GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Simpel und effektiv: Statt jeden Tag mühsam Kalorien zu zählen, reicht es aus, zwei Tage Diät zu halten und sich die restlichen fünf Wochentage normal und vernünftig zu ernähren. Das ist nicht nur leicht umzusetzen, dieses Erfolgskonzept bewirkt auch, dass man sich gesünder und fitter fühlt. Die Diät basiert auf neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen, die die Autoren in langjährigen Tests und Studien gewonnen haben. Zwei statt sieben Tage Diät halten, mit gleicher Wirkung – ein unschlagbares Argument für alle, die nach einer einfachen Abnehmlösung suchen!

Autoren

Dr. Michelle Harvie ist eine mit mehreren Preisen ausgezeichnete Ernährungswissenschaftlerin. Sie arbeitet am University Hospital of South Manchester und ist spezialisiert auf die Prävention von Brustkrebs.

Prof. Tony Howell ist Professor der medizinischen Onkologie an der University of Manchester. Er arbeitet außerdem am Genesis Breast Cancer Prevention Centre.

Dr. Michelle Harvie
Prof. Tony Howell

Die 2-Tage-Diät

2 Tage reduzieren, 5 Tage normal essen
Garantiert abnehmen

Aus dem Englischen
von Gabriele Lichtner

GOLDMANN

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

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014496
FSC
www.fsc.org

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95* liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage
Deutsche Erstausgabe Februar 2014
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2014 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2013 der Originalausgabe Genesis Breast Cancer Prevention
Originaltitel: The 2 Day Diet. Diet two days a week. Eat normally for five
Originalverlag: Vermilion, an imprint of Ebury Publishing,
Random House Group Ltd., London
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagillustration: FinePic®, München
Redaktion: Katharina Sporns-Schollmeyer
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
BK · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442- 17437-9

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz

Dieses Buch widme ich vier besonderen Personen, die mich beständig inspirieren und unterstützen:
meinen Eltern, Mary und Terry Harvie,
meinem wunderbaren Partner Mark Garrod und
meinem Kollegen und Freund Tony Howell.

Dr. Michelle Harvie

Dieses Buch widme ich meiner Frau Shelagh für ihre Geduld und Unterstützung.

Professor Tony Howell

Inhalt

Einleitung 11

1. Warum die 2-Tage-Diät funktioniert 13
Die Diätfalle 15
Was zur 2-Tage-Diät führte 16
Der Erfolg der 2-Tage-Diät 27
Antworten auf Ihre Fragen 35
Zusammenfassung 43

2. Muss ich abnehmen? 45
Den Körperzustand erfassen 45
Ihre Lebensumstände und die Diät 51
Was kurzfristig passiert – die ersten drei Monate 60
Ihr langfristiges Ziel 61
Zusammenfassung 62

3. Anleitung für die zwei eingeschränkten Tage 63
Details zur 2-Tage-Diät 64
Die zwei eingeschränkten Tage für Vegetarier 76
Antworten auf Ihre Fragen 79
Zusammenfassung 89

4. Anleitung für die fünf nicht eingeschränkten Tage 91
Die mediterrane Ernährung 91
Antworten auf Ihre Fragen 108
Zusammenfassung 116

5. Für den Erfolg der 2-Tage-Diät sorgen 118
Acht Schritte zum erfolgreichen Abnehmen 118
Antworten auf Ihre Fragen 128
Zusammenfassung 144

6. Werden Sie aktiv! 145
Warum Bewegung so wichtig ist 145
Der Anfang 148
Körperlich aktiv sein 152
Antworten auf Ihre Fragen 177
Umgang mit Problemen 184
Zusammenfassung 187

7. Wie Sie schlank bleiben 189
Wie sich Ihr Körper verändert hat 190
Die Ein-Tages-Diät zum Halten Ihres Wunschgewichts 192
Zusammenfassung 204

8. Essensplaner 206

9. Rezepte für die zwei eingeschränkten Tage 216
Frühstück 220
Suppen 224
Salate und kleine Snacks 230
Fisch und Meeresfrüchte 235
Huhn und Pute 247
Fleischgerichte 261
Vegetarische Hauptgerichte 265
Erfrischende Getränke 282

10. Rezepte für die nicht eingeschränkten Tage 284
Frühstück 286
Suppen 288

Salate und leichte Snacks 294
Fisch und Meeresfrüchte 303
Gerichte mit Huhn 314
Fleischgerichte 321
Vegetarische Hauptgerichte 327
Süßes und Desserts 341

Ein Wort zum Abschluss 355

Anhang 357
Anhang A: Wie viel Körperfett habe ich? 357
Anhang B: Wie viel kann ich an den zwei eingeschränkten Tagen essen? 359
Anhang C: Wie viel kann ich an jedem nicht eingeschränkten Tag essen? 365
Anhang D: Wie viel kann ich essen? 372
Anhang E: Ballaststoffreiche Nahrungsmittel 381
Anhang F: Wie Sie mehr Bewegung in Ihr Leben bringen 383
Anhang G: Mein Sportprogramm für zwölf Wochen 385

Quellenangaben 387

Dank 397

Sachregister 399

Rezeptregister 410

Einleitung

Wir sind dabei, immer dicker zu werden – diese Feststellung wird niemanden, der dieses Buch in der Hand hält, wirklich überraschen. Die Zahlen zu Fettleibigkeit haben epidemische Ausmaße angenommen, weltweit gibt es inzwischen mehr Übergewichtige als Menschen mit einem gesunden Normalgewicht. Obwohl viele Regierungen massiv in Kampagnen für gesundes Essverhalten investieren und trotz zahlreicher verschiedenster Diäten, die wirksames Abnehmen versprechen, steigt die Anzahl der Übergewichtigen immer weiter an.

Aber sagen wir es deutlich: Heutzutage sind Abnehmen oder schon das Vermeiden von Gewichtszunahme harte Arbeit. Wir sind genetisch programmiert für eine Umgebung, in der Nahrungsmittel selten und unregelmäßig zur Verfügung stehen und in der wir große Mengen Energie aufbringen müssen, um unsere Nahrung zu erjagen – nicht jedoch für eine Welt, in der uns sieben Tage in der Woche rund um die Uhr Lebensmittel zur Verfügung stehen, in der wir uns schon für kurze Wege ins Auto setzen und ständig von übergroßen Portionen in Versuchung geführt werden. Das alles arbeitet gegen uns, und so ist es kaum überraschend, dass die Anzahl Übergewichtiger steigt. Abnehmen bedeutet einen schweren Kampf führen, für den man fest entschlossen sein sollte.

Wir stehen bei unserer Arbeit täglich in Kontakt mit Menschen, die verzweifelt versuchen abzunehmen. Daher wissen wir, wie schwer das Durchhalten einer Diät ist. Wir wissen um die Frustration, wenn man abnimmt und gleich darauf all die Pfunde wieder zunimmt. Aber wir wissen auch, wie gefährlich unser Über-

gewicht für unsere Gesundheit werden kann. Unsere Forschung konzentriert sich hauptsächlich auf das durch Übergewicht erhöhte Krebsrisiko. Aber Übergewicht ist auch ein Faktor bei der Entstehung und im Verlauf von Herzkrankheiten, Diabetes und Demenz. Als engagierte Wissenschaftler haben wir die Verpflichtung, die Gesundheit unserer Patienten zu verbessern, fühlen uns aber gleichzeitig verpflichtet, auch die Gesundheit der Nation zu fördern. Daher haben wir beschlossen, dass es Zeit ist, eine auf Forschungsergebnissen basierte Diät zu entwickeln, die einen anderen Weg bietet, um abzunehmen und das neue Gewicht auch zu halten.

Aber kann die 2-Tage-Diät bei den vielen unterschiedlichen Diäten, die es schon gibt, wirklich noch etwas Neues bieten? Wir sind überzeugt davon, dass sie das kann. Die 2-Tage-Diät ist so beschaffen, dass Sie Ihnen hilft, zunächst die richtigen Entscheidungen zu treffen, dann abzunehmen, Ihre Gewohnheiten zu verändern und aktiv Ihre Gesundheit zu verbessern, ohne dass Sie ein Gefühl von ständigem Verzicht haben. Durch unsere Arbeit mit Menschen, die eine Diät nach der anderen hinter sich hatten, ist deutlich geworden, dass dieser einzigartige Ansatz eine wirkliche Alternative für jeden bietet, dem es schwerfällt, sich an eine der üblichen Diäten zu halten. Die positiven Ergebnisse der 2-Tage-Diät haben uns so sehr beeindruckt, dass wir sie für jeden zugänglich machen wollen, der mit seinem Gewicht kämpft – oder gekämpft hat. Vielen unserer Patienten hat die 2-Tage-Diät den Weg zu einer schlankeren, gesünderen Zukunft geebnet. Wir hoffen, dass sie das auch für Sie tun wird.

1. Warum die 2-Tage-Diät funktioniert

Wenn Sie zu denjenigen gehören, die immer wieder erfolglos versuchen abzunehmen oder abgenommen haben, nur um die verlorenen Pfunde schon bald wieder zuzunehmen, dann ist dies das richtige Buch für Sie. Die 2-Tage-Diät ist eine völlig neue, wissenschaftlich fundierte Methode, um Übergewicht abzubauen. Sie kann Ihnen helfen, egal ob Sie nun schon seit Jahren mit Ihrem Gewicht kämpfen oder sich gerade erst zum Abnehmen entschlossen haben. Die 2-Tage-Diät funktioniert sehr einfach: Sie essen an zwei aufeinanderfolgenden Tagen in der Woche eingeschränkt und während der übrigen fünf Tage normal.

> *Noch nie habe ich durch eine Diät dauerhaft abgenommen – bis ich die 2-Tage-Diät probierte. Vorher habe ich die verlorenen Pfunde immer wieder zugenommen, meist sogar noch mehr. Die 2-Tage-Diät ist anders – man gewöhnt sich einen neuen Lebensstil an, mit dem man sehr gut leben kann.*
> Marie, 33 Jahre

Für Menschen, die abnehmen wollen, ist es schon ganz normal geworden, sich von Diätexperten strenge Regeln vorschreiben zu lassen, die sie jeden Tag befolgen müssen. Die 2-Tage-Diät stellt diese ganzen Theorien auf den Kopf. Sie ist flexibel und leicht zu befolgen und wird dazu führen, dass Sie Ihre bisherige Methode des Diäthaltens überdenken und einen neuen Weg finden, Ihre ungewollten Pfunde loszuwerden.

Wahrscheinlich erscheint Ihnen die Vorstellung, den täglichen Einschränkungen einer Diät zu entkommen – indem Sie nur zwei

Tage in der Woche Ihr Essen beschränken und die anderen fünf Tage normal essen und trotzdem abnehmen – zu schön, um wahr zu sein. Doch unsere vor 17 Jahren begonnene Forschung mit Diäthaltenden, von denen viele bereits an einer ganzen Reihe unterschiedlicher Diäten gescheitert waren, hat gezeigt, dass der neue Ansatz der 2-Tage-Diät tatsächlich funktionieren kann, auch wenn bis dahin alle Abnehmbemühungen erfolglos waren. Die 2-Tage-Diät wurde von der Ernährungswissenschaftlerin Dr. Michelle Harvie entwickelt. Während diese Diät zu einer gesunden, bleibenden Gewichtsabnahme führt, erfüllt sie gleichzeitig durch eine ausgeglichene Ernährung alle Bedürfnisse Ihres Körpers.

An den zwei Tagen Diät zu halten war viel einfacher, als ich erwartet hatte. Außerdem stellte ich fest, dass ich während der fünf normalen Essenstage sehr viel stärker auf meine Ernährung achtete – ich wollte all die erfolgreiche Arbeit nicht wieder zunichtemachen!
Lizzie, 24 Jahre

Warnung
Folgende Personengruppen sollten die 2-Tage-Diät nicht durchführen:
- Kinder und Teenager,
- Schwangere,
- Stillende,
- unter Depressionen Leidende und
- Menschen mit einer Essstörung.

Der nur mäßig hohe Proteingehalt dieser Diät kann bei Personen mit Nierenerkrankungen oder mit dem Risiko einer Nierenerkrankung zu Problemen führen. Wenn Sie Diabetes oder andere körperliche Leiden haben oder Medikamente einnehmen, konsultieren Sie vor dem Beginn einer Diät oder eines Sportprogramms unbedingt Ihren Arzt.

Wenn Sie übergewichtig sind, besteht Ihre Hauptmotivation für eine Diät vielleicht darin, Ihr Selbstwertgefühl zu verbessern, indem Sie wieder Ihre eigentliche Körperform erlangen. Mit der 2-Tage-Diät werden Sie abnehmen und gleichzeitig Ihre Gesundheit verbessern. Sie werden widerstandsfähiger gegen Krankheiten und bekommen mehr Energie. Die Forschung zeigt, dass bereits eine geringe Reduktion von Übergewicht (5 bis 10 % des Körpergewichts) helfen kann, das Risiko von zum Beispiel Diabetes Typ 2, Herzerkrankungen und einigen Krebsarten zu reduzieren. Darüber hinaus gibt es Hinweise darauf, dass das Abnehmen mit der 2-Tage-Diät sogar größere Gesundheitsvorteile haben kann, als wenn man nach einem täglich anzuwendenden Diätplan abnimmt; auf die Gründe werden wir später eingehen.

Die Diätfalle

Theoretisch sollte es eigentlich einfach sein abzunehmen. Weniger essen, sich mehr bewegen, und schon schmelzen die Pfunde dahin. In der Praxis kann dies leider alles andere als einfach sein. Vielleicht schaffen Sie es, kurzfristig ein paar Pfunde zu verlieren, aber schon bald setzen sich diese wieder fest. Trotz groß angelegter öffentlicher Gesundheitskampagnen und Millionen, die jedes Jahr für Diätprodukte ausgegeben werden, steigt die Anzahl von übergewichtigen Menschen in fast allen Teilen der Welt weiter an.

In Deutschland sind 53 % der Frauen und 67 % der Männer übergewichtig, wobei 23 % der Männer und 24 % der Frauen stark übergewichtig, also adipös sind.[1] Eine Umfrage des Marktforschungsinstituts MORI aus dem Jahr 2007 ergab, dass die Durchschnittsfrau in Großbritannien während 31 Jahren ihres Lebens eine Diät macht. Trotzdem sind britische Frauen heute diejenigen in Europa, die am meisten Übergewicht haben. 2010 waren 64 % der amerikanischen Frauen und 74 % der amerikanischen Männer

übergewichtig. Diese Zahlen stehen neben Berichten, in denen geschätzt wird, dass 108 Millionen Menschen in den USA jedes Jahr eine Diät machen, um abzunehmen, und aus diesem Grund pro Jahr 20 Milliarden Dollar für Diätbücher, Diätpillen und chirurgische Eingriffe zur Gewichtsreduktion ausgeben. Es ist eindeutig Zeit für einen neuen Ansatz.

> *Ich kann sehen und fühlen, wie mein Gewicht weniger wird, und ich fühle mich insgesamt besser. Ich bin nicht mehr so müde und habe abends noch viel mehr Energie.*
> Jane, 32 Jahre

Was zur 2-Tage-Diät führte

Die Motivation für unsere Suche nach einer anderen Methode zum Abnehmen war die Tatsache, dass wir mehr als zwei Jahrzehnte lang mit Frauen gearbeitet haben, bei denen Brustkrebs diagnostiziert worden war oder die ein hohes Risiko für Brustkrebs aufwiesen. Aus unserer Forschung und anderen Studien wussten wir, dass bei übergewichtigen Frauen das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, signifikant steigt. Bereits eine Gewichtsreduktion von 4,5 kg senkt dieses Risiko zwischen 25 und 40 % im Vergleich zu Frauen, die weiterhin zunehmen, was leider die Regel ist.[2] Das Problem ist jedoch, dass das Abnehmen und das Halten des geringeren Gewichts äußerst schwierig sind. Die meisten Frauen, mit denen wir arbeiteten, hatten bereits drei bis fünf ernsthafte Versuche unternommen abzunehmen. Wie motiviert sie auch waren und wie viel Mühe sie sich auch gaben, weniger als die Hälfte von ihnen schaffte es, das Gewicht zu verlieren, das nötig war, um ihr Brustkrebsrisiko zu verringern. Viele der Frauen hatten kurzfristig erstaunliche Erfolge und zeigten außerordentliche Willensstärke und Zielstrebigkeit. Trotzdem blieb der Gewichtsverlust bei den meisten leider nicht bestehen.

Fallstudie: Anne

Annes Geschichte ist typisch. Anne wollte unbedingt abnehmen. Sie wusste, dass ihr Übergewicht das Risiko erhöhte, an Brustkrebs zu erkranken. Bereits ihre Mutter, ihre Tante und ihre Kusine waren davon betroffen. Ihr war auch klar, dass es mit dem Risiko, Diabetes Typ 2 zu bekommen, ebenso war; Diabetes Typ 2 trat auf der väterlichen Seite ihrer Familie auf. Anne hatte es bereits einmal geschafft, mithilfe einer Gruppe in einem Zeitraum von fünf Monaten 19 kg abzunehmen. Dabei aß sie fünf Monate lang jeden Tag 900 Kilokalorien weniger, als sie normalerweise gegessen hatte – insgesamt also 133 000 Kilokalorien weniger! Unglücklicherweise jedoch nahm sie nach all dieser Mühe in vier Monaten den größten Teil des abgenommenen Gewichts wieder zu.

Im Allgemeinen hält jemand, der eine Diät beginnt, drei bis sechs Monate durch und verliert etwa 6,4 kg Gewicht. Die Mehrheit der Diäthaltenden – 80 % – nehmen dann den größten Teil des abgenommenen Gewichts wieder zu, während die restlichen 20 % wieder ein wenig zunehmen, jedoch 3,6 bis 5,4 kg leichter bleiben als vor der Diät.[3]

Eine Diät zu machen ist also nicht grundsätzlich vergeblich, da dadurch eventuell langfristig vermieden werden kann, dass man noch mehr zunimmt. Allerdings ist der Prozess des dauernden Ab- und anschließenden Wiederzunehmens sehr demoralisierend. Er kann das Selbstwertgefühl beeinträchtigen und weitere Abnehmversuche behindern. Denn wie viele Diäthaltende nur allzu gut wissen, bedeutet das Durchhalten einer Diät beständige Mühe und Anstrengung.

> *Dank der 2-Tage-Diät fühle ich mich weniger träge und aufgebläht und nach dem Sport nicht mehr so müde. Insgesamt fühle ich mich viel gesünder, und meine Kleidung sitzt jetzt bequemer.*
>
> Honor, 45 Jahre

Das Ausmaß des Problems

- Mehr als die Hälfte aller Erwachsenen in Deutschland ist übergewichtig (mehr als 9,5 kg über dem Idealgewicht). 23 % der Männer und 24 % der Frauen wurden als adipös eingestuft (mehr als 19 kg über dem Idealgewicht).
- Auf ganz Europa bezogen sind Großbritanniens Frauen diejenigen mit dem größten Übergewicht, die Männer die mit dem zweitgrößten.[4]
- Nicht nur in Deutschland oder Europa, überall auf der Welt steigt der Anteil der übergewichtigen Menschen. Die WHO sieht in Übergewicht und Adipositas das am schnellsten sich verbreitende Gesundheitsproblem.
- Das staatliche Gesundheitssystem Deutschlands gab im Jahr 2010 etwa 17 Milliarden Euro für mit Übergewicht zusammenhängende Gesundheitsprobleme aus.[1]
- Die Vereinten Nationen gaben 2006 bekannt, dass zum ersten Mal die Anzahl übergewichtiger Menschen in der Welt die Zahl derjenigen übertraf, die unterernährt waren – 1,3 Milliarden Menschen waren übergewichtig, 800 Millionen untergewichtig.

Warum nur zwei Tage in der Woche Diät halten?

Bei unseren ersten Studien zwischen 1995 und 2005 arbeiteten wir mit konventionellen Diätmethoden und baten unsere Diätwilligen, an allen sieben Tagen der Woche ihre Kalorien zu reduzieren. Es wurde klar, dass viele mit dieser Standardmethode sehr zu kämpfen hatten, weil sie ständig an ihre Diät und das, was sie essen durften, denken mussten. Wissenschaftler, die auf den Gebieten von Krebs und Demenz arbeiteten, hatten bis 2005 erste verblüffende Nachweise in Bezug auf Diäten mit Unterbrechungen veröffentlicht. Bei diesen Studien wurden die Kalorien nur

während einiger Tage der Woche eingeschränkt, an den anderen Tagen wurde normal gegessen. Arbeiten aus den Jahren 2002 und 2003 beschrieben, dass im Labor lebende Tiere, die auf Diäten mit Unterbrechungen gesetzt wurden, signifikant seltener an Krebs und Demenz erkrankten als diejenigen, die Standarddiäten mit täglichen Einschränkungen befolgten.[5, 6] Obwohl diese Studien nicht an Menschen, sondern Tieren durchgeführt wurden, lenkten sie unsere Überlegungen in eine neue Richtung. Die meisten Diäten beruhen auf dem Prinzip, jeden Tag der Woche die Kalorienmenge zu reduzieren – meist um etwa 25 % am Tag – und dies über einen gewissen Zeitraum beizubehalten. Was würde aber passieren, wenn man den größten Teil der Kalorienreduzierung an nur zwei Tagen der Woche durchführte und an diesen Tagen jeweils 70 % weniger Kalorien zu sich nähme, anstatt der 25 % an jedem Tag der Woche? Nur an zwei Tagen der Woche Diät zu halten könnte eine Entlastung von der schwierigen Aufgabe bedeuten, jeden einzelnen Tag der Woche Diät zu halten, mit der sich so viele Menschen abmühen. Gleichzeitig reichen zwei Tage aus, um die wöchentliche Gesamtkalorienmenge zu reduzieren und die Essgewohnheiten zu verändern. Das sprach aus unserer Sicht für die Methode der 2-Tage-Diät, als wir uns fragten, ob diese Art der Essenseinschränkung leichter zu befolgen wäre als eine tägliche Diät und ob sie eine bessere und wirkungsvollere Methode sein könnte, um abzunehmen.

Also begannen wir 2006, die Anwendung von 2-Tage-Diäten zu erforschen. Hilfe erhielten wir dabei von der »Genesis Breast Cancer Prevention« und zwei anderen Wohlfahrtsorganisationen (Breast Cancer Campaign und World Cancer Research Fund), die bereits nach effektiveren Ansätzen zum Abnehmen suchten, um das Krebsrisiko zu verringern.

Die 2-Tage-Diät ist eine sehr viel unkompliziertere Diät als jede, die ich bisher gemacht habe. Die zwei Diättage kann man gut bewältigen, man muss nur ein wenig Zeit in deren Planung investieren.

Außerdem bringt einen das Diäthalten an zwei Tagen dazu, an den anderen Tagen der Woche das Essen anders zu schätzen. Ich habe in den ersten zehn Tagen zwei Kilo abgenommen, ohne dieses »Ich-bin-auf-Diät«-Gefühl zu haben.
Matt, 41 Jahre

Unsere ursprüngliche 2-Tage-Diät

Bei der ursprünglich von uns entworfenen 2-Tage-Diät durfte man an den zwei Diättagen je 650 Kilokalorien zu sich nehmen. Diese eingeschränkte Kalorienzufuhr bestand aus Milch, Joghurt, Gemüse und Obst. Dazu konnten unbegrenzt kalorienarme Getränke wie Wasser, Tee, Kaffee und Diätgetränke konsumiert werden. Wir hatten sorgfältig den Nährstoffbedarf der Diäthaltenden berücksichtigt. Unsere Diäthaltenden machten diese Diät an zwei aufeinanderfolgenden Tagen in der Woche und ernährten sich in den restlichen fünf Wochentagen auf gesunde mediterrane Art (siehe Seite 91). Verglichen wurde diese Gruppe mit einer Gruppe Diäthaltender, die ihre Kalorienaufnahme um dieselbe Größe reduzierte wie die 2-Tage-Diäthaltenden. Die Vergleichsgruppe jedoch hielt eine Standarddiät, bei der die Nahrungsaufnahme jeden Wochentag gleichmäßig reduziert wurde. Insgesamt nahmen an der Studie 107 Frauen teil.

Was wir aus der Studie gelernt haben

Die Ergebnisse dieser Studie ermutigten uns, den eingeschlagenen Weg weiterzugehen. Obwohl sich die Ergebnisse der 2-Tage-Diät nicht wesentlich von denen der Standarddiät unterschieden, gab es Hinweise darauf, dass die Methode des zweitägigen Diäthaltens für einige leichter zu befolgen ist und Potenzial zum Abnehmen hat.

Am Ende der drei Monate waren 54 % der 2-Tage-Diäthaltenden und 51 % der täglich Diäthaltenden erfolgreich. Sie hatten mindestens 5 % ihres Gewichts abgenommen. Diejenigen 2-Tage-Diäthal-

tenden, die die Diät sechs Monate lang durchführten, verloren im Durchschnitt 7,7 kg (davon 6 kg Fett) sowie 7,6 cm Taillenumfang und jeweils 6 cm Hüft- und Brustumfang. Manche nahmen sogar viel mehr ab (bis zu 21 kg), sodass sie nach den sechs Monaten eine um drei Nummern geringere Kleidergröße hatten. Bei den täglich Diäthaltenden lag der Gewichtsverlust im Durchschnitt bei 6,3 kg, davon 4,9 kg Fett mit einer Verringerung des Taillen- und Brustumfangs von 5 cm.

Darüber hinaus schienen die 2-Tage-Diäthaltenden gesundheitlich stärker von der Diät zu profitieren als die täglich Diäthaltenden. Beide Methoden brachten den teilnehmenden Frauen gesundheitliche Vorteile, aber die 2-Tage-Diäthaltenden wiesen fünf Tage nach ihrer Kalorieneinschränkung eine um 25 % höhere Verbesserung ihrer Insulinfunktion auf. Außerdem war während der zwei Diättage und an dem Morgen direkt danach noch eine zusätzliche 25-prozentige Verbesserung der Insulinfunktion festzustellen.[7] Insulin spielt eine wesentliche Rolle bei der Regulierung des Zuckerspiegels im Körper. Eine schwache Insulinfunktion stellt heutzutage häufig ein ernsthaftes Problem dar und steht am Beginn vieler mit einem zu hohen Gewicht zusammenhängender Krankheiten. Dazu gehören zum Beispiel Diabetes Typ 2, Herzerkrankungen, einige Krebsarten und möglicherweise Demenz. Auch ein großer Taillenumfang wird mit einem höheren Risiko vieler dieser Krankheiten in Zusammenhang gebracht. Unsere 2-Tage-Diäthaltenden verloren verhältnismäßig mehr Gewicht an der Taille als die 7-Tage-Diäthaltenden.

Die Methode einer unterbrochenen Diät kann auch zum Halten des neuen, niedrigeren Gewichts eingesetzt werden. Unsere 2-Tage-Diäthaltenden, die drei Monate lang abgenommen hatten, gingen danach zu einem kalorieneingeschränkten Tag in der Woche über. Sie behielten während der 15 Monate der Studie ihr neues Gewicht und damit auch die Gesundheitsvorteile. Ihre Insulin- und Cholesterinspiegel blieben auf dem niedrigeren Niveau, das durch die Diät erreicht worden war.

Unsere neue, verbesserte 2-Tage-Diät

Die Lehren aus unserer anfänglichen Diätforschung führten zur Entwicklung der 2-Tage-Diät, die Gegenstand dieses Buches ist.

Der wesentliche Nachteil unserer ursprünglichen 2-Tage-Diät bestand in der strikten Begrenzung der Lebensmittelauswahl. Viele unserer Probandinnen fanden es schwer, sich an den zwei Diättagen nur von Milch, Joghurt, Obst und Gemüse zu ernähren. Nur ein Drittel von ihnen hielt sich am Ende eines Jahres noch an diese Einschränkung. Trotzdem ermutigten uns die Ergebnisse unserer frühen Untersuchungen so sehr, dass wir die Diät abwandelten und so verbesserten. Wir nahmen eine größere Vielfalt an eiweißhaltigen Nahrungsmitteln auf, um die Diät befriedigender und sättigender zu machen. So wurde es leichter, dieses Diätprinzip über einen langen Zeitraum beizubehalten. Wieder testeten wir unsere neue 2-Tage-Diät mit zwei Gruppen von Frauen: Eine Gruppe hielt sich an die 2-Tage-Diät, die andere machte eine Standarddiät mit täglicher Kalorienreduzierung.

Das Feedback auf die neue, verbesserte 2-Tage-Diät war sogar noch eindrucksvoller. Unsere jüngste Studie begleitete die Frauen während einer dreimonatigen Diät und danach einen weiteren Monat, in dem das neue Gewicht gehalten werden sollte. Das Ergebnis war, dass sechs von zehn Frauen erfolgreich teilnahmen und mindestens 4,5 kg abnahmen, verglichen mit nur vier von zehn Frauen, die eine Standarddiät machten.[8] Der Gewichtsverlust bei dieser Studie über drei Monate war etwas geringer als der bei unseren vorherigen Diäthaltenden, da es sich diesmal um einen kürzeren Zeitraum handelte. Doch war der Erfolg für diese Frauen besonders ermutigend, da sie älter und schwerer waren und viele bereits langfristige Gewichts- und Gesundheitsprobleme hatten.

Die Diäthaltenden, die es während der Studie schafften, wenigstens 85 % der zwei eingeschränkten Tage durchzuhalten (also 20 von 24 Tagen im Verlaufe von drei Monaten), hatten die bes-

ten Ergebnisse. Im Durchschnitt verloren sie fast 6,4 kg, davon mehr als 4,5 kg Fett, ihr Taillen- und Hüftumfang verringerte sich um 5 cm und ihre Kleidergröße wurde um eine Nummer kleiner. Wie bei der vorherigen Studie sank fünf Tage nach ihren eingeschränkten Tagen bei unseren 2-Tage-Diäthaltenden der Insulinspiegel stärker als bei den 7-Tage-Diäthaltenden, und wieder zeigte sich eine stärkere Senkung des Insulinspiegels während der zwei Tage, in denen die Kalorien- und Kohlenhydrataufnahme stark eingeschränkt war.

Wie die 2-Tage-Diät funktioniert

Bei der 2-Tage-Diät gibt es ganz klare Richtlinien, was man an den zwei eingeschränkten »Diät«-Tagen essen darf. Dabei handelt es sich um Nahrungsmittel mit hohem Proteingehalt, gesunde einfach ungesättigte Fettsäuren (wie zum Beispiel in Nüssen) und Obst und Gemüse; diese Art Essen stellt zufrieden und mindert Hungergefühle. Wenn man sich satter fühlt, sinkt natürlich die Wahrscheinlichkeit, sich zu überessen. Die 2-Tage-Diät enthält absichtlich wenig Kohlenhydrate, nach deren Verzehr man eher Hungergefühle zu bekommen scheint.[9] An den anderen fünf Tagen ohne Einschränkung isst man eine normale, gesunde Kost, die an einem mediterranen Ernährungsstil (siehe Seite 91) orientiert ist.

Die 2-Tage-Diät ist

- so kalorienreduziert, dass man abnehmen kann, ohne sich hungrig zu fühlen,
- ernährungsphysiologisch ausgewogen und enthält alle Vitamine, Mineralien und Eiweiße in der erforderlichen Menge,
- leicht in einen normalen, aktiven Lebensstil zu integrieren.

Wie unterscheidet sich die 2-Tage-Diät von anderen Diäten?

Eine Einschränkung an zwei Tagen der Woche ist einfacher umzusetzen als eine Einschränkung an allen Tagen

Im Allgemeinen fanden unsere Probandinnen es einfacher, an zwei Tagen der Woche eine Diät einzuhalten, als an jedem einzelnen Tag ihre Kalorien einzuschränken. Obwohl sowohl unsere 2-Tage-Diäthaltenden wie auch unsere 7-Tage-Diäthaltenden einen guten Start schafften, bei dem acht von zehn Frauen im ersten Monat bei ihrer Diät blieben, wurde danach die 7-Tage-Diät offensichtlich mühevoller. Nach drei Monaten befolgten 70 % der 2-Tage-Diäthaltenden ihre Diät noch immer, während es in der Vergleichsgruppe nur noch 40 % waren.

Wie kommt es, dass eine strengere Diät an zwei Tagen leichter zu befolgen ist als eine Diät mit geringeren Einschränkungen an jedem einzelnen Tag? Grund sind gerade die strikten Regeln. Aus Diskussionen mit unseren 2-Tage-Diäthaltenden und aus vorherigen Untersuchungen wissen wir, dass eine Diät, die stärker einschränkt, regelt und die Essensauswahl begrenzt, einfacher zu befolgen ist als eine, die auf gesundes Essen und eine niedrige Kalorienanzahl bei relativ flexiblen Regeln setzt.[10]

Es könnte sogar sein, dass unser Körper für dieses »unterbrochene« Essensmuster biologisch programmiert ist. Der Gedanke eines Wechsels von Zeiträumen mit normaler Nahrungszufuhr mit Perioden der Einschränkung ist nicht neu. Ein Argument dafür ist, dass es die Perioden von Essensüberfluss und -knappheit nachbildet, die unsere Jäger-und-Sammler-Vorfahren in der Steinzeit erlebten. Diese mussten oft lange Zeiträume mit sehr wenig Nahrung überstehen, die durch Perioden unterbrochen wurden, in denen sie mehr als genug essen konnten, weil Nahrung reichlich vorhanden war. Diese Art sich zu ernähren ist grundverschieden von der heutigen Rund-um-die-Uhr-Verfügbarkeit von Essen (und der Tatsache, dass wir nicht danach jagen müssen). Die meisten Menschen in den Industrieländern haben stän-

dig unbeschränkten Zugang zu so viel Essen, wie sie wollen. Viele gönnen sich noch nicht einmal eine richtige nächtliche Fastenruhe, weil sie sehr spät noch vor dem Fernseher essen – vielleicht noch einen nächtlichen Snack um zwei Uhr morgens –, woraufhin sie schon fünf Stunden später um sieben Uhr wieder frühstücken.

Durch die 2-Tage-Diät werden Ihre Essgewohnheiten neu trainiert

Einer der Gründe, warum Diäthalten so schwerfällt, ist die Tatsache, dass dabei eingefahrene ungesunde Essgewohnheiten durchbrochen werden müssen. Das sind zum Beispiel:

- regelmäßig mehr zu essen, als notwendig ist,
- viel zu große Portionen zu verzehren,
- zu viele fettige oder süße Sachen zu konsumieren oder
- dauernd zwischendurch Snacks zu sich zu nehmen (und oftmals alle zusammen).

Die 2-Tage-Diät hilft Ihnen bei der Veränderung Ihrer Art zu essen. Abzunehmen ist eigentlich sehr einfach: Es bedeutet, die Gesamtkalorienaufnahme um mindestens ein Viertel zu reduzieren und den Verzehr von Nahrungsmitteln mit hohem Zuckergehalt und gesättigtem Fett einzuschränken. Für viele ist das jedoch einfacher gesagt als getan. Die 2-Tage-Diät bietet Ihnen jede Woche eine dringend benötigte Pause von Ihren normalen Essgewohnheiten und hilft Ihnen dabei, bewusst wahrzunehmen, was Sie essen. Dies ist eine grundlegende Fähigkeit. Sie begleitet Sie dabei, Ihr Essverhalten und damit Ihr Gewicht zu kontrollieren.

Durch die 2-Tage-Diät entwickeln Sie eine Wertschätzung für das Essen

Die dramatische Reduzierung Ihrer Kalorienaufnahme an zwei Tagen in der Woche führt dazu, dass Sie wieder lernen, wie sich Hunger anfühlt und wie eine »normale« Portion aussieht. Sie lernen – sowohl an den eingeschränkten Tagen als auch an den uneingeschränkten Tagen,

- langsamer zu essen,
- kleinere Essensmengen zu schätzen und
- Ihr Essen wirklich zu genießen.

Sie werden wieder entdecken, wie viel Essen Sie wirklich brauchen, anstatt die Menge zu essen, an die Sie sich gewöhnt haben. Unsere Probandinnen erzählten, dass ein Vergleich der zwei eingeschränkten Tage mit ihren normalen Essgewohnheiten ihnen half zu erkennen, wodurch bei ihnen das Essen – und das Überessen – ausgelöst wurde. Wenn man viele Diäten hinter sich hat, kann es sein, dass man in einem Verhaltensmuster bei der Essensauswahl mit wenig Fett, wenig Eiweiß und viel Kohlenhydraten feststeckt, eine Kombination, die von vielen weit verbreiteten Diäten gefördert wird. Während diese Methode bei einigen erfolgreich sein kann, finden andere es schwierig, die tägliche niedrige Kalorienmenge dieser Diäten aufrechtzuerhalten, was dann oft das Überessen auslöst. Die 2-Tage-Diät hilft Ihnen, sich diese nachteiligen Essgewohnheiten abzugewöhnen.

Die 2-Tage-Diät stärkt Ihr Vertrauen in den Erfolg Ihrer Diät

An zwei Tagen der Woche können Sie lernen, der Versuchung zu widerstehen. Diese entscheidende Fähigkeit für eine erfolgreiche Diät müssen Sie trainieren, bis Sie Ihnen zur Gewohnheit wird. Sich an den zwei eingeschränkten Tagen zu beherrschen gibt Ihnen das Vertrauen, dass Sie Ihre Essensgelüste bezwingen und Ihre Diät durchhalten können. Gleichzeitig wird dadurch Ihr Wunsch verstärkt, Ihre Ernährung auch an den anderen Tagen der Woche zu kontrollieren.

Der Erfolg der 2-Tage-Diät

Bei der 2-Tage-Diät verlieren Sie mehr Fett als Muskelmasse

Die besten Diäten zielen auf den Verlust von Fett und erhalten die Muskeln. Durch Ihre Muskeln sehen Sie nicht nur straffer aus und fühlen sich auch so, Muskeln sind auch der Schlüssel zur Kalorienverbrennung. Sogar wenn Ihre Muskeln gerade nicht arbeiten, verbrennen sie bis zu siebenmal mehr Kalorien als Fett (siehe unten). Diäthaltende, die die 2-Tage-Diät befolgten, verloren verhältnismäßig mehr Fett als diejenigen, die an sieben Tagen der Woche Diät hielten; bei der 2-Tage-Diät-Gruppe waren 80 % des verlorenen Gewichts Fett, bei der Kontrollgruppe nur 70 %. Bei einer so genannten Niedrigkalorien-Diät (etwa 500 bis 600 kcal pro Tag) verliert man nur etwa 60 % des abgenommenen Gewichts als Fett, die restlichen 40 % sind Muskelmasse. Bei der 2-Tage-Diät verliert man bei 6,4 kg etwa 5 kg Fett und nur 1,4 kg Muskelmasse, verglichen mit 3,6 kg Fett und 2,7 kg Muskelmasse bei manchen Niedrigkalorien-Diäten. Ein weiterer wichtiger Faktor bei der 2-Tage-Diät ist, dass man währenddessen aktiv bleibt. Dadurch wird der Fettverlust maximiert und der Muskelabbau weiter eingeschränkt (siehe Seite 146).

Die 2-Tage-Diät hilft Ihre Stoffwechselrate aufrechtzuerhalten

Ihre Stoffwechselrate – der Energieumsatz des Körpers in einer bestimmten Zeit – wird von drei Faktoren beeinflusst:

- Ihrem Gewicht (je schwerer man ist, desto höher ist die Stoffwechselrate, da der Körper mehr Kalorien benötigt, um zu funktionieren),
- davon, wie aktiv Sie sind (aktive Menschen verbrennen mehr Kalorien – siehe Anhang F) und
- der Menge Ihrer Muskeln (je mehr Muskeln Sie haben, desto höher ist Ihre Stoffwechselrate, weil Muskeln siebenmal mehr Kalorien verbrennen als Fett).

Ein Grund, warum der Gewichtsverlust während einer Diät nach und nach weniger wird, ist die Abnahme der Stoffwechselrate, im Allgemeinen um 10 bis 15 %, da man Gewicht und damit auch Muskeln verliert. Da bei der 2-Tage-Diät der Fettverlust gefördert und der Abbau von Muskelmasse eingeschränkt werden, fällt auch die Stoffwechselrate weniger dramatisch ab. Die 2-Tage-Diät hilft wegen ihres hohen Eiweißanteils, mehr Kalorien zu verbrennen, denn beim Verdauen und Verarbeiten von Protein verbraucht unser Körper zehnmal mehr Kalorien als bei der Fett- oder Kohlenhydratverdauung. Diese Wirkung ist zwar nicht allzu groß, aber auch kleine Veränderungen summieren sich mit der Zeit und sind ein Erfolg, wenn man abnehmen möchte.

Sie sehen schnell Ergebnisse

Abnehmen kann harte Arbeit bedeuten. Daher ist es wichtig, dass die Diäthaltenden schnelle Erfolgserlebnisse sehen, um auf dem eingeschlagenen Weg zu bleiben. Starkes Übergewicht lässt sich nun einmal nicht schnell abbauen, denn Fettverbrennung ist ein komplexer Prozess. Es ist sehr schwer, mehr als 2 kg Fett in einer Woche zu verlieren; aber bei der 2-Tage-Diät dauert es nicht mehrere Wochen, bis Sie einen Unterschied merken. Die 2-Tage-Diät bringt gleich zu Anfang schneller Ergebnisse als die 7-Tage-Diät, und der Gewichtsverlust wird eher aufrechterhalten. Unsere Probandinnen der 2-Tage-Diät verloren das Fett etwa eineinhalbmal so schnell wie diejenigen mit der üblichen 7-Tage-Diät. Nach dem ersten Monat hatten sie im Durchschnitt 0,5 bis 1,4 kg in der Woche abgenommen. Dann verlangsamte sich die Gewichtsabnahme etwas. Dagegen nahmen die 7-Tage-Diäthaltenden nur zwischen 0,3 und 1 kg pro Woche ab.

Die 2-Tage-Diäthaltenden verloren hauptsächlich deswegen mehr Fett, weil sie insgesamt weniger Kalorien zu sich nahmen; doch sie verloren noch mehr Fett, als wir erwartet hatten, was die Vermutung nahelegt, dass ihre Stoffwechselrate durch das Abneh-

men nicht so stark abfiel wie bei den 7-Tage-Diäthaltenden – eine interessante Möglichkeit, die jedoch noch weiterer Erforschung bedarf.

Was passiert mit meinem Körper, wenn ich abnehme?

Während Ihre Kleidergröße kleiner wird und Sie Ihren Gürtel ein oder zwei Löcher enger schnallen können und sich besser fühlen und gesünder aussehen, finden in Ihrem Körper große Veränderungen statt. Ihr Blutdruck und die Werte schädlicher Blutfette und Hormone sinken, während der Anteil der für Ihren Körper vorteilhaften Stoffe steigt. Diese Veränderungen ebnen den Weg für ein längeres, gesünderes Leben. Wenn Sie zu viel essen, verursacht dies auf der elementarsten Ebene in Ihren Körperzellen Veränderungen, die zu Schädigungen führen, wodurch wiederum das Risiko von Krebs, Diabetes Typ 2 und sogar eines verfrühten Todes steigt. Weniger zu essen kann diese Schädigungen aufhalten und sogar rückgängig machen.

Wie Zellen arbeiten

Ein Körper besteht aus Millionen Zellen, und auch wenn die Zellen in verschiedenen Körperbereichen verschiedene spezialisierte Funktionen haben – zum Beispiel diejenigen im Gehirn, im Herzen oder in den Knochen –, arbeiten sie doch alle auf ähnliche Weise. Im Mittelpunkt jeder Zelle befindet sich ein Kern, die Steuerzentrale, die die ererbten Gene (die DNA) enthält. Gene sind der Bauplan für die Eigenschaften, die jeden Menschen einmalig machen (zum Beispiel Haar-, Augen- und Hautfarbe). Die Aktivität der Zelle wird sowohl vom Zellkern als auch von den Botschaften gesteuert, die vom Körper ausgesandt werden. Diese Botschaften agieren mit der Zelle durch Rezeptoren auf ihrer Oberfläche. Zellen produzieren ihre

eigene Energieversorgung und haben ihre eigenen Kraftwerke, die Mitochondrien. Jede Zelle enthält rund eintausend dieser winzigen bohnenförmigen Strukturen. Sie liefern die Energie, die die Zelle benötigt, um ihre Arbeit zu tun. Zellen produzieren auch Abfallprodukte, die entsorgt werden müssen, daher haben sie ihre eigenen Abfallentsorgungseinheiten – genannt Lysosomen – die alle schädlichen Komponenten der Zelle recyceln.

Was passiert, wenn man zu viel isst und zunimmt?

Wenn man überernährt ist, dann sind es auch die Zellen – und überernährte Zellen arbeiten nicht korrekt. Wenn man mehr Essen zu sich nimmt, als man braucht, steigen die Spiegel der Hormone Insulin und Peptin im Körper an und senden daraufhin den Zellen Botschaften, zu wachsen und viele neue Zellen zu produzieren. Verwenden die Zellen jedoch alle Mühe auf ihr Wachstum und die Produktion neuer Zellen, dann arbeiten die Lysosomen weniger effektiv, und die wesentliche Erhaltungsarbeit der Zellen wird vernachlässigt. So werden schädliche Abfallstoffe nicht mehr in ausreichendem Maß abgebaut und recycelt.

Wenn das bei Ihrem Auto passierte, würde es vielleicht noch eine Zeit lang funktionieren, doch es würde nicht mehr lange dauern, bis es zusammenbricht. Passiert das Gleiche in Ihrem Körper und eine steigende Anzahl von Zellen funktioniert nicht mehr richtig, sodass die Abfallprodukte nicht mehr unschädlich gemacht und recycelt werden, dann bedeutet das den Beginn vieler Krankheiten, einschließlich Krebserkrankungen.

Zu viel zu essen bekommt auch den Zellkraftwerken, den Mitochondrien, nicht. Ihre Anzahl nimmt dann ab, sie werden schadhaft und hören auf, schützende Antioxidantien zu produzieren. Wie eine verbrauchte Batterie fangen sie an, »oxidierende« Substanzen zu produzieren, die die Zellen und das umliegende Ge-

webe schädigen können. Dies verursacht Entzündungen, die – wenn sie nicht in Schach gehalten werden – Auslöser für Krebs, Herzerkrankungen und Diabetes sein können.

Dem Körper ständig zu viel Nahrung zuzuführen schädigt also das reibungslose Funktionieren der Zellen, weil sie in der Folge von den Hormonen Signale gesandt bekommen, die sie zu erhöhtem Zellwachstum auffordern und so ihre Gesunderhaltung behindern. Darüber hinaus bewirkt Überernährung auch, dass in den Zellen bestimmte Gene aktiviert und andere deaktiviert werden. In einer kürzlich durchgeführten Studie wurde gesunden jungen Männern eine fett- und kalorienreiche Kost verabreicht. Bereits nach fünf Tagen waren schädliche Auswirkungen festzustellen: In den Zellen wurden Gene aktiviert, die in einem Zusammenhang mit Entzündung und Krebs standen.[11] Hingegen konnte durch andere Studien belegt werden, dass durch eine Einschränkung des Essens und den Verzehr bestimmter gesunder Nahrungsmittel – ein Beispiel war hier Resveratrol, das Antioxidans in Obst (speziell Weintrauben) und Erdnüssen – diese schadhaften Veränderungen rückgängig gemacht und die schädlichen Gene wieder deaktiviert werden konnten.[12]

Was sich in Ihren Zellen abspielt, wenn Sie sich überernähren, ähnelt dem Vorgang, der in Ihrem Körper stattfindet, wenn Sie älter werden – mehr zu essen, als Ihr Körper braucht, beschleunigt die biologische Uhr und lässt Sie vorzeitig altern.

Warum das Körpergewicht eine Rolle spielt

- Übergewichtig zu sein erhöht das Risiko von Herzkrankheiten, Schlaganfall, Diabetes Typ 2, Demenz und mehr als zwölf verschiedenen Krebsarten, einschließlich Brustkrebs, Darmkrebs, Speiseröhrenkrebs, Schilddrüsenkrebs, Nierenkrebs, Gebärmutterkrebs, Gallenblasenkrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs, bösartiger Melanome und Krebsarten des

Blut- und Immunsystems wie zum Beispiel Leukämie, multiples Myelom und Non-Hodgkins-Lymphom.
- Übergewichtige Menschen leiden mit höherer Wahrscheinlichkeit an Arthritis, Verstopfung, Gallensteinen, Stress, Ängsten, Depressionen, Unfruchtbarkeit und Schlafproblemen.
- Starkes Übergewicht (19 kg über dem gesunden Gewicht) ist genauso schädlich wie Rauchen und kann die Lebenserwartung um sieben Jahre verkürzen. Wenn man sowohl Raucher ist und außerdem stark übergewichtig, kann dadurch die Lebensdauer um 14 Jahre verkürzt werden.[13]
- Übergewicht verkürzt die Zeitspanne, in der man gesund lebt. In Großbritannien beispielsweise liegt die durchschnittliche Lebenserwartung von Frauen bei 82 Jahren, aber bei guter Gesundheit sind sie nur bis in die Mitte ihrer sechziger Jahre. Männer leben im Durchschnitt 78 Jahre, sind jedoch nur bis zum Alter von 64 bei guter Gesundheit. Dass die Menschen in ihrem letzten Lebensabschnitt nicht mehr gesund sind, liegt häufig an mit Übergewicht zusammenhängenden Krankheiten.[14]

Was passiert, wenn man weniger Kalorien zu sich nimmt?

Die Kalorien einzuschränken und Gewicht zu verlieren führt in den Zellen sozusagen einen Frühjahrsputz durch und hilft so, den oben beschriebenen schädlichen Kreislauf umzukehren. Wenn wir weniger essen, fallen Insulin- und Leptinspiegel schnell ab (innerhalb von 24 Stunden). So werden die bis dahin ausgelösten Signale an die Zelle reduziert, die diese zu Wachstum und Vermehrung anregen. Die Zelle kann nun wieder mehr Anstrengung darauf verwenden, in bester Verfassung zu bleiben, den Schaden zu reparieren und die Abfallstoffe zu recyceln. Beschädigte alte

Mitochondrien werden abgebaut und neue produziert, wodurch mehr Antioxidantien entstehen, die die Entzündung in den Zellen und dem sie umgebenden Gewebe reduzieren helfen. Eine Verringerung der Kalorienaufnahme erhöht auch die Anzahl der Abfallbeseitigungseinheiten (Lysosomen) und macht sie bei ihrer Arbeit effizienter. Diese bereits innerhalb von 24 Stunden nach der Nahrungseinschränkung auftretenden Auswirkungen sind einer der Hauptgründe, warum die 2-Tage-Diät das Potenzial hat, in den zwei eingeschränkten Tagen jeder Woche gesundheitliche Verbesserungen durchzuführen.

Passiert dies bei jeder Diät?

Wenn Sie übergewichtig sind, können Sie davon ausgehen, dass nach dem Reduzieren von Kalorien und einer Gewichtsabnahme all die oben beschriebenen vorteilhaften Wirkungen eintreten. Es könnte jedoch sein, dass die 2-Tage-Diät mit den beiden eingeschränkten Tagen und einer mediterranen, an sekundären Pflanzenstoffen reichen Ernährung an den restlichen fünf Wochentagen sich noch günstiger auf die Gesundheit auswirkt als eine normale, kalorienreduzierte Diät. Durch die zwei eingeschränkten Tage wird eine um 40 % größere Verringerung des Insulins erreicht als bei einer kalorienreduzierten Standarddiät. Dies ist vielleicht grundlegend für die Gesundheitsvorteile der 2-Tages-Diät, da ein Überschuss an Insulin der Hauptauslöser für den schädlichen Einfluss des Übergewichts auf Zellen und heutige chronische Krankheiten darstellt. Es gibt auch Hinweise darauf, dass die Abfallentsorgung in den Zellen umso besser funktioniert, je geringer die Kalorienzufuhr ist. Daher könnte die stark reduzierte Kalorienaufnahme an den zwei eingeschränkten Tagen besondere gesundheitliche Vorteile haben. Eine Einschränkung der Kalorien könnte ebenfalls für die Gehirnzellen von großem Vorteil sein. Die Arbeit des Neurowissenschaftlers Dr. Mark Mattson wies darauf hin, dass die dramatische Reduzierung der Kalorienzufuhr an einigen, aber nicht allen Tagen der Woche gegen Alzheimer,

Parkinson und andere degenerative Gehirnerkrankungen schützen könnte.

Bewegung scheint eine ähnlich günstige Wirkung auf die Reduzierung des Insulinspiegels, die Verbesserung der Abfallbeseitigung in den Zellen und die Erhöhung der Mitochondrienanzahl zu haben. Bewegung hat noch andere vorteilhafte Auswirkungen auf die Gesundheit: Wenn Muskeln aktiv sind, produzieren sie schützende Hormone und andere Substanzen. Diese können dazu beitragen, das Risiko vieler Krankheiten zu mindern. Indem sie die Fähigkeit des Körpers beim Abbau von Glukose stärken, reduzieren sie Entzündungen und senken den Spiegel von Wachstumsfaktoren und Hormonen, die mit Krebs in Zusammenhang stehen. Diese schützenden Hormone und anderen Substanzen können bestimmte Zellen im Gehirn anregen und für dessen optimale Gesundheit sorgen.

Was passiert mit verbrauchten Zellen?

Auch gesunde Zellen haben nur eine begrenzte Lebensdauer und müssen irgendwann durch neue Zellen ersetzt werden. Dabei handelt es sich um einen normalen Prozess. Doch wenn der Körper nicht normal arbeitet, weil man zu viel isst und sich nicht genügend bewegt, funktioniert dieser Prozess nicht mehr richtig. Die Zellen, die ihr nützliches Leben vollendet haben, verbleiben im Körper. Diese verbrauchten Zellen, die man als seneszente Zellen bezeichnet, stehen im Zusammenhang mit Krebs, Herzkrankheiten und Diabetes. Es hat sich gezeigt, dass eine verminderte Kalorienaufnahme die Wahrscheinlichkeit steigert, dass diese verbrauchten Zellen nicht im Körper verbleiben, sondern beseitigt werden.

Fallstudie: Gillian

Gillian, 47 Jahre, begann mit der 2-Tage-Diät, weil sie merkte, dass sie nach und nach immer mehr zunahm. Sie wog nur 6,4 kg über ihrem Normalgewicht, aber sie wollte wieder zu ihrem gesunden Gewicht zurückkehren und es dann beibehalten. Gillian suchte eine Diät, die keine spezielle Nahrung oder viel Planung erforderte, die einfach durchzuführen war, und die sie mit ihrem unruhigen Arbeitsleben verbinden konnte. Auch wollte sie trotzdem am Wochenende mit ihren Freunden essen gehen können. Sie führte die beiden Diättage in der Woche an den Arbeitstagen durch, an denen sie am meisten zu tun hatte, und nahm den größten Teil der Kalorien abends zu sich. »Weil man weiß, dass man nicht die ganze Woche über Verzicht üben muss, ist diese Diät viel einfacher durchzuführen. Wenn man die zwei eingeschränkten Tage hinter sich hat, will man gar nicht mehr alles essen, was man sieht. Man genießt es einfach, ganz normal zu essen. Ich habe mein angestrebtes Gewicht ganz einfach erreicht und dann auch beibehalten. Jetzt mache ich die Diät oft an einem Tag in der Woche, um nicht wieder zuzunehmen.«

Antworten auf Ihre Fragen

»Ist die 2-Tage-Diät nicht eine Jo-Jo-Diät?«

Der so genannte Jo-Jo-Effekt einer Diät tritt auf, wenn man versucht, eine Diät mit täglichen Einschränkungen zu befolgen, es aber nicht schafft und dann die Diät manchmal einhält und manchmal nicht – also an einigen Tagen Diät macht und an anderen Tagen in seine alten Essgewohnheiten verfällt oder sich sogar überisst.

Viele befürchten, dass die 2-Tage-Diät eine Art Jo-Jo-Diät ist, in der Diäthaltende zwei Tage in der Woche abnehmen und in den restlichen Tagen das verlorene Gewicht gleich wieder zunehmen.

Die 2-Tage-Diät ist jedoch anders, denn durch das Einhalten der zweitägigen Einschränkungen jede Woche und das Beachten einer gesunden Ernährung in den Tagen dazwischen werden Sie gleichmäßig immer mehr abnehmen, solange Sie sich nach dem Gesamtplan richten.

»Warum zwei Tage?«

Wir wollten eine Diät entwerfen, bei der man sich nicht jeden Tag der mühsamen Plagerei unterziehen muss, Diät zu halten. Die zwei Tage reichen aus, um die Gesamtmenge der Kalorienzufuhr zu reduzieren und neue Essgewohnheiten einzuüben. Darüber hinaus gibt es Hinweise, dass eine zweitägige Diät zusätzliche günstige Auswirkungen auf den Stoffwechsel hat und zu einem geringeren Krankheitsrisiko führen kann. Außerdem sind zwei Tage Diät in einer Woche leichter zu bewältigen.

»Muss ich an zwei aufeinanderfolgenden Tagen Diät halten?«

Wir empfehlen, dass die zwei Diättage hintereinander durchgeführt werden. Viele Diäthaltende finden das Diäthalten am zweiten Tag genauso einfach wie am ersten Tag oder sogar einfacher, weil sie sich schon daran gewöhnt haben, weniger zu essen. Die beiden Tage hintereinander durchzuführen hilft auch dabei, den zweiten Tag wirklich einzuhalten. Es kann sogar sein, dass dadurch zusätzliche Gesundheitsvorteile entstehen, weil der Zeitraum verlängert wird, in dem sich der Körper in einem gesünderen Stoffwechselzustand befindet (siehe Seiten 29 bis 33).

Wenn es für Sie schwierig ist, jede Woche an zwei aufeinanderfolgenden Tagen Diät zu machen, führen auch zwei einzelne Tage zum Abnehmen, vorausgesetzt, dass Sie diese dann wirklich einhalten. In unserer Studie führte eine kleine Anzahl Diäthaltender – nur 5 % der Gesamtzahl – oft ihre Diät an zwei separaten Tagen durch und nahm trotzdem ab. Sie können wählen,

welche Tage der Woche Ihnen am besten passen. Viele unserer Probandinnen entschieden sich für besonders betriebsame Arbeitstage, an denen sie kaum dazu kamen, an die Einschränkung ihres Essens zu denken. Andere dagegen wählten gerade das Wochenende, weil sie dann mehr Zeit hatten, sich zu organisieren. Wann Sie Ihre zwei Diättage machen, bleibt Ihnen überlassen. Jede Woche die gleichen Tage zu nehmen, hat den Vorteil, eine Gewohnheit zu schaffen, an die man sich leichter halten kann. Andererseits ist das Schöne an nur zwei Tagen Diät in der Woche gerade die Möglichkeit, dass Sie sie unter Umständen auch verlegen können, damit die Tage in Ihren Wochenplan passen.

»Ich habe gehört, dass es genauso wirksam sein kann, wenn man nur einmal am Tag isst?«

Das kann der Fall sein, wenn es bedeutet, dass Sie insgesamt weniger Kalorien zu sich nehmen. Allerdings ist es nicht von besonderem Vorteil fürs Abnehmen oder für die Gesundheit, wenn Sie 24 Stunden nichts essen und dann die gleiche Nahrungsmenge bei einer Mahlzeit konsumieren, als wenn Sie diese Menge auf mehrere Mahlzeiten im Laufe des Tages verteilen (siehe Seite 134).[15]

»Isst man an den fünf nicht eingeschränkten Tagen dann nicht viel zu viel?«

Wenn Ihnen die Vorstellung gefällt, an nur zwei Tagen in der Woche Diät zu halten, Sie aber befürchten, sich an den restlichen fünf Wochentagen zu überessen, dann werden Sie angenehm überrascht sein zu erfahren, dass sich unsere 2-Tage-Diäthaltenden an ihren nicht eingeschränkten Tagen keineswegs überessen haben. Tatsächlich hatten die meisten noch nicht einmal Lust, so viel zu essen, wie sie normalerweise gegessen hatten. Das ist mit

ein Grund, warum die 2-Tage-Diät so erfolgreich ist. Eins ihrer Hauptmerkmale ist, dass sich offensichtlich der Appetit wieder normalisiert und man sich ganz nebenbei ein gesundes Essverhalten angewöhnt.

»Funktioniert die 2-Tage-Diät bei jedem?«

Keine Diät funktioniert bei jedem, da bildet diese Diät keine Ausnahme. Der Erfolg jeder Diät hängt vor allem davon ab, ob man es schafft, sie zu befolgen und durchzuhalten. Bei unserer Studie waren 60 % der Diäthaltenden erfolgreich, aber 13 % derjenigen, die sich vornahmen, die 2-Tage-Diät zu machen, hatten Familie, eine Arbeit oder andere persönliche Beweggründe, aus denen sie die Diät abbrachen. Weitere 13 % der Frauen stellten recht schnell fest, dass sie das Einhalten der Diät einfach nicht schaffen konnten, während die restlichen 14 % sich auch längerfristig alle Mühe gaben dabeizubleiben, aber nur teilweise erfolgreich waren.

»Liegt es an meinen Genen, dass ich zu dick bin?«

Viele fragen sich, ob ihr Kampf mit dem Übergewicht genetisch bedingt ist. In den letzten fünf Jahren hat es viele Studien zu dem Thema gegeben, inwiefern die Erbanlagen den Appetit und die Fähigkeit eines Menschen zur Fetteinlagerung beeinflussen. Doch obwohl es diesbezüglich offensichtlich genetische Unterschiede zwischen Menschen gibt (bisher wurden 32 genetische Varianten entdeckt, die mit dem individuellen Gewicht zusammenhängen), sind diese anscheinend nur für zwischen 0,5 und 1 % der Gewichtsunterschiede zwischen Menschen verantwortlich.[16] Wenn Sie also eins dieser Gene geerbt haben, sind Sie vielleicht ein paar Pfund schwerer als jemand, der das Gen nicht hat. Dies ist ein neues Forschungsgebiet. In der Zukunft werden wir vielleicht die Erbanlagen von Diäthaltenden bestimmen und dann diejenigen Personen definieren können, die eine besondere Unterstützung

zum Abnehmen oder eine andere Art der Diät brauchen – aber bis dahin ist es noch ein langer Weg.

»Kann es sein, dass meine Gene es mir erschweren abzunehmen?«

Dieses Thema haben wir im Zusammenhang mit der 2-Tage-Diät zwar nicht in unsere Untersuchungen aufgenommen, mehrere Studien ergaben jedoch, dass die Gene kaum beeinflussen, ob ein Mensch abnimmt oder wie viel er abnimmt. Bei einer kürzlich durchgeführten spanischen Untersuchung befolgten die Probanden 28 Wochen lang eine bestimmte Diät und einen Bewegungsplan. Personen mit einem bestimmten Gen verloren 8,6 kg, während diejenigen ohne dieses Gen nur 680 g mehr abnahmen.[17] Zu ähnlichen Ergebnissen kam eine kürzlich durchgeführte japanische Studie. Grundsätzlich kann man also sagen, dass auch Menschen, die das Gen für ein etwas höheres Gewicht haben, in der Lage sind, eine Diät durchzuführen und abzunehmen.[18]

»Muss ich den Essensplan der 2-Tage-Diät befolgen, oder kann ich auch einfach zwei Tage lang meine Kalorien reduzieren?«

Wir raten dazu, nicht einfach zwei Tage lang nichts zu essen oder seine eigene Niedrigkalorien-Diät zusammenzustellen. Die 2-Tage-Diät wurde so gestaltet, dass Sie sich möglichst satt fühlen und Ihr physiologischer Bedarf an Nährstoffen abgedeckt ist. Die Diät enthält ausreichend Protein, um den Verlust an Muskelmasse zu begrenzen. Dadurch wird Ihre Stoffwechselrate aufrechterhalten und ein langfristiger Gewichtsverlust gesichert. Das Zusammenstellen einer eigenen Niedrigkalorien-Diät birgt das Risiko, dass sie einerseits schwer durchzuhalten und andererseits ernährungsphysiologisch unvollständig ist. Das wirkt sich ungünstig auf Ihre Muskelmasse und Ihren Stoffwechsel aus.

»Wie lässt sich die 2-Tage-Diät mit dem Familienleben vereinbaren?«

Die 2-Tage-Diät lässt sich problemlos in die Mahlzeiten mit der Familie einpassen. An den zwei eingeschränkten Tagen kann Ihre Familie das Gleiche wie Sie essen und einfach Kohlenhydrate hinzufügen. Der Essensplan an den fünf nicht eingeschränkten Tagen folgt einem gesunden mediterranen Stil (siehe Seite 91). Er ist für die ganze Familie geeignet und förderlich für die Gesundheit und das Wohlbefinden aller.

»Bringt es Vorteile, die 2-Tage-Diät zu machen, wenn ich bereits ein gesundes Gewicht habe?«

Als Erstes sollten Sie überprüfen, ob Sie wirklich ein gesundes Gewicht haben, also auch einen gesunden Körperfettanteil (siehe Seite 46). Etwa in einem von vier Fällen zeigt das Gewicht auf der Waage zwar einen gesunden Wert an, aber trotzdem hat man um die Taille herum zu viel Fett. Wenn Sie einen größeren Taillenumfang haben, als Sie sollten (siehe Seite 49), werden wahrscheinlich auch zwei der folgenden Merkmale auf Sie zutreffen:

- erhöhter Blutfettwert (Triglyzeridwert ist größer als 1,7 mmol/l),
- erhöhter Blutzuckerwert (ist größer als 5,6 mmol/l),
- erhöhter Blutdruck (Wert ist höher als 130/85 mmHg).

Auch wenn die Waage kein Übergewicht anzeigt, erhöht sich mit zu viel Fett um Ihre Taille das Risiko für Herzkrankheiten, Diabetes Typ 2 und für bestimmte Krebsarten. Wenn die oben genannten Werte bei Ihnen erhöht sind, dann ist eine Gewichtsabnahme auf jeden Fall gut für Ihre Gesundheit.

Haben Sie jedoch ein gesundes Gewicht und einen gesunden Taillenumfang, dann ist es eher nicht ratsam, die 2-Tage-Diät durchzuführen, da wir deren Auswirkung auf Menschen mit gesundem Gewicht und gesundem Taillenumfang nicht kennen. Ein eingeschränkter Tag pro Woche kann Ihnen jedoch helfen, Ihr Ge-

wicht beizubehalten und von vornherein eine Gewichtszunahme zu verhindern, vor allem wenn Sie sich in einer Lebensphase befinden sollten, in der Sie dafür besonders anfällig sind (siehe Kasten »Riskante Zeiten für Gewichtszunahme«).

»Ich bin Vegetarierin – kann ich die 2-Tage-Diät trotzdem machen?«

Die Diät kann von Vegetariern genauso wirksam durchgeführt werden wie von denjenigen, die Fleisch und Fisch essen. Wichtig ist, dass Sie dafür sorgen, genug Protein und nicht zu viele Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Es gibt viele sättigende vegetarische Nahrungsmittel mit hohem Proteingehalt. In Kapitel 9 »Rezepte für die zwei eingeschänkten Tage« (siehe Seite 216) und 10 »Rezepte für die nicht eingeschränkten Tage« (siehe Seite 284) finden Sie eine große Auswahl an vegetarischen Rezepten.

Riskante Zeiten für Gewichtszunahme

- Eine kürzlich vergangene Schwangerschaft. Mangelnde Zeit für Sport und unregelmäßige Mahlzeiten machen es schwierig, zu dem Gewicht von vor der Schwangerschaft zurückzukehren. Führen Sie die 2-Tage-Diät nicht durch, während Sie stillen. Für stillende Mütter, die abnehmen wollen, wird empfohlen, dass sie ihre Kalorienzufuhr um 500 kcal pro Tag reduzieren und viermal in der Woche 30 Minuten Aerobic machen, um etwa 0,5 kg in der Woche abzunehmen.[19]
- Mit jemandem zusammenziehen, eine Familie gründen oder heiraten – Frauen essen dann häufig genauso viel wie ihre Partner, obwohl sie normalerweise weniger Kalorien benötigen.
- Zeit nach dem Aufgeben des Rauchens.

GOLDMANN

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Dr. Michelle Harvie, Prof. Tony Howell

Die 2-Tage-Diät
2 Tage reduzieren, 5 Tage normal essen
Garantiert abnehmen

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 416 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-17437-9

Goldmann

Erscheinungstermin: Januar 2014

Die perfekte Abnehmwoche: 2 Tage Diät, 5 Tage normal essen

Ja, es ist wirklich so simpel, wie es sich anhört! Statt jeden Tag mühsam Kalorien zu zählen, reicht es aus, zwei Tage Diät zu halten und sich die restlichen fünf Wochentage normal und vernünftig zu ernähren. Das ist nicht nur leicht umzusetzen, dieses Erfolgskonzept bewirkt auch, dass man sich gesünder und fitter fühlt. Die Diät basiert auf neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen, die die Autoren in langjährigen Tests und Studien gewonnen haben. Zwei statt sieben Tage Diät halten, mit gleicher Wirkung – ein unschlagbares Argument für alle, die nach einer einfachen Abnehmlösung suchen!

Der Titel im Katalog