

**DIE HIGH-FAT-REVOLUTION  
SCHLANK DURCH  
LOW-CARB-ERNÄHRUNG**

**WIR ERNÄHREN UNS NICHT SO,  
WIE DIE NATUR ES FÜR UNS  
VORGESEHEN HAT,**



**UND DESHALB WERDEN WIR DICK.**

**DIE**  
**HIGH**  
**FAT**  
**REVOLUTION**

**Tim Noakes | Jonno Proudfoot  
Sally-Ann Creed**

Übersetzung aus dem Englischen  
von Annegret Hunke-Wormser  
und Claudia Theis-Passaro

**SCHLANK DURCH**  
**☆ LOW-CARB ☆**  
**ERNÄHRUNG**

ISBN 978-3-517-09479-3

2. Auflage 2016

© der deutschsprachigen  
Erstausgabe 2016 by Südwest  
Verlag, München, in der  
Verlagsgruppe Random House  
GmbH, Neumarkter Str. 28,  
81673 München

Das vorliegende Buch ist eine  
Übersetzung.

Titel der Originalausgabe: The  
Real Meal Revolution. The Radical,  
Sustainable Approach To Healthy  
Eating

Copyright © Tim Noakes, Jonno  
Proudfoot and Sally-Ann Creed  
2015

First published in Great Britain in  
2015 by Robinson, an imprint of  
Little, Brown Book Group

Alle Rechte vorbehalten.  
Vollständige oder auszugsweise  
Reproduktion, gleich welcher  
Form (Fotokopie, Mikrofilm,  
elektronische Datenverarbeitung  
oder andere Verfahren),  
Vervielfältigung und Weitergabe  
von Vervielfältigungen nur mit  
schriftlicher Genehmigung des  
Verlags.

Der Verlag weist ausdrücklich  
darauf hin, dass im Text  
enthaltene externe Links vom  
Verlag nur bis zum Zeitpunkt der  
Buchveröffentlichung eingesehen  
werden konnten. Auf spätere  
Veränderungen hat der Verlag  
keinerlei Einfluss. Eine Haftung des  
Verlags ist daher ausgeschlossen.

Hinweis: Das vorliegende Buch  
ist sorgfältig erarbeitet worden.  
Dennoch erfolgen alle Angaben  
ohne Gewähr. Weder die Autoren  
noch der Verlag können für  
eventuelle Nachteile oder Schäden,  
die aus dem im Buch gegebenen  
Hinweisen resultieren, eine  
Haftung übernehmen.

Redaktionsleitung: Silke Kirsch

Projektleitung: Stefanie Heim

Übersetzung aus dem Englischen:  
Annegret Hunke-Wormser und  
Claudia Theis-Passaro

Lektorat und Producing:  
Lothar Reiserer, textbildsinn

Inhaltliche Beratung: Julia Icking

Design: Andrew Barron @  
Thextension

Umschlaggestaltung: Eva  
Salzgeber

Druck und Verarbeitung:  
Alföldi, Debrecen

Printed In Hungary



Verlagsgruppe Random House  
FSC® Noo1967

Die in diesem Buch gegebenen Empfehlungen dienen lediglich der Aufklärung und Information  
und können keine medizinische Beratung ersetzen.

# Inhalt

---

Einführung	7	Der Einstieg	27
Das südafrikanische Phänomen	8	Die LCHF-Ampel für Ihren Alltag	36
In letzter Zeit etwas Bambus auf dem Teller gehabt?	9	Praktische Ratschläge	42
Eine kleine Geschichte der menschlichen Ernährung	10	Wenn die Gewichtsabnahme stagniert	46
Die erste Ernährungskatastrophe	10	Bahn frei für den Genuss	52
Der zweite Schlag in den Bauch	13	Die LCHF-Basics	54
Der dritte schwere Schlag	14	Frühstück	88
Die Anfänge des Banting	15	Schwein, Lamm und Rind	112
Kohlenhydrate – wer braucht die schon?	17	Geflügel	154
Zum Kern der Sache	20	Fisch und Meeresfrüchte	180
Das LCHF-Manifest	22	Beilagen und Salate	212
Was wird LCHF für Sie tun?	23	Wissenschaftliche Begründung für eine LCHF-Ernährungsweise	242
LCHF im Klartext	26	Bibliografie	284
		Register	286

**ES IST EIN WEITVERBREITETER  
IRRGLAUBE, DASS DER VERZEHR VON  
FETT UNGESUND UND EINE DER  
HAUPTURSACHEN VON BLUTHOCH-  
DRUCK, HERZERKRANKUNGEN UND  
FETTLIENIGKEIT IST.**



**DIE HIGH-FAT-REVOLUTION SOLL  
DIESE »GROSSE FETTLÜGE« AUFDECKEN  
UND UNS WIEDER IN EINE ZEIT  
ZURÜCKFÜHREN, IN DER DIE MENSCHEN  
WUSSTEN, WIE WICHTIG DIE  
RICHTIGEN NAHRUNGSFETTE SIND.**

# Einführung

Die Menschen werden bereits seit vielen Jahren von dem aufgezehrt, was sie verzehren.

Es wird genauestens untersucht, wie wir uns ernähren. Unsere Mahlzeiten stehen sozusagen unter der Überwachung von Wissenschaft und Forschung. Die meisten von uns versuchen, die Freude am Essen und eine gesunde Ernährung unter einen Hut zu bekommen. Und dennoch: Irgendwas läuft zweifellos falsch.

Fettleibigkeit und Diabetes sind auf dem Vormarsch und alle, die (noch) nicht direkt davon betroffen sind, gewöhnen sich viel zu sehr an ihre immer schlechter werdende Gesundheit. Wir reden uns ein, dass es zum Altwerden dazugehört, Gewicht zuzulegen, langsamer zu werden sowie kraftloser. Gelegentlich probiert vielleicht der eine oder andere schnelle Extremdiäten aus. Aber das sind Kurzzeitlösungen. Wir kehren unweigerlich zu unserem normalen Leben und unserem gesundheitlichen Niedergang zurück.

**Die High-Fat-Revolution** ist für all jene, die sich damit nicht zufriedengeben wollen. Sie ist eine Offenbarung und dabei doch so alt wie die Menschheit selbst. Es geht hier weder um »noch so eine« Diät noch um eine Modeerscheinung, die schnell in Vergessenheit geraten wird, sondern um eine Rückkehr zu der Ernährungsweise, die für die Menschen die richtige ist und sich darauf stützt, wie sich unsere Vorfahren ernährt haben.

Die intensive Forschungsarbeit und die Erfahrung eines Wissenschaftlers, einer Ernährungsspezialistin und eines phänomenalen Kochs machen dieses Buch zu einem ultimativen Ernährungsratgeber. Hier verbinden sich unwiderlegbare wissenschaftliche Erkenntnisse, historische Fakten und superleckere Rezepte zu einem großen gemeinsamen Ziel:

Mahlzeit für Mahlzeit die Welt zu verändern.

# Das südafrikanische Phänomen

---

Im März 2012 erläuterte der Wissenschaftler Professor Tim Noakes auf einer Online-Nachrichtenseite seine eigene kohlenhydratarme Ernährungsweise. Das Interesse war groß, weil er zuvor ein Verfechter der fettarmen, kohlenhydratreichen Versorgung gewesen war. Da er einer der führenden Experten auf dem Gebiet der Sportwissenschaft ist, zog diese Kehrtwende sofort die Aufmerksamkeit der Medien auf sich. Allerdings nicht nur die der Medien, sondern auch die von Kate Proudfoot, einer Köchin, die mit Tim Noakes' neuem Ernährungsplan in weniger als sechs Monaten 20 Kilo abgenommen hatte. Kates Mann Jonno, der ebenfalls Koch ist und sich besonders für die Ernährung von Leistungssportlern interessiert, beschloss daraufhin, ein Kochbuch zu schreiben, in dem er seine eigene Ernährung während des Trainings für einen geplanten Schwimmrekord (in 24 Tagen 459 Kilometer) beschrieb.

Als Noakes bei Twitter über Sally-Ann Creed als erste südafrikanischer Paleo-Ernährungsexpertin schrieb, vereinbarte Jonno ein Treffen mit Mrs. Creed. Bereits kurze Zeit später saßen sie an einem Tisch und diskutierten über das, was **Die High-Fat-Revolution** werden sollte. Noakes' ursprüngliche Absicht, eine Einführung mit etwa 5000 Wörtern zu schreiben, war bald vergessen. Stattdessen kam er einige Wochen nach ihrem ersten Treffen mit einem 20000 Wörtern umfassenden Text zurück, der gespickt war mit überzeugenden wissenschaftlichen Belegen.

Sally-Ann Creed entwickelte daraufhin ein Konzept für einen auf den neuesten Stand gebrachten kohlenhydratarmen sowie fettreichen Ernährungsplan, der all die Ratschläge und praktischen Hilfen enthielt, die man für ein gesundes Leben braucht. So entstand eine Sammlung köstlicher neuer Rezepte – **Die High-Fat-Revolution**.

Das Buch wurde in Südafrika in den ersten sechs Monaten nach Erscheinen mehr als 160000 Mal verkauft und stand über 22 Wochen an der Spitze der Bestsellerliste des Landes.

Willkommen zur Revolution!

# In letzter Zeit etwas Bambus auf dem Teller gehabt?

---

Es ist eher unwahrscheinlich, dass Sie viel Zeit damit verbringen, über die Ernährungsgewohnheiten von Bären nachzudenken. Zugegeben, Sie sehen vermutlich keinen Sinn darin, sich näher mit der Ernährung von Koalas, Pandas und Polarbären zu befassen. Koalabären ernähren sich ausschließlich von den Blättern des Eukalyptusbaums, Pandas fressen nur Bambustriebe und -blätter, während bei Polarbären Robben auf dem Speiseplan stehen.

Diese drei Säugetierarten haben viele biologische Gemeinsamkeiten und doch haben sie einen jeweils ganz spezifischen, einzigartigen Nahrungsmittelbedarf, der kaum unterschiedlicher sein könnte. Und würden sie mit etwas anderem als ihrer natürlichen Nahrung gefüttert, würde das für sie den Tod bedeuten.

Der Grund hierfür liegt auf der Hand: Alle Lebewesen dieser Erde müssen die Nahrungsmittel verzehren, die für sie »vorgesehen« sind.

Die Menschen machen da keine Ausnahme. Als Allesfresser sind wir mit Sicherheit komplizierter als ein durchschnittliches Säugetier, aber auch unsere Ernährung ist einzigartig und auf unsere Spezies »zugeschnitten«.

Wenn wir also wissen wollen, welche Nahrungsmittel für moderne Menschen am besten geeignet sind, müssen wir unter die Lupe nehmen, was unsere Vorfahren gegessen haben, bevor sich unsere Ernährungsgewohnheiten in jüngerer Zeit (radikal) geändert haben. Außerdem muss untersucht werden, welche Veränderungen in jüngerer Zeit eingetreten sind und warum sie stattgefunden haben.

# Eine kleine Geschichte der menschlichen Ernährung

---

Zwar sind seit der Steinzeit bereits mehrere »Zeitalter« ins Land gegangen, dennoch sind die angesehensten Biologen, Genforscher und Paläoanthropologen der Ansicht, dass sich die Gene der Menschen seit der Urzeit wenig verändert haben.

Die Menschen vor ungefähr 200000 Jahren waren Jäger und Sammler. Sie jagten Tiere wegen ihres Fetts und ihrer Proteine und ernährten sich vorwiegend von gesammeltem Obst und Gemüse, das über wie unter der Erde wuchs. Diese Urzeitmenschen ernährten sich nicht mit den gleichen energiereichen Getreidekörnern – Reis, Mais, Weizen usw. –, die heute einen großen Teil der Ernährung des modernen Menschen ausmachen. Sie waren vermutlich in der Lage, Getreide zu ernten, es war jedoch ein enormer Arbeitsaufwand erforderlich, um es in eine verdauliche Form zu bringen. So sammelten sie bevorzugt andere pflanzliche Produkte.

Erst vor 12000 Jahren begannen die Menschen, Getreide für ihre Ernährung anzubauen und weiterzuverarbeiten, und veränderten damit radikal den Kurs der Ernährung. Wir sprechen von der ersten landwirtschaftlichen Revolution, die zudem die erste Katastrophe war, von der die menschliche Ernährung heimgesucht wurde.

## Die erste Ernährungskatastrophe

### Die landwirtschaftliche Revolution

Damals schien sie eine gute Idee zu sein ...

Als sich die Eiszeit ihrem Ende zuneigte und die Menschen gen Norden zogen, entwickelte sich unsere Spezies allmählich weiter, erlernte einige nützliche neue Fertigkeiten und aus Jägern und Sammlern wurden Bauern. Man kann sich gut vorstellen, wie sie in einem strengen Winter auf der Suche nach Nahrung umherwanderten, bis ein beson-

ders aufgebracht Bursche beschloss, er habe jetzt genug davon, müde und hungrig zu sein. »Es muss doch einen einfacheren Weg geben!«, hat er vielleicht ausgerufen oder auch nicht, und kurz darauf hatten die Menschen entdeckt, wie man Feldfrüchte anbaut sowie erntet und wie man Tiere domestiziert. Plötzlich war es nicht mehr notwendig, auf der Suche nach Nahrung umherzuziehen. Sie konnten an einem Ort bleiben und ihre Energie darauf verwenden, Siedlungen zu bauen, Kinder zu bekommen, Felder zu bestellen und Vorräte für den Winter anzulegen.

Schließlich brachte dieser Wandel von einer nomadischen zu einer sesshaften Gesellschaft viele weitere Neuerungen mit sich. Von der Spezialisierung und Arbeitsteilung bis hin zu auf Handel fußenden Gesellschaften war das Ergebnis dieser »Revolution« die Zivilisation, wie wir sie kennen. Und obwohl sie für die menschliche Entwicklung Wunder bewirkte, hat sie zu einer Ernährung geführt, die – wie sich herausstellt – weit weniger angemessen war. Denn mit diesem Wandel zu einer auf Getreide basierenden Ernährung wurden die Menschen kleiner, dicker und kränker. Die durchschnittliche Lebenserwartung sank von 40 auf etwa 20 Jahre. Erst im letzten Jahrhundert hat der Mensch jene Durchschnittsgröße wiedererlangt, die 12 000 Jahre zuvor üblich war. Der einzige Vorteil dieser neuen Ernährung war ein größerer Fortpflanzungserfolg.

Die Fähigkeit der Feldbestellung bedeutete, dass unsere Vorfahren schnell Techniken entwickelten, um diese harten, trockenen Körner in etwas zu verwandeln, das unser Körper verdauen kann. Dies war ein Durchbruch, weil trockene Körner haltbarer sind und in größeren Mengen aufbewahrt werden können als andere Grundnahrungsmittel. Sie wurden zu einem wertvollen Gut, weil sie mit vergleichsweise kleinem Aufwand produziert und gelagert werden konnten. Heute, nach einigen Tausend Jahren landwirtschaftlicher Innovationen, haben wir nicht nur gelernt, wie man diese Körner erntet, sondern auch, wie man sie auf eine Weise ver- und bearbeitet, bis sie uns nur noch wenig von dem geben, was wir brauchen, und ganz schön viel von dem, was wir nicht brauchen.

Es ist erstaunlich, wie sehr sich die Gesundheit der Menschen verschlechtert hat, seitdem Fett und Proteine aus dem Speiseplan verbannt wurden und eine Ernährung mit kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln in den Vordergrund gerückt ist. Und während wir dies vor allem menschlichem Streben und guten Vorsätzen zu verdanken haben, kann die zweite große Katastrophe politischen Kräften und der dreisten Verzerrung wissenschaftlicher Fakten zugeschrieben werden.

Weitere Informationen finden Sie auf den Seiten 242 bis 283.

**MENSCHEN VERZEHREN RAFFINIERTE  
KOHLENHYDRATE ERST SEIT ETWA  
100 JAHREN —**



**DAS MACHT WENIGER ALS 1 PROZENT  
UNSERER EXISTENZ AUS.**

\*Anmerkung für die deutschsprachige Ausgabe: Neben den 1955 von der 1953 gegründeten Deutschen Gesellschaft für Ernährung herausgegebenen Ernährungsempfehlungen mit dem Titel »Die wünschenswerte Höhe der Nahrungszufuhr«, hatten auch die rechts erwähnten US-amerikanischen Richtlinien und Studien Einfluss auf die Ernährungswissenschaft im deutschsprachigen Raum.

# Der zweite Schlag in den Bauch

## Die US-Ernährungsrichtlinien von 1977

Der US-Senat stellte die Ernährungsrichtlinien auf, die auch heute noch Gültigkeit haben – die wissenschaftlichen Grundlagen waren allerdings fehlerbehaftet.

Der amerikanische Biochemiker Ancel Keys, PhD, veröffentlichte im Jahr 1953 eine Studie, die die Verbindung zwischen der Fettmenge in der Ernährung, dem Cholesterinspiegel und dem Herzinfarktrisiko aufzeigte. Seine Schlussfolgerung war im Wesentlichen, dass sich durch das Fett in unserer Ernährung der Cholesterinspiegel im Blut erhöhe, wodurch die Arterien blockiert würden, was als direkte Folge Herzerkrankungen nach sich ziehe.

Aber Keys' wissenschaftliche Arbeit wies eine Reihe von Ungereimtheiten auf. Zunächst einmal hatte er beschlossen, 16 der 22 Länder in der Studie nicht zu beachten und nur aus den sechs Ländern Daten zu verwenden, die seine Theorie am besten stützten. Außerdem ließ er den nach dem Ersten Weltkrieg einsetzenden massiven Anstieg des Zigarettenkonsums außen vor, der mit einem zur selben Zeit stattfindenden plötzlichen Anstieg von Herzerkrankungen zusammenfiel. Hinzu kommt, dass Keys ein akademischer Theoretiker war, der nie wirklich Patienten mit Herzerkrankungen behandelt hat.

Diese Faktoren sowie sein Versäumnis, anhand von randomisierten klinischen Versuchen einen ursächlichen Zusammenhang nachzuweisen – eine grundlegende Voraussetzung –, stellen seine Ergebnisse ernsthaft infrage.

Aber trotz dieser zahlreichen Mängel sowie Kritik und Warnungen vonseiten angesehener Fachleute diente Keys' Studie dem Auswahlausschuss für Ernährung und menschliche Bedürfnisse des US-Senats als Grundlage für seine Ernährungsempfehlungen.

Die daraus resultierende kohlenhydratreiche, fettarme Ernährung, die in den Richtlinien propagiert wird, ist seitdem von den meisten Ländern der westlichen Welt übernommen worden.\* Sie ist für vieles verantwortlich, vor allem aber für den weltweit drastischen Anstieg von Fettleibigkeit und Diabetes seit 1980.

Weitere Informationen finden Sie auf den Seiten 242 bis 283.

# Der dritte schwere Schlag

## Gentechnisch veränderte Lebensmittel\*

Kommerzieller Profit – und nicht die Gesundheit – ist die Triebfeder der Nahrungsmittelindustrie.

In den letzten Jahrzehnten kommen Getreide und Körner, die einen Großteil unserer Nahrung ausmachen, in zunehmend trügerischerer Form daher. Gentechnisch veränderte Nutzpflanzen werden angebaut. Ziel dieses Vorgehens ist, die Pflanzen mit neuen Eigenschaften auszustatten, um damit ihre Lebensdauer, ihren Geschmack oder ihre Resistenz gegen Pflanzenschutzmittel zu verbessern. Gentechnisch veränderte Nutzpflanzen sehen vielleicht nicht anders aus, haben aber eine andere genetische Zusammensetzung. Auf diese Weise manipuliertes Obst und Gemüse enthalten größere Mengen Zucker und Kohlenhydrate als ihre naturbelassenen Verwandten.

Heute sind weltweit mehr als 12 Prozent der Nutzpflanzen gentechnisch verändert. Diese Zahl wird kontinuierlich größer, weil mächtige wirtschaftliche und politische Kräfte beschlossen haben, dass diese Pflanzen unsere Gesundheit nicht stärker gefährden als natürliche Nahrungsmittel. Übersehen wird dabei allerdings, dass sich der menschliche Organismus auf Fleisch sowie auf Obst und Gemüse eingestellt hat, wie unsere Vorfahren es konsumiert haben.

Getreide ist in der langen Geschichte menschlicher Existenz (wie bereits erwähnt) eine »brandneue« Entwicklung. Es ist erst seit einem Bruchteil der Menschheitsgeschichte Bestandteil unserer Ernährung. Hinzu kommen seit etwa 20 Jahren gentechnisch veränderte Nahrungsmittel, die unsere Körper noch mehr aus dem Lot bringen. Schlimmer noch, wir haben keine Ahnung, welche Auswirkungen diese jüngeren Veränderungen auf lange Sicht auf die Gesundheit der Menschen haben werden.

Weitere Informationen finden Sie auf den Seiten 242 bis 283.

\*Anmerkung für die deutschsprachige Ausgabe: Die Darstellung bezieht sich auf die Situation in den Vereinigten Staaten. In der EU sind derzeit nur zwei gentechnisch veränderte Pflanzen für den kommerziellen Anbau zugelassen. Auch der Import ist stark beschränkt.

# Die Anfänge des Banting

## Die Ehre gebührt William, William und noch einmal William

(ganz zu schweigen von Wilhelm)

Wie wir bereits gesehen haben, ist die Entwicklung der fettreichen Low-Carb-Ernährung (LCHF) das Verdienst unserer Vorfahren. Dies war die einzige Ernährungsform, die ihnen bekannt war, und sie befolgten sie ohne viel Aufhebens, bis wirtschaftliche Interessen das Ruder übernahmen.

Dann kam William Banting: Er war in London Bestattungsunternehmer und entdeckte die Low-Carb-Ernährung für sich neu. Bis 1862 hatte der korpulente Mr. Banting ziemlich viel an Gewicht zugenommen und wollte unbedingt abnehmen. Sein Arzt, William Harvey, wagte es, Neuland zu betreten, um ihn dabei zu unterstützen. Harvey schränkte seinem Patienten die Menge an Kohlenhydraten ein, die er zu sich nehmen dürfe.

Harvey hatte eine Vortragsreihe des hoch angesehenen französischen Physiologen Claude Bernard besucht, der soeben entdeckt hatte, dass die Leber Glukose produziert. Aus Gründen, die uns unbekannt sind, schloss Harvey daraus, dass die Einschränkung von Kohlenhydraten und Zucker für fettleibige und an Diabetes leidende Patienten zuträglich wäre. Er gab Banting den folgenden simplen Rat:

- ☆ Nehmen Sie täglich vier mäßig große anstatt drei üppige Mahlzeiten zu sich.
- ☆ Verzichten Sie auf Brot, Milch, Butter, Bier, Zucker oder Kartoffeln (man nahm damals irrtümlich an, Butter enthalte Stärke).
- ☆ Meiden Sie Wurzelfrüchte wie Möhren, Rote Bete, Steckrüben und Pastinaken.
- ☆ Meiden Sie »mehlhaltige Nahrungsmittel« (stärkehaltige Nahrungsmittel einschließlich Getreide).

Die Kunde von Bantings bemerkenswerter Gewichtsabnahme verbreitete sich wie ein Lauffeuer, nachdem er ein Buch über seine Geschichte veröffentlicht hatte, und innerhalb kürzester Zeit tauchten verschiedene Versionen der Harvey/Banting-Ernährungsumstellung auf der ganzen Welt auf. Einige dieser Ernährungspläne sahen mehr Eiweiß

und weniger Fett vor, während andere den Fettkonsum für entscheidend hielten. Sie alle jedoch waren einhellig der Meinung, der Verzehr von Kohlenhydraten sollte auf ein Minimum beschränkt werden.

Während William Banting immer mehr in den Hintergrund rückte, war es jetzt der deutsche Arzt Dr. Wilhelm Ebstein, der sich für die LCHF-Version einsetzte, die sich allmählich in ganz Europa verbreitete.

In den USA verschrieb Dr. William Osler im Jahr 1892 die fettreiche Variante als maßgebliche Behandlung bei Adipositas. Als Gründungsprofessor des renommierten Johns Hopkins Hospital und als Mann, der als »der Vater der modernen Medizin« beschrieben wird, verlieh er der Bewegung eine Menge Gewicht (verzeihen Sie dieses Wortspiel).

Banting als gesunde Ernährungsweise wurde gerade im deutschsprachigen Raum seit der Jahrhundertwende zum 20. Jahrhundert aus der medizinischen und ernährungsbezogenen Fachliteratur verdrängt. Ersetzt wurde sie durch das genaue Gegenteil, die weitverbreitete fettarme, kohlenhydratreiche Ernährung. Die sogenannte Vollwertkost wurde unter anderem durch Maximilian Bircher-Brenner propagiert. Ein vergleichbarer Schwenk fand jedoch in den kommenden Jahrzehnten in der gesamten westlichen Welt statt. Diese Veränderung sollte sich in den darauffolgenden Jahrzehnten katastrophal auf die Gesundheit der Menschen auswirken.

Gegen den Konsens dieser Jahre verstieß 1972 Dr. Robert Atkins. Er veröffentlichte im Buch *Diät-Revolution* die These, Kohlenhydrate und nicht Fett seien die Ursache der Adipositas-Epidemie. Deshalb sollte der Verzehr von Kohlenhydraten, nicht der von Fett, eingeschränkt werden. Dies war so ziemlich genau das Gegenteil der offiziell vom US-Senat ausgesprochenen Ernährungsempfehlungen.

# Kohlenhydrate – wer braucht die schon?

---

Die menschliche Nahrung enthält drei Makronährstoffe – Proteine, Fette und Kohlenhydrate. Während zwei von ihnen unerlässlich für unser Überleben sind, ist der dritte überflüssig. Es überrascht Sie vielleicht, dass Kohlenhydrate der einzige Makronährstoff sind, den wir nicht brauchen. Für Kohlenhydrate gibt es beim Menschen nur zwei Verwendungen: Sie werden entweder als Brennstoff sofort verbrannt oder sie werden im Körper eingelagert, und zwar entweder als Kohlenhydrate in der Leber und den Muskeln oder als Fett in der Leber und im Fettgewebe. Fette und Proteine dagegen sind wichtig für den Aufbau, die Entwicklung und die Erhaltung der körpereigenen Strukturen. Darüber hinaus können sowohl Fette als auch Proteine als Energiequellen im Körper verwertet werden.

Jede verzehrte Kohlenhydratmenge muss unmittelbar als Brennstoff verbrannt werden, damit sie nicht als Fett oder als Glykogen (eine komplexe Glukoseform) gespeichert wird. Problematisch daran ist, dass jeder Mensch aufgrund genetischer Veranlagung einen unterschiedlichen Grad der Insulinresistenz (IR) aufweist. Und je stärker die Insulinresistenz ist, desto schwerer fällt es dem Körper, Kohlenhydrate zu verarbeiten. Deshalb führt bei Menschen mit einer Insulinresistenz eine kohlenhydratreiche Nahrung langfristig unweigerlich zu einem schlechten Gesundheitszustand – zu dem sogenannten metabolischen Syndrom, zu Adipositas und Diabetes.

- 1** Der Verzehr von Kohlenhydraten erhöht den Blutzuckerspiegel.
- 2** Zur Senkung des Blutzuckerspiegels schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin aus.
- 3** Werden die Kohlenhydrate nicht unmittelbar verbrannt, wandelt die Leber sie in Fett um (Fettleber!) oder sie schickt sie an die Fettzellen zur Speicherung (als Fett).
- 4** Kohlenhydrate stillen den Hunger nicht, sie regen ihn an. Ein insulinresistenter Mensch, der sich kohlenhydratreich ernährt, ist deshalb immer hungrig. Und aufgrund der Sucht erzeugenden Wirkung von Zucker und Kohlenhydraten wird der Hungrige immer jene Nahrungsmittel wählen, die eigentlich die Wurzel des Problems sind.

**5** Wiederholt sich dieser Vorgang über Jahrzehnte fünfmal oder öfter täglich, werden wir krank und leiden am metabolischen Syndrom.

Je insulinresistenter jemand ist, desto größeren Schaden richten Kohlenhydrate bei ihm an und desto anfälliger wird er für Fettleibigkeit, Diabetes, Bluthochdruck und Herzerkrankungen. Die Adipositas-Epidemie begann damit, dass die Menschen immer mehr Energie in Form von Kohlenhydraten zu sich nahmen, weil sie permanent hungrig waren. Sobald Kohlenhydrate vom Speiseplan gestrichen werden, verschwindet dieser permanente Hunger.

**»Werde ich ohne Kohlenhydrate nicht vor Hunger sterben?«** Diese Frage wird verständlicherweise oft gestellt. Die kurze Antwort darauf lautet: **»Nein.«** Man ist nicht hungrig, wenn man Kohlenhydrate weglässt, weil man ermutigt wird, auf seinen Körper zu hören und so viel zu essen, wie man braucht.

Die längere Antwort liefert eine Erklärung dafür, wie dies möglich ist. Eine äußerst wichtige Komponente des Gehirns ist das sogenannte Hungerzentrum. Die Funktion dieses lebensnotwendigen Mechanismus besteht darin, den Appetit zu regulieren. Besteht die Ernährung jedoch aus kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Ihr Hungerzentrum von der Anziehungskraft all dieser süchtig machenden Nahrungsmittel gekapert wurde und seinen Aufgaben nicht mehr angemessen nachkommen kann.

Der Grund hierfür liegt in der verheerenden Eigenschaft der Kohlenhydrate, den Menschen mit nichts als Hunger zurückzulassen. Sämtlicher Nährstoffe beraubt, dafür aber voller Salz und Zucker, führen sie nur zu einem noch stärkeren Hungergefühl. Man muss sich nur seine Lieblingssnacks auf Kohlenhydratbasis vor Augen führen. Diese süßen oder salzigen kleinen Verführer machen unglaublich süchtig, sättigen aber nicht. Der Körper müht sich ab, irgendetwas Nahrhaftes aus diesen »Nahrungsmitteln« herauszu ziehen, er wird also dazu gebracht zu denken, er brauche mehr.

**Gegenwärtige Ernährungsratschläge behaupten oftmals, dass jeder täglich sechs bis elf Getreideportionen essen kann. Das stimmt nicht!**

Und es stimmt nicht, weil in diesem Fall das Hungerzentrum außer Kraft gesetzt ist. Es ist manipuliert worden, weil die meisten der besagten Nahrungsmittel mit dem Ziel verarbeitet und entwickelt werden, nach dem Verzehr Lust auf mehr zu machen. Sie werden so lange getestet und »verbessert«, bis sie genauso süchtig machend wie

schädlich sind. Wissenschaftler haben sogar einen Namen für dieses Phänomen: Sie nennen es den »Glückspunkt«. Hierbei handelt es sich um die perfekte Kombination von Zucker, Salz und Fett in verarbeiteten Lebensmitteln, die dazu verleitet, so viel von einem Produkt zu essen wie eben möglich, um schon bald darauf noch mehr davon haben zu wollen. Deshalb ist es schlicht unmöglich, nur einen Kartoffelchip zu essen. Das Produkt wurde so entwickelt, dass man die Packung einfach leer essen muss.

Proteine und Fette dagegen sind reich an Nährstoffen. Sie führen dazu, dass man sich bald gesättigt fühlt, was sich unglaublich positiv auf die Gesundheit und das gesamte Leben auswirkt. In der Tat können Sie damit viele Gesundheitsprobleme angehen, weil Sie sie an der Wurzel packen.

Unterm Strich bedeutet das auch, dass man nicht dauernd Kalorien zählen muss. Unsere Vorfahren haben das nicht getan und sind nie dick geworden. Unser Hungerzentrum hat sich über Generationen so reguliert, dass sichergestellt ist, dass wir unser optimales Gewicht beibehalten. Solange das Hungerzentrum funktioniert und der Körper auf Signale hört, kann man ohne Schuldgefühle essen.

Nachdem Sie den Weg einer kohlenhydratarmen, fettreichen Ernährung eingeschlagen haben, werden Sie bald feststellen, dass Sie keinen Heißhunger mehr verspüren. Es gibt keine Fressgelage mehr, weil Ihr Körper Ihnen signalisiert, was Sie essen müssen und vor allem wie viel und wann.

**EINIGE GLAUBEN, DER VERZEHRE VON  
FETT MACHE FETT, WEIL ES SEHR  
KALORIENREICH IST.**



**ABER DAS IST UNSINN, WIR HABEN  
NÄMLICH EIN GEHIRN.**

# Zum Kern der Sache

---

Eine weitere logische Frage, die vielen Menschen, die eine kohlenhydratarme, fettreiche Ernährung in Betracht ziehen, zu schaffen macht, ist die drohende Gefahr von zu viel Cholesterin und Herzerkrankungen.

Es ist ein seit Langem weitverbreiteter Irrglaube, Fett sei die »Ursache von zu viel Cholesterin« und Cholesterin verursache Herzerkrankungen. Er ist auf die falsche, allzu einfache Annahme zurückzuführen, gesättigte Fette in der Nahrung würden in Cholesterin umgewandelt, das dann die Arterien verstopft. Das trifft absolut nicht zu.

Zunächst muss gesagt werden, dass Cholesterin nichts Schlechtes ist. Ohne das in unserem Körper für zahlreiche lebenswichtige Aufgaben zuständige Cholesterin wären wir alle nicht am Leben. Nicht Cholesterin ist das Problem, sondern einige Lipoproteine. Hier die Erklärung:

Cholesterin ist eine fettartige, wasserunlösliche Substanz. Es benötigt, um im Blut von der Leber (wo es produziert wird) zu den Zellen (wo es gebraucht wird) gelangen zu können, wasserlösliche, proteinreiche Träger. Diese Träger sind die Lipoproteine, die in einer großen Vielfalt auftreten. Die meisten gelten als entweder harmlos oder vor Herzerkrankungen schützend. Derzeit nimmt man an, dass es sich bei dem gefährlichen, die Arterien verstopfenden Lipoprotein um das kleine, dichte LDL-Cholesterin-Partikel handelt. Diese Partikel treten vermehrt bei den Menschen auf, die sich kohlenhydratreich ernähren, und weniger bei denen, die Kohlenhydrate durch größere Mengen Fett und Eiweiß ersetzen.

Für den Fall, dass Sie insulinresistent sind und sich kohlenhydratreich ernähren, besteht die Wahrscheinlichkeit, dass bei Ihnen die Arterienwände durch die steigende Anzahl kleiner, dichter LDL-Cholesterin-Partikel, die im Blut zirkulieren, geschädigt werden. Zusätzlich reizen die häufigen Blutzuckerspitzen und Insulinkonzentrationen die Arterienwände und führen eine arterielle Entzündung herbei. Diese entzündeten Arterien lassen dann diese kleinen, dichten LDL-Partikel eindringen, die den arteriellen Schaden verursachen, den wir Plaques nennen und der zu Arteriosklerose (Arterienverkalkung) führt.

Der Mensch ist biologisch nicht in der Lage, gesättigte Fette aus der Nahrung in LDL-Cholesterin umzuwandeln, weil das einfach nicht passiert. Das über die Nahrung aufgenommene Fett wird zunächst als Fett in den Fettzellen gespeichert. Ein Teil dieses Fetts wird dann an den Blutkreislauf und die Leber zurückgegeben, Cholesterin, Triglycerid und Eiweiß werden angereichert, wodurch die unterschiedlichen Lipoproteinfraktionen erzeugt werden, die das Cholesterin dann zu den Zellen transportieren, damit diese es nutzen können.

Der Cholesterinspiegel kann bei einer fettreichen Ernährung ansteigen, **es handelt sich hierbei aber nicht notwendigerweise um »schlechtes« Cholesterin, solange der Wert der nützlichen Lipoproteinfraktionen wie HDL-Cholesterin und den großen, flockigen LDL-Teilchen erhöht ist** (mehr dazu ab Seite 246). Schlecht ist, wenn die schädlichen Lipoproteine, insbesondere die kleinen, dichten LDL-Cholesterin-Teilchen, zunehmen. Und die Wahrscheinlichkeit, dass das passiert, ist bei Menschen mit Insulinresistenz, die sich kohlenhydratreich ernähren, sehr viel größer.

Professor Noakes geht auf den Seiten 242 bis 283 genauer auf diese Frage ein.

**MAN WILL UNS EINREDEN, WIR SEIEN  
FAUL, WÜRDEN ZU VIEL ESSEN UND  
UNS NICHT GENUG BEWEGEN.**



**DIES SIND NICHT DIE GRÜNDE FÜR  
UNSERE GESUNDHEITSPROBLEME.  
ES SIND DIE SYMPTOME.**

# Das LCHF-Manifest

## Was ist LCHF?

---

**Lernen, seine bestehenden Überzeugungen zu hinterfragen.**

Die Kontrolle über sein Leben zu übernehmen und nach eigenen Vorstellungen zu leben.

**Die Weigerung, den Status quo zu akzeptieren.**

Die Wahl gesunder Alternativen und auch zu wissen, warum.

**Es bedeutet, von dem, was man isst, gestärkt und nicht überrollt zu werden.**

Schwelgen, nicht Verzicht.

**Zufriedenheit, nicht Entzug.**

Essen, nicht Enthaltensamkeit.

**Es bedeutet, sich zu verwöhnen. Mit leckeren Mahlzeiten, die Sie vorher für schädlich gehalten haben.**

Es bedeutet, andere Mahlzeiten zu vermeiden, die Sie für gut gehalten haben.

**Die Überwindung der schädlichen Sucht des Körpers nach Zucker und Kohlenhydraten.**

Es bedeutet, Ja zu sagen zu echten Fetten und echten Nahrungsmitteln und Nein zu raffiniertem Getreide und industriell verarbeiteten Produkten.

**Es bedeutet, das Räderwerk der Supermärkte, die gar nicht so »super« sind, infrage zu stellen.**

Es bedeutet, sich gegen die Nahrungsmittel zu entscheiden, die man nicht will, indem man die wählt, die man möchte.

**LCHF ist keine Diät. LCHF ist eine Ernährungsrevolution.**

# Was wird LCHF für Sie tun?

---

LCHF ist nicht nur für Menschen mit Übergewicht und Diabetiker geeignet. Jeder kann davon profitieren.

Es gibt verschiedene Wege, die Grundsätze in die Tat umzusetzen, und einige Menschen können mit Kohlenhydraten besser umgehen als andere. Der wichtigste Grundsatz der LCHF-Theorie ist jedoch die Einschränkung von Kohlenhydraten, während sowohl Zucker als auch ungesunde Saatenöle weggelassen werden.

## Was Sie von LCHF erwarten können

- ☆ Mehr Energie
- ☆ Weniger (oder keinen) Heißhunger
- ☆ Keinen Hunger
- ☆ Gewichtsverlust
- ☆ Bessere Blutzucker- und Insulinwerte
- ☆ Verbesserte sportliche Leistungsfähigkeit
- ☆ Erhöhte Konzentrationsfähigkeit
- ☆ Besseren Schlaf
- ☆ Mehr Gesundheit in jeder Hinsicht

Die Liste der Vorzüge ist lang, aber die oben aufgeführten werden am häufigsten genannt. Professor Noakes geht ab Seite 244 sehr detailliert auf Typ-2-Diabetes und sportliche Leistungsfähigkeit während der LCHF-Ernährung ein. Weitere Informationen zu den Vorzügen bei unterschiedlichen Krankheitsbildern wie polyzystischem Ovarialsyndrom (PCOS), bei Verdauungsstörungen, Allergien und Krebs, während der Schwangerschaft, Kindheit und Menopause finden Sie auf unserer (englischsprachigen) Website (<http://realmealrevolution.com>).

Ständiges Essen scheint in unserer Gesellschaft dazuzugehören – beim LCHF gehören Snacks jedoch der Vergangenheit an. Nach einiger Zeit kommt es nicht selten vor, dass nur noch eine oder zwei Mahlzeiten am Tag verzehrt werden, ohne dass Hunger zwischen den Mahlzeiten aufkommt. Im Wesentlichen isst man nur noch dann, wenn man wirklich Hunger hat. Zunächst wird es vermutlich ein oder zwei Wochen dauern, bis der

Körper sich angepasst hat. Sogar die auf Insulin angewiesenen Typ-1-Diabetiker werden davon profitieren, weil sie durch die Reduzierung des Kohlenhydratkonsums weniger Insulin benötigen werden.

LCHF umfasst vor allem tierisches Eiweiß, gesättigte tierische Fette (einschließlich Schweinefett, Entenfett und Butter), Kokosöl, Olivenöl und Macadamiaöl, einige Käsesorten und Milchprodukte, einige Nüsse und Samen, frisches über der Erde wachsendes Gemüse und einige Beeren. Auf Getreide, Saatenöle oder Zucker wird verzichtet (siehe die Grüne, Gelbe und Rote Liste auf den Seiten 36 bis 41 für weitere Informationen).

Die folgenden grundlegenden Hinweise treffen auf jeden Menschen in jedem Lebensabschnitt zu. Um in den Genuss sämtlicher Vorteile dieses Programms zu kommen, ist es unbedingt erforderlich, sich an die im Folgenden aufgeführten Vorgaben zu halten.

- ☆ Meiden Sie alle Arten industriell verarbeiteter, abgepackter Lebensmittel, Fast Food, Fertigmahlzeiten in Verpackungen usw.
- ☆ Verzichten Sie komplett auf jede Art von Zucker, Fruktose, Maltose, Agavenprodukte – alle zuckerhaltigen Nahrungsmittel.
- ☆ Meiden Sie sämtliche Getreideprodukte (Weizen, Gerste, Dinkel, Hafer, Roggen, Mais usw.) – dies betrifft sowohl das volle Korn als auch die Produkte aus raffiniertem Mehl.
- ☆ Ersetzen Sie alle Saatenöle (Raps-, Sonnenblumen-, Baumwollsaat-, Traubenkernöl) und andere entzündungsfördernde, mehrfach ungesättigte Öle (ob kalt gepresst, nativ extra oder bio) durch gesunde Fette, wie sie in diesem Buch aufgeführt sind, und seien Sie sich immer bewusst, dass 99 Prozent aller verarbeiteten Produkte diese schädlichen Fette enthalten. Natives Olivenöl extra und kalt gepresstes Kokosöl sind zu empfehlen.
- ☆ Verbannen Sie alle raffinierten Kohlenhydrate (siehe Abschnitt zu Kohlenhydraten auf den Seiten 30 und 31). Sollten Sie den Ernährungsplan, der einige Kohlenhydrate enthält, befolgen wollen, sollte die Kohlenhydratquelle Gemüse sein. Falls Ihnen das am Anfang Schwierigkeiten bereitet, kann es auch ein wenig Roggen oder Hafer sein oder etwas Quinoa oder Buchweizen, aber halten Sie die Menge so gering wie möglich. Dies ist ein wichtiger Teil des LCHF-Plans.
- ☆ Wählen Sie fettreiche Milchprodukte, keine entrahmten, halbfetten oder fettfreien Alternativen – es sollte die Vollfettstufe sein. Das setzt voraus, dass Sie Milchproduk-

te gut vertragen können und diese sich weder auf Ihre Gewichtsreduktion noch Ihren Blutzuckerspiegel negativ auswirken.

- ☆ Vermeiden Sie alle Sojaprodukte – etwas Sojasauce ohne Glutamat ist erlaubt.
- ☆ Täglich eine Tasse hausgemachte Brühe kann sehr hilfreich sein, um die Extra-Mineralstoffe zuzuführen, die erforderlich sind, um Krämpfe zu lindern und die tägliche Nahrung mit nützlichen Nährstoffen sowie hochwertiger Flüssigkeit anzureichern (siehe Rezept auf Seite 60).

### **Seien Sie realistisch**

Natürlich ist es gelegentlich schier unmöglich, einem Stück Käsekuchen, einem Glas Sherry oder einer liebevoll zubereiteten Pasta zu widerstehen. Aber genau diese Momente sind es, in denen man all seine Willenskraft zusammennehmen muss, um sich nur eine sehr kleine Portion zu genehmigen (achten Sie darauf, dass dies nur nach einer proteinreichen und/oder fettreichen Mahlzeit geschieht, um die »Zuckerspitze« zu dämpfen). Die Nase weit vorn haben alle, die gänzlich auf diese Speisen oder Getränke verzichten können. Sie werden sehr bald herausfinden, dass sich mehr Möglichkeiten bieten als vielleicht vermutet.

Es gibt bestimmte Situationen und Phasen im Leben, die es erforderlich machen, LCHF an die Gegebenheiten anzupassen. Auf den Seiten 42 und 43 gehen wir näher darauf ein, damit Sie Ihr persönliches LCHF-Programm auf Sie maßschneidern können.

**DIE GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG,  
SICH SO GESUND WIE MÖGLICH ZU  
ERNÄHREN, LIEGT VERMUTLICH DARIN,**



**HERAUSZUFINDEN, WAS GESUND IST.**

# **LCHF im Klartext**

---

**Der Einstieg**

**Gemüse**

**Proteine**

**Fett**

**Kohlenhydrate**

**Warum Soja, Mais und Natriumglutamat (MNG) nicht gern gesehen werden**

**Fermentierte Lebensmittel**

**Stevia, Zuckeralkohole (Alditole) und künstliche Süßstoffe**

**Einige Hinweise vorab**

**Rot, Gelb und Grün: Die LCHF-Ampel für Ihren Alltag**

Grüne Liste

Gelbe Liste

Rote Liste

**Praktische Ratschläge**

**Wenn die Gewichtsabnahme stagniert**

**Die zehn Gebote für LCHF-Anfänger**

**Einige Anmerkungen ...**

# Der Einstieg

---

Es gibt viel zu lernen, viele leckere Dinge zu essen, steigen wir also gleich ein. Wer mit der LCHF-Ernährung anfängt, sollte:

- ☆ alle Lebensmittel und Versuchungen verbannen, die ungesund sind,
- ☆ festlegen, was er gerne essen würde,
- ☆ die richtigen Zutaten einkaufen – schauen Sie sich die Rezepte an und setzen Sie so viele um wie möglich, damit Ihre Ernährungsumstellung zu einem wahren Geschmackserlebnis wird. Alle Rezepte sind sorgfältig auf die LCHF-Lebensweise abgestimmt. Mit diesem Buchs sind Sie also in jedem Fall auf der sicheren Seite.

Zuerst geht es an den Kühlschrank. Welche Produkte darin könnten Sie vom Weg abbringen? Reinigen Sie den Kühlschrank als Vorbereitung auf die frischen Waren.

Weiter geht es mit dem Küchenschrank, unterziehen Sie alle Konservendosen, Flaschen mit Saucen, Dressings und sonstigen Würzmitteln einer kritischen Prüfung – nichts davon passt zu LCHF, kann also einer lokalen Tafel gespendet oder einfach weggeworfen werden. Stehen irgendwo Dosen mit Müsli, Chips und anderen »Seelenröstern« für schlechte Tage herum? Weg damit! All diese Dinge enthalten versteckte Kohlenhydrate und Zucker und würden Ihre ganzen Anstrengungen zunichtemachen. Haben Sie Kartoffeln, Cracker, Nudeln, Reis oder Weißmehl im Schrank? Verabschieden Sie sich davon – man weiß ja: Gut geplant ist halb gewonnen.

Jetzt kann eingekauft werden. Überlegen Sie, mit welchen Rezepten es losgehen soll, und machen Sie eine Einkaufsliste mit allen benötigten frischen Zutaten. Kaufen Sie nicht zu viel ein, damit nicht das Gefühl aufkommt, alles essen zu müssen, bevor es verdirbt. Es ist besser, alle paar Tage frische Zutaten einzukaufen, damit die Sachen nicht unappetitlich werden und ihre Nährstoffe verlieren. Es wäre eine Verschwendung von Lebensmitteln und Geld, sie letztlich wegwerfen zu müssen. Bei einer vorausschauenden Planung werden keine Lebensmittel übrig bleiben. Am besten ist es, in Ruhe gleich für eine Woche zu planen. Manche Dinge lassen sich gleich in doppelter Menge zubereiten und einfrieren. Ist die Zeit einmal knapp, holen Sie einfach eine kohlenhydratarme und fettreiche Mahlzeit aus dem Gefrierschrank und machen noch einen Salat dazu.

Mit folgenden Zutaten im Kühlschrank hat man schnell eine Mahlzeit zubereitet:

- ☆ gebratenes Hähnchenfleisch
- ☆ vorgewaschener Salat
- ☆ natürlich hergestelltes Trockenfleisch wie Bündnerfleisch, Bresaola, Beef Jerky
- ☆ hart gekochte Eier
- ☆ mundgerecht vorbereitetes Gemüse
- ☆ Nusskerne und Samen
- ☆ frische Beerenfrüchte
- ☆ sonstige gesunde Low-Carb-Lebensmittel

## Gemüse

Wohl niemand wird abstreiten, dass Gemüse eine wertvolle Nahrungsquelle für den Menschen ist, nicht einmal diejenigen, die es ungern essen. Beim LCHF-Ansatz stammen nahezu alle erlaubten Kohlenhydrate aus Gemüse. Es bietet eine enorme Fülle an Nährstoffen, darunter auch solche, die nicht einmal erforscht sind. So liefern 100 Gramm Brokkoli etwa 100 Milligramm Vitamin C, 75 Mikrogramm Folsäure, 450 Milligramm Kalium und 75 Gramm Kalzium. Dabei sind die sekundären Pflanzenstoffe, die Ballaststoffe oder die anderen komplexen Nährstoffe noch gar nicht genannt – und all das bei weniger als 5 Prozent Netto-Kohlenhydraten, also reinen Kohlenhydraten ohne Ballaststoffe. Gemüse aus der Familie der Kreuzblütler (Brassicaceae) wirken anti-karzinogen und alle grünen Blattgemüsesorten wie Spinat und Kohl können in diesem Ernährungsprogramm nach Lust und Laune gegessen werden (das Internet liefert ausführliche Listen von Kreuzblütengewächsen). All diese Gemüsesorten kann man als eine Art »All-you-can-eat«-Gemüse ansehen.

Schon durch kurzes Dämpfen – 90 Sekunden – werden im Brokkoli Sulforaphan und Indol-3-Carbinol freigesetzt – zwei hochwirksame anti-kanzerogene Stoffe. Gemüsesorten aus der Familie der Kreuzblütler sollten immer leicht gedämpft werden, um die in ihnen enthaltenen Goitrogene inaktiv zu machen. Goitrogene, auch strumigene Substanzen genannt, hemmen bei manchen Menschen die Funktionen der Schilddrüse, bei einer Unterfunktion sollten Brokkoli, Blumenkohl und Kohl daher nicht zu häufig gegessen werden. Dämpfen setzt also nicht nur wertvolle Stoffe frei, sondern mindert gleichzeitig auch negative Auswirkungen auf die Schilddrüse.

Gemüse mit kräftigen Farben »werben« geradezu für ihren Nährwertgehalt. Sie liefern reichlich wichtige sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien und Nährstoffe, die gut für die Augen und das Gehirn sind, freie Radikale aufnehmen, natürliche Nebenprodukte für den Stoffwechsel, Ballaststoffe und zusätzliche Flüssigkeit liefern, daneben auch köst-