Bruce Fife
Das Keto-Prinzip: Ketogen ernähren mit Kokosöl und Fett

Extrait du livre

Das Keto-Prinzip: Ketogen ernähren mit Kokosöl und Fett
de Bruce Fife
Éditeur : VAK Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b18253

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Inhalt

Kapitel 1: Eine Diät, die keine ist 7
Kapitel 2: Die großen Lügen über Fett 23
Kapitel 3: Brauchen Sie einen Ölwechsel? 35
Kapitel 4: Cholesterin und gesättigte Fettsäuren 48
Kapitel 5: Gute Kohlenhydrate – schlechte Kohlenhydrate 64
Kapitel 6: Kohlenhydrate sind Dickmacher 86
Kapitel 7: Kalorien sind nicht alle gleich 110
Kapitel 8: Fett essen und trotzdem schlank werden 123
Kapitel 9: Ernährungsbedingte Ketose 145
Kapitel 10: Macht Ihre Schilddrüse Sie dick? 178
Kapitel 11: Jod und seine Bedeutung für Ihre Gesundheit 194
Kapitel 12: Schilddrüsenfehlfunktionen 219
Kapitel 13: Wie Sie Ihren Stoffwechsel in Schwung bringen 237
Kapitel 14: Mehr trinken – weniger wiegen 278
Kapitel 15: Leitlinien für eine kohlenhydratarme und fettreiche Ernährung 300
Kapitel 16: Das ketogene Ernährungsprogramm zum Abnehmen – mit Kokosöl 333
Kapitel 17: Kochen nach dem Keto-Prinzip 373

Anhang: 404
Kalorien- und Nährwerttabelle. 404
Quellenverzeichnis 423
Stichwortverzeichnis 439
Über den Autor 445

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
The Coconut Ketogenic Diet: Supercharge Your Metabolism, Revitalize Thyroid Function and Lose Excess Weight
© Bruce Fife, 2014
ISBN 978-0-941599-94-8
Erschienen bei Piccadilly Books, Ltd., Colorado Springs, USA

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter http://dnb.d-nb.de abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstr. 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2015
Übersetzung: Anni Pott
Lektorat: Norbert Gehlen
Coverdesign: Sabine Fuchs, Oberhaching
Coverfotos: StockFood/ jovandenberg (großes Foto), Great Stock!, Peter Rees und Kai Schwabe
Layout: Karl-Heinz Mundinger, VAK
Gesamtherstellung: F. Pustet KG, Regensburg
Printed in Germany
ISBN: 978-3-86731-163-2

Hinweise des Verlags

Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge. Die hier vorgestellten Empfehlungen haben sich in der Praxis als wirksam, sicher und hilfreich erwiesen. Wer sie umsetzt, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag beabsichtigen hier nicht, individuelle Diagnosen zu stellen oder Therapieanleitungen zu geben. Die Informationen und Empfehlungen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle medizinische oder naturheilkundliche Hilfe bei ernsthaften gesundheitlichen Problemen zu verstehen.

Vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, insbesondere von jodhaltigen Präparaten, sollten immer die Schilddrüsenwerte sowie (zum Ausschluss einer Autoimmunerkrankung der Schilddrüse) das Vorliegen von Antikörpern überprüft werden. Auch eine Ultraschalluntersuchung der Schilddrüse und ein 24-Stunden-Urintest zum Jodstatus sind ratsam. Bitte wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt oder Therapeuten, bevor Sie Entscheidungen bezüglich Ihrer Gesundheit treffen oder wenn Sie Beratung und Anleitung bei einem speziellen medizinischen Problem benötigen.

Kapitel 1

Eine Diät, die keine ist

Lea (42 Jahre alt) kam in meine Sprechstunde und klagte über eine Vielzahl von Problemen: häufige Migräne, Darmträgheit und Verstopfung, Stimmungsschwankungen, Depression, unregelmäßige Menstruation, Müdigkeit und wiederkehrende Pilzinfektionen. Was sie nicht erwähnte: Lea war übergewichtig. Sie war 1,65 Meter groß und wog 82 Kilogramm – heutzutage durchaus typisch für viele Frauen mittleren Alters.

Sie war von Ärzten und ihren Behandlungsversuchen mit Medikamenten frustriert und hatte beschlossen, Hilfe bei jemandem zu suchen, der in alternativer Medizin oder Naturheilkunde erfahren war. Als Arzt für Naturheilkunde und Ernährungsfachmann konzentriere ich mich darauf, Menschen zu helfen, gesundheitliche Probleme mit sicheren, natürlichen Mitteln zu überwinden: mithilfe einer gesunden Ernährung.

Lea gab mir zu verstehen, dass sie viele Produkte aus raffiniertem Weißmehl esse (Brot, Brötchen, Kuchen, Kekse und Ähnliches), außerdem Frühstücksflocken sowie Tiefkühl- und Fertigprodukte und zwischendurch auch gerne Süßigkeiten und Chips. Sie versicherte mir, dass sie sich gesund ernähre, da sie Fett meide. Sie trank Magermilch und aß fettarme Produkte; bei Fleisch wählte sie magere Teile und entfernte das sichtbare Fett. Sie mied Butter, verwendete stattdessen Margarine und bereitete ihre Mahlzeiten mit, wie sie sagte, „gesunden“ pflanzlichen Ölen zu. Bei den Fertiggerichten, die sie verwendete, war zwar oft etwas Gemüse mit dabei, sie aß jedoch selten frische Produkte. Leas Ernährung war durchaus typisch für die meisten Menschen in unserer modernen Gesellschaft – nährstoffarm und gewichtsfördernd.

Als Erstes empfahl ich Lea, ihre Ernährungsweise zu verändern: „Essen Sie nichts, was als fettarm oder kalorienarm deklariert ist, und hören Sie mit

den Süßigkeiten und dem Junkfood auf. Essen Sie Vollwertkost, mit Butter und Kokosöl, und haben Sie keine Bedenken gegenüber dem Fett im Fleisch. Nehmen Sie auch Vollfettkäse, Sahne und andere Milchprodukte zu sich. Essen Sie frisches Obst und frisches Gemüse. Essen Sie, soviel Sie mögen, nur nicht *übermäßig* viel, und *genießen* Sie diese neue Ernährungsweise."

Fett essen und Gewicht abnehmen – ist das möglich?

Lea war überrascht. „Wird dieses fettige und reichhaltige Essen denn nicht dazu führen, dass ich zunehme?", fragte sie. – „Nein", antwortete ich. „Sie brauchen sich wegen Ihres Gewichts keine Gedanken zu machen."

„Doch, das tue ich aber! Ich versuche, die Kalorienzufuhr in Grenzen zu halten und die Fettaufnahme zu beschränken." – „Was ich Ihnen empfehle, ist eine Ernährungsform, die Ihre Gesundheit verbessern wird. Sie versorgt Ihren Körper mit allen Nährstoffen, die er braucht, um die gesundheitlichen Probleme zu überwinden, die Sie erwähnt haben. Und in dem Maße, wie Sie gesünder werden, verlieren Sie auch überschüssiges Körperfett."

„Sie meinen, ich kann leckere Sachen essen, eine bessere Gesundheit bekommen und gleichzeitig abnehmen?" – „Ja", sagte ich.

Bei ihren Besuchen in den darauffolgenden Monaten sagte sie mir jedes Mal, dass es ihr besser gehe und sie tatsächlich abnehme. Sie konnte es nicht glauben. Sie aß mehr reichhaltige und fetthaltige Nahrungsmittel als je zuvor und verlor dennoch Pfunde. Nach einer gewissen Zeit berichtete sie, dass alle ihre Symptome sich verbessert hätten, dass sie 20 Kilogramm abgenommen habe und damit auf schlanke 61 Kilo heruntergekommen sei – für sie eine sehr angenehme Überraschung. Sie hält sich inzwischen, mehrere Jahre später, weiterhin an meine Ernährungsempfehlungen und hat ihre schlanke Figur behalten.

*

Wenn Menschen mich aufsuchen, leiden sie in der Regel an chronischen gesundheitlichen Problemen wie *Morbus Crohn* (einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung), Diabetes oder Arthritis. Auch wenn die Behandlung bei jedem Einzelnen unterschiedlich ist, bleibt die Ernährung, die ich empfehle, im Grunde die gleiche – sie ist arm an raffinierten Kohlenhydraten und reich an frischen Produkten, mit reichlich gesunden Fetten.

Ich habe damit sehr viel Erfolg, insbesondere bei meinen Diabetes-Patienten. Sie können ein normales Leben führen, ohne auf Medikamente und tägliche Insulininjektionen angewiesen zu sein.

Meine Patienten sind oft hocherfreut, wenn sie merken, dass sie mit meinem Ernährungsprogramm neben allem anderen auch noch abnehmen. Mein Hauptfokus ist darauf gerichtet, Menschen zu helfen, ihre Gesundheit wiederzuerlangen; Gewicht zu reduzieren ist dabei eine natürliche Begleiterscheinung. Das überschüssige Körperfett ist jedoch für viele die *Hauptsorge*. Deshalb habe ich mein Gesundheitsprogramm so zugeschnitten, dass ich damit auch speziell auf dieses Problem eingehe. Das vorliegende Buch spiegelt dieses Konzept wider.

Fettarme Ernährungsformen können verhängnisvoll sein

„Ich hasse Diäten. Keine hat bei mir jemals funktioniert. Ich habe alles versucht. Ich habe genau darauf geachtet, was ich gegessen habe, ich habe auf alle meine Lieblingsprodukte verzichtet und die Kalorien reduziert. Ich hatte das Gefühl, dass alles nur noch eine einzige Entbehrung war. Ich hasste es. Ich hatte die ganze Zeit Hunger und fühlte mich miserabel. Ich habe nur wenige Pfund abgenommen. Es war die Qualen nicht wert, die ich dabei durchgemacht habe. Und sobald ich mit der Diät aufhörte, waren die Pfunde gleich wieder da …“

Kommt Ihnen diese (in ähnlicher Weise oft zu hörende) Äußerung bekannt vor? Wahrscheinlich. Die meisten von Ihnen haben vermutlich mindestens einmal in ihrem Leben eine Diät ausprobiert. Warum? Weil die meisten Übergewicht haben. 60 Prozent der US-Amerikaner sind übergewichtig, 30 Prozent sind fettleibig. Ein Drittel unserer Kinder ist heute übergewichtig. Diese Zahlen sind nicht etwa rückläufig, im Gegenteil, sie nehmen rapide weiter zu. Vor 50 Jahren war dies ein Problem, von dem nur ein kleiner Prozentsatz der Bevölkerung betroffen war. Heute ist es eine Epidemie. Und wir stehen damit in den USA nicht alleine. Die gleiche Entwicklung ist in Kanada, in Europa und anderswo festzustellen.

Warum nehmen wir so viel zu? Wir essen nicht so viel mehr als früher. In Wirklichkeit essen wir heute weniger Fett als je zuvor. Unsere Großeltern bezogen etwa 40 Prozent ihrer täglichen Kalorien aus Fett. Heute sind es im

Durchschnitt etwa 32 Prozent – ein erheblicher Rückgang. Im Supermarkt werden wir von allen Seiten mit Etiketten konfrontiert, die „Fettarmes", „Fettfreies" oder „Kalorienarmes" anpreisen. Im Restaurant können wir Diätgetränke und kalorien- oder fettarme Mahlzeiten bekommen. Heutzutage scheint *fast alles* fettarm oder fettfrei zu sein. Wir haben gesättigte Fettsäuren durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren und künstliche Fette ersetzt. Zucker wird durch künstliche Süßstoffe ersetzt.

Die heutige Situation erscheint paradox:

Wir essen mehr fettarme und kalorienarme Nahrungsmittel denn je zuvor – und dennoch sind wir heute insgesamt (im Durchschnitt) korpulenter als je zuvor. Warum ist das so?

Die einfache Antwort lautet, *dass fettarme Diäten nicht funktionieren!* Sie sind nicht natürlich, sie sind nicht gesund und langfristig fördern sie die Gewichtszunahme und nicht etwa die Gewichtsabnahme.

Die Forschung bestätigt diese Tatsache. Die längste Studie, die jemals über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit durchgeführt wurde, ist die sogenannte Framingham-Studie. Diese Studie begann 1948 und war von vorneherein darauf ausgelegt, während der gesamten Lebenszeit der Versuchspersonen, die sich freiwillig für die Studie zur Verfügung gestellt hatten, fortgeführt zu werden – sie läuft heute immer noch. Die Studie umfasste beinahe die gesamte Bevölkerung von Framingham in Massachusetts (nämlich 5 127 Menschen). Nach mehr als 40 Jahren Forschung räumte der Leiter der Studie, Dr. William Castelli, ein:

„In Framingham haben wir festgestellt: Je mehr gesättigte Fettsäuren jemand verzehrte, je mehr Cholesterin jemand zu sich nahm, je mehr Kalorien jemand aufnahm, desto niedriger war der Blutcholesterinspiegel dieser Person … Wir haben festgestellt, dass die Personen, die das meiste Cholesterin zu sich nahmen, die meisten gesättigten Fettsäuren verzehrten und die meisten Kalorien aufnahmen, am wenigsten wogen."[1] Hingegen würde man eigentlich erwarten, dass diejenigen, die die geringsten Mengen an gesättigten Fettsäuren, Cholesterin und Kalorien zu sich nehmen, am wenigsten wiegen; dem ist aber nicht so, wie die Framingham-Studie offenbarte.

Demnach sollten Sie also, wenn Sie abnehmen möchten, eine fettarme Ernährung meiden. Der Versuch, mit einer fettarmen Diät abzunehmen, ist ein Albtraum an Entbehrung und Hungern. Es gibt einen besseren Weg – ich bezeichne ihn wie folgt:

Das Keto-Prinzip: Ketogen ernähren mit Kokosöl und Fett

Welche der folgenden Beschreibungen trifft auf Sie am ehesten zu?: Sind Sie ein *schwieriger* Esser, ein Gewohnheitsesser, ein entspannungs- und erholungsbetonter Esser oder ein „professioneller" Esser? Nach unseren breiter werdenden Taillen zu urteilen steuern die meisten von uns wohl eher auf das „Profi-Niveau" zu.

Als ich erstmals begann, Menschen zu vermitteln, wie sie ihre Gesundheit durch ihre Ernährung verbessern könnten, glaubte ich an die Philosophie einer *fettarmen* Ernährung. Ich war davon überzeugt, dass die Einschränkung der Kalorienzufuhr der einzige Weg zum Abnehmen sei und dass Fett am besten so weit wie möglich gemieden werde. Genau das hatte man mir in der Schule beigebracht. Fleisch und Fett waren etwas, was gemieden werden sollte. Gesättigte Fettsäuren und Cholesterin wurden als die Ernährungsübeltäter schlechthin angesehen, weil sie nahezu jede Krankheit oder Beschwerde hervorrufen konnten – von Herzkrankheiten und Fettleibigkeit bis zu Fußpilz und Niednägeln; so schien es zumindest, nach dem zu urteilen, wie sie kritisiert wurden. Uns wurde weisgemacht, pflanzliche Öle und Margarine seien weitaus gesünder.

Ich aß, was ich für gesunde Nahrung hielt, und empfahl dies auch meinen Patienten. Bei manchen stellten sich Verbesserungen ein und sie überwanden ihre gesundheitlichen Probleme. Bei vielen anderen waren die Fortschritte hingegen langsam. Manchmal war es frustrierend: Einige machten Fortschritte oder konnten zeitweilig Verbesserungen verzeichnen, fielen dann jedoch wieder in alte Muster zurück.

Den ersten Hinweis darauf, dass ich meine Einstellung zu Fetten ändern musste, bekam ich, als ich an der Tagung einer Gruppe von Ernährungsfachleuten teilnahm. Bei dieser Tagung erklärte eine Teilnehmerin, dass Kokosöl gesund sei und wir alle es nutzen sollten. Wir anderen waren verblüfft

über diese Bemerkung. Kokosöl ist reich an hochgesättigten Fettsäuren und gesättigte Fettsäuren standen in dem Ruf, den Blutcholesterinspiegel zu erhöhen, was wiederum – so die Überzeugung – Herzkrankheiten förderte.

Da wir dieses Mitglied unserer Gruppe jedoch wertschätzten, hörten wir erst einmal zu, was sie dazu zu sagen hatte. Sie untermauerte ihre Aussage damit, dass sie mehrere Studien zitierte, die in medizinischen Fachzeitschriften veröffentlicht worden waren. Diese Studien zeigten, dass Versuchstiere, denen Kokosöl gegeben worden war, länger lebten und weniger Krankheiten als jene Tiere entwickelten, die Soja-, Mais- oder andere Pflanzenöle bekommen hatten. Ich erfuhr darüber hinaus, dass Kokosöl in dieser oder jener Form auch erfolgreich verwendet worden war, um schwerkranke Patienten im Krankenhaus zu behandeln und deren Genesung zu beschleunigen. Außerdem verfügt Kokosöl gegenüber anderen Ölen auch über herausragende Nährwerteigenschaften und erhöht, wenn es der Säuglingsnahrung hinzugefügt wird, die Überlebensrate bei Frühgeborenen. Aus diesen Gründen wird es landläufig bei intravenösen Lösungen in Krankenhäusern und bei kommerzieller Säuglingsmilchnahrung eingesetzt.

Nach dieser Tagung war ich neugierig. Nein, es war mehr als das: Ich war entschlossen, der Wahrheit auf den Grund zu gehen. Vielleicht waren meine Ansichten bezüglich Fetten und insbesondere gesättigten Fettsäuren einfach falsch? Ich begann, die medizinische Literatur zu durchforsten, und las alles, was ich über Kokosöl, gesättigte Fettsäuren, Cholesterin und pflanzliche Öle finden konnte. Was ich fand, war so bemerkenswert, dass es meine Einstellung zu Fetten und Ölen völlig veränderte.

Im Laufe der nächsten Jahre begann ich, mehr gesättigte Fettsäuren – insbesondere Kokosöl – in mein Ernährungskonzept zu integrieren und zunehmend auf pflanzliche Öle zu verzichten. Bei Patienten, die von anderen Ärzten bereits aufgegeben worden waren, zeigten sich dramatische Veränderungen. Zu den größten Verbesserungen, die dabei erzielt wurden, zählte die Gewichtsabnahme. Meine Patienten bezogen mehr Fett, insbesondere gesättigte Fettsäuren aus der Kokosnuss, in ihren Speiseplan mit ein und nahmen dennoch ab. Ich erlebte, genau wie die Framingham-Studie gezeigt hatte, dass eine Ernährungsform, die genügend Fett enthielt (einschließlich gesättigter Fettsäuren) zu besseren Ergebnissen führte als eine fettarme Ernährung. Wenn ich sage „bessere Ergebnisse“, meine ich damit, dass sich *alles* verbesserte – nicht nur das Körpergewicht, sondern auch der Cholesterinspiegel, die Blutzuckerwerte, der Blutdruck und das Energieniveau.

Ihre Gesundheit verbesserte sich insgesamt. Die gesundheitlichen Probleme, die sie vorher hatten, wurden gelindert.

Sie nahmen ab, ohne sich überhaupt darum zu bemühen. Bei einigen war es damit getan, dass sie *andere* Öle, die sie bisher verwendet hatten, durch Kokosöl ersetzten, und die Pfunde begannen zu „schmelzen". Ansonsten aßen sie im Grunde die gleichen Nahrungsmittel wie vorher, tauschten jedoch das Öl aus. Und genau das habe ich auch bei mir selbst erlebt.

Im Laufe der Jahre hatte ich wie die meisten von uns etwas zugenommen. Was ich aß, wurde allgemein als gesunde, ausgewogene Ernährung angesehen. Anstelle von Butter und natürlichen Fetten, die gesättigte Fettsäuren enthielten, verwendete ich Margarine und Pflanzenöle, die mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthielten.

Ich war leicht übergewichtig und versuchte, Diät zu halten, aber es war frustrierend. Ich kam an den Punkt, an dem ich die Hoffnung aufgab, dass ich den „Ersatzreifen" auf meinen Hüften jemals wieder loswerden würde, und einfach die Tatsache akzeptierte, dass ich eben übergewichtig war und es auch bleiben würde. Kleidungsstücke, die mir nicht mehr passten, die ich aber immer für die Zeit aufgehoben hatte, wenn ich wieder abnehmen würde, sortierte ich schließlich aus. „Ich werde da nie wieder hineinpassen", sagte ich mir.

Das war, *bevor* ich etwas von Kokosöl gehört hatte. Als ich dann alle Pflanzenöle, die ich verwendet hatte, durch Kokosöl ersetzte, begann ich abzunehmen. Mein Gewicht ging langsam, aber stetig zurück und nach etwa sechs Monaten hatte ich fast 18 Pfund abgenommen! Ich hatte nicht meine Ernährung geändert, sondern nur die Öle gewechselt, die ich verwendete. Und mein Gewicht ist seither niedrig geblieben. Das ist inzwischen seit vielen Jahren so und ich habe das Idealgewicht für meine Größe und meinen Körperbau erreicht – indem ich mehr Fett gegessen habe als je zuvor.

Ich empfahl meinen Patienten nun, fetthaltiges Fleisch und Vollfett-Milchprodukte zu verzehren. Ich empfahl auch, kohlenhydratreiche Körnerprodukte und Frühstücksflocken zu reduzieren und mehr Gemüse zu essen. Wenn sie zu gesunden Nahrungsmitteln griffen und die richtigen Ölarten verwendeten, schien überschüssiges Gewicht von alleine wegzuschmelzen. Ich begann, mich darauf zu konzentrieren, ein Ernährungsprogramm zu entwickeln, das Menschen konkret helfen sollte, sowohl Gewicht zu verlieren als gleichzeitig auch ihre Gesundheit insgesamt zu verbessern. Darum geht es in diesem Buch.

Aus dieser Entdeckung entstand eine Methode der Gewichtsreduzierung, die ihresgleichen sucht. Ich bezeichne sie als *ketogene Ernährung mit Kokosöl und Fett*. Ich möchte bewusst nicht von einer „Diät" sprechen, weil es hier um mehr geht. Es geht nicht um eine vorübergehende „Diät", die man anfängt, um ein paar Pfunde abzubauen. Es geht vielmehr um eine Änderung der Lebensweise.

Viele werden diese Ernährungsform auch gar nicht als eine „Diät" betrachten, zumindest nicht in dem Sinne, dass sie mit einer der typischen kalorien- und fettarmen Diäten vergleichbar wäre. Denn nach den Leitlinien, die für die Ernährung im Rahmen dieses Programms gelten, dürfen Sie so viel essen, bis Sie satt sind. Und es geht dabei keineswegs um „Kaninchenfutter". Sie bekommen vielmehr eine Vielzahl köstlicher Dinge zu essen – Steaks, Garnelen, Schweinefleisch, Eier, Sahne, Käse, sahnige Soßen und Bratensäfte sowie natürlich Kokosnuss oder Kokosöl. Sie verhungern nicht. Das ist einer der großen Vorteile dieses Programms. Sie essen Nahrungsmittel, die satt machen und dafür sorgen, dass Sie bis zur nächsten Mahlzeit satt bleiben. Es ist eher so etwas wie eine „Nicht-Diät". Sie können Ihr Essen genießen und dabei abnehmen! Man könnte es beschreiben als …:

Eine Diät, die gar keine ist

Das Programm besteht aus drei Phasen: der *Einleitungsphase*, der *Abnehmphase* und der *Erhaltungsphase*. Die Einleitungsphase führt Sie in eine kohlenhydratarme Ernährungsweise ein und bereitet Sie und Ihren Körper auf die bemerkenswerten Veränderungen vor, die alsbald eintreten werden. Die zweite Phase (die Phase der Ketose) ist die, in der Sie das meiste unerwünschte Körperfett abbauen und eine insgesamt bessere Gesundheit erreichen. Die dritte Phase ist gleichbedeutend mit dem Übergang zu einer langfristigen gesunden, kohlenhydratreduzierten Ernährung, die es Ihnen ermöglicht, Ihr neues Körpergewicht und Gesundheitsniveau dauerhaft zu halten.

Viele Schlankheitskuren oder Programme zum Abnehmen sind ungesund. Sie helfen Ihnen vielleicht, Gewicht abzubauen, sind von der Ernährung her jedoch unausgewogen und bereiten die Bühne für künftige neue gesundheitliche Probleme. Die Risiken sind zu hoch. Mit diesem Programm hier

können Sie Ihr Essen jedoch genießen *und* überschüssiges Gewicht reduzieren *und* eine bessere Gesundheit erreichen. Ich konnte damit Menschen helfen, die Auswirkungen von Diabetes zu lindern, sie von verschiedenen Verdauungsstörungen zu befreien, quälende Hautprobleme zu beseitigen, chronische Müdigkeit zu überwinden, wiederkehrende Candida-Infektionen zu stoppen, den Blutzucker zu stabilisieren und zahlreiche andere Beschwerden zu lindern. Wenn Sie einsteigen möchten, bereiten Sie sich also darauf vor, einige bemerkenswerte Veränderungen zu erleben.

Sofern Sie unter einer der nachfolgenden Erkrankungen oder Beschwerden leiden, wird dieses Programm Ihnen möglicherweise helfen:

- Allergien
- Arthritis
- Asthma
- Bluthochdruck
- Candida
- Chronische Entzündung
- Chronische Müdigkeit
- Diabetes
- Energiemangel
- Fruchtbarkeitsprobleme
- Gedächtnisverlust
- Gicht
- Häufige Infektionen
- Hautstörungen/ Dermatitis
- Herz-Kreislauf-Probleme
- Hypoglykämie (Unterzuckerung)
- Migräne
- Nervosität/ Reizbarkeit
- Nierenerkrankung
- Osteoporose
- Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose)
- Schlaflosigkeit
- Übergewicht/ Fettleibigkeit
- Unregelmäßige Menstruation
- Verdauungsprobleme
- Verstopfung
- Zahnfleischerkrankung

Warum ich gerade die Kokosnuss so sehr schätze

Warum bezieht dieses Programm die Kokosnuss beziehungsweise das Kokosöl als wichtiges Element mit ein? Weil die Kokosnuss eines der gesündesten Nahrungsmittel der Welt ist – ein wahres Supernahrungsmittel. Seit Tausenden von Jahren greifen die Menschen in Asien, Afrika, Mittelamerika und auf den Pazifikinseln auf die Kokosnuss als Hauptnahrungsquelle zurück. Dies gilt insbesondere für die pazifischen Inseln, wo andere Nahrungsmittel knapp sein können. Auf einigen Inseln sind die einzigen Nahrungsmittel, die es gibt, Kokosnüsse, Tarowurzel und Fisch. Als die frühen Forschungsreisenden zum ersten Mal auf diesen Inseln landeten, stellten sie fest, dass die Inselbewohner eine ausgezeichnete körperliche Statur aufwiesen und über eine herausragende Gesundheit verfügten – weitaus besser als ihre eigene. Erst nach der Kolonialisierung durch die Europäer und der Einführung „moderner" Nahrungsmittel traten bei ihnen Beschwerden wie Fettleibigkeit, Krebs, Herzkrankheiten, Diabetes und Arthritis auf.

Der Hauptnährstoff, der die Kokosnuss von anderen Nahrungsmitteln unterscheidet und sie zu einem so fabelhaften gesunden Nahrungsmittel macht, ist das Öl. Dieses Öl enthält das Geheimnis, das hilft, überschüssiges Gewicht zu verlieren und eine bessere Gesundheit zu erreichen. Kokosöl ist wiederholt als das gesündeste Speiseöl der Welt bezeichnet worden. Es gibt Berge von historischen Belegen und medizinischen Forschungen, die diese Tatsache verifizieren. Viele dieser Belege habe ich in meinem Buch *Kokosöl: Das Geheimnis gesunder Zellen* dokumentiert, das die historischen, epidemiologischen und medizinischen Forschungen über die ernährungsspezifischen und medizinischen Aspekte von Kokosöl zusammenfasst. Es widerlegt auch klar die negativen Schlagzeilen, die von schlecht informierten Autoren endlos fortgeschrieben werden.

Moderne Ernährungsstudien über isolierte Inselpopulationen, die ihre traditionelle Ernährung auf der Grundlage der Kokosnuss beibehalten haben, zeigen, dass degenerative Krankheiten dort überhaupt nicht vorkommen. Einige Inselpopulationen verzehren sehr große Mengen an Kokosnüssen und Kokosöl und sind ein Paradebeispiel für gute Gesundheit.[2] Viele dieser Kulturen betrachten Kokosöl sogar als Medizin und bezeichnen die Kokospalme als „Baum des Lebens".

Während Kokosöl früher wegen seines Gehaltes an gesättigten Fettsäuren als schlecht für das Herz angesehen wurde, wissen wir heute, dass Kokosöl eine

spezielle Art von Fettsäuren enthält, die sogenannten mittelkettigen Triglyceride (MKTs oder MCTs), die in Wirklichkeit Herzerkrankungen vorbeugen helfen. Ja, die Fettsäuren im Kokosöl können helfen, Sie vor Herzkrankheiten zu schützen! (Dies habe ich sehr detailliert in meinem Buch *Die Heilkraft der Kokosnuss* dokumentiert, sodass ich hier nicht so ausführlich darauf eingehen werde.) Wenn Sie mir das nicht glauben mögen, fahren Sie in eines der Länder, die stark auf die Kokosnuss bauen: Thailand, die Fidschi-Inseln, die Philippinen und viele der Inseln im Pazifik. Wo immer Sie Menschen finden, die Kokosöl bei der Zubereitung ihrer Gerichte im Alltag verwenden, werden Sie feststellen, dass Herzerkrankungen etwa im Vergleich zu den USA außergewöhnlich selten vorkommen.

In *den* Regionen Indiens, in denen die Kokosnuss angebaut wird, waren Herzerkrankungen früher nahezu unbekannt. Als man den Menschen dort jedoch erzählte, Kokosöl sei schlecht für ihre Gesundheit, wechselten sie zu Soja- und anderen Pflanzenölen. Das Ergebnis war, dass sich die Rate der Herzerkrankungen innerhalb von zehn Jahren verdreifachte! Ebenso ist eine Zunahme von Fettleibigkeit und Diabetes zu verzeichnen. Diejenigen hingegen, die an ihrer traditionellen Ernährung auf der Grundlage von Kokosnüssen festhielten, waren vor vielen dieser modernen Zivilisationskrankheiten geschützt.

Auf zwei entlegenen Pazifischen Inseln, Pukapuka und Tokelau, wurde eine große Studie durchgeführt. Die gesamte Bevölkerung beider Inseln nahm an der Studie teil. Für diese Menschen war die Kokosnuss ihre Hauptnahrungsquelle. Sie bezogen bis zu 60 Prozent ihrer täglichen Kalorien aus Fett, hauptsächlich aus Kokosöl. (Die *American Heart Association* empfiehlt, dass nicht mehr als 30 Prozent der Kalorien durch Fett gedeckt werden sollten und nicht mehr als 10 Prozent durch gesättigte Fettsäuren. Bei dieser Population kamen jedoch über 50 Prozent des täglichen Kalorienbedarfs aus gesättigten Fettsäuren in Kokosnüssen.) Obwohl sie dieses Fett verzehrten, gab es bei ihnen absolut keine Anzeichen von Herzkrankheiten, Diabetes, Krebs oder anderen degenerativen Krankheiten, die in westlichen Gesellschaften verbreitet sind. Erst als die Inselbewohner ihre traditionelle Ernährungsweise auf der Grundlage von Kokosnüssen aufgaben und sich die Essgewohnheiten westlicher Länder zu eigen machten, begannen auch sie, die Krankheiten moderner Gesellschaften zu entwickeln.

Wenn Sie nun einen Moment innehalten und darüber nachdenken, dürfte Ihnen klar werden, wie unsinnig es ist, Kokosöl für ungesund zu halten.

Über Tausende von Jahren haben Menschen Kokosöl als ihr Hauptspeiseöl verwendet; wenn es zu Herzerkrankungen oder anderen Krankheiten geführt hätte, wäre das in diesen Populationen klar zutage getreten und nachzuweisen gewesen. Dem war aber nicht so. Somit sagt uns der gesunde Menschenverstand, dass Kokosöl nicht schädlich ist.

Da Kokosöl in der Vergangenheit sehr viel schlechte Publicity hatte, kritisieren einige falsch informierte Autoren und Mediziner es immer noch als ein Fett, das arterienverstopfende gesättigte Fettsäuren enthalte. Diese Leute sind leider nicht auf dem neuesten Stand und wiederholen nur, was andere falsch informierte Autoren geschrieben haben. Sie sollten die neueren Forschungsberichte lesen, die seit einigen Jahren vorliegen. Wenn Sie heute hören, dass jemand behauptet, Kokosöl sei ungesund, so wissen Sie, dass diese Leute, was ihr Ernährungswissen angeht, sich sozusagen noch im finsteren Mittelalter befinden. Die Bücher *Kokosöl: Das Geheimnis gesunder Zellen* und *Die Heilkraft der Kokosnuss* enthalten eine umfassende Dokumentation, mit Quellennachweisen der medizinischen Literatur, die die vielen nutzbringenden gesundheitlichen Wirkungen dieses höchst bemerkenswerten Nahrungsmittels zweifelsfrei belegt.

Darum: Kokosöl!

- Zu den einzigartigen Eigenschaften von Kokosöl gehört, dass es im Unterschied zu anderen Fetten im Körper nicht in nennenswertem Maße als Fett gespeichert wird. Es wird im Stoffwechsel völlig anders als tierische Fette und pflanzliche Öle abgebaut. Wenn Sie Kokosöl zu sich nehmen, wird es nicht als Fett gespeichert, sondern in *Energie* umgewandelt. Kokosöl erhöht Ihren Energiehaushalt und bringt Ihren Stoffwechsel in Schwung, der den Körper dazu bringt, beschleunigt Kalorien zu verbrennen.
- Ja, Kokosöl zu verzehren kann Ihnen helfen, abzunehmen, weil es bewirkt, dass Sie verstärkt Kalorien verbrennen. Es verbrennt nicht nur die Kalorien, die es selbst liefert, sondern auch die von anderen Nahrungsmitteln. Aus diesem Grund wird es treffend als das einzige kalorienarme Fett der Welt bezeichnet!
- Darüber hinaus kurbelt Kokosöl die Schilddrüsenfunktion an. Viele übergewichtige Menschen haben Übergewicht, weil sie eine träge Schilddrüse haben – die Drüse, die den Stoffwechsel und die Körpertemperatur kontrolliert und steuert. Wenn sie anfangen, Kokosöl zu essen,

verbessern sich ihr Stoffwechsel und ihre Schilddrüsenfunktion und die Körpertemperatur erhöht sich und wird normal. Gewichtsabnahme wird leichter denn je.

Die Forschung hat jetzt bestätigt, dass Kokosöl fraglos eines der nahrhaftesten und gesündesten Nahrungsmittel ist. Deshalb empfehle ich allen meinen Patienten, es in ihren Speiseplan zu integrieren. Ich habe erstaunliche Ergebnisse gesehen, nicht nur bei der Gewichtsabnahme, sondern auch beim Überwinden vieler Gesundheitsprobleme.

Im Folgenden dokumentiere ich einige kurze Berichte von Menschen, die unglaubliche Veränderungen in ihrem Gesundheitszustand erlebt haben – einfach dadurch, dass sie Kokosöl in ihren Speiseplan aufgenommen haben:

„In den letzten 20 Jahren habe ich nach und nach stetig zugenommen. Man konnte nicht gerade sagen, dass ich dick war, aber ich war an den falschen Stellen einfach zu gut gepolstert. Dieses Jahr habe ich schließlich beschlossen, etwas dagegen zu tun. Ich machte eine Obstdiät. Es tat sich nichts. Ich versuchte es mit einer Kohlsuppendiät (ohne Fleisch). Es tat sich nichts. Ich fastete eine Woche. ES TAT SICH NICHTS!

Zu diesem Zeitpunkt fiel mir dieses Buch in die Hände – ein Geschenk des Himmels. Ich hörte auf zu fasten und begann, wieder zu essen, wobei ich jedoch Kokosöl verwendete. Nach einigen Tagen wog ich mich – ich hatte bereits 5 Pfund abgenommen! Seither habe ich insgesamt 22 Pfund abgenommen und ich nehme immer noch weiter ab, etwa 1 Pfund in der Woche, und das, obwohl ich volle Mahlzeiten genieße.“ (Sharon)

„Ich nehme jetzt seit rund 4 Monaten etwa ein oder zwei Esslöffel kaltgepresstes Kokosöl pro Tag zu mir und ich bemerke einen deutlichen Unterschied bei meiner Energie. Sie bleibt den ganzen Tag über gleich. Ich erlebe nicht mehr das Auf und Ab von Höhen und Tiefen, insbesondere nicht, dass ich mich nach einer Mahlzeit schläfrig und müde fühle. Mein Blutzucker ist offenbar stabil.“ (Marty)

„Ich halte mich seit 20 Monaten an ein kohlenhydratarmes Ernährungsprogramm und habe 47 Pfund abgenommen. Weitere 10 Pfund möchte ich noch abnehmen. In einem Buch, das eine zuckerfreie Lebensweise propagierte, hieß es, Kokosnuss helfe, in den Zustand der Ketose zu gelangen. Diese Aussage faszinierte mich und so kaufte ich mir Kokoscreme und Kokosöl und begann, beides zu verwenden. Ich nahm 2 Pfund in der Woche ab, was mich ziemlich beeindruckte, nachdem ich in den 6 Monaten vorher nur 4 Pfund abgenommen hatte.“ (Gail)

„Als ich anfing, wog ich 286 Pfund und trug Hosen der Größe 64. Als ich heute Morgen auf die Waage stieg, wog ich noch 232 Pfund, das heißt, dass ich bisher 54 Pfund abgenommen habe, und ich bin jetzt bei Größe 54 … Ich zähle keine Kalorien und ich denke bei allem, was unter 2 500 bis 3 000 Kalorien bleibt, dass ich abnehme. Ich überschlage die Kalorien alle paar Wochen, einfach um sicherzugehen, dass ich nicht unter 2 000 am Tag komme; denn das könnte leicht passieren, weil ich nie mehr wirklich hungrig bin. Es fällt mir leicht, auch schon einmal eine Mahlzeit ausfallen zu lassen, wenn ich sehr beschäftigt bin.“ (Chuck)

„Seit 2 Monaten nehme ich kaltgepresstes Kokosöl (vier Esslöffel täglich) und fühle mich besser als seit Langem! Mein Energiehaushalt ist ‚oben‘ und mein Gewicht ist ‚unten‘. Ich habe nie mehr Hunger, habe in meinen Tagesablauf eine Zeit für körperliche Bewegung eingebaut und inzwischen 18 Pfund abgenommen.“ (Paula)

„Ich habe in letzter Zeit stark abgenommen (33 Pfund in 5 Monaten) und ich verwende ausschließlich Kokos- und Olivenöl … Ich habe mich auf eine kohlenhydratarme Ernährung umgestellt und esse nichts außer Fleisch, Eier, Fisch und Meeresfrüchte, stärkefreies Gemüse, Obst, Nüsse und alles, was sich aus diesen Produkten ableitet, auch Kokosprodukte. Ich bin überzeugt, dass das Kokosöl ein Grund für den Erfolg ist, weil es immer wieder Zeiten gab, in denen es mir ausgegangen war und ich nur Olivenöl verwendete; in diesen Phasen habe ich dann wenig oder gar nicht abgenommen.“ (Ann)

„Ich schreibe Ihnen, um Ihnen zu sagen, wie froh ich mit Kokosöl bin. Ich verwende es bei allem, was ich koche, und esse es auch löffelweise. Ich gebe es auch auf mein Haar und verwende es oft anstelle von Hand- und Körpercremes. Ich bin 50 Jahre alt, habe Übergewicht und leide an chronischen degenerativen, kollagenbedingten Gefäßerkrankungen. Mein Energiehaushalt verbessert sich. Ich nehme ab. Meine chronischen Schmerzen gehen zurück. Meine Haut und mein Haar sehen inzwischen viel besser aus, und mein Umfeld registriert es und äußert sich positiv dazu. Ich kann Ihnen gar nicht genug danken …“ (Janice)

„Ich werde schlanker, indem ich mehr Fett esse. Ich habe jetzt 28 Pfund abgespeckt und fühle mich großartig! Mein Mann hat auch etwa 18 Pfund abgenommen. Dass ich keinen Weizen mehr esse, ist mit Sicherheit ein Faktor dafür, dass ich weiter abnehme und meine Gesundheit sich verbessert. Aber ich habe außerdem noch zwei weitere radikale Änderungen vorgenommen: Erstens esse ich jetzt mindestens drei Mal so viel Fett wie vorher. Zweitens handelt es sich bei den Fetten, die ich zu mir nehme, meist um solche, die gesättigte Fettsäuren enthalten, wobei Kokosöl ganz oben auf der Liste steht, dicht gefolgt von Butter und Schweineschmalz … Ich nehme vier bis acht Esslöffel am Tag zu mir.“ (Tracey)

„Ich versuchte abzunehmen, seit mir vor einem Jahr die Gebärmutter entfernt wurde. Ich habe sogar gehungert, aber nichts passierte. Dann erwähnte meine Mutter, dass ihre Chefin nur dadurch 10 Pfund abgenommen habe, dass sie Kokosöl verwendete. Ich dachte, ein Versuch könne nicht schaden … Nach 6 Wochen habe ich 24 Pfund weniger, meine Energie hat sich verdreifacht und ich muss mich nicht mehr aufs Bett legen, um die Reißverschlüsse meiner Hosen zuziehen zu können!“ (Abby)

*

Dies sind nur einige wenige der vielen Rückmeldungen, die mir Betroffene über die bemerkenswerten Auswirkungen gegeben haben, die sich einstellen, wenn Kokosöl in den Speiseplan integriert wird. Die Ergebnisse sind noch erstaunlicher, wenn das Ganze mit einem ketogenen Speiseplan kombiniert wird, wie Sie ihn in diesem Buch kennenlernen werden. Möchten auch Sie nun gerne abnehmen und erleben, wie sich Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden verbessern? Die nachfolgenden Kapitel werden Ihnen zeigen, wie es geht.

Bruce Fife

Das Keto-Prinzip: Ketogen ernähren mit Kokosöl und Fett

Starke Schilddrüse - Gesunder Stoffwechsel - Dauerhafte Gewichtsabnahme

448 pages, broché
publication 2015

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr