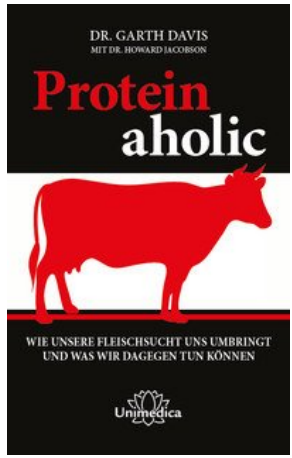
Garth Davis
Proteinaholic - Mängelexemplar

Reading excerpt

Proteinaholic - Mängelexemplar
of Garth Davis
Publisher: Narayana Verlag



http://www.narayana-verlag.com/b22929

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Inhalt

TEIL I: Proteinaholic

KAPITEL 1. Ich heiße Garth, und ich bin ein Proteinaholic 3
KAPITEL 2. Mein Weg in den Untergang 22
KAPITEL 3. Meine Suche nach der idealen menschlichen Ernährung . . . 42

TEIL II: Wie wir Proteinaholics geworden sind

KAPITEL 4. Die Geschichte des Proteins 61
KAPITEL 5. Protein erobert den Thron der Nährstoffe. 78
KAPITEL 6. Über Atkins und andere Diäten 85
KAPITEL 7. Die letzte Duftnote der Proteinbesessenheit: die Paleo-Diät 102

TEIL III: Tod und Krankheit durch Protein

KAPITEL 8. Wissenschaftliche Wahrheit und Bullshit: Die Sprache der Wissenschaft verstehen 125
KAPITEL 9. Diabetes: Fleisch macht zuckerkrank. 161
KAPITEL 10. Bluthochdruck: Protein setzt uns unter Druck. 175
KAPITEL 11. Herzerkrankungen: Fleisch weg – und das Herz bleibt im Takt. 180
KAPITEL 12. Fettleibigkeit: Die Kohlenhydrate sind nicht die Bösen . . . 196
KAPITEL 13. Krebs: Nachweis der Protein-Verbindung. 213
KAPITEL 14. Verhinderung eines frühzeitigen Todes. 250

TEIL IV: Genesungsplan für Proteinaholics

KAPITEL 15. Wie viel Protein brauchen wir?. 269
KAPITEL 16. Tierisches Protein reduzieren: Warum, wie und was?. 291
KAPITEL 17. Speiseplan. 326

Danksagungen 376
Literaturverzeichnis/Quellennachweis. 377
Index 421
Bezugsquellen 429

KAPITEL

1

Ich heiße Garth, und ich bin ein Proteinaholic

Ich heiße Garth Davis, und ich war ein Proteinaholic.

Viele Jahre lang habe ich mich daran gehalten, was mich das medizinische Establishment, meine Kollegen und die Medien gelehrt haben: dass jede einzelne Mahlzeit und jeder Snack eine große Ration meines geliebten Proteins zu enthalten hat. Ich kippte Proteindrinks in mich hinein, wann immer ich konnte, und verputzte quasi täglich große, dicke Steaks. Protein war meine Droge und – was noch schlimmer war – mein Rezept. Ich trieb meine Patienten regelrecht an, Protein zu konsumieren, ermunterte sie, meinem Beispiel zu folgen.

Zum Glück kann ich heute sagen, dass ich meine Proteinsucht überwunden habe. Dieses Buch ist eine detaillierte Beschreibung meiner Genesung. Wenn Sie meinen Bericht über die Reise lesen, auf die ich mich begeben habe, denken Sie vielleicht, dass ich Protein regelrecht verabscheue. Dazu kann ich nur sagen: Wie kann man einen Makronährstoff verabscheuen? Ganz offenkundig brauchen wir Protein. Mir geht es eher darum, dass wir gar nicht mehr von Nahrungsmitteln reden, wenn wir davon reden, wie wir uns ernähren. Stattdessen sind wir regelrecht besessen davon, all das, was wir zu uns nehmen, auf die Bestandteile zu reduzieren, aus denen unsere Nahrungsmittel sich zusammensetzen, und dabei haben wir eine ungesunde Obsession für einen speziellen Makronährstoff entwickelt. Mich stört die Tatsache, dass Protein im Hinblick auf unsere Ernährung ein richtiger Rockstar geworden ist. Protein ist in unseren Nahrungsmitteln und in der Werbung so allgegenwärtig wie nie zuvor. Wie es scheint, können wir gar nicht genug Protein zu uns nehmen, und das führt uns auf einen sehr gefährlichen Weg. In Wahrheit ist die Botschaft „Esst mehr Protein" vielleicht der schlechteste Rat, den „Experten" der Allgemeinheit erteilen können.

Egal ob Sie Ihren Arzt, Ihren Ernährungsberater oder Ihren Fitnesstrainer aufsuchen – alle raten Ihnen, unbedingt Protein zu sich zu nehmen. Und wenn Sie sich mal in einem Reformhaus wiederfinden sollten, ersticken Sie an einem Überangebot an Pillen und Pülverchen, die allesamt darum wetteifern, welches Produkt den höchsten Proteingehalt hat. Selbst unsere Lebensmittelgeschäfte setzen auf neue und interessante nahrungsmittelartige proteinreiche Produkte, während die Gänge mit den Obst- und Gemüseauslagen immer kürzer und weniger einladend werden. Warum sollte man einen Apfel kaufen, wenn man

genauso gut proteinreiche Müsliriegel, Proteindrinks oder sogar Proteinzusätze im Wodka zu sich nehmen kann. Glauben die Leute wirklich, mit Protein angereicherter Wodka ist gesund? Die Antwort lautet höchstwahrscheinlich: Ja. In einem vor Kurzem im *Wall Street Journal* erschienenen Artikel wurde es auf den Punkt gebracht. „Das Wort Protein auf dem Etikett hat eine Wirkung, die Wissenschaftler als ‚Gesundheits-Heiligenschein-Effekt' bezeichnen. Die Leute gehen davon aus, dass das betreffende Produkt ihnen Energie verleiht und sie sättigt." Der Artikel hatte die passende Überschrift: „Wenn auf der Schachtel Protein steht, sagt der Kunde: Das nehme ich." Eine vor Kurzem von der International Food Information Council Foundation durchgeführte Umfrage hat ergeben, dass 63 Prozent der US-Amerikaner proteinhaltige Nahrungsmittel bevorzugen, wenn sie sich entscheiden, was sie essen, und beeindruckende 57 Prozent haben angegeben, dass sie versuchen, so viel Protein wie nur irgend möglich zu sich zu nehmen.

Protein ist überall. Ein Riesenthema. Was ist also das Problem? Um es mit einem Wort zu sagen: Verwirrung. Einige von uns nehmen Protein zu sich, um abzunehmen, während andere es essen und trinken, um zuzunehmen. Denken Sie mal kurz über diesen Widerspruch nach. Das gleiche Produkt, das den Leuten verkauft wird, die abnehmen wollen, wird einfach umetikettiert und anderen Menschen verkauft, die zunehmen wollen! Viele Menschen glauben, Protein zu sich zu nehmen, mache sie gesünder oder trage dazu bei, dass sie länger leben. Und alle scheinen zu glauben, Protein verleihe ihnen Energie. Dabei kann Ihnen jeder, der etwas von den Grundlagen der Biochemie oder der Physiologie versteht, bestätigen, dass Kohlenhydrate und Fette Energie liefern, nicht jedoch Proteine. Noch beängstigender ist jedoch womöglich die Tatsache, dass Protein einer der wenigen Nahrungsmittelbestandteile ist, von dessen Vorzügen alle überzeugt zu sein scheinen. „Experten" streiten über gute und schlechte Fette oder über gute und schlechte Kohlenhydrate. Genau dies ist einer der Hauptgründe dafür, weshalb wir so unsicher sind, was wir denn nun eigentlich zu uns nehmen sollen. Aber im Hinblick auf Protein scheinen wir uns alle auf der sicheren Seite zu wähnen. Niemand würde wagen zu behaupten, dass Protein schlecht für Sie ist.

Glauben Sie mir, ich habe dieses Buch nicht geschrieben, weil ich mich unbedingt von anderen abheben oder gegen den Strom schwimmen will. Ich lege es nicht darauf an, Aufsehen zu erregen, und ich habe ganz gewiss nicht die Absicht, für noch mehr Verwirrung zu sorgen. Doch dank meiner Erfahrung bin ich in der einzigartigen Lage zu erkennen, dass wir den Wald vor lauter Bäumen nicht gesehen haben. Tatsache ist, dass unsere Proteinbesessenheit uns umbringt und niemand davon Notiz zu nehmen scheint. Mit dieser Meinung stehe ich nicht alleine da. Ich habe umfassende Recherchen angestellt, die mich zu diesem sicherlich umstrittenen Schluss haben kommen lassen, und ich werde Sie daran teilhaben lassen, was ich im Laufe dieser Reise, auf die ich mich begeben habe, gelernt habe. Am Ende dieses Buches werden Sie sehen,

dass es wissenschaftliche Belege dafür gibt, dass unsere Proteinbesessenheit die Hauptursache für die Zunahme von Übergewichtigkeit, Krebserkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck und Herzerkrankungen ist, mit der wir uns konfrontiert sehen. Die USA sind wohl das ungesündeste Land der sogenannten ersten Welt mit der niedrigsten Lebenserwartung, und wir verzehren mehr Protein als jedes andere Land. Protein mag sehr wohl für den schlechten Gesundheitszustand unseres Landes verantwortlich sein!

Bevor Sie mich als einen Panikmacher abtun, möchte ich Ihnen diese einfache Frage stellen: „Macht all das Protein uns wirklich gesünder?" In all den Jahren, in denen ich nun schon als Arzt praktiziere, habe ich es noch nie mit einem Patienten zu tun gehabt, der unter Proteinmangel gelitten hat. Beim Durchforsten der medizinischen Fachliteratur bin ich auf keinen einzigen Fall gestoßen, bei dem ein Patient, der ausreichend Kalorien zu sich genommen hat, unter Proteinmangel litt. Um genau zu sein, bin ich mir nicht sicher, ob es so etwas wie Proteinmangel überhaupt gibt – vorausgesetzt, man nimmt ausreichend Kalorien zu sich. Was hat uns also dazu gebracht, nicht mehr einfach nur ausreichend Protein zu uns zu nehmen, um gesund zu bleiben, sondern auf diese Mega-Rationen zu schwören, die heutzutage angesagt sind? Und hat uns das wirklich gesünder gemacht? Wann werden wir endlich begreifen, dass eine gesunde Ernährung nicht unbedingt Protein in den Vordergrund stellen muss?

Es heißt, wir reagieren nicht, wenn wir den Schein des Feuers sehen, sondern erst, wenn wir die Hitze spüren. So war es auch bei mir, und das hat mich letztendlich wachgerüttelt. Als ich mir ein paar Sorgen um meine eigene Gesundheit gemacht habe, hat mich das so tief aufgewühlt, dass ich anfing, das, was ich während meines Medizinstudiums über Ernährung gelernt hatte – und was meine Kollegen bis heute anraten –, in Frage zu stellen. Stattdessen begann ich, eigene Nachforschungen anzustellen.

Ich war schockiert, als ich herausfand, dass in keinem einzigen der Vorzüge, die dem Protein in dem allgemeinen Lobgesang auf das Eiweiß zugeschrieben werden, auch nur ein kleines Körnchen Wahrheit steckt.

- Protein ist nicht der Schlüssel, um abzunehmen – tatsächlich ist tierisches Protein sogar einer der Hauptfaktoren, die für die allgemein verbreitete Fettleibigkeit verantwortlich sind, und in praktisch jeder Studie wird tierisches Protein mit Gewichtszunahme in Verbindung gebracht.
- Tierisches Protein ist nicht eines der gesündesten Nahrungsmittel, die uns zur Verfügung stehen – vielmehr wird es in hohem Maße mit Diabetes, Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Krebserkrankungen in Verbindung gebracht, den Krankheiten, an denen heutzutage die meisten Menschen sterben.
- Pflanzenbasiertes Protein gibt es nicht nur – es ist für Sie auch viel gesünder als tierisches Protein, und Pflanzen enthalten mehr als genug

Protein, um jedes einzelne gesundheitliche Bedürfnis Ihres Körpers zu befriedigen.
- Eine proteinärmere (und fettarme) Kost ist die effektivste Art der Ernährung, um abzunehmen, gesünder zu werden und künftigen Krankheiten vorzubeugen.
- Kohlenhydrate, die alles andere als unser Feind sind, sind (in ihrem natürlichen Zustand) die Quelle menschlicher Gesundheit, Vitalität und Lebenskraft.

Nach Jahren intensiver Recherchen konnte ich nur zu einem Schluss kommen: Menschen, deren Kost sich in hohem Maße aus tierischem Protein zusammensetzt, leiden signifikant häufiger an chronischen Krankheiten wie Bluthochdruck, Krebs, Diabetes, Herzerkrankungen und vielen anderen Krankheiten, unter anderem Grauem Star, Divertikulitis, Divertikulose, chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, Erkrankungen der Gallenblase, Reizdarmsyndrom, Nierensteinen und rheumatoider Arthritis. Das wissen wir ganz sicher. In neueren Studien (deren Ergebnisse noch nicht als abschließend gesichert gelten können) wird auf einen Zusammenhang zwischen erhöhtem Konsum von tierischem Protein und Niedergeschlagenheit, Konzentrationsschwäche und Demenz hingewiesen.

Diese Schlussfolgerung wird von nahezu allen groß angelegten wissenschaftlichen Studien bestätigt: umfassenden, mit gewaltigem Aufwand betriebenen Studien, in deren Verlauf Tausende von Menschen über viele Jahre hinweg weltweit in allen möglichen Ländern untersucht wurden. Studie um Studie wurden immer wieder die Zusammenhänge zwischen tierischem Protein und gesättigten Fettsäuren und Fettleibigkeit und chronischen Krankheiten bestätigt. Beim Vergleich von Menschen, die Fleisch aßen, mit solchen, die kein Fleisch aßen, kamen die Wissenschaftler zu dem Schluss, dass die Fleischesser schwerer und kränker waren und mit höherer Wahrscheinlichkeit früher starben. (In Teil II – „Wie wir Proteinaholics geworden sind" – gehe ich näher auf dieses Thema ein.)

Macht tierisches Protein Sie krank?

Viele von uns – mich eingeschlossen – haben ihren schlechten gesundheitlichen Zustand jahrelang als „normal" angesehen. Wie viele der folgenden Symptome treten bei Ihnen auf?

1. Sind Sie übergewichtig?
2. Haben sie einen erhöhten Cholesterinspiegel?
3. Leiden Sie unter einem Reizdarmsyndrom?
4. Haben Sie zu hohen Blutdruck?
5. Leiden Sie unter Verstopfung?

6. Leiden Sie unter Durchfall?
7. Ist Ihre Haut von Akne gezeichnet?
8. Sind Sie oft müde oder antriebsschwach?
9. Fühlen Sie sich manchmal benebelt – haben Sie Gedächtnisprobleme, oder fällt es Ihnen schwer, aufmerksam zu bleiben oder sich zu konzentrieren?
10. Werden Sie häufig krank?

All diese Symptome mögen verbreitet sein, aber sie sollten kein „normaler" Bestandteil des Lebens sein. Sie weisen auf Ungleichgewichte und Störungen hin, die von tierischem Protein entweder verursacht oder verstärkt werden. In den meisten Fällen lassen die Symptome innerhalb von zwei Wochen nach und verschwinden nach einem oder zwei Monaten ganz – wenn Sie dazu übergehen, sich pflanzenbasiert zu ernähren.

Doch meine Schlussfolgerungen werden nicht nur von groß angelegten Studien an weit verstreuten Bevölkerungsgruppen gestützt – wegweisende wissenschaftliche Laborstudien haben eindeutig nachgewiesen, dass es biochemische Mechanismen gibt, die einen Zusammenhang zwischen tierischem Protein und Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Diabetes, Krebs sowie vielen anderen Erkrankungen und einer insgesamt kürzeren Lebenserwartung erklären. Als ich einen wissenschaftlichen Zeitschriftenartikel nach dem anderen studiert habe, habe ich die wesentlichen Bestandteile tierischen Proteins identifiziert – darunter Aminosäuren, Hämeisen, den insulinähnlichen Wachstumsfaktor 1 (IGF1) und N-Nitroso-Verbindungen –, die im Hinblick auf eine verkürzte Lebenserwartung, vorzeitiges Altern und all die chronischen Erkrankungen, die zu einer Plage unserer Zeit geworden sind, eine Rolle spielen.

Als ob das noch nicht genug gewesen wäre, wiesen alle Studien an Menschen und Tieren in die gleiche Richtung. Dutzende randomisierte kontrollierte klinische Studien – der Goldstandard in der medizinischen Forschung – ergaben: Je mehr tierisches Protein die Probanden konsumierten, desto schlechter ging es ihnen.

Ich habe Tausende Originalstudien und Hunderte Metaanalysen und systematische Überblicksarbeiten gelesen. Und all meine Recherchen legten die gleiche Schlussfolgerung nahe: Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Konsum von tierischem Protein und chronischen Erkrankungen und frühzeitigem Tod. Viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte zu essen, trägt hingegen dazu bei, gesund zu bleiben.

Proteinabhängigkeit

Wie der Titel dieses Buches bereits andeutet, glaube ich, dass unsere Gesellschaft unter einer Proteinabhängigkeit leidet. Ich möchte Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass ich diesen Begriff nicht unüberlegt verwende und

dadurch möglicherweise „wirkliche“ Abhängigkeiten verharmlose; ich meine es tatsächlich im wahrsten Sinne des Wortes so und benutze den Begriff mit voller Absicht.

Natürlich ist Proteinabhängigkeit etwas anderes als eine Alkohol- oder Drogensucht, vor allem, weil diese Form der Abhängigkeit gesellschaftlich gebilligt wird und keine unmittelbaren funktionellen Störungen zur Folge hat. Aber unser zwanghafter und unbekümmerter Überkonsum von Protein entspricht dem typischen Suchtmuster, und die gesundheitlichen Folgen – sowohl für den Einzelnen als auch für die Gesellschaft insgesamt – sind langfristig keineswegs weniger gravierend als die Folgen anderer Süchte.

Dass Protein tatsächlich ein Suchtmittel ist, ist mir aufgrund der zahlreichen Beratungsgespräche klar geworden, die ich im Laufe der vergangenen Jahre mit meinen Patienten geführt habe, die abnehmen wollten. Normalerweise laufen diese Gespräche wie folgt ab:

Ich: *Bei unserem letzten Gespräch hatte ich Sie ja gebeten, mehr Obst und Gemüse in Ihren Speisplan einzubeziehen. Insbesondere hatten wir darüber geredet, dass Sie als Zwischenmahlzeit einen Apfel essen und Ihre Hauptmahlzeit mit einem Salat beginnen. Wie ist es denn gelaufen?*

Patient: *Ich habe darüber nachgedacht, aber mir ist klar geworden, dass ich keinen Platz mehr für das Protein hatte, wenn ich einen Apfel oder einen Salat gegessen habe.*

Ich: *Aber wir haben doch ausführlich darüber geredet. Sie brauchen nicht so viel Protein. In Wahrheit ist Ihr hoher Proteinkonsum der Hauptgrund dafür, dass Sie in meinem Sprechzimmer sitzen.*

PATIENT: *Ich weiß, aber ich bin in Sorge, dass ich nicht genug Protein zu mir nehme.*

Diese Patienten geraten in Panik, wenn sie auch nur daran denken, ihren Proteinkonsum zu reduzieren. Sie klammern sich zum einen an die Vorstellung, dass Protein der König der Nährstoffe ist, und zum anderen an die proteinreichen tierischen Nahrungsmittel, um ihre tägliche Proteinzufuhr sicherzustellen. Wenn man sie auffordert, von diesen Gewohnheiten auch nur ein wenig abzuweichen, reagieren sie darauf wie ein Alkoholiker, der von seinen Freunden darauf hingewiesen wird, dass er vielleicht ein bisschen die Kontrolle über sich verloren hat: „Ich habe kein Problem. Lasst mich in Ruhe.“

Sich widersprechende Forschungsergebnisse

Ein Teil meines proteinsuchtinfizierten Gehirns war immer noch nicht bereit, sich geschlagen zu geben. *Was ist denn mit all den anderen Studien?* wollte es wissen. *Was ist mit all den Forschungsergebnissen, die zeigen, dass Fleisch zu essen, Milch zu trinken und jede Menge Eier zu verzehren, gut für uns ist?* Ich musste diesen Widerspruch aufklären, bevor ich meinen Patienten meine neue Ernährungs-Heilsbotschaft verkündete. Ich wollte nicht von einem Glaubenssystem in ein anderes springen. Ich wollte alle verfügbaren Belege prüfen und mir dann eine eigene Meinung bilden.

Es gibt sehr, sehr viele Studien, die vorgeben zu belegen, dass es gut für uns ist, große Mengen an Protein – insbesondere tierischem Protein – zu uns zu nehmen. Damit widersprechen sie den Erkenntnissen der Studien über die blauen Zonen und den Studien an anderen Bevölkerungsgruppen. Wie ist es also möglich, dass sie neben diesen Forschungsergebnissen Bestand haben können?

Ich habe herausgefunden, dass alle Pro-Protein-Studien einige Gemeinsamkeiten aufweisen. Erstens sind sie allesamt ziemlich kurzfristig angelegt. Somit beobachteten sie die an der Studie teilnehmenden Probanden nur einige Tage oder Wochen lang – selten länger als ein Jahr. Kennen Sie jemanden, der eine Eiweiß-Diät mit Proteinshakes gemacht und in den ersten drei Monaten unglaublich viel abgenommen hat? Falls ja, wie war es nach einem Jahr um diese Person bestellt? Nahezu niemand kann so eine Diät länger als ein paar Monate durchhalten. Wenn Sie Ihre Studie nach zwölf Wochen beenden, können Sie das unglaubliche Abnehm-Potenzial des Proteinshakes rühmen. Aber wenn Sie der Entwicklung Ihrer Probanden einige Jahre lang folgen, ergibt sich ein ganz anderes Bild.

Zweitens sind diese Studien eher auf sogenannte Biomarker fokussiert als auf aussagekräftige Erkenntnisse im Hinblick auf die Gesamtgesundheit. Biomarker sind zum Beispiel der systolische Blutdruck, der LDL-Cholesterinwert oder der PSA-Wert (prostataspezifisches Antigen). Ärzte messen diesen Biomarkern eine große Bedeutung bei, weil sie als Indikatoren für den Gesundheitszustand eines Patienten angesehen werden. Hoher Blutdruck wird zum Beispiel mit Herzerkrankungen assoziiert.

Es ist leicht zu verstehen, warum Studien auf die Messung von Biomarkern ausgerichtet sind. Erstens können sie sich schneller verändern als der gesamte Gesundheitszustand, was sie für Studien, die auf kurze Zeiträume angelegt sind, als besonders geeignet erscheinen lässt. Außerdem sind sie oft einfach und kostengünstig zu bestimmen. Und sie sind im Vergleich zu Kriterien wie „Lebensqualität“ und „Vitalität“ „objektiv“.

Die Verwendung von Biomarkern birgt jedoch viele Probleme. Erstens zeigen sie vielleicht gar nicht das an, was wir glauben, dass sie es anzeigen. Zweitens gilt: Selbst wenn ein hoher Cholesterinspiegel als ein Risikofaktor

für kardiovaskuläre Erkrankungen gilt, bedeutet das nicht, dass eine künstliche Senkung des Cholesterinspiegels, zum Beispiel mit Statinen, einen Einfluss darauf hat, ob es zu einem Schlaganfall oder einem Herzinfarkt kommt oder nicht. Es kann sein, dass der Biomarker selbst eher ein Symptom als die Ursache der Krankheit ist, die er angeblich prognostiziert. Und was noch schlimmer ist: Wenn man einfach nur darauf aus ist zu beweisen, dass ein großes Glas Milch „dem Körper guttut", gibt es eine nahezu unendliche Vielzahl an Biomarkern, die man untersuchen kann, bis man ein paar gefunden hat, die positiv auf Milchprotein reagieren.

Eine dritte Gemeinsamkeit der meisten Pro-Protein-Studien: Ihnen liegt häufig nur eine kleine Stichprobengröße zugrunde, einige finden sogar nur unter Beteiligung einiger weniger Teilnehmer statt, die für die Allgemeinbevölkerung in keiner Weise repräsentativ sind. Andere übertragen einfach Erkenntnisse aus der Forschung mit Tieren oder Experimente im Reagenzglas auf den Menschen. Nehmen wir an, Sie haben ein 1-Cent-Stück und wollen beweisen, dass es präpariert ist (das heißt, wenn Sie die Münze werfen, erhalten Sie nicht gleich oft Kopf oder Zahl). Wenn Sie die Münze zehntausendmal werfen und es eine nicht präparierte Münze ist, würden Sie erwarten, etwa fünftausend Mal Kopf und fünftausend Mal Zahl zu erhalten.

Angenommen, es war eine nicht präparierte Münze, aber Sie behaupten, dass sie öfter Kopf zeigt. Alles, was Sie tun müssen, ist, eine Reihe von tausend Versuchen anzusetzen, bei denen die Münze jeweils zehnmal geworfen wird. Anschließend veröffentlichen Sie einfach alle Versuche, bei denen sie öfter Kopf als Zahl gezeigt hat, und ignorieren alle anderen.

Funktioniert die Forschung tatsächlich auf diese Weise, oder bin ich nur unglaublich zynisch?

Bedenken Sie, dass die meisten Pro-Protein-Studien genau von jener Industrie finanziert werden, die am meisten von den Erkenntnissen profitiert. Das Dairy Council, das American Egg Board, das Beef Council und andere Industrieverbände (und vorgeschickte, angeblich unparteiische Institutionen) fördern viele jener Wissenschaftler, die einen stetigen Strom an Pro-Protein-Studien produzieren. Darüber hinaus gibt es ein (in der akademischen Welt) wohlbekanntes als „Voreingenommenheit der Öffentlichkeit" bekanntes Phänomen. Es bedeutet, dass bestimmte Erkenntnisse eher veröffentlicht werden als andere. „Interessante" Erkenntnisse – und damit meine ich solche, die den Leuten gute Nachrichten bezüglich ihrer schlechten Angewohnheiten überbringen – finden sich mit einer sehr viel größeren Wahrscheinlichkeit in einer wissenschaftlichen Zeitschrift wieder als langweilige Tatsachen wie die, dass man „mehr Gemüse essen sollte".

Größere Zusammenhänge

Ich fing an, über pflanzenbasierte Ernährung zu lesen, weil ich mir Sorgen um meine eigene Gesundheit machte. Doch rasch ging es mir nicht mehr nur um mich selber, sondern um das Wohlbefinden meiner Patienten. Und bevor ich mich versah, erweiterten sich meine Beweggründe noch einmal um zwei weitere Anliegen, und in meinen Blickpunkt rückten auch unsere Umwelt und das Wohlbefinden der Tiere, die ich so lange gedankenlos verzehrt hatte. Der Katalysator war ein Buch von John Robbins, einst Erbe der Eiscafé-Kette Baskin-Robbins, der jedoch auf sein Erbe verzichtete, als er herausfand, wie schädlich der Verzehr tierischer Produkte in jeder Hinsicht ist. In seinem Werk *Food Revolution* (eine Aktualisierung seines früheren, bahnbrechenden Buches *Ernährung für ein neues Jahrtausend*) legt er so klar und eindringlich wie nur irgend möglich dar, welche Folgen die Tierhaltung für die Umwelt unseres Planeten hat.

Er öffnete mir auch die Augen für die Tatsache, dass das Steak auf meinem Teller von einem lebenden Geschöpf stammte, das geboren, aufgezogen und gefüttert worden war, um dann mit einer unglaublichen Brutalität geschlachtet zu werden, und dass Milch von Kühen stammt, die an Melkmaschinen angeschlossen und zusammengedrängt in überfüllten Ställen untergebracht sind, in ihren eigenen Fäkalien stehen, nie das Tageslicht sehen, nie den Geschmack von Gras kennenlernen und denen ständig Hormone verabreicht werden, um die Produktion zu steigern, und Antibiotika, damit sie nicht an irgendwelchen Krankheiten sterben.

Ich las auch *Tiere essen* von Jonathan Foer, eine offene und schonungslose Antwort des Autors auf die ernste Frage, die er sich selber gestellt hat: *Wenn ich die Bedingungen, die in der Tierhaltung herrschen, tatsächlich kennen würde, könnte ich dann noch Fleisch essen?* Das Ergebnis des Buches war, dass Foer es nicht mehr konnte. Und ich auch nicht.

Wenn ich mir die wissenschaftlichen Erkenntnisse über die eindeutigen Vorzüge einer Reduktion des Verzehrs von tierischem Protein nicht angeeignet hätte, hätte ich meine Ernährung vielleicht allein aufgrund all dessen, was ich über die Ethik der Tierhaltung und ihre Auswirkungen auf die Umwelt gehört hatte, auf eine vegane Kost umgestellt. Aber ich hätte sie auf keinen Fall meinen Patienten empfohlen. Ich bin stolz darauf, evidenzbasierte Medizin zu praktizieren. Wie sich herausstellt, belegen wissenschaftliche Erkenntnisse, dass das, was für unsere Körper gut ist, auch für die Umwelt gut ist – und ganz offensichtlich für die Tiere, die wir essen.

Meine persönliche Umstellung

Am liebsten würde ich Ihnen berichten können, dass ich, nachdem ich einmal über all diese Informationen im Hinblick auf die gesundheitlichen, ökologischen und ethischen Probleme meiner Proteinabhängigkeit verfügte, eines

Tages aufwachte, beschloss, von sofort an auf jegliche tierischen Produkte zu verzichten und nie mehr rückfällig wurde. Leider (oder eher zum Glück für meine Hunderte von Patienten, die ich aufgrund meiner eigenen Erfahrung besser beraten kann), lief es nicht so.

Ich begann mit einem Paukenschlag. Als meine Frau im Krankenhaus war, um unser erstes Kind zur Welt zu bringen, schwor ich mir: *Die Dinge werden sich ändern*. Ich will da sein, wenn meine Kinder Geburtstag feiern, ihre Milchzähne verlieren, sich zum ersten Mal verlieben, ihre Bildungsabschlüsse machen, heiraten, wenn meine Enkelkinder geboren werden. Bei dem Gedanken, dass ich mich mit meiner Ernährungsweise vorzeitig ins Grab aß, stiegen mir Tränen in meine cholesteringefüllten Augen.

An jenem Tag aß ich meine (meiner Erinnerung nach) allererste fleischlose Mahlzeit. Ich erinnere mich bis zum heutigen Tag daran: gedünstetes Gemüse mit Reis.

Es schmeckte mir nicht.

Ich hasste Gemüse. Ich konnte nicht kochen. Ich kannte niemanden, der sich so ernährte.

Mein Bezugssystem, was Essen anging, war Fleisch. Also aß ich das vegetarische Ersatzprodukt: Veggie-Burger. Ich aß sie zu jeder Mahlzeit. Sie waren okay – kein Fleisch, aber erträglich. Und sie trugen keineswegs dazu bei, dass es mir großartig ging. Nach einem Monat ließ ich erneut meinen Cholesterinspiegel checken. Er war ein wenig gefallen.

Aus irgendeinem Grund ging ich zu jenem Zeitpunkt wieder dazu über, eine Zeit lang Fleisch zu essen. Die Sucht war offenbar immer noch stark. Es ging mir nicht gerade umwerfend. Meine Blutwerte hatten sich nicht dramatisch verbessert. Doch während jener Zeit befasste ich mich intensiv mit den ethischen Aspekten des Fleischessens und dessen Auswirkungen auf die Umwelt. Ehrlich gesagt, wäre es für mich nicht ausreichend gewesen, Fleisch nur aus persönlichen Gründen von meinem Speiseplan zu streichen. Es waren Videos über Kühe, die geschlachtet wurden, es war die mir vor Augen geführte Realität, die mich damit konfrontierte, woher das Fleisch kam, was mich nach jedem gescheiterten Versuch dazu animierte, es erneut zu versuchen.

Schließlich schaffte ich es, ein für allemal auf Fleisch zu verzichten. Allerdings aß ich weiter Fisch, denn, na ja, ich hatte nach wie vor das Gefühl, etwas tierisches Protein zu benötigen. (Es ist erstaunlich, an wie vielen widersprüchlichen Überzeugungen ein Mensch festhalten kann.) Das ging eine Zeit lang gut, doch je mehr ich las, desto weiter zog es mich in die Richtung meiner Wertvorstellungen. Fische waren auch lebende Geschöpfe, industriell betriebene Fischerei war für die Umwelt vielleicht sogar noch desaströser als Viehzucht und Tierhaltung, und Zuchtfisch aus Aquakulturen war für meine Gesundheit genauso schädlich wie Fleisch. Fisch enthält nichts Gutes, das nicht auch in Pflanzen zu finden ist, und dazu kommt noch, dass die Quecksilberwerte in meinem Blut während meiner Pescetarier-Phase in die Höhe schossen.

Endlich verstand ich die Entscheidung des großartigen tschechisch-deutschen Schriftstellers Franz Kafka, Veganer zu werden. Beim Betrachten von Fischen in einem Aquarium soll er diesen Satz gesagt haben: „Nun kann ich euch in Frieden betrachten; ich esse euch nicht mehr."

Das Letzte, worauf ich verzichten musste, waren Milchprodukte. Wenn ich ein Proteinaholic war, war ich in doppelter Hinsicht von Käse abhängig. Dafür gibt es eine nachvollziehbare biologische Erklärung: bestimmte Chemikalien im Käse, sogenannte Casomorphine, wirken in unserem Gehirn und in unserem Körper ähnlich wie richtige Morphine.

Außerdem ist Käse allgegenwärtig. In Salaten. In vegetarischen Hauptgerichten. In Soßen. Der Verzicht auf Milchprodukte zwang mich dazu, hart mit mir ins Gericht zu gehen und mich zu fragen, wie ernst es mir mit meinen Werten war, die ich mir zu eigen gemacht hatte. Ich fragte mich: *Wie komme ich nach allem, was ich über die Milchindustrie weiß, dazu, Milchprodukte zu konsumieren?* Schließlich ließ ich es bleiben. Mit der Zeit wurde es immer einfacher, bis zu dem Punkt, an dem es mir total leicht fiel, auf Milchprodukte zu verzichten.

Meine wunderbare Frau, die mich auf jedem Schritt meines Weges unterstützt hat, ging dazu über, ausschließlich pflanzenbasierte Mahlzeiten zuzubereiten, als sie sich von der Geburt erholt hatte. Um ehrlich zu sein, war sie nur allzu froh darüber, mich, was meine Gesundheit anging, auf einen neuen Pfad zu bringen, nachdem sie mitangesehen hatte, wie sich mein gesundheitlicher Zustand immer mehr verschlechtert hatte. Welche frisch gebackene Mutter wäre nicht ein bisschen besorgt, wenn sie mit einem siebunddreißig Jahre alten „Gewichtsverlust-Experten" mit hohem Cholesterinspiegel, Bluthochdruck und einem wachsenden Bauch verheiratet wäre? Ohne ihre Unterstützung und Hilfe wäre mir das Ganze viel schwerer gefallen.

Als gute Köchin fand sie Gefallen daran, die vielfältige Welt des Gemüses und der Vollkornprodukte zu erkunden, die jetzt meine Kost ausmachten. Meine Recherchen und meine Entscheidung, auf der Grundlage meiner neuen Erkenntnisse zu handeln, spornten sie an, eine ganz neue Welt von Nahrungsmitteln zu entdecken. Denken Sie mal darüber nach – wie viele verschiedene Fleischsorten gibt es? Nur ein paar. Aber es gibt Tausende verschiedener Sorten Obst, Gemüse, Nüsse, Samen, Bohnen, Hülsenfrüchte, Kräuter und Gewürze.

Man könnte im wahrsten Sinne sein ganzes Leben damit verbringen, neue Gerichte, Geschmackskombinationen und Konsistenzen zu kreieren, die noch nie zuvor jemand ausprobiert hat. Wenn Sie bedenken, dass etwa 75 Prozent der weltweit verzehrten Nahrungsmittel sich aus gerade einmal zwölf Pflanzen und fünf Tieren zusammensetzen, es jedoch ungefähr 300.000 bekannte, essbare Pflanzenarten gibt (von denen 150 auf der ganzen Welt konsumiert werden), können Sie sehen, dass es für Menschen, die sich pflanzenbasiert ernähren, noch riesige, bisher unerkundete kulinarische Landstriche zu entdecken gibt.

Zeitsprung: Wenn ich heute mit Freunden in ein nettes Restaurant zum Essen ausgehe, frage ich den Kellner immer, ob der Koch mir ein spezielles Gericht zubereiten kann, das meinen Bedürfnissen entspricht. Am Ende bekomme ich ausnahmslos immer das am besten aussehende und schmeckende Gericht. Oft serviert es mir der Koch persönlich, voller Stolz auf seine köstliche Kreation.

Zusätzlich zu den immer besser werdenden kulinarischen Fähigkeiten meiner Frau fanden wir in Houston einen Lieferservice, der pflanzenbasierte Gerichte zubereitete, und so ging ich von den Veggie-Burgern zusehends auf eine immer vielfältigere Kost über.

Ich erkundete nach und nach die Welt pflanzenbasierter Ernährung. Ich entdeckte Bohnen. Ich probierte verschiedene Gemüsesorten. Wenn mir eine beim ersten Mal nicht schmeckte, probierte ich sie erneut. Und noch mal. Eines Tages stellte ich fest, dass mir der Geschmack von Grünkohl wirklich zusagte. Wenn ich Heißhunger auf Fleisch bekam, spielte ich noch einmal die Schlacht-Videos vor meinem inneren Auge ab. Schließlich gelang es mir, meine Geschmacksknospen so umzuprogrammieren, dass ihnen Obst und Gemüse schmeckten und sie sich darauf freuten, diese Dinge zu essen, während sie beim Gedanken an Fleisch mit Abscheu reagierten.

Ich empfehle diese Strategie zwar nicht unbedingt jedem, der versucht, bei seiner Ernährung auf tierische Produkte zu verzichten, aber ich kann definitiv sagen, dass sie bei mir sehr viel besser funktioniert hat, als wenn ich mir gelegentlich einen „Leckerbissen" in Form von tierischen Produkten genehmigt hätte. Ganz egal, was für eine Ernährungsweise man befolgen will, die Idee des „Cheat Days", also eines Tages in der Woche, an dem man sündigen darf, ist lähmend und gefährlich. Leute, die sich sechs Tage lang strikt an ihre Essregeln halten und sich dann am siebten Tag hemmungslos über ihre „verbotenen" Lieblingsspeisen hermachen, haben die ganze Woche Fantasievorstellungen von diesem Cheeseburger, wenn sie denn auf Cheeseburger stehen. Was auch immer Sie tun, verleihen Sie den Nahrungsmitteln, auf die Sie verzichten wollen, auf keinen Fall in Ihrem Geist den Status eines Mythos. In den Kapiteln 16 und 17 erhalten Sie konkrete Vorschläge, wie Sie die Umstellung angehen können.

„Woher beziehst du denn dein Protein?"

Es ist schon verrückt: Als ich noch Fleisch gegessen habe, hat mich nie irgendjemand auf meine Ernährung oder meine Gesundheit angesprochen. Doch kaum begann ich, mich stärker pflanzenbasiert zu ernähren, fingen die Leute an auszuflippen. Täglich hörte ich auf einmal die Frage, mit der sich sicher alle Vegetarier und Veganer von ihren Freunden, Angehörigen, Arbeitskollegen und selbst flüchtigen Bekannten konfrontiert sehen. „Woher beziehst du dein Protein?"

unglaubliche Leistungen zu vollbringen. Scott Jurek gilt als einer der erfolgreichsten Ultramarathon-Läufer der Welt, und in seinem Buch *Eat and Run* beschreibt er, wie er sich mit pflanzlicher Kost die Energie verschafft, um extrem strapaziöse 160-Kilometer-Läufe zu gewinnen. Abschließend will ich an dieser Stelle das Buch des berühmten Triathleten Brendan Brazier *Vegan in Topform* würdigen, das mir entscheidend dabei geholfen hat, einen pflanzenbasierten Ernährungsplan für mich zusammenzustellen, der mir die Energie verliehen hat, mich vom Sofa zu erheben und einen Ironman-Triathlon zu absolvieren. Wenn ich meine Ernährung nicht umgestellt hätte, hätte ich es nicht geschafft, am gleichen Tag hintereinander 3,86 Kilometer zu schwimmen, 180 Kilometer radzufahren und 42,2 Kilometer zu laufen.

Keiner dieser Athleten wirkt auch nur im Geringsten schwach oder hinfällig. Tatsächlich schildern alle, wie ihre pflanzenbasierte Kost ihnen dabei geholfen hat, intensiver zu trainieren als ihre Gegner, indem sie dazu beigetragen hat, dass sie ihre Regenerationsphasen verkürzen konnten. Wenn Sie sich mehr für reines Muskeltraining interessieren als für Ausdauersport, empfehle ich Ihnen, sich die Webseite www.Veganbodybuilding.com (englisch) anzusehen, auf der Sie Bekanntschaft mit zahlreichen veganen Bodybuildern machen werden. Ich finde es merkwürdig, dass es Leute gibt, die glauben, dass man mit pflanzlicher Kost keine Muskeln aufbauen kann.

> „Menschen essen Fleisch, weil sie glauben, dass es sie stark macht wie ein Ochse, dabei vergessen sie jedoch, dass der Ochse nur Gras frisst."
>
> —Pino Caruso

Was sollte ich anders machen?

Nachdem wir uns mit dem Für und Wider im Hinblick auf eine pflanzenbasierte Ernährung befasst haben, sehen wir uns jetzt an, was Sie denn essen sollten. Wenn Sie religiös sind, schlagen Sie bitte Ihre Bibel auf, und lesen Sie Genesis 1,29-30 „Dann sprach Gott: Sehet, hiermit übergebe ich euch alle Pflanzen auf der ganzen Erde, die Samen tragen, und alle Bäume mit samenhaltigen Früchten. Euch sollen sie zur Nahrung dienen. Allen Tieren des Feldes, allen Vögeln des Himmels und allem, was sich auf der Erde regt, was Lebensatem in sich hat, gebe ich alle grünen Pflanzen zur Nahrung. So geschah es …"

Sie könnten sich auch das aus dem Alten Testament ansehen. Daniel, Sie erinnern sich an Kapitel 9, wurde vom König Nebukadnezar gefangen gehalten. Man bot ihm Wein und das Essen des Königs an, auch Fleisch, aber er ernährte sich stattdessen von Gemüse, Hülsenfrüchten (Bohnen) und Wasser und erfreute sich bester Gesundheit.

Wenn Sie eher jemand sind, der sich davon überzeugen lässt, was die Natur vorgibt, erinnere ich Sie an all die in Kapitel 7 zum Thema Paleo

dargelegten Forschungserkenntnisse, die deutlich machen, dass die Konstruktion unseres Körpers perfekt darauf abgestimmt ist, mit Pflanzen ernährt zu werden, und die belegen, dass Menschen, die sich pflanzenbasiert ernähren, länger und gesünder leben. Für den Verzehr von tierischem Protein sind wir nicht gut konzipiert; wir verstoffwechseln Säuren nicht annähernd so gut wie Fleischfresser, und unsere Kiefer, unsere Speichelflüssigkeit und unsere Gedärme sind besser geeignet, Obst und Gemüse zu verarbeiten.

Um meine Empfehlung so einfach wie möglich zu halten, empfehle ich meinen Patienten, einfach all das zu essen, was Mutter Erde in großer Vielfalt hergibt. Alles, was im Boden, auf Bäumen oder an Reben gedeiht, ist in Ordnung. Alles, was eine Mutter oder Augen hat, sollte nur in Maßen verzehrt oder ganz gemieden werden. Ebenso sollten Sie Milchprodukte meiden oder deren Konsum deutlich reduzieren, denn diese stammen direkt von einem Tier und sind eigentlich dazu bestimmt, die Jungen dieses Tiers zu ernähren. Natürlich können Sie ein wenig tierisches Protein zu sich nehmen und trotzdem gesund bleiben, aber je weniger Sie davon essen oder trinken, um so besser. Wenn Sie Fleisch essen, machen Sie es zur Beilage. Arrangieren Sie den typisch US-amerikanischen Teller um: Lassen Sie das Gemüse die Hauptrolle spielen und das Fleisch die Rolle einer kleinen Beilage oder Garnitur – wie in den blauen Zonen.

Ich ernähre mich deutlich vielseitiger, als ich es als Fleischesser je getan habe. Die Leute denken, dass ich enorme Willenskraft aufbringen muss, denn sie bilden sich ein, dass ich darunter leide, langweiliges, fades Zeug essen zu müssen, und allen anderen neidisch auf die Teller gucke. Aber nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein. Im Gegenteil: Ich nehme eine bunte Vielfalt an Gerichten zu mir, die sowohl nahrhaft als auch lecker sind. Und das Beste ist: Ich fühle mich nach dem Essen gesund.

Wenn Sie keine Veggie-Burger-Diät machen wollen (für die man in der Tat Willenskraft braucht und die mir das Gefühl vermittelt hat, dass diese Art, sich zu ernähren, eine schlechte Nachahmung von „richtigem" Essen war), konzentrieren Sie sich auf Obst, Gemüse, Nüsse, Bohnen, Vollkornprodukte und Samen. Ich achte darauf, möglichst mindestens eine ganze Frucht am Tag zu essen, sei es eine Banane, einen Apfel, eine Birne, einen Pfirsich, eine Kiwi oder was auch immer. Außerdem versuche ich, jeden Tag eine Portion Beeren zu essen, manchmal gebe ich sie über mein Frühstücksmüsli, manchmal esse ich sie als Snack oder Nachtisch. Welche Beeren Sie nehmen, ist egal – alle essbaren Beeren sind großartig.

Ich versuche, jeden Tag etwas rohes Gemüse als Salat zu essen. Mein Favorit ist dunkelgrünes Blattgemüse wie Spinat oder Grünkohl. Romana-Salat, Abessinischer Kohl und Blattkohl sind ebenfalls fantastisch.

Darüber hinaus achte ich darauf, etwas Kreuzblütler-Gemüse zu essen; meistens gebe ich es meinen Salaten hinzu. Ich will ja nicht herumprahlen, aber am Salatbüffet habe ich mich zu einem richtigen Künstler gemausert. Blumenkohl mit seinem Sulphoraphan (eine Krebszellen zerstörende Substanz) bietet

in der Salatschüssel einen schönen Farbkontrast zu dem Brokkoli und den Paprikaschoten. Bestreuen Sie das Ganze mit Kürbiskernen, die jede Menge Magnesium enthalten, geben Sie neutralen oder aromatisierten Balsamico-Essig darüber, und schon haben Sie ein fantastisches Mittagessen.

Wir garen unser Gemüse auch. Ich liebe gedünstetes Gemüse, es ist schnell und einfach zuzubereiten, und das Dünsten bringt wunderbar den Geschmack hervor. Häufig gebe ich meinen Vollkornnudeln etwas angebratenen Spinat hinzu. Auf dem Grill oder in der Pfanne bekommt Gemüse einen leckeren rauchigen Geschmack. Und vergessen Sie nicht die Champignons. Ich weiß, dass sie eigentlich kein Gemüse sind, sondern Pilze, aber Champignons sind eine hervorragende Quelle für Vitamin B, reich an Mineralien und enthalten sogar Vitamin D. Die großen Portobello-Champignons haben eine fleischige Konsistenz und eignen sich gut für Hamburger – am besten mit gegrilltem, gebratenem oder rohem Gemüse und serviert auf einem Vollkornbrötchen.

Sie brauchen keine Bedenken zu haben, gefrorene Früchte oder gefrorenes Gemüse zu verwenden. Häufig ist gefrorenes Obst oder Gemüse sogar nährstoffreicher als frisches. Von dem Augenblick an, in dem pflanzliche Produkte geerntet werden, verlieren sie Vitamine. Das meiste Obst und Gemüse, das wir kaufen, wird Tausende Kilometer transportiert, bevor es in unseren Läden landet, und verliert während des Transports viele Nährstoffe. Zum Einfrieren bestimmtes Obst und Gemüse wird nach der Ernte gewaschen und sofort eingefroren, sodass die meisten Vitamine erhalten bleiben. Außerdem sind Tiefkühlprodukte oft günstiger, sogar wenn es sich um Bioprodukte handelt.

Sogenanntes „Superfood" beeindruckt mich nicht im Geringsten. Größtenteils handelt es sich einfach nur um normale Pflanzen, für deren Vermarktung ein riesiges Marketing-Budget eingesetzt wird. Na schön, in Acaibeeren mögen eine Menge Antioxidantien stecken – wenn man sie frisch im Amazonas-Dschungel pflückt. Sobald sie jedoch entsaftet, mit Konservierungsstoffen vermischt und für den langen, heißen Transport zu unserem lokalen Netzwerk-Marketing-Vertriebshändler in Flaschen abgefüllt sind, haben sie viel von ihren wertvollen Inhaltsstoffen verloren. Die günstigen und reichlich vorhandenen Blaubeeren können Sie hingegen auf Ihrem lokalen Bauernmarkt erstehen – frisch, süß und voller Antioxidantien.

Auch Säfte vermeide ich im Großen und Ganzen. Wie sich zeigt, sind Früchte und Gemüse perfekt konfektioniert. Der in Obst enthaltene Zucker ist an Ballstoffe gebunden und wird nur langsam abgegeben, beinahe wie bei einer Tablette mit Depotwirkung. Wenn Sie Früchte entsaften, zerstören Sie diese perfekte Verbindung, indem Sie die Ballaststoffe bzw. Fasern entfernen. Studien haben aber gezeigt, dass womöglich gerade die Aufnahme von Ballaststoffen für ein längeres und gesünderes Leben sorgt (Chuang, Norat, et al. 2012). Die meisten US-Amerikaner leiden unter Ballaststoffmangel. Die meisten von uns leiden unter Verstopfung, und viele unter Magen-Darm-Problemen wie Divertikulose oder gar Krebs. Dennoch sitzen wir vor unseren

Entsaftern und sehen zu, wie all die wichtigen Ballaststoffe an der Seite des Apparats als Abfälle ausgespien werden. Das Absurdeste ist meines Erachtens ein ausgedehntes Saftfasten zur Entschlackung. Ballaststoffe sind die am stärksten entschlackende Substanz, die wir zu uns nehmen können. Sie machen im wahrsten Sinne des Wortes in Ihrem Inneren einen Großputz. Ohne Ballaststoffe können Sie nicht entschlacken.

Gesunde Fettsäuren sind ebenfalls Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung, weshalb ich jeden Tag eine Portion Nüsse und Samen zu mir nehme. Studien haben gezeigt, dass eine Handvoll Nüsse pro Tag nicht dazu führt, dass man zunimmt, und sie sind eine gute Quelle für Mineralstoffe und Elektrolyte. Wenn Sie dazu neigen zuzunehmen, sollten Sie es mit den Nüssen allerdings nicht übertreiben. Etliche angesehene Ernährungsexperten sprechen sich für eine sehr fettarme vegane Ernährung aus. Ärzte und Forscher wie Caldwell Esselstyn, Dean Ornish, John McDougall und T. Colin Campbell haben gezeigt, dass eine sehr fettarme vegane Ernährungsweise mit einer grandiosen Herzgesundheit einhergeht. Bei einer solchen Ernährungsweise wird der Konsum von Nüssen minimiert oder sogar ganz vermieden, weil Nüsse eine hohe Kaloriendichte aufweisen. Ferner weist McDougall in seinem Buch *The Starch Solution* und bei den meisten seiner Auftritte, bei denen er sich zur Ernährung äußert, auf Folgendes hin: „Das Fett, das Sie essen, ist das Fett, das Sie mit sich herumtragen." Damit hat er völlig recht: Im Gegensatz zu Kohlenhydraten, die nach dem Verzehr verbrannt oder als Glycogen gespeichert werden, wird Fett einfach als Fett eingelagert. Wenn ich eine Fettprobe von Ihrem Allerwertesten nehmen dürfte, könnte ich sie in ein Labor schicken, in dem exakt bestimmt werden könnte, was Sie gegessen haben.

Eine weitere irrige Vorstellung ist die, dass Veganer nicht genügend Omega-3-Fettsäuren zu sich nehmen. Natürlich müssen wir mit unseren Nahrungsmitteln Omega-3-Fettsäuren aufnehmen. Fisch liefert Omega-3-Fettsäuren in Form der mehrfach ungesättigten Fettsäuren DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure). Pflanzen enthalten die ungesättigte Fettsäure Alpha-Linolensäure (ALA), und Studien legen nahe, dass Vegetarier ALA leicht in DHA und EPA umwandeln können (Welch, Shakya-Shrestha, et al. 2010).

Der Omega-3-Spiegel an sich sagt nicht viel über unsere Gesundheit aus. Das klingt etwas verwirrend, deshalb will ich versuchen, das Ganze zu vereinfachen. Eine Entzündung im Körper ist zum Teil auf das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren zurückzuführen, das idealerweise zwischen 1:1 und 4:1 liegt. Bedauerlicherweise liegt das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 bei uns in den USA eher bei 15:1 (Simopoulos 2006). Wir können unsere Entzündungswerte also senken, indem wir weniger Omega-6-Fettsäuren oder mehr Omega-3-Fettsäuren zu uns nehmen bzw. auf eine Kombination aus beidem achten.

Die meisten Omega-6-Fettsäuren nehmen wir durch Gerichte zu uns, die wir mit Pflanzenöl zubereiten. Gebratenes zu streichen, würde den

Speiseplan

	Frühstück	Snack	Mittagessen	Snack	Abendessen
Samstag (Vorbereitung für Sonntag)	Möhrenkuchen-Hafergrütze	Erdbeer-Minze-Fruchtsalat	Sprossen-Avocado-Sandwich	Power-Smoothie nach dem Training	Grüner Power-Salat mit Hanfsamen
Sonntag (offizieller Vorbereitungstag)	Apple-Pie-Hafergrütze	Studentenfutter	Schwarze-Bohnen-Suppe Tipp: Bereiten Sie auch ein Bohnen-Püree zu	Grüner Erdbeer-Smoothie Tipp: Zum Abendessen gibt es auch Blattkohl	Blattkohl-Wraps Tipp: Verlangt nach schwarzem Bohnenmus
Montag	Eingeweichte Haferflocken	Frisches Gemüse mit Dip	Schwarze-Bohnen-Tacos Tipp: Verlangt nach schwarzen Bohnen	Kokos-Limonen-Smoothie	Quinoa-Power-Schale Tipp: Verlangt nach schwarzen Bohnen; bewahren Sie etwas Quinoa fürs Frühstück auf!

Möhrenkuchen-Hafergrütze

Ergibt 3-4 Portionen

155 Gramm Haferschrot, ungekocht
375 ml gefiltertes Wasser
375 ml Kokosmilch, ungesüßt
15 Gramm ungesüßte Kokosflocken
200 Gramm fein geriebene Möhren
1 Teelöffel gemahlener Zimt
¼ Teelöffel gemahlener Ingwer
⅛ Teelöffel gemahlene Muskatnuss
¾ Teelöffel reine Vanille
2 Esslöffel reiner Ahornsirup
3 Esslöffel Hanfsamen (geschält)
25 Gramm gehackte Walnüsse (und ein wenig für die Garnierung)
25 Gramm Rosinen (und ein wenig für die Garnierung)
eine Prise Salz (optional)

1. 3-4 mittelgroße Möhren fein reiben und beiseitestellen (die Menge sollte eine gehäufte Tasse ergeben).
2. 350 ml gefiltertes Wasser und 375 ml Kokosmilch in einen mittelgroßen Topf geben und zum Kochen bringen.
3. Hitze herunterschalten und den Haferschrot, die geriebenen Möhren und die Prise Salz (optional) hinzugeben.
4. Ohne Deckel 20 Minuten weiter köcheln lassen bzw. so lange, bis das Gemisch weich ist, dabei alle paar Minuten umrühren.
5. Wenn der Haferschrot zu etwa 75 Prozent weich gekocht ist, die ungesüßten Kokosflocken, Rosinen, geschälten Hanfsamen, Walnüsse, Zimt, Ingwer, Muskatnuss, Vanille und Ahornsirup einrühren und gut vermengen.
6. Weitere 5 Minuten köcheln lassen bzw. so lange, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
7. Die Grütze vom Feuer nehmen und 2 Minuten stehen lassen.
8. Die Grütze mit Walnüssen und Rosinen garnieren (optional) und servieren.
9. Aufbewahrung in einem luftdicht verschlossenen Behälter bis zu 3 Tage (eingefroren bis zu 3 Monaten) möglich.

Nussige Kokos-Quinoa

Ergibt 3-4 Portionen

400 Gramm gekochte Quinoa (trockene Quinoa ergibt gekocht die dreifache Menge)
4 fein gehackte Medjool-Datteln
½ Teelöffel reine Vanille
1 Teelöffel gemahlener Zimt
2 Esslöffel Sonnenblumenkerne
2 Esslöffel gehackte Mandeln
2 Esslöffel gehackte Walnüsse
2 Esslöffel Pistazienkerne
15 Gramm ungesüßte Kokosflocken
125-250 ml ungesüßte Kokosmilch

1. Die gekochte Quinoa, die Kokosmilch, die Vanille, die zerkleinerten Medjool-Datteln und den Zimt vorsichtig in einer großen Schüssel vermengen.
2. Mit einer Schicht aus gehackten Mandeln, gehackten Walnüssen, Pistazienkernen und Sonnenblumenkernen belegen.
3. Zum Schluss mit den ungesüßten Kokosflocken besprenkeln.
4. Servieren und genießen!

Index

A

Absterben von Zellen 218
Acai Beeren 339
Adventist Health Studies 114, 163, 207, 212, 239
Ägypten 117, 118
Akromegalie 218, 230
Allergien 127, 137
Alpha-Linolensäure (ALA) 307
Alterungsprozess 219, 264, 302
Alzheimer 23, 37, 44
American Association of Retired Persons (AARP) 237, 240
American College of Cardiology 178
American Diabetes Association 161, 172
American Dietetic Association 74, 155
American Heart Association 74, 155, 178, 247
American Institute for Cancer Research 155, 245
American Journal of Cardiology 116
American Journal of Clinical Nutrition 255
American Society of Bariatric Physicians 110, 161
American Society of Clinical Nutrition 74
Aminosäuren 7, 115, 167, 192, 218, 219, 270, 271, 272, 274, 276, 279, 280, 282, 288, 289, 296
André the Giant 218
Angiology Journal 194
Annals of the New York Academy of Sciences 44
Anti-Aging-Forschung 264
Antibiotika 13, 50, 55, 67, 69, 82, 224
Antihypertensiva 175
Apoptose 219, 221
Apple-Pie-Hafergrütze 328, 340
Arginin 192
ARIC 248
Arizona 119
Arnstein, Michael 287
Atkins-Diät 11, 16, 25, 28, 32, 87, 88, 90, 91, 92, 101, 102, 104, 110, 146, 147, 149, 172, 195, 197, 201, 205
Atkins, Robert 84, 85
A to Z Studie 87, 146, 149, 159, 201
Ausdauersportler 280, 282, 283, 303, 312
Australopithecus 107
Australopithecus sebida 107
Aversionstraining / Attraktionstechniken 318
Azidose 167, 223, 288

B

Ballaststoffe 29, 30, 36, 76, 81, 109, 115, 147, 148, 177, 189, 191, 202, 206, 209, 211, 225, 231, 233, 234, 235, 238, 243, 248, 262, 263, 264, 279, 299, 300, 306, 310, 327
Balsamico-Essig 306, 371, 372
Bananen-Eis 329, 369
Banting, William 85
Barnard, Neal 94, 172
Bauchspeicheldrüsenkrebs 240, 242
Beck, Aaron 315
Beck, Judith 315
Bellati, Andy 322
Belluz, Julia 136
Beschleunigtes Zellwachstum 218
Bifidobakterien 221
Biomarker 48, 49, 146, 250
Bispenol A (BPA) 327
Blasenkrebs 240, 243, 247

Blaubeeren 306, 331, 338, 339, 353, 354, 355
Blogger 16, 128, 136, 139, 141, 183, 279
Blue Zones 42, 43, 114, 252
Blut-Harnstoff-Stickstoff 265
Bluthochdruck 5, 6, 7, 19, 23, 27, 46, 52, 117, 118, 126, 175, 176, 177, 178, 179, 188, 191, 285, 294
Blutwerte 25, 33, 37, 38, 39, 41, 51, 54, 167, 265, 298
Bohnen 12, 14, 15, 25, 29, 30, 36, 52, 53, 61, 70, 75, 76, 77, 100, 107, 115, 119, 120, 156, 173, 198, 209, 240, 273, 304, 305, 312, 320, 321, 322, 327, 328, 334, 335, 336, 345, 356, 358, 362, 363
  Einweichmethoden 336
  Kochmethoden 335
Boston Marathon 58
Bray, Georges 204
Brazier, Brendan 304
British Broadcasting Corporation 165
Brombeer-Vinaigrette 371
Brot 45, 61, 70, 103, 112, 190, 193, 201, 310, 345, 358
Brustkrebs 30, 215, 216, 217, 218, 220, 223, 224, 229, 230, 233, 236, 237, 242, 248, 251, 263, 312, 313
Buch Daniel 173, 304
Buettner,Dan 42, 252
Burkitt, Denis 115, 295
Butter 64, 75, 92, 95, 98, 99, 116, 117, 141, 142, 182, 184, 186, 188, 239, 250, 331, 332, 360, 361
Butyrat 221

C

Campbell, T. Colin 94, 106, 157, 307
Carnitin 192, 220, 314
Carson, Johnny 86
Centers for Disease Control and Prevention (CDC) 180, 275
Cheat Day 53
Chiasamen 309, 332, 339
China 157
Chittenden, Russell Henry 66
Cholesterin 13, 28, 36, 73, 89, 109, 110, 132, 172, 185, 231, 299, 303, 313
Cholin 192, 220
Chronische Krankheiten 66
Citratzyklus 166
Colitis ulcerosa 46, 127, 294
Consumer Reports 167
Cordain, Loren 102
Cranberry-Mandel-Weizen-Schale 329, 359
CRP 168, 191

D

Dänen 110
Danzig, Mac 303
Darmflora 82, 192, 271
Darmkrebs 40, 108, 109, 115, 215, 217, 218, 220, 221, 224, 226, 227, 230, 233, 234, 238, 239, 240, 242, 243, 257
DASH-Diät 178
Davis, Garth 1, 3, 125
Davis, Robert 125
Demenz 6, 46
Diabetes 5, 6, 7, 11, 13, 19, 23, 24, 27, 32, 39, 41, 44, 46, 54, 62, 66, 69, 118, 119, 120, 126, 138, 139, 140, 146, 155, 161, 162, 164, 165, 168, 169, 170, 172, 174, 176, 188, 191, 192, 223, 250, 257, 258, 261, 262, 265, 266, 278, 294, 309, 313
Diäten
  Atkins-Diät 11, 16, 25, 28, 32, 87, 88, 90, 91, 92, 101, 102, 104, 110, 146, 147, 149, 172, 195, 197, 201, 205
  DASH-Diät 178
  LEARN 87, 146, 201
  Low-Carb 11, 84, 85, 86, 91, 93, 101, 104, 119, 144, 147, 160,

163, 166, 168, 172, 185, 187, 206, 207, 222, 251
Mittelmeer-Diät 70, 193, 206, 254, 256, 310
Ornish-Diät 87, 90, 146, 147, 148, 149, 195, 201
Paleo-Diät 11, 19, 25, 65, 80, 95, 101, 102, 103, 104, 107, 113, 117, 121, 139, 140, 145, 171, 185, 312
South-Beach-Diät 16, 93, 195
Divertikulitis 6, 29, 46, 115, 127
Divertikulose 6, 295, 307
Docosahexaensäure 307
Dominy, Nathaniel 107
Donuts 15, 81, 103, 196, 201
Dosenfisch 121

E

Edamame 333, 353, 354, 355, 356
Eier 10, 13, 14, 15, 17, 22, 23, 28, 33, 37, 44, 48, 74, 80, 98, 115, 117, 135, 164, 197, 220, 239, 284, 296, 313, 314
Eingeweichte Haferflocken 328, 339
Einstein, Albert 153
Einwanderer 61, 62, 68
Eisenmangel 302
Endokrine Disruptoren 327
Endotoxämie 191
Entzündungen 13, 82, 167, 168, 169, 170, 171, 173, 174, 177, 191, 195, 221, 294
EPIC-Studien 46, 162, 164, 165, 177, 189, 206, 216, 217, 218, 225, 233, 234, 235, 238, 240, 241, 242, 244, 247, 252, 255, 256, 263, 264, 301, 312
Epidemiologische Studien 43, 205
Erdbeer-Minze-Obstsalat 368
Eskimos 96, 110
Europa 81, 100, 230
Extra kernige Haferflocken 375

F

Fearnow, Benjamin 137
Fette 4, 251
Fettleibigkeit 5, 6, 7, 11, 13, 14, 18, 24, 30, 33, 34, 35, 41, 43, 46, 47, 62, 66, 67, 69, 76, 119, 121, 126, 151, 196, 203, 211, 245, 250, 292, 294
Fillmore, Millard 62
Finnland 71, 141, 188
Fisch 13, 15, 33, 36, 51, 62, 64, 65, 70, 74, 75, 80, 98, 111, 113, 114, 119, 156, 163, 164, 197, 217, 222, 224, 233, 239, 240, 241, 248, 251, 256, 263, 279, 286, 307, 308, 322
Fischöl 309
Flachseier 345
Flavonoide 191
Fleischfresser 108, 109, 305
Fontana, Luigi 297
Forschungsergebnisse 19, 48, 70, 127, 129, 151, 152, 153, 154, 156, 245, 280
Foster, Arian 303
Fraser, Gary 114
Freelie the Banana Girl 287
Frisches Gemüse mit Dip 327, 328, 329, 330
Frühstück 9, 14, 17, 23, 29, 40, 80, 196, 197, 204, 276, 321, 328
Fruktose 163
Fuhrman, Joel 47, 94

G

Gälen 96, 98
Gallenblase 6, 29, 295
Gallensteine 46
Gauchos 117
Gebackene Kartoffeln 329, 361
Gebackene Süßkartoffeln 329, 360
Genesis 63, 304
Gewürze 52, 321, 333, 335, 339
Ghana 197, 198
Gicht 46, 69, 92, 108, 295

Glaubwürdigkeit 132, 133, 142, 144, 181, 238, 245
Glutaminsäure 178
Glutathion 178
Glutenunverträglichkeit 333, 344, 345, 358, 359
Glykogen 87, 199
Gonzales, Tony 303
Grüne Blattkohl-Wraps 357
Grüner Erdbeer-Smoothie 328, 347
Grüner Göttinnen-Salat 353
Grüner Power-Salat mit Hanfsamen 328, 352
Guacamole-Dip 331, 357, 358, 365, 372

H

HAA 215, 216, 218, 224, 227
Hafer 98, 333, 344
Hafergrütze 76, 309, 321, 328, 340, 341, 375
Hämeisen 7, 108, 168, 169, 192, 217, 218, 240, 265, 302
Hanfsamen 290, 337, 339, 340, 341, 342, 349, 350, 352, 354, 355, 357, 361
Harvard School of Public Health 46, 155, 191, 245, 259
Haub, Mark 89, 200
Hawaii 211
Healthy volunteer effect 228, 241, 255
Hertwich, Edgar 296
Herzattacken 299
Herzerkrankung 24, 39, 54, 93, 100, 138, 176, 180, 181, 184, 189, 190, 191, 193, 194, 195, 208, 256, 258, 261
Herzkrankheit 247, 261
Heterozyklische aromatische Amine 215
Holland 187
Hormonfreie Biomilch 219
Houston Chronicle 22, 56
Huhn 62, 75, 82, 98
Hülsenfrüchte 7, 52, 98, 103, 105, 107, 113, 172, 173, 210, 243, 247, 264, 312
Hummus 18, 321, 331, 367, 372
Hypothyreose-Mythos 302

I

IGF1 7, 20, 218, 219, 220, 224, 227, 230, 249, 266
Ignoranten 156, 157, 158, 159, 160, 163
Ignoranz 156
Indien 98, 190
Infektionskrankheiten 66, 69, 112, 181
Institute of Medicine 11, 203, 250, 275, 279
Insulin 86, 138, 141, 151, 165, 166, 168, 169
INTERMAP Studie 177
International Food Information Council Foundation 4
Inuit 45, 98, 110, 111, 112, 113
Iowa Women's Health Studie 261
Ironman 18, 25, 57, 64, 303, 304, 317

J

Japan 43, 71, 162, 190, 229, 253
Javaner 116
Journalisten 131, 135, 136, 137, 139, 141, 142, 143, 260
Journal of American Medical Association 142
Journal of the American Medical Association (JAMA) 87
Journal of the American Medical Directors Association 285
Jurek, Scott 304

K

Kafka, Franz 52

Kalorien 5, 11, 12, 14, 15, 16, 25, 31, 33, 44, 70, 73, 76, 77, 81, 82, 83, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 92, 103, 104, 107, 110, 113, 119, 120, 140, 145, 146, 148, 169, 171, 173, 196, 197, 199, 200, 201, 202, 203, 206, 208, 209, 210, 211, 222, 223, 236, 265, 270, 271, 272, 273, 275, 278, 280, 284, 287, 288, 299, 308, 311, 320, 327
Kalzium 167, 177, 226, 235, 285, 299, 300, 301
Käse 9, 35, 52, 64, 69, 86, 92, 98, 113, 226, 274, 323
Kenia 115, 184
Ketone 88, 202
Keys, Ancel 70, 186, 254
Kirgisen 117
Kognitive Dissonanz 79
Kohlenhydrate 4, 6, 13, 14, 15, 16, 27, 34, 44, 75, 76, 80, 81, 83, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 120, 140, 146, 147, 161, 165, 166, 169, 170, 171, 172, 190, 196, 197, 199, 200, 201, 202, 203, 210, 221, 222, 225, 254, 270, 281, 310, 320
Körner 81, 333, 374
Köstliche Beerenbombe 329, 354
Kräuter 52, 333, 335
Krebs 6, 7, 11, 13, 23, 24, 27, 30, 39, 40, 41, 44, 46, 62, 66, 68, 69, 100, 111, 114, 117, 132, 137, 138, 146, 154, 155, 176, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 233, 234, 235, 238, 240, 241, 242, 244, 245, 247, 248, 249, 250, 255, 256, 259, 260, 261, 262, 264, 265, 266, 276, 292, 294, 307, 309, 311
Krebserkrankungen des Gastrointestinaltrakts 111, 263
Kreta 70, 71
Kwashiorkor 270

L

Landwirtschaft 31, 107, 118, 119, 224, 296, 297, 298
Lappé, Frances Moore 273
Larsson, Susanna 261
Lebenserwartung 5, 7, 14, 18, 43, 45, 62, 67, 74, 102, 111, 126, 184, 188, 219, 222, 232, 252, 253, 254, 255, 259, 262, 264, 312
Lebensmittelindustrie 18, 19, 74, 76, 132, 142
Leibel, Rudolph 204
Leinsamen 309, 311, 321, 332, 339, 345
Lektine 312
Leukämie 100, 241
Lewis, Carl 303
Linsen 98, 167, 296, 310
Lisle, Doug 270
Low-Carb 11, 84, 85, 86, 91, 93, 101, 104, 119, 144, 147, 160, 163, 166, 168, 172, 185, 187, 206, 207, 222, 251
Lungenkrebs 40, 72, 114, 159, 226, 233, 236, 244
Lustig, Robert 163, 166, 222
Lutein 314

M

Magenband 152
Magenbypass-Operation 24
Mais 76, 106, 119, 120, 129, 198, 199, 226, 272, 288, 333, 345, 355, 356, 358
Makuladegeneration 46
Mandel-Zimt-Müsli (Extra-Rezept) 338
Mango-Limonen-Sorbet 370
Maori 96
Marathon 57, 58, 280, 283, 287, 317
Marmot, Michael 245
Massai 45, 112, 113, 184
Massentierhaltung 13, 227, 308

McDonald, Dana 322, 326
McDougall, Christopher 120
McDougall, John 94, 307
McGovern, George 70
Meeresfrüchte 98, 99
Mehl 64, 76, 120, 196, 311, 344
Mehrkorn 311, 344
Melanesier 96
Methionin 222, 276, 314
Mexiko 120
Mikronährstoffe 12, 36, 177
Milch 10, 13, 18, 35, 36, 48, 49, 50, 65, 69, 75, 98, 113, 117, 119, 121, 131, 133, 188, 219, 230, 273, 277, 300, 301, 302, 337, 338, 339, 344, 347, 349, 350
Milchprodukte 13, 16, 44, 52, 64, 68, 73, 74, 98, 99, 103, 104, 114, 115, 132, 135, 155, 163, 164, 173, 184, 185, 230, 239, 284, 296, 300, 305, 323
Mittelmeer-Diät 70, 193, 206, 254, 256, 310
Möhrenkuchen- Hafergrütze 342
Muffins 76, 193
Mulder, Gerardus 63
Muttermilch 280

N

Naomi Berrie Diabetes Center 204
National Academy of Sciences 275
National Beef Council 182
National Center for Health Statistics 175, 203
National Geographic 42
National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 278, 299
National Institutes of Health (NIH) 178, 237, 240
National Livestock and Meat Board 74
National Research Council 11, 155, 250, 275
National Weight Control Registry 204, 205
Natürliche Süßstoffe 333
Neu5Gc 223
New England Journal of Medicine 100, 133, 139, 193, 323
Nierensteine 295
Nierenzellkrebs 243
NIH-AARP Studie 238, 243, 244, 259, 264
N-Nitroso-Verbindungen 7, 108, 217, 218
Nurses' Health Study 220
Nussbutter 331, 332, 345, 369
Nüsse 25, 30, 52, 98, 106, 156, 254, 305, 307, 309, 332, 339
Nussige Kokos-Quinoa 329, 343
Nussiger Bananen-Wrap 329, 345

O

Obst 3, 7, 8, 12, 14, 15, 16, 20, 25, 29, 36, 52, 53, 70, 74, 75, 76, 77, 80, 83, 85, 86, 91, 95, 100, 103, 104, 105, 108, 109, 110, 113, 119, 138, 141, 153, 155, 156, 162, 163, 170, 172, 173, 174, 178, 179, 181, 187, 188, 190, 191, 196, 198, 199, 202, 209, 210, 216, 222, 225, 226, 227, 230, 233, 234, 235, 237, 240, 243, 247, 248, 249, 253, 254, 256, 257, 259, 260, 262, 263, 264, 287, 288, 300, 301, 305, 306, 318, 319, 326, 327, 330, 332, 339, 344, 346, 369
Okinawa 11, 43, 44, 83, 113, 181, 252
Öle 188, 308, 322
Olivenöl 75, 183, 209, 254, 322, 331, 344, 362, 364, 367, 371, 372
Oliver, Mary 19
Omega-3-Fettsäuren 36, 111, 113, 240, 241, 307, 308, 309
Omega-6-Fettsäuren 36, 111, 241, 307, 308, 309

Ornish, Dean 20, 90, 194, 231, 307
Ornish-Diät 87, 90, 146, 147, 148, 149, 195, 201
Orsini, Nicola 261
Oxford Health Study 255

P

Paleo-Diät 11, 19, 25, 65, 80, 95, 101, 102, 103, 104, 107, 113, 117, 121, 139, 140, 145, 171, 185, 312
PETA 297
Pico de Gallo 358, 366
Pilze 306, 330
Pizza 14, 15, 80, 81, 106, 196, 201, 274, 293, 318, 320
Pollan, Michael 15
Polynesier 96
Price, Weston 94, 96, 157, 312
Pritikin, Nathan 99
Proceedings of the National Academies of Science 107
Prostatakrebs 20, 132, 214, 215, 218, 219, 220, 223, 228, 229, 230, 231, 240, 247, 249, 251, 309
Protein-Mythen 12
PubMed 135, 141, 261
Pumpkin-Pie-Smoothie 329, 348

Q

Quinoa-Power-Schale 328, 356

R

Randomisiert 145
Reis 11, 51, 61, 62, 75, 83, 116, 117, 161, 252, 288, 309, 311, 321, 322, 327, 345, 358, 359, 374
Reizdarmsyndrom 6, 18, 38, 39, 46, 56, 294, 310
Rezepte
  Allgemeine Tipps zur Zubereitung schwarzer Bohnen 335
  Apple-Pie-Hafergrütze 340
  Bananen-Eis 329, 369
  Brombeer-Vinaigrette 371
  Cranberry-Mandel-Weizen-Schale 329, 359
  Eingeweichte Haferflocken 328, 339
  Erdbeer-Minze-Obstsalat 368
  Extra kernige Haferflocken 375
  Flachseier 345
  Gebackene Kartoffeln 329, 361
  Gebackene Süßkartoffeln 329, 360
  Grüne Blattkohl-Wraps 357
  Grüner Erdbeer-Smoothie 328, 347
  Grüner Göttinnen-Salat 353
  Grüner Power-Salat mit Hanfsamen 328, 352
  Hafergrütze 76, 309, 321, 328, 340, 341, 375
  Hummus 18, 321, 331, 367, 372
  Köstliche Beerenbombe 329, 354
  Mandel-Zimt-Müsli (Extra-Rezept) 338
  Mango-Limonen-Sorbet 370
  Nussige Kokos-Quinoa 329, 343
  Nussiger Bananen-Wrap 329, 345
  Pico de Gallo 358, 366
  Pumpkin-Pie-Smoothie 329, 348
  Quinoa-Power-Schale 328, 356
  Rote Backofenkartoffeln 364
  Salatdressings 371
  Schokoladen-Protein-Smoothie 329, 350
  Schwarze-Bohnen-Suppe und Bohnenpüree 362
  Schwarze-Bohnen-Tacos 328, 358
  Smoothies 125, 283, 290, 334
  Sprossen-Avocado-Sandwich 328, 346
  Studentenfutter 321, 370
  Vollkorn-Pfannkuchen 329, 344
  Zubereitungshinweise für Vollkornprodukte 373
  Zurück-zur-Natur-Müsli 329, 337

Riesenwuchs 218
Robbins, John 50
Roll, Rich 303
Rolls, Barbara 208
Rose, William 272
Rote Backofenkartoffeln 364

S

Saft 133
Salatdressings
  Alternativen 372
  Brombeer-Vinaigrette 371
  Himbeer-Vinaigrette 372
Salate 57
Salatrezepte
  Erdbeer-Minze-Obstsalat 368
  Grüner Göttinnen-Salat 353
  Grüner Power-Salat mit Hanfsamen 328, 352
  Köstliche Beerenbombe 329, 354
  Quinoa-Power-Schale 328, 356
  Superfood-Salat 329, 355
Salmonellen 167, 314
Sardinien 83, 112
Schimpansen 107, 108
Schlaganfall 37, 46, 49, 99, 175, 176, 189
Schokoladen-Protein-Smoothie 329, 350
Schwarze Bohnen
  Einweichmethoden 336
  Kochmethoden 334
Schwarze-Bohnen-Suppe und Bohnenpüree 362
Schwarze-Bohnen-Tacos 328, 358
Schweden 73, 190, 207, 254
Schweiz 184, 207
Scott, Dave 303
Sieben Länder Studie 254
Smoothies
  Grüner Erdbeer-Smoothie 328, 347
  Kokos-Limonen-Smoothie 328, 351
  Power-Smoothie nach dem Training 328, 349
  Pumpkin-Pie-Smoothie 329, 348
  Schokoladen-Protein-Smoothie 329, 350
Snacks
  Frisches Gemüse mit Dip 327, 328, 329, 330
  Frisches Obst 327, 329, 330, 331
  Gemüsedip 331
  Nussbutter 331, 332, 345, 369
  Nüsse 25, 30, 52, 98, 106, 156, 254, 305, 307, 309, 332, 339
  Rohes Gemüse 330
Somalia 115
Spanien 254
Speiseplan 10, 51, 103, 105, 107, 138, 163, 171, 196, 200, 212, 240, 253, 292, 322, 326, 328, 330, 331, 333
Sport 434
Sportler 57, 155, 269, 280, 281, 287, 288, 290, 291, 303
Sprossen-Avocado-Sandwich 328, 346
Stamler, Jeremiah 177
Statine 37, 185
Stickstoffbilanz 269, 270, 272, 275, 276, 277, 284
Stillman, Irwin 85
Stoffwechselstörungen 46
Störfaktoren 206, 282
Studentenfutter 321, 370
Südafrika 107

T

Taft, William Howard 62
Taller, Hermann 85
Temple, William 56
Tierisches Protein 5, 291, 300
Time 141, 142, 150, 182
TMAO 192, 220, 224, 314
Todd, Alden 109
Toxicology 215

Triathleten 125, 303, 304
Tunesien 118, 119, 188
Turner-McGrievy, Gabrielle 211

U

Überadjustierung 142, 150, 183, 229, 240, 256, 262
Übergewicht 13, 14, 17, 18, 22, 24, 27, 28, 30, 31, 39, 69, 70, 82, 117, 119, 121, 125, 183, 195, 196, 197, 198, 203, 206, 245, 262, 300
Übermineralisierung der Zellen 265
Uganda 115
Umwelt 12, 31, 50, 51, 229, 296, 297, 316
U.S. National Institutes of Health 135
US World and News Report 178

V

Verschlusskrankheit 93
Vitamin B12 54, 235, 298
Vollkorn-Pfannkuchen 329, 344
Von Voit, Carl 65, 272

W

Waianae Diet Studie 211
Welch Center for Prevention, Epidemiology, and Clinical Research 253
Western Electric Studie 184
Weston A. Price Foundation (WAPF) 94
Willet, Walter 160, 190, 244, 251, 260
Williams, Robin 32
Williams, William Roger 117
World Cancer Research Fund 154, 234, 245

Y

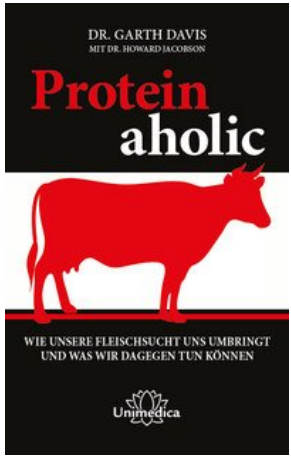
Yerushalmy, Jacob 71
Young, Vernon 274

Z

Zahngesundheit 96, 97
Zelltod 219, 221, 265
Ziele 58, 73, 245, 246, 247, 293, 294, 315, 316, 317, 318, 323, 324
Zigaretten 129, 187
Zubereitungshinweise für Vollkornprodukte 373
Zuk, Marlene 105
Zurück-zur-Natur-Müsli 329, 337

Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Quinoa, Hanfsamen oder Kakao-Nibs sind in gängigen Naturkostläden erhältlich.
Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop www.unimedica.de in der Kategorie „Gesunde Ernährung“ erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an Naturkostprodukten, u. a. auch seltene Produkte wie Sacha inchi. Auch die für die Rezepte notwendigen Küchengeräte sowie viele Superfoods aus der Serie „Vegan in Topform“ sind dort erhältlich.



Garth Davis

Proteinaholic - Mängelexemplar

Wie unsere Fleischsucht uns umbringt und was wir dagegen tun können

440 pages, hb
publication 2016

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com