

Mosaik bei
GOLDMANN

Buch

Dr. Mark Hymans Ernährungsprogramm basiert auf der Wissenschaft der Nutrigenomik, die das Zusammenspiel zwischen Genen und Ernährung erforscht. Mit einer optimalen, auf einen persönlich zugeschnittenen Auswahl der Lebensmittel kann man die richtigen Signale für die eigenen

Gene setzen, um den Stoffwechsel in Schwung zu bringen.

Nach einer detaillierten Einführung in die Megabolic-Diät und ihre beiden aufeinander aufbauenden Diätphasen präsentiert Dr. Mark Hyman 100 neue köstliche und einfach zuzubereitende Rezepte für Frühstück, Hauptgerichte, Salate, Suppen und Snacks. Mit diesen Gerichten bringen Sie Ihren Stoffwechsel in Balance und halten ihn an, überschüssiges Körperfett zu verbrennen. Zahlreiche Tipps und Tricks zeigen zudem, wie Sie die Megabolic-Diät problemlos in den Alltag integrieren können.

Autor

Dr. Mark Hyman ist Cheferausgeber der amerikanischen Zeitschrift »Alternative Therapies in Health and Medicine«, der renommiertesten Zeitschrift auf dem Gebiet der alternativen Medizin. Er hat eine Privatpraxis in Lenox, Massachusetts, und ist Co-Autor des New-York-Times-

Bestsellers »Ultraprevention«.

www.drhyman.com

www.utrawellness.com

www.ultrawellnesscenter.com

Von Dr. Mark Hyman außerdem bei Mosaik bei Goldmann

Die Megabolic-Diät (16944)

Die Megabolic-Diät. Das Kochbuch (17075)

Dr. Mark Hyman

Die Megabolic-Diät – 100 neue Rezepte

Automatisch schlank
mit dem Power-Stoffwechsel

Aus dem Amerikanischen
von Renate Weinberger

Rezepte von Donna Boland

Mosaik bei
GOLDMANN

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



Mix
Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Classic 95*
liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe, September 2010

Der Originalband wurde aufgeteilt in zwei für sich stehende Bücher

© 2010 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2007 by Hyman Enterprises, LLC

Originaltitel: The Ultrametabolism Cookbook

All Rights reserved.

Published by arrangement with the original publisher,

Scribner, an imprint of Simon & Schuster, Inc.

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © Fine Pic, München

Redaktion: Anja Fleischhauer

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

FK · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17177-4

www.mosaik-goldmann.de

Inhalt

Stellen Sie Ihre Nahrung auf gesunde Füße!	9
Auf zum Power-Stoffwechsel!	11
<i>Das »Geheimnis« des Power-Stoffwechsels</i>	12
<i>Die sieben Schlüssel zum Power-Stoffwechsel</i>	13
Nutrigenomik – die Forschung über das Zusammenspiel von Genen und Nahrung	18
Sekundäre Pflanzenstoffe: die gesunden Kräfte in der Nahrung	20
Lebenselixier Pflanze	21
<i>Pflanzliche Kost – je bunter, umso besser</i>	22
<i>Pflanzliche Vielfalt, in der viel Gesundheit steckt</i>	22
<i>Noch mehr Gesundheit aus Pflanzen</i>	24
<i>Sekundäre Pflanzenstoffe und ihr Nutzen für Ihre Gesundheit</i>	26
Die Blutzuckerbalance und Ihre Gesundheit	27
<i>Glykämische Last – Ihr nützlicher Helfer</i>	28
<i>Sekundäre Pflanzenstoffe und die Glykämische Last</i>	30
Gesund und schlank, statt dick und krank	31
Das 8-Wochen-Programm – der Weg zu gesund und schlank!	33
Die Kernpunkte der Megabolic-Diät	33
<i>Start – Vorbereitungswoche</i>	33
<i>Phase I – die Entgiftungsphase – Dauer drei Wochen</i>	33
<i>Phase II – Aufbauphase – Dauer vier Wochen</i>	34

<i>Sieben Ratschläge für den Erfolg</i>	35
<i>Power-Stoffwechsel für alle Zeiten</i>	37
<i>20 Richtlinien für eine gesunde Ernährung</i>	38
<i>Leitlinien für Ihre Mahlzeiten</i>	39
<i>Nahrungsmittel, die Ihnen guttun</i>	40
<i>Nahrungsmittel, die nicht auf Ihren Speiseplan passen</i>	44
Nahrungsmittelunverträglichkeit – den Auslösern auf der Spur	46
<i>Die Rolle des Darms</i>	47
<i>Weglassen fördert die Auslöser zu Tage</i>	48
Sanft von einer Phase zur anderen	49
<i>Leitlinien für den Übergang von der Entgiftungs- zur Aufbauphase</i>	52
<i>Beobachten Sie Ihren Körper</i>	54
Fahrplan für die Einführung ausgeschlossener Nahrungsmittel	54
<i>Was Sie möglichst auf Dauer meiden sollten</i>	56
<i>Nahrungsmitteltipps für die erste Hälfte der Aufbauphase</i>	58
Einkaufs- und Küchentipps, die Ihnen den Start erleichtern ..	60
Gesundes einkaufen	60
<i>Stolperstein: Etiketten auf den Lebensmitteln</i>	60
<i>Was Sie aus Ihrer Küche und Ihrem Einkaufskorb verbannen sollten</i>	62
Vollwertig kaufen	64
<i>Leckerer voller Antioxidantien: die Top 20</i>	65
<i>Biokost – wann immer möglich</i>	67
Ein kleiner Küchen-Check	68

100 köstliche Rezepte, die Ihrer Gesundheit und Figur guttun	71
Phase 1	71
<i>Vorspeisen und Snacks</i>	71
<i>Suppen</i>	77
<i>Salate</i>	85
<i>Fisch und Meeresfrüchte</i>	99
<i>Fleisch und Geflügel</i>	110
<i>Gemüse als Hauptgericht</i>	116
<i>Beilagen</i>	134
<i>Frühstück</i>	150
<i>Vinaigrettes, Saucen und Dressings</i>	155
Phase 2	166
<i>Vorspeisen und Snacks</i>	166
<i>Suppen und Salate</i>	176
<i>Fisch und Meeresfrüchte</i>	183
<i>Fleisch und Geflügel</i>	189
<i>Vegetarische Hauptgerichte</i>	197
<i>Beilagen</i>	204
<i>Frühstück</i>	213
<i>Vinaigrettes und Dressings</i>	220
Anhang	233
Glossar	233
Weiterführende Literatur	240
Weiterführende Websites	241
Danksagung	244
Register	246
Rezeptverzeichnis	252

Stellen Sie Ihre Nahrung auf gesunde Füße!

Hippokrates, der berühmte Arzt der Antike, sagt: *»Lass deine Nahrung deine Medizin sein und deine Medizin deine Nahrung.«* Als Arzt und Ernährungsmediziner kann ich dieses Rezept heute noch guten Gewissens unterschreiben. Allerdings für sich genommen klingt »Nahrung als Medizin« nicht gerade verlockend. Bei näherem Hinsehen birgt diese Aussage jedoch eine weitaus verführerischere Perspektive in sich: Genuss und Freude am Essen. Wer genießt es nicht, voller Vitalität und Gesundheit durch Leben zu gehen? Wer kann helfen, diesen Genuss zu erlangen? Unsere Nahrung! Dieser tägliche Begleiter konfrontiert uns Tag für Tag mit zwei Varianten: mit gesunder und ungesunder Kost. Gesunde Nahrung bringt Gesundheit mit sich, stärkt unseren Körper und unsere Seele – sie heilt uns! In ihr steckt das Heilmittel gegen viele chronische Krankheiten und die weit verbreitete »Übergewichtsepidemie«, die bekannten Folgen einer ungesunden Ernährung.

Ich möchte Sie mit diesem Buch dazu verführen, Ihrer täglichen Nahrung einen Platz als Gesund- und Schlankmacher in Ihrem Leben einzuräumen. Um zu verdeutlichen, was ich mit gesunder Ernährung meine, erzähle ich immer wieder gerne von einem Besuch bei einem Freund in Umbrien. Er lebt in einem Bauernhaus aus Natursteinen und in einer Gegend, in der in den Haushalten Nahrungsmittel aus Dosen oder sonstigen Verpackungen nicht auf den Tisch kommen. Dort stehen nur frisch zubereitete Gerichte aus regionalen Produkten auf dem Speiseplan. Welch ein Genuss solch ein Essen sein kann, bewies

mir Simonetta, die Frau meines Freundes, mit einem frisch zubereiteten Menü. Auf hübschen Keramiktellern servierte sie selbst gezogene Paprikaschoten und Auberginen vom Grill, beträufelt mit nativem Olivenöl extra, das von den Früchten der Olivenbäume stammte, die rund ums Haus wachsen. Garniert war das Ganze mit erntefrischen Strauchtomaten und Basilikumblättern. Außerdem gab es Hühnerfleischbällchen in Tomatensauce und Rucola-Radicchio-Salat, ebenfalls aus frischen, regionalen Zutaten.

Glauben Sie mir, derartige Essen machen Freude und lassen die Sorge um die Figur gar nicht erst aufkommen. Dazu brauchen Sie nicht in eine idyllische Gegend umzuziehen, denn vollwertige, frische Nahrungsmittel zu verwenden, lässt sich überall bewerkstelligen. Auch wenn Sie aus Zeitgründen das eine oder andere Lebensmittel aus der Dose oder der Gefriertruhe verwenden, sollten Sie um Produkte, die aus einer Fabrik kommen, wo Nahrungsmittel mehr oder weniger massive Be- und Verarbeitungsprozesse durchlaufen, einen großen Bogen machen. Unsere Gene und Zellen sowie unser Stoffwechsel versuchen, sich mit diesen industriell bearbeiteten Produkten zu arrangieren. Doch Gesundheitsstörungen und Übergewicht zeugen vom Scheitern dieser Bemühungen.

Gehen Sie den besseren Weg – mit frischen, vollwertigen Nahrungsmitteln. Die Rezepte in diesem Buch, die auf dem Ernährungswissen alter Kulturen und den Erkenntnissen der modernen Ernährungswissenschaft basieren, helfen Ihnen dabei. Ihr Körper dankt es Ihnen mit Wohlbefinden und gesundem Körpergewicht!

Auf zum Power-Stoffwechsel!

In meinem Buch »Die Megabolic-Diät« habe ich mein Ernährungskonzept ausführlich erklärt. Das Fundament bildet dabei eine Ernährung, die den Stoffwechsel auf Trab bringt und die in Einklang mit unseren Genen, Zellen und körpereigenen Stoffen steht. Kurz gesagt: eine Ernährung, die zu einem Power-Stoffwechsel führt, der dazu beiträgt, Sie vor vielen gesundheitlichen und seelischen Problemen zu bewahren beziehungsweise Ihnen hilft, sich davon zu befreien.

Fangen wir mit ein paar Fragen an: Bedeutet Essen für Sie Genuss und Freude? Oder betrachten Sie wie so viele Menschen die Nahrung als Ihren ärgsten Feind, der Ihnen Kummer in Form von Gesundheitsstörungen und Übergewicht beschert? Der Sie seelisch belastet, frustriert, traurig oder gar zornig macht? Hadern Sie tagtäglich mit Ihrem Gewicht? Fürchten Sie sich vor dem ernährungsbedingten erhöhten Risiko für Herzinfarkt, Krebserkrankungen, Diabetes oder Demenz? Kämpfen Sie mit Heißhungerattacken und Gelüsten, die sich nicht mit den Bedürfnissen Ihres Körpers vereinbaren lassen? Wenn Sie auch nur eine dieser Fragen mit »Ja« beantworten, liegt es nahe, dass Sie Ihre Nahrung nicht zu Ihren besten Freunden zählen. Vielmehr rotieren Sie wahrscheinlich in dem Teufelskreis, der sich aus misslungenen Diäten, vielfach erlittenem Jojo-Effekt und gesundheitlichen Beschwerden zusammensetzt. Höchste Zeit also, die Nahrung zu Ihrem besten Freund zu machen, der Ihnen ein gesundes, vitales Leben ermöglicht – lebenslang. Eine praktische Hilfe sind dabei die Kochrezepte in diesem Buch, die

auf den Ernährungsrichtlinien des Power-Stoffwechsels basieren und köstlich schmecken.

Das »Geheimnis« des Power-Stoffwechsels

Warum frische, vollwertige Nahrung den Ausschlag für mein Ernährungskonzept gegeben hat, will ich Ihnen kurz erklären. Unser Körper ist von Natur aus auf diese Nahrung eingestellt und sie kann etwas leisten, was die heute allgegenwärtigen veränderten, industriell bearbeiteten, nährstoffarmen Nahrungsmittel nicht vermögen. Sie ist genau der richtige Freund, der Sie zu mehr Wohlbefinden und mehr Energie geleitet, der Ihrem Stoffwechsel jene Kraft – Power – verleiht, die Sie dabei unterstützt, chronische Symptome zu beseitigen, bisher unerkannte Allergien aufzudecken und auf Dauer ein Körpergewicht zu erlangen, mit dem Sie sich rundum wohlfühlen.

In welch starkem Maß Gesundheit mit zu hohem Körpergewicht, Bewegungsmangel und Stress zusammenhängt, wissen heute auch die Ärzte, die über viele Jahre ernährungswissenschaftlichen Themen wenig Beachtung geschenkt haben. Nachdem sich heute in weiten Teilen der Welt nicht nur 80 bis 90 Prozent aller Gesundheitsstörungen mit einer falschen Ernährung in Verbindung bringen lassen, sondern auch Übergewicht inzwischen zu den Volkskrankheiten zählt, betrachten immer mehr Mediziner die tägliche Nahrung als eine der schärfsten Waffen zum Erhalt und zur Wiederherstellung von Gesundheit.

Als ich vor mehr als 20 Jahren meine medizinische Laufbahn begann, war mir der krasse Gegensatz von »Nahrung als Heiler« und »Nahrung als Mörder« noch nicht voll bewusst. Erst

anhand von medizinischer Praxis und zahllosen Studien lern- te ich das Entscheidende: welche Bedeutung die Nährstoffin- formationen der vollwertigen Nahrung besitzen. Unser Körper kann sie im wahrsten Sinn des Wortes verstehen! Forschungs- ergebnisse der lange von der breiten Öffentlichkeit unbeachte- ten Nährstoffforschung vermitteln heutzutage ein umfassendes Wissen über Art, Funktion und Auswirkungen von Nährstoffen auf Gesundheit und Körpergewicht – sowohl in negativer als auch in positiver Hinsicht. So stützt sich mein Ernährungskon- zept – samt den Rezepten in diesem Buch – nicht nur auf die allgemein bekannte und letztlich simple Tatsache »frische, voll- wertige Nahrung macht gesund und schlank«, sondern es wird auch untermauert von Forschungsergebnissen, die Ernährung den Stellenwert geben, der ihr als »Heiler« zukommt.

Die sieben Schlüssel zum Power-Stoffwechsel

Die »mörderische« Seite der Nahrung spiegelt sich wider in der Feststellung: Falsches Essen ruft Störungen in unserem Kör- perhaushalt hervor, die Tor und Tür für ernsthafte Krankheiten öffnen. Zu solchen nahrungsbedingten, möglicherweise folgen- schweren Störungen zählen: gestörte Regulierung von Appetit und Hungergefühl, Verdauungsstörungen, Stress, Entzündun- gen, oxidativer Stress, Stoffwechselstörungen, Hormonstörun- gen, Ungleichgewicht bei den Neurotransmittern (den bioche- mischen Stoffen, die Informationen von einer Zelle zur ande- ren transportieren) und mangelhafte Entgiftung des Körpers.

Betroffen von diesen Störungen sind die verschiedenen von- einander abhängigen Systeme unseres Körpers, angefangen

vom Verdauungssystem bis hin zum Hormonhaushalt (Hormonsystem). Daraus resultieren sieben Nährböden von Krankheiten, die alle eng mit dem Körpergewicht in Verbindung stehen und sich als die sieben wichtigen Schlüssel zum Power-Stoffwechsel bezeichnen lassen. Das bedeutet: Wenn sich diese Systeme nicht im Gleichgewicht befinden, drohen Gesundheitsstörungen und Übergewicht. Leiden Sie bereits unter diesen Übeln, sollten Sie schleunigst Ihren besten Freund, die »heilende« Nahrung, in Ihrer Küche etablieren, um mit ihm mehr Gesundheit und dauerhafte Gewichtsabnahme anzusteuern. Mit anderen Worten: Essen Sie sich gesund und schlank!

Alle Systeme unseres Körpers arbeiten auf die eine oder andere Weise zusammen. Kommt ein System aus dem Lot, geraten auch die anderen mal mehr, mal weniger ins Wanken. Betrachten Sie jeden einzelnen der sieben Schlüssel zum Power-Stoffwechsel als ein Rädchen im Getriebe, das nur im Verbund mit seinen Genossen alle Körpersysteme in Harmonie hält oder bringt. Deshalb sollten Sie jeden der Schlüssel zumindest in seinen Grundzügen kennen, die ich hier kurz gefasst und infolgedessen stark vereinfacht darstelle.

Schlüssel Nummer 1: Ein gut funktionierendes Appetitkontrollsystem

Funktion: Das Appetitkontrollsystem steuert Hunger und Sättigung. Dabei sorgen Hormone und chemische Botenstoffe des Gehirns für die notwendige Kommunikation zwischen Gehirn, Darm und Fettzellen. Laufen diese »Gespräche« reibungslos, signalisiert Ihnen Ihr Appetitkontrollsystem zum richtigen Zeit-

punkt: »Genug gegessen, du bist satt.«, oder: »Iss etwas, nimm Kalorien auf, dein Körper braucht Energie.«

Störung: Verschiedene Faktoren, allen voran eine falsche Nahrung, machen aus der Kommunikation ein Kauderwelsch, das bei Ihnen als unsinniges Signal ankommt. Sie spüren leibhaftigen Hunger, obwohl Ihr Körper in dem Moment bestens mit Kalorien versorgt ist. Doch das Signal erzählt Ihnen beharrlich: »Du hast Hunger, Hunger, Hunger!« Also essen Sie – und nehmen Kilo um Kilo zu und ebnen den Gesundheitsproblemen den Weg. Leider fährt unsere moderne Nahrung mit einem ganzen Arsenal an Geschützen auf, die in unserem Appetitkontrollsystem ein wahres Signalchaos anrichten.

Abhilfe: Bringen beziehungsweise halten Sie Ihr Appetitkontrollsystem im Lot. Frische, vollwertige Nahrung trägt Nährstoffinformationen in sich, die diesem System helfen, Ihnen bedarfsgerechte Signale zu senden.

Schlüssel Nummer 2: Stressabbau

Funktion: Physische oder psychische Belastungen verursachen einen Stress, auf den Ihr Körper mit einem Schutzmechanismus reagiert. Seine Systeme schlagen Alarm: Gefahr im Anzug, wir brauchen Kraftreserven, um ihr zu entkommen! Demzufolge speichert Ihr Körper Kalorien in Form von Fett. Außerdem pumpt er Hormone in Ihr Hormonsystem, die den Blutfett-, Blutzucker- und Insulinspiegel erhöhen, um Sie flucht- oder kampfbereit zu machen. Seit Beginn der Menschheit trägt jeder von uns diesen Schutzmechanismus in sich – eine lebenserhaltende Einrichtung in den gefährvollen Urzeiten.

Störung: Solange der Stress anhält, arbeitet der Schutzmechanismus auf vollen Touren. Das bedeutet, Sie können so wenig essen und sich so viel bewegen, wie Sie wollen, Ihr Körper klammert sich an jede Fettzelle, während sich Blutfett-, Blutzucker- und Insulinspiegel auf einem Level bewegen, der Gewichtszunahme und Gesundheitsstörungen fördert. Daraus folgt unweigerlich: Stress macht dick und krank.

Abhilfe: Bauen Sie Ihren Stress ab! Informieren Sie sich über Antistressmethoden, und scheuen Sie sich nicht, andere Menschen um Hilfe zu bitten.

Schlüssel Nummer 3: Entzündungen entgegenwirken

Funktion: Entzündungen sind die Antwort des Körpers auf physische, chemische oder durch Mikroorganismen (zum Beispiel Viren und Bakterien) erfolgte Reize.

Störung: Aus den unterschiedlichsten Gründen schmoren im Körper zahlloser Menschen unerkannte Entzündungsherde. So geraten viele ahnungslos in einen Teufelkreis, denn Entzündungen fördern Übergewicht, und dieses fördert wiederum die Entzündungen.

Abhilfe: Gesunde, vollwertige Ernährung steuert Entzündungen entgegen. Bluttests und ein Gesundheits-Check-up helfen, verborgenen Entzündungen auf die Spur zu kommen.

Schlüssel Nummer 4: Oxidativen Stress vermeiden

Funktion: Auf diesen gesundheitsschädigenden Störfaktor könnte unser Körper gut verzichten.

Störung: Oxidativer Stress setzt in den Zellen Prozesse in Gang,

die den Stoffwechsel beeinträchtigen, die Gewichtszunahme fördern, Alterungsprozesse beschleunigen und Entzündungen hervorrufen. Die Täter sind die Freien Radikale, jene Sauerstoffmoleküle, die anderen Molekülen ein Elektron stehlen. Durch den Verlust des Elektrons oxidiert das Molekül, was eine massive Schädigung mit sich bringt, denn oxidierte Zellen und Gewebe funktionieren nicht so, wie sie müssten. Die Folgen: DNA-Schäden, beschädigte Zellmembranen, versteifte Arterien und Falten, die zu unserem Leidwesen meistens zuerst im Gesicht auftauchen. **Abhilfe:** Frisches Gemüse und Obst liefern Antioxidantien, die oxidativem Stress vorbeugen.

Schlüssel Nummer 5: Fettverbrennung optimieren

Funktion: Für die Gesundheit sowie für die Anzahl und Leistungsfähigkeit der Mitochondrien – der kleinen Kraftwerke, die sich in jeder Zelle befinden und Energie produzieren – spielt die Fähigkeit des Körpers zur Fettverbrennung eine große Rolle. Wichtig dabei ist ein gut funktionierender Stoffwechsel.

Störung: Beeinträchtigte Mitochondrien und zu träge ablaufende Stoffwechselforgänge behindern die Fettverbrennung.

Abhilfe: Gesunde, vollwertige Ernährung trägt dazu bei, den Stoffwechsel zu optimieren und Schäden an den Mitochondrien zu beseitigen.

Schlüssel Nummer 6: Schilddrüse unterstützen

Funktion: Die Schilddrüse beherrscht mit ihren Hormonen den gesamten Stoffwechsel.

Störung: Funktioniert die Hormonproduktion der Schilddrüse

nur schleppend, verlangsamt sich der Stoffwechsel, was negative Folgen für Gesundheit und Körpergewicht mit sich bringt.

Abhilfe: Die richtige Ernährung trägt dazu bei, die Schilddrüsenfunktionen zu optimieren. Doch reicht das in vielen Fällen nicht. Nur ein sorgfältiger, vom Arzt vorgenommener Check-up schafft Klarheit über die Funktionstüchtigkeit der Schilddrüse und über eventuelle medizinische Behandlungsmaßnahmen.

Schlüssel Nummer 7: Leberfunktionen optimieren

Funktion: Je besser die Leber funktioniert, desto effizienter werden Zucker und Fette verstoffwechselt. Als schlagkräftigster körpereigener Entgiftungsapparat entsorgt die Leber auch die im eigenen Körper entstehenden oder aus der Umwelt aufgenommenen Gifte.

Störung: Beeinträchtigungen der Leberfunktionen fördern das Übergewicht.

Abhilfe: Eine gesunde, vollwertige Ernährung, für die Sie in diesem Buch die Anleitungen und Rezepte finden, bildet die Basis für die Optimierung und Stärkung der Leberfunktionen.

Nutrigenomik – die Forschung über das Zusammenspiel von Genen und Nahrung

Nutrigenomik heißt der Wissenschaftszweig, der erforscht, wie sich mithilfe von Nahrung Krankheiten vorbeugen beziehungsweise heilen lassen. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf den Volkskrankheiten, zu denen das Übergewicht inzwischen zählt.

Als ich mir beim Entwickeln meines Ernährungskonzepts Gedanken über den Power-Stoffwechsel machte, stützte ich mich auf den Ansatz, den die Nutrigenomik verfolgt: Wie funktioniert das Zusammenspiel von Genen und Nahrung, und inwieweit beeinflusst es unsere Gesundheit und unser Gewicht? Obwohl wir mit einem festgelegten genetischen Code (unserer genetischen Ausstattung) das Licht der Welt erblicken, lassen sich bestimmte Gene aktivieren und deaktivieren. Ein bedeutender Faktor ist dabei unsere Nahrung.

Dass Gene sich »ansprechen« lassen, hängt mit unserer DNA (Trägerin der Erbinformationen) zusammen, die keineswegs so starr festgeschrieben ist, wie viele meinen. Vergleichbar mit der Festplatte eines Computers bildet sie ein Speichermedium, das sich selbst nicht verändert, sich aber mit variabler Software beladen lässt. Im Fall der DNA heißt die Software Nahrung, die wie Computerprogramme unterschiedlichste Informationen beinhaltet. Welches Programm diese Informationen im Körper in Gang setzt, das heißt, welche Gene beziehungsweise Abschnitte der DNA in Aktion treten, bestimmt die zugeführte Nahrung. Vollwertige Nahrung aktiviert die Gene, die für das »Programm Gesundheit und Gewichtsabnahme« zuständig sind. Bearbeitete Nahrungsmittel mit einem hohen Gehalt an Zucker und Transfettsäuren (gehärteten Fetten) schalten die Gene mit dem »Programm Krankheit und Gewichtszunahme« ein.

Aus dieser stark vereinfachten Darstellung der überaus komplizierten Vorgänge kristallisiert sich eine wichtige Erkenntnis heraus: Mit Ihrer Nahrung verfügen Sie über ein kraftvolles Instrument, das Ihre Gene beeinflussen kann. Das Beste daran: Die

Gerichte in diesem Buch kurbeln jene Gene an, die alle sieben Schlüssel zum Power-Stoffwechsel unterstützen. Das bedeutet: Ihr Essen wirkt sich nicht nur günstig auf Ihr Appetitkontrollsystem aus, sondern auch auf Entzündungsherde, Stressabbau, oxidativen Stress, Fettverbrennung, auf Ihre Schilddrüse und Leber.

Sekundäre Pflanzenstoffe: die gesunden Kräfte in der Nahrung

In pflanzlicher Kost stecken sekundäre Pflanzenstoffe, ohne die unsere Körperfunktionen erheblichen Schaden erleiden. Diese Stoffe verfügen über Kräfte, die sie zu einem wirkungsvollen Grundpfeiler der sieben Schlüssel des Power-Stoffwechsels machen. Einige der zahllosen sekundären Pflanzenstoffe treten unübersehbar zu Tage: die Farbpigmente, die Früchten und Gemüse nicht nur ihre unterschiedlichen Farben verleihen, sondern auch einen günstigen Einfluss auf unsere Gesundheit ausüben. So können zum Beispiel die Anthocyane in den Kirschen Entzündungen im Zaum halten, die Glucosinolate des Brokkoli den Körper beim Entgiften unterstützen, vor allem wenn es um Umweltgifte geht. Die Katechine im grünen Tee fördern den Stoffwechsel, während die Polysaccharide in Shiitake(-Pilzen) unser Immunsystem stärken.

Die sekundären Pflanzenstoffe dienen den Pflanzen als Überlebenshilfe, indem sie die Gewächse vor Infektionen, Stress und anderen Gefahren schützen. Je stärker Pflanzen ums Überleben kämpfen müssen, desto mehr dieser schützenden Stoffe produ-

zieren sie. Unter den härtesten Lebensbedingungen wachsen die Pflanzen in der Natur, wo nichts und niemand sie vor natürlichen Feinden und Konkurrenten schützt. Raue Verhältnisse herrschen auch bei biologisch gezogenen Pflanzen, da sich hierbei die schützenden Maßnahmen in engen Grenzen halten. Bei konventionell gezogenen Pflanzen dagegen verringern Monokulturen, künstlicher Dünger, Pestizide und Herbizide den Überlebensstress, sodass sie weniger – für uns so nützliche – überlebensstrategische Stoffe entwickeln müssen.

So liegt es nahe, dass biologisch gezogener Obst und Gemüse mehr sekundäre Pflanzenstoffe enthalten als jenes aus konventioneller Landwirtschaft. Gemeinsam mit vielen anderen triftigen Gründen spricht dies für die Verwendung von pflanzlichen Bioprodukten.

Lebenselixier Pflanze

Von Anbeginn der Menschheit bis zum heutigen Tag kommt der Mensch ohne pflanzliche Kost nicht aus. Nur Pflanzen versorgen uns zum Beispiel mit dem lebenswichtigen Vitamin C, das unser Körper nicht selber produzieren kann. Außerdem ginge es uns ziemlich schlecht, wenn wir die enorme Heilkraft der Pflanzen nicht nutzen könnten. Nicht ohne Grund rangieren heutzutage die heilenden (sekundären) Pflanzenstoffe vor den Proteinen, Fettsäuren, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen, die in Pflanzen enthalten sind. Einen besseren Rat als »täglich fünf bis neun Portionen Obst und Gemüse verzehren«, kann Ihnen

niemand geben. Sie füttern damit regelmäßig »Heilkraft pur«, die Ihr Krankheitsrisiko deutlich senken kann, darunter das Risiko für unsere heutigen Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Alzheimer-Krankheit und Krebserkrankungen.

Pflanzliche Kost – je bunter, umso besser

Mein Rat: Essen Sie bunt – sprich: Genießen Sie die ganze Bandbreite an Obst und Gemüse, um die Fülle der Pflanzenstoffe für Ihre Gesundheit und Ihre Gewichtsabnahme zu nutzen. Lassen Sie sich nicht durch Aussagen wie »Soja senkt den Cholesterinspiegel«, »Brokkoli hilft bei der Krebsvorbeugung« oder »Tomaten unterstützen die Vorbeugung von Prostatakrebs« zu einer beschränkten oder gar einseitigen Auswahl verführen. Die Heilkraft liegt in der Vielfalt der pflanzlichen Inhaltsstoffe!

Sie brauchen sich noch nicht einmal die Namen der einzelnen Inhaltsstoffe zu merken, denn alle Pflanzen enthalten lebenswichtige, gesundheitsfördernde Stoffe. Je farbenprächtiger es – regelmäßig – auf Ihrem Teller zugeht, desto wirkungsvoller kommen die Nutzen der Pflanzenstoffe zum Tragen. Greifen Sie in den Farbtopf der Natur, und genießen Sie Gelbes, Oranges, Rotes, Purpurnes und Grünes in allen Schattierungen, während sich Ihre Seele an den purzelnden Pfunden erfreut.

Pflanzliche Vielfalt, in der viel Gesundheit steckt

Der Überblick zeigt die wichtigsten Gruppen der pflanzlichen Kost, aus denen Sie täglich Ihr Quantum so variantenreich wie möglich zusammenstellen sollten. Die Beispiele stehen stellvertretend für alle anderen Obst- und Gemüsesorten, die in die je-

weilige Gruppe passen. Angesagt sind fünf bis neun Portionen, wobei Sie die Zutaten für Gerichte mitrechnen.

Obst und Gemüse	Wichtige Inhaltsstoffe und spezielle Beispiele
<p>Rot, gelb und orange: Tomaten, Paprikaschoten, Chilischoten, Mango, Papaya, Ananas, Süßkartoffeln, Winterkürbisse, Möhren, Cantaloupe-Melone, Pfirsiche, Aprikosen, Möhren</p>	<p>Antioxidantien, darunter: Lutein und Lycopin (zwei Carotinoide) – hilfreich beim Vorbeugen von Makuladegeneration (Augenerkrankungen, die den »Gelben Fleck«, die Makula lutea, betreffen) und verschiedenen Krebserkrankungen (wie Prostatakrebs) Quercetin – lindert Entzündungen und Allergien.</p>
<p>Dunkelblau, purpurblau und purpurrot: Blaubeeren, Brombeeren, Kirschen, Pflaumen, Rote Bete, rote Zwiebeln, rote Weintrauben, Rotkohl, Radicchio</p>	<p>Hoher Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Gute Quelle für Antioxidantien, darunter: Phenole, Ellagsäure, Anthocyane und Terpene – hilfreich bei Immunsystemstärkung und Krebsvorbeugung. Proanthocyanidine (in Kirschen enthalten) – entzündungshemmend.</p>
<p>Zitrusfrüchte: Zitronen, Limetten, Orangen, Grapefruit</p>	<p>Limonen (ein Terpen) – unterstützt die Entgiftungsprozesse der Leber und die Vorbeugung von Herz- und Krebserkrankungen. Reichlich Bioflavonoide, darunter: Hesperidin – entzündungshemmend und antikarzinogen. Lutein und Lycopin (siehe rot, gelb und orange).</p>



Dr. Mark Hyman

Die Megabolic-Diät. 100 neue Rezepte

Automatisch schlank mit dem Power-Stoffwechsel

Taschenbuch, Broschur, 256 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17177-4

Mosaik bei Goldmann

Erscheinungstermin: August 2010

Hochaktuell: Nahrungsmittel beeinflussen unsere Gene!

Dr. Mark Hyman präsentiert 100 neue Gesund-und-schlank-Rezepte für Frühstück, Hauptgerichte, Salate und Suppen. Mit frischen, vollwertigen Lebensmitteln setzt man die richtigen Signale für die Gene, um den Stoffwechsel in Schwung und die Pfunde zum Purzeln zu bringen. Zahlreiche Tipps und Tricks helfen dabei, die optimalen Zutaten auszuwählen und schmackhaft zuzubereiten. Automatisch Fett verbrennen – ohne großen Aufwand und mit viel Genuss!

Mit 100 gesunden, einfachen und köstlichen Rezepten – eingeteilt in die zwei Phasen der Megabolic-Diät.

 [Der Titel im Katalog](#)