

**Unverkäufliche Leseprobe aus:**

**Dr. Robert C. Atkins**

**Diät-Revolution**

Schlank und gesund durch High Fat – Das Original

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

# Inhalt

<b>1</b>	Die Botschaft dieses Buches an Sie .....	9
<b>2</b>	Die Diät-Revolution, die Ihr gesamtes Leben ändern wird! .....	20
<b>3</b>	Wie ich diese revolutionäre Diät entdeckte .....	33
<b>4</b>	Nie ein quälendes Hungergefühl! .....	45
<b>5</b>	Wenn Sie ständig gegen überflüssige Pfunde ankämpfen müssen, sind Sie wahrscheinlich »allergisch« gegen Kohlenhydrate .....	58
<b>6</b>	Was beschwört diese Geißel des 20. Jahrhunderts herauf? .....	77
<b>7</b>	Dies ist eine völlig neue Energie-Diät – seelisch wie körperlich! .....	92
<b>8</b>	Wollen Sie dick bleiben? Dann zählen Sie nur weiter die Kalorien! .....	115
<b>9</b>	Werden Sie schlank und zählen Sie die Kohlenhydrate!	138
<b>10</b>	Stellen Sie Ihre eigene Diagnose! .....	157
<b>11</b>	Die Vorbereitung und Umstellung auf diese Diät .....	165
<b>12</b>	Die revolutionäre Nie-mehr-hungrig-Diät. Steak und Salat, so viel Sie wollen! .....	176
<b>13</b>	Die einzelnen Stufen dieser Diät .....	187
<b>14</b>	Warum von zehn Patienten einer vorübergehend steckenbleibt .....	199
<b>15</b>	Menü-Vorschläge und Rezepte .....	210
	Menü-Fahrpläne .....	214

Rezepte . . . . .	234
Vorspeisen . . . . .	237
Suppen . . . . .	241
Eierspeisen . . . . .	244
Hauptgerichte: Fleisch, Geflügel und Meerestiere .	249
Saucen . . . . .	261
Salate . . . . .	265
Salatsaucen . . . . .	273
Gemüsegerichte . . . . .	276
Brot, Brötchen, Crackers und Tortenboden . . . . .	279
Süßspeisen und Kuchen . . . . .	283
Süßigkeiten . . . . .	300
Getränke . . . . .	302
Zwischenimbisse . . . . .	303
<b>16</b> Topfit und gesund durch Ihre Dauerernährung fürs Leben! . . . . .	308
<b>17</b> Meine Antworten auf die häufigsten Fragen meiner Patienten . . . . .	329
<b>18</b> Warum wir eine Diät-Revolution brauchen und nicht nur eine neue Diät . . . . .	360

# 1 Die Botschaft dieses Buches an Sie

Millionen von Worten sind zu dem Thema Übergewicht geschrieben und gesagt worden, und jedermann weiß heutzutage alles darüber – nur nicht, wodurch es verursacht wird und wie man es loswird.

Ich bin immer wieder sprachlos, wie wenige Ärzte überhaupt die wahre Ursache von Übergewicht behandeln. Kein Wunder, dass ihre Patienten nicht abnehmen!

## **Werfen Sie alles, was Sie bisher von Übergewicht wussten, über Bord!**

Denken Sie etwa: »Aber natürlich, das kommt vom zu vielen Essen!«?

Keineswegs! Dies ist eine jener Fehlannahmen, die wir immer für eine bewiesene Tatsache gehalten haben, eines jener vielen Märchen über das Übergewicht, mit denen wir jetzt aufräumen müssen.

## **Eine Stoffwechselstörung ist in den meisten Fällen die Ursache von Übergewicht.**

Seit vor 50 Jahren das erste vielbeachtete Diät-Buch erschien, haben Ärzte und Ernährungswissenschaftler uns erzählt, dass Abnehmen nur eine Frage verminderter Kalorienzufuhr und einer »ausgeglichenen Diät« sei.

Die meisten Menschen – Ärzte und Ernährungswissenschaftler mit inbegriffen – wissen jedoch überhaupt nichts von der

Stoffwechselstörung, die der Hauptgrund für fast alle Fälle von Übergewicht ist.

So ist das Ergebnis dieser 50 Jahre, in denen sie den Patienten, die an einer Stoffwechselstörung litten, eine sogenannte »ausgeglichene Diät« verordneten, eine weltweite Übergewichts-Epidemie.

### **Eine Revolution in unserer Ernährung ist längst fällig!**

Übergewicht bringt viele Probleme mit sich. Die häufigste gesundheitliche Gefährdung unserer Zeit – Erkrankungen der Herzgefäße – hängt aufs engste mit Übergewicht zusammen, ebenso mit Diabetes mellitus sowie einem erhöhten Risikofaktor für Unfälle und Operationen, mit Hyperinsulinismus, Arthritis sowie Nieren-, Leber- und Gallenleiden, ja sogar mit Selbstmord.

### **Warum ist dies eine Diät-Revolution?**

Wenn man die erfolgreiche Revolte gegen allgemein anerkannte Institutionen als eine Revolution bezeichnet, dann sind die vergangenen acht Jahre meiner Arzttätigkeit eine solche.

In den folgenden Kapiteln werde ich Ihnen erzählen, wie es dazu kam, doch sei schon hier gesagt, dass ich in jener Zeit 10 000 Patienten gegen Übergewicht behandelt habe.

Sie alle haben, ohne Kalorien zu zählen oder Pillen zu schlucken, abgenommen und das meistens *ohne jegliches quälende Hungergefühl*.

Sie nahmen nicht ab, weil sie etwa kleinere Mengen einer »ausgeglichenen Diät« aßen. Um es vorwegzunehmen: Dies ist keine »ausgeglichene Diät«. Sie ist gezielt unausgebalanciert, sprich einseitig. Und warum? Weil man nur dadurch die Stoffwechselstörung beheben kann, die in den meisten Fällen das Übergewicht verursacht. Wie Sie sicherlich wissen, bestehen die meisten »ausgeglichenen« Diätarten aus ungefähr 50 Prozent

Kohlenhydrat, 30 Prozent Protein (Eiweiß) und 20 Prozent Fett. Menschen mit Übergewicht leiden im Allgemeinen an einem gestörten Kohlenhydrat-Stoffwechsel, wodurch ihr Körper nicht mit so viel Kohlenhydraten fertig wird. In dieser Diät meiden wir anfangs *sämtliche* Kohlenhydrate und dulden sie anschließend auch nur in sehr kleinen Mengen.

### **Dies ist eine Nie-Mehr-Hungrig-Diät!**

Eine der glücklichen Nebenwirkungen dieser gezielt einseitigen, therapeutischen Diät ist die ungeheure Veränderung Ihres Hungerempfindens. Meine Patienten nehmen ab, ganz gleich, ob sie nun mehr oder weniger bei dieser Diät essen. Die meisten essen weniger, aber das kommt nur daher, dass ihr Hunger durch das, was sie bei dieser Diät essen, restlos befriedigt wird. Überrascht stellen sie fest, dass sie einfach nicht mehr so viel essen *können* wie vorher.

Einige haben 30, 40, ja 100 oder mehr Pfund abgenommen, während sie täglich 2000–3000 Kalorien zu sich nahmen, was Ihnen beweist, dass Sie sogar abnehmen können, wenn Sie *so* viel essen wollen.

Ihre Pfunde schwanden dahin durch Spiegeleier mit Speck zum Frühstück und Sahne in ihrem Kaffee, durch Mayonnaise in ihrem Salat und zerlassene Butter auf ihrem Hummer, durch Rippchen, Entenbraten und Rauchfleisch sowie durch meinen köstlichen Käsekuchen zum Nachtisch (siehe Rezept 75). Und sogar der Cholesterinspiegel senkt sich gewöhnlich bei dieser Diät und der Triglyzeridspiegel fast immer, was noch wichtiger ist (hierüber erfahren Sie mehr im Rezept-Kapitel). Und mit ihren Pfunden wurden meine Patienten drückende Jahre los. Sie entwickelten neue Energie, eine positive Einstellung zum Leben und ein gesundes Selbstvertrauen, mit einem Wort: Sie wurden neue Menschen! Und sie zählen keine Kalorien mehr!

Gegen die häufigste Form von Übergewicht erreicht man nämlich gar nichts, wenn man nur die Kalorien zählt und den Körper mit einem Kalorien-Defizit quält.

### **Die Kalorien-Zählerei hat versagt!**

Der eindeutige Misserfolg der herkömmlichen Medizin bei der Behandlung von Übergewicht hat die Ärzte erstaunlicherweise nicht veranlasst, nach anderen Alternativen zu suchen.

Stattdessen traten andere Ereignisse ein. Wie ein Pilz schoss eine gigantische Industrie, die kalorienarme Nahrungsmittel und Getränke herstellte, aus dem Boden, und die pharmazeutische Industrie tat das Ihre mit einem regenbogenbunten Niagara-Fall von Diät-Pillen. Haben all diese Appetitzügler und all diese kalorienarmen Lebensmittel und Getränke uns jedoch in ein Volk schlanker und gesunder Menschen verwandelt? Sie kennen die Antwort! Jedes Jahr bereitet unerwünschtes Übergewicht mehr Menschen Sorge, und das mit Recht, denn bei unserer zunehmend sitzenden Lebensweise altern und sterben mit jedem Jahr mehr von uns frühzeitig an Krankheiten, die vorwiegend durch eine falsche Ernährung und Übergewicht bedingt sind.

Die Theorie der Kalorien-Zählerei als Lösung für das Problem des Übergewichts hat versagt (Kapitel 8 wird Ihnen mehr darüber erzählen).

Und zwar hat sie aus zwei Gründen versagt und uns nicht schlank und gesund gemacht! Erstens können nur sehr wenige Menschen lange genug das nagende Hungergefühl ertragen, das jeden bei einer kalorienarmen Diät ständig quält, um tatsächlich nennenswert abzunehmen.

Der zweite Grund ist jene bereits erwähnte spezifische Stoffwechselstörung.

**Viele der heutzutage häufigsten Erkrankungen haben eine gemeinsame Hauptursache: eine Kohlenhydrat-Unverträglichkeit.**

Eine große Anzahl von Ärzten und medizinischen Forschern hat im Laufe der Jahre beobachtet, dass Menschen mit Übergewicht, Diabetiker, Hypoglykämiker (Menschen, die an einem zu niedrigen Blutzuckerspiegel leiden) und Herzinfarkt-Anwärter alle eines gemeinsam haben: Etwas stimmt ganz und gar nicht mit der Art, wie ihr Körper Zucker und andere Kohlenhydrate umsetzt. Diese Menschen haben eine Unverträglichkeit gegen Kohlenhydrate, die durch eine Stoffwechselstörung bedingt ist.

Was wir also brauchen, ist eine völlig neue Diät, die den Anteil von Kohlenhydraten in der täglichen Nahrung der Verträglichkeitsgrenze der Menschen mit einer Kohlenhydrat-Unverträglichkeit anpasst. Dann, und *nur* dann bekommt man Übergewicht mit all seinen Gefahren unter Kontrolle.

**Warum hat die Medizin nicht die tödliche Rolle der Kohlenhydrate erforscht?**

Wie ist es möglich, dass so viele »Ernährungswissenschaftler« nichts von dieser Kohlenhydrat-Unverträglichkeit gemerkt haben?

Warum hat die medizinische Forschung so lange diesen logischen Weg zur erfolgreichen Behandlung von Übergewicht ignoriert anstatt ihn zu verfolgen?

Wie erklärt sich die Blindheit gegenüber der Flut von medizinischen Veröffentlichungen über den zwischen Kohlenhydrat-Konsum und Übergewicht bestehenden Kausalzusammenhang, die 1864 mit der Publikation von William Bantings berühmtem »Brief über die Korpulenz« einsetzte und bis heute nicht aufgehört hat? Könnte diese Blindheit teilweise mit den hohen gestifteten Geldbeträgen zusammenhängen, mit denen die Hersteller der denaturierten, fast ausschließlich kohlenhydrathaltigen

Nahrungsmittel verschiedene Gebiete der Ernährungswissenschaft überschütten?

### **Wir sind die Opfer einer »Kohlenhydrat-Vergiftung«!**

Die am häufigsten als Todesursache registrierten Krankheiten des 20. Jahrhunderts gehen auf eine »Kohlenhydrat-Vergiftung« zurück, wie ich es nenne. Wodurch wird diese verursacht? *Hauptsächlich durch Zucker!* In vielen Fällen hat man es mit einer echten Zucker-Sucht zu tun. Wie Dr. John Yudkin feststellte: »Wir essen heute in zwei Wochen mehr Zucker als vor 200 Jahren in einem ganzen Jahr!«

Seit Jahrzehnten sind wir durch eine Art Gehirnwäsche von der Lebensmittel-Industrie dazu erzogen worden, den Tag mit einem Frühstück aus Getreideprodukten zu beginnen und uns während des Tages an allen möglichen Erfrischungsgetränken zu laben, die keinerlei Nährwert, sondern lediglich Kohlenhydrate enthalten. Unsere Vorfahren, die Höhlenmenschen, ernährten sich vorwiegend von Fleisch. Und entsprechend war und ist unser Organismus konstruiert – für die Verarbeitung von Protein! 50 Millionen Jahre brauchte unser Körper nur winzige Mengen von Kohlenhydraten zu verarbeiten – und das waren *naturbelassene* Kohlenhydrate! Als der Mensch vor 7000 Jahren den Ackerbau entdeckte, stieg der Anteil von Kohlenhydraten in seiner Nahrung, doch waren sie immer noch naturbelassen. Diese Kohlenhydrate waren mit anderen Worten nicht durch einen Mahl- oder Verfeinerungsprozess künstlich konzentriert und damit denaturiert worden. Die drastische Wandlung der Trink- und Essgewohnheiten des Menschen setzte erst im vergangenen Jahrhundert ein, und zwar hauptsächlich durch die Nahrungsmittel-Industrie, die ihm nun eine Ernährung aus vorwiegend denaturierten Kohlenhydrat-Produkten anbot.

Der Mechanismus, mit dem unser Körper die ursprünglich winzigen Mengen von Kohlenhydraten verarbeitete, brach unter der Last unserer Cola-Ketchup-Kuchen-und-Bonbon-Kultur zusammen. Und das Ergebnis war Übergewicht, aber auch die Erkrankungen der Herzgefäße, die heutzutage an der Spitze *aller* Todesursachen überhaupt fungieren, sowie ein ganzes Spektrum von Zivilisationskrankheiten, die es vorher nicht gab.

### **Das Nie-mehr-hungrig-Rezept für Übergewichtige:**

#### **Meiden Sie die Kohlenhydrate! Nicht die Kalorien!**

Das Streichen der Kohlenhydrate vom täglichen Speisezettel ist die wirksamste und dauerhafteste Behandlung bei Übergewicht. Einer der Gründe, die diese Diät so unerhört erfolgreich machen, beruht darauf, dass man mit den Kohlenhydraten auch das lästige Hungergefühl eliminiert (über den biologischen Grund für dieses verblüffende Phänomen erfahren Sie später mehr). Es ist nicht nötig, die Kalorien zu zählen! Sie essen ... und essen. Nach Herzenslust! Sie brauchen Ihren Hunger nicht zu unterdrücken und nehmen doch ab. Vielleicht denken Sie: »Aber mein Körper benötigt doch bestimmt auch Kohlenhydrate?« Dies ist eine weitere jener Fehlannahmen, die so fest in unserem Denken verankert sind (und das gilt ebenso für Ärzte wie Patienten), dass es schwerfällt, sich von ihnen zu trennen.

#### **Wir müssen umlernen!**

Die heutige explosionsartige Zunahme von allgemeinem Wissensstoff bedeutet für uns alle ein großes Problem, das nicht so sehr darin besteht, zu lernen, sondern *umzulernen*. Und so ist diese Vorstellung, dass der Körper Kohlenhydrate brauche, eine jener alten Fehlannahmen, die einfach überholt sind, eine aus dem Heer jener »Wahrheiten« von gestern, die nicht den wirkli-

chen Tatsachen entsprechen. »Menschen wie Tiere können sehr wohl mit einer Ernährung auskommen, die keine Kohlenhydrate enthält, da der Organismus auch Fett und Protein als direkte Energiequellen zu benutzen vermag«, heißt es in dem berühmten Buch des *Department of Agriculture »Composition of Foods«* (»Die Zusammensetzung von Nahrungsmitteln«), das 1963 in der überarbeiteten Fassung neu erschien.

Philip K. Bondy, Leiter der Abteilung für Innere Medizin an der Medizinischen Fakultät der Yale Universität und Herausgeber von Duncans Abhandlung »Stoffwechselkrankheiten«, einem Buch, das geradezu eine Bibel für die Ärzte dieses Fachgebietes geworden ist, schreibt dazu: »... die menschliche Ernährung braucht keine Kohlenhydrate zu enthalten ... Wie Versuche gezeigt haben, können Menschen bei guter Gesundheit monatelang von einer aus Fleisch und Fett bestehenden Diät leben.«

Natürlich, denn die sich von Fleisch ernährenden Höhlenmenschen lebten und überlebten viele Millionen Jahre in einer verhältnismäßig kohlenhydratarmen Welt. Die totale Umkehrung in der menschlichen Ernährung bis zu dem Punkt, wo denaturierte Kohlenhydrate ihren Hauptbestandteil ausmachen, hat eine entwicklungsmäßige Fehlanpassung bewirkt, die sich nicht nur bei Erwachsenen, sondern sogar schon bei Kindern bemerkbar macht.

**Die durch Kohlenhydrate verursachten Schäden treten früh auf.** Arterien können sich bereits bei noch sehr jungen Menschen krankhaft verändern. Die Autopsien, die bei einer großen Zahl von Gefallenen des Korea- sowie des Vietnam-Krieges durchgeführt wurden, zeigten dicke Fettablagerungen (Atherome) an der Aortenwand bei der Hälfte dieser jungen Männer. *Ihr durchschnittliches Alter betrug 22 Jahre!* Ihre Arterien wiesen bereits die

Symptome schwerer Schäden auf, die gemäß jüngsten Forschungsergebnissen auf einen jahrelangen Überkonsum von denaturierten Kohlenhydraten in Verbindung mit einer genetischen Prädisposition für Herzgefäßerkrankungen zurückgeführt werden müssen.

Denn Kohlenhydrate – und nicht Fette! – machen dicke Menschen dick. Sie tun dies auf zweierlei Art: Erstens verhindern sie, dass ihr Körper sein eigenes Fett verbrennt, und zweitens regen sie ihren Organismus an, noch mehr Fett zu produzieren und liefern ihm die Baustoffe dafür. Verbindungen, die nur aus Proteinen und Fetten bestehen, haben nicht diese Eigenschaft.

Diese Diät ist also eine Anti-Kohlenhydrat-Diät, die Übergewicht zum Verschwinden bringt, das auf kalorienarme Diätarten nicht reagiert.

### **85 Pfund weniger und mehr Energie.**

Lyn Duddy, der die Musik für die Jackie-Gleason-Show komponierte, hatte jahrelang jede neu aufkommende Diät ohne Erfolg ausprobiert und nahm dann 85 Pfund ab durch seine eigene, recht eintönige Version der Anti-Kohlenhydrate-Diät. »Ich hasse Fisch und hasse Käse«, sagte er. »So lebte ich ziemlich ausschließlich von Steaks, Hühnchen und grünem Salat. Es war aber nicht schwer. Zum Frühstück aß ich so viel gebratenen Speck und so viele Spiegeleier, wie ich nur schaffte. Und ich konnte meinen Salat mit Mayonnaise und mein Fleisch mit Kräuterbutter essen. Bevor ich mit dieser Diät anfang, wusste ich gar nicht, dass ich einen zu niedrigen Blutzuckerspiegel hatte. Ich wusste nur, dass ich nie viel überschüssige Energie hatte. Jetzt habe ich viel mehr Schwung und Energie.«

## **Die Diät, die bei Übergewicht und alle seinen lebensgefährlichen Spießgesellen hilft.**

*Diese Diät ist nämlich keineswegs nur eine Abmagerungsdiät! Sie ist die wirksamste medizinische Behandlung für die meisten Menschen mit einem Diabetes mellitus (der sich im Erwachsenenalter manifestierte), mit Cholesterin-Problemen, mit Magengeschwüren, mit Migräne, mit Herz- und Arterienerkrankungen und ganz besonders für Patienten, die unter abnormer Müdigkeit und Störungen im Gefühlsleben leiden, was beides Begleiterscheinungen von Hypoglykämie sind.*

All diese wahren Geißeln der Menschheit, sowie noch ein halbes Dutzend andere, können durch einen gemeinsamen Grund über einen hereinbrechen: Durch eine Stoffwechselstörung, die durch eine Unfähigkeit des Körpers, Kohlenhydrate richtig umzusetzen, bedingt ist.

Wir haben aus Erfahrung gelernt, dass wir eine Krankheit erfolgreich bekämpfen können, wenn wir ihre Ursache erkannt haben. Dies gilt auch für diese Krankheiten des 20. Jahrhunderts.

### **Diese Diät behandelt sowohl die Ursache wie die Symptome!**

Es ist jetzt möglich, all diese Krankheiten in den Griff zu bekommen, wenn man mit dem unästhetischen und lebensverkürzenden Übergewicht anfängt.

Ich weiß, dass diese Diät Ihnen helfen wird! Sie hat Tausenden von Patienten geholfen, die zu mir in die Sprechstunde kamen. Und noch viel mehr Menschen hat sie geholfen – all jenen, die nur über diese Diät in den Zeitschriften und Zeitungen, die darüber berichteten, lasen – in *Vogue*, *Harper's Bazaar*, *Town and Country*, *Cosmopolitan*, *Mademoiselle* und *Fortune* –, um nur einige zu nennen.

### **Ich weiß, dies Buch kann Ihr gesamtes Leben ändern!**

Jedes Mal, wenn etwas über diese Diät veröffentlicht wurde, habe ich Tausende von Briefen aus der ganzen Welt bekommen. Die Menschen schrieben mir, dass es ihnen ganz leichtfiel, diese Diät zu befolgen, und sie zu ihrem glücklichen Erstaunen nie mehr hungrig seien; sie fühlten sich einfach fabelhaft und ständen allem viel positiver gegenüber. Und sie berichteten, dass sie völlig mühelos abnehmen, glücklich dabei sind und dass sie sich selbst wieder leiden mögen – kurz, dass die Diät ihr ganzes Leben verändert hat.

Ich habe sogar manchmal von ihren Ärzten gehört, dass sich Fälle von Diabetes und Hypertonie wesentlich besserten und Cholesterin- und Triglyzeridspiegel sich senkten, und das alles nur durch eine beachtliche Gewichtsabnahme.

Allerdings habe ich gelernt, dass es keine starre Formel gibt, die bei jedem wirkt. Es ist meine Hoffnung, dass dieses Buch Ihnen zu neuen Essgewohnheiten verhilft, die *Ihnen* am meisten entsprechen – *Ihrem* Stoffwechsel, *Ihrem* Geschmack, *Ihren* Gewohnheiten und Bräuchen, Vorlieben und Abneigungen. Falls Sie nämlich an Übergewicht leiden, bedeutet das ein lebenslanges Problem. Wir Ärzte wissen das, doch es ist erstaunlich, wie wenige Patienten diese so selbstverständliche Tatsache hinzunehmen bereit sind.