygenase-2) hemmt, welches unter anderem Entzündungen fördert. Dann wurden sie schließlich fündig: Kurkuma hieß das Wundermittel!

Professor Stig beschreibt Kurkuma als eine ganze Fußballmannschaft aus entzündungshemmenden Antioxidantien, wobei der Zlatan in der Mannschaft Curcumin heißt. Aber die Antioxidantien in der Kurkuma sind Mannschaftsspieler, das ganze Team trägt zum Sieg bei.

Frische Kurkuma ist manchmal schwer zu bekommen. Wir lieben auch das Gewürzpulver!

*\*Die richtige Antwort lautet natürlich:  
2.) Wir lieben Kurkuma.*