PIXIE TURNER

Wellness Rebel

9783431070026_Turner_WellnessRebel.indd 1 05.03.20 09:19

Über die Autorin:

Pixie Turner ist studierte Ernährungswissenschaftlerin, und sie betreibt den mehrfach ausgezeichneten Food-Blog pixieturnernutrition.com. Sie schreibt für diverse Magazine, stand bereits bei den Fernsehsendern *BBC World News* und *Channel 5* vor der Kamera und wird regelmäßig als Expertin zu Events eingeladen. Bei Instagram klärt sie als @PixieNutrition über Diätbullshit auf.

9783431070026_Turner_WellnessRebel.indd 2 05.03.20 09:19

PIXIE TURNER

Wellness Rebel

DIÄTBULLSHIT ERKENNEN UND ESSEN WIEDER LIEBEN LERNEN

Übersetzung aus dem Englischen
von Elisa Valérie Thieme

lübbe life

9783431070026_Turner_WellnessRebel.indd 3 05.03.20 09:19

Dieser Titel ist auch als E-Book erschienen

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C002795
FSC
www.fsc.org

Titel der englischen Originalausgabe:
»The Wellness Rebel«

Für die Originalausgabe:
Copyright © 2018 Pixie Turner
Published by arrangement with Head of Zeus Ltd

Für die deutschsprachige Ausgabe:
Copyright © 2020 by Bastei Lübbe AG, Köln
Bilder im Innenteil: © Pixie Turner, außer S. 11, 16, 19, 25, 30, 40, 75, 76, 93, 94, 164, 175, 192, 229 © Bradley Martin 2018
Textredaktion: Julia Lucas, Düsseldorf
Umschlaggestaltung: Manuela Städele-Monverde nach einem Layout und Lettering von © Natalie Samuelson
Satz: fuxbux, Berlin
Gesetzt aus der Livory, der Josefin Sans und der Better Times
Druck und Verarbeitung: Livonia Print, Riga

Printed in Latvia
ISBN 978-3-431-07002-6

5 4 3 2 1

Sie finden uns im Internet unter www.luebbe-life.de
Bitte beachten Sie auch: www.lesejury.de

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung / »Clean Eating«
6

Einleitung / Das »Richtige« essen
20

Gluten
44

Detox
80

Fette
116

Superfoods
148

Basen
180

Rohkost
216

Zucker
246

Nachwort / Genieß dein Essen
282

Literatur
295

Register
299

>> Clean Eating <<

9783431070026_Turner_WellnessRebel.indd 6 05.03.20 09:19

Lass mich gleich zu Beginn etwas klarstellen, damit es hier bloß zu keinem Missverständnis kommt: Das hier ist kein Diätratgeber, keine Clean-Eating-Bibel, kein Handbuch zur Radikalumwandlung und kein Wundermittelchen. Hier geht es um Fakten und Ernährungswissenschaft, was meiner Ansicht nach womöglich die beste Naturwissenschaft ist, weil sie sich mit unserem tagtäglichen Leben beschäftigt. Das Buch ist auch kein Manifest einer weiteren x-beliebigen Wellness-Bloggerin. Ich habe einen Bachelorabschluss in Biochemie und einen Master of Science in Ernährungswissenschaften vorzuweisen, außerdem bin ich Mitglied im britischen Verband für Ernährung (der *Association for Nutrition*). In meinem Blog pixieturnernutrition.com habe ich meine persönliche Entwicklung von der ungesunden Studentin über die frenetische Clean-Eating-Anhängerin bis hin zur Wissenschaftlerin und Skeptikerin festgehalten. Seit ich vor einigen Jahren, zunächst noch als Plantbased Pixie, mit dem Bloggen begonnen habe, habe ich so einiges dazugelernt, und ich möchte mein Wissen mit dir teilen – in der Hoffnung, dass du es interessant findest und ein paar Fehler vermeiden kannst, die ich gemacht habe.

Ich hatte das Glück, mit einer Mutter aufwachsen zu dürfen, die fast täglich frisches Essen auf den Tisch gezaubert hat. Während viele andere Kinder nicht regelmäßig mit ihren Familien um den Abendbrottisch saßen, hat meine Mutter mit Verweis auf diese deutsche Familientradition darauf bestanden. Ich wuchs also mit drei Mahlzeiten am Tag auf, die ich – vom Schulessen mal abgesehen – immer mit meiner Familie eingenommen habe. Zudem hatten wir einen wunderschönen Garten, in dem meine Mutter allerhand angepflanzt hat: Äpfel, Birnen, Möhren, Artischocken und Tomaten in vier verschiedenen Farben. Jeden Sommer und Herbst gab es frisches Obst und Gemüse im Überfluss, das wir täglich ernteten. Das war Segen (nichts ist besser, als einen Apfel frisch vom Baum zu pflücken und direkt hineinzubeißen) und Fluch zugleich – weil man dann zweimal täglich grüne Bohnen vorgesetzt bekam, wenn mal wieder zu viel davon angebaut worden war. Ich durfte sogar mein eigenes Essen mit zur Schule nehmen (von Mama gekocht), und das Jahre, bevor das üblich wurde. Einfach, weil meine Mutter sich Sorgen bezüglich der Essensqualität machte. Das war extrem fürsorglich und vielleicht auch ein bisschen kontrollierend. Kontrolle ist ein starker Faktor, wenn es um ungesunde Einstellungen und Verhaltensweisen rund ums Essen geht – das habe ich später am eigenen Leib erfahren.

9783431070026_Turner_WellnessRebel.indd 7 05.03.20 09:19

MEINE »GESUNDEN« JAHRE

Ich war ein sehr zurückhaltendes Kind, und plötzlich in einer vollkommen fremden Umgebung an der Universität zu sein katapultierte meine Schüchternheit auf ein ganz neues Level. Um etwaige Kritik meiner Mitbewohner über meine Kochkünste zu vermeiden und die Nahrungsaufnahme und Kalorienzahl besser kontrollieren zu können, aß ich nur noch Fertiggerichte für die Mikrowelle. Im Studium brach sich meine Sorge um die richtige Ernährung Bahn. Diese Angst passte bestens zu meinem Hang zum Perfektionismus und meiner tiefsitzenden Versagensangst, mit der ich mich, solang ich denken konnte, herumgequält hatte.

Ich wusste, dass das nicht die gesündeste Form der Ernährung war. Aber meine Schüchternheit war stärker als der Wunsch, gut zu essen. Erst als ich im zweiten Semester einen Bluttest machte, der einen erhöhten Cholesterinspiegel zum Vorschein brachte, wurde ich wachgerüttelt. Meine Großmutter hatte sehr hohe Cholesterinwerte und litt unter Typ-2-Diabetes, und mein Vater hatte ebenfalls erhöhte Werte und nahm Statine ein (das sind Medikamente, die den Cholesterinspiegel senken). Es bestand Grund zur Annahme, dass meine hohen Cholesterinwerte durch Hypercholesterinämie verursacht wurden, eine genetische Veranlagung, von der etwa einer von 250 Menschen in Großbritannien [1] betroffen ist, und die ich wahrscheinlich von meiner väterlichen Seite vererbt bekommen habe – danke, Dad!

Ich war erst 19 Jahre alt, ziemlich jung, um schon Statine einzuwerfen, und mir wurde ein Jahr eingeräumt, um meine Ernährung umzustellen. Ich wurde aber direkt gewarnt, dass die Aussichten aufgrund meiner genetischen Veranlagung nicht die besten seien. Selbstverständlich habe ich mich dann erstmal an Dr. Google gewandt, wo ich mit Gesichtern und Blogs von Gesundheits-»Gurus« bombardiert wurde, die ihre Ernährung umgestellt und anschließend grandiose Erfolge zu verzeichnen hatten. Sie sahen wunderschön, schlank, glücklich und strahlend aus und proklamierten, die Gesundheit sei wichtiger als strikte Diäten. Allerdings schienen sie stets diversen Nahrungsgruppen komplett abgeschworen zu haben. Natürlich konnte ich mich ihrem Charisma nicht entziehen und verfiel ihnen komplett. Von da an hüpfte ich von einem Blogger-Credo zum nächsten, verzichtete erst auf raffinierten Zucker, ernährte mich dann nach der Paleo-Methode,

9783431070026_Turner_WellnessRebel.indd 8 05.03.20 09:19

wurde Vegetarierin, dann eine gluten-, zucker- und sojafreie Veganerin. Eigentlich kann man sagen, dass ich so ziemlich jede Diät ausprobiert habe.

Das war auch die Zeit, in der ich begann, Essensfotos bei Instagram als eine Art Ernährungstagebuch zu teilen, und vielen anderen Accounts folgte, die genau die gleiche Art zu essen propagierten. So lernte ich, welche Nahrungsgruppen gerade nicht auf dem Speiseplan stehen sollten. Ehrlicherweise muss ich sagen, ich ging total blauäugig an die Sache heran und wurde dabei von meinen zahlreichen Onlinebekanntschaften, die exakt das Gleiche wie ich taten, unterstützt. Und ich muss zugeben, dass die Diäten in gewisser Weise halfen. Einerseits ergab ein Cholesterintest ein Jahr später, dass meine Werte gesunken und gerade noch im Normbereich waren – und immer noch sind –, aber andererseits war ich wohl die langweiligste Studentin, die man sich vorstellen kann. Mein Leben drehte sich nur noch um Essen: Ich hatte kein wirkliches Sozialleben, ging nicht mehr mit Freunden ins Restaurant, und wenn ich meine Eltern besuchte, wurde die Toleranz auf beiden Seiten bis zum Äußersten strapaziert. Meine Beziehung zum Essen mochte nach außen hin gesund wirken, doch sie war bestimmt nicht ideal: Je mehr Nahrungsgruppen ich von meinem Speiseplan strich, um meine Ernährung »cleaner« zu machen, desto größer wurden meine Ängste. Ironischerweise wuchs meine Social-Media-Reichweite rasant, während mein analoges Sozialleben litt. Das lag zum einen an Instagram, zum anderen aber auch daran, dass ich inzwischen im klassischen Wellness-Blogger-Stil Rezepte auf meinem Blog teilte.

All diese Faktoren – Angst vor bestimmten Lebensmitteln, unnötige Einschränkungen, wenige Sozialkontakte, Fixierung auf die Reinheit einzelner Produkte – zählen zu den klassischen Symptomen der Orthorexie. *Orthorexia nervosa* ist eine Essstörung und bezeichnet eine krankhafte, möglicherweise sogar gefährliche Fixierung auf gesunde Ernährung. Bis dato gibt es kein von der Schulmedizin anerkanntes Krankheitsbild, aber der Bekanntheitsgrad und die Zahl neuer Forschungserkenntnisse wachsen stetig. Ich jedenfalls habe kein Problem damit, öffentlich zuzugeben: »Ja, ich hatte Orthorexie« – und ganz ehrlich, das war kein Spaß. Da die Störung den Deckmantel des »Gesund-leben-Wollens« trägt, wird sie selten erkannt; tatsächlich finden sich sogar schnell Unterstützer, weil der Wunsch nach gesunder Ernährung an sich als etwas Gutes bewertet wird. Das ist er natürlich auch, aber nur, wenn kein psychologischer oder physischer Schaden

9783431070026_Turner_WellnessRebel.indd 9 05.03.20 09:19

daraus erwächst. Obwohl ich mich supergesund ernährte, hatte ich keine tolle Haut (immer noch nicht, das scheint so etwas wie mein persönlicher Fluch zu sein), war nicht zufrieden mit meinem Aussehen und fühlte mich oft müde und erschöpft. Ich habe das nie testen lassen, aber vermutlich hatte ich einen Eisen- oder Vitamin-B_{12}-Mangel von meiner »supergesunden« Ernährung.

VON DER WELLNESS-BLOGGERIN ZUR REBELLIN

Es ist okay für mich zurückzuschauen und zu sagen: »Ja, ich hatte Orthorexie.«

Nach dem Uniabschluss kratzte ich sämtliches Geld zusammen, das ich binnen dreier Jahre als Tutorin und durch Stipendien zusammengespart hatte, und ging ein Jahr lang auf Reisen. Während dieser Zeit durfte ich viele verschiedene Kulturen kennenlernen. Ich fing direkt mit einem Extrem an und begann meinen Trip in Indien. Augenblicklich sah ich mich mit einem Dilemma konfrontiert: Wird Ghee (ein tierisches Produkt) oder Kokosnussöl benutzt? Und weißt du, was ich gemacht habe? Ich habe nicht nachgefragt, sondern einfach gegessen. Für mich besteht das Kennenlernen einer anderen Kultur im Wesentlichen auch aus Essen, und mit meiner speziellen Diät war das nicht möglich – ich hätte also viel verpasst. Als meine Ernährungsbeschränkungen in Konflikt mit meiner Abenteuer- und Reiselust gerieten, ließ ich sie fahren und wurde wieder flexibler. Vorübergehend. So einfach geht das natürlich nicht, was glaubst du denn!

Nach meinem Aufenthalt in Indien, dem Ghee-Problem und dem besten Essen, das ich jemals in meinem Leben gegessen habe, verbrachte ich mehrere Monate in Südostasien und folgte der üblichen Backpacker-Route: Pad Thai in Thailand, Pho mit Rindfleisch in Vietnam und immer und überall gebratenes Gemüse mit Austernsoße. Ich ließ mich jedoch nicht komplett gehen und besuchte überall Kochkurse. Zuvor klärte ich ab, ob sie meinen speziellen Bedürfnissen gerecht wurden. Einmal buchte ich sogar eine Einzelstunde bei einer uralten Vietnamesin, die mir beibrachte, wie man eine vegetarische Pho-Suppe ansetzt. Sie gab mir Stift und Papier und erwartete anschließend, dass ich gleichzeitig Notizen machte und mit ihr kochte. Es war unglaublich.

9783431070026_Turner_WellnessRebel.indd 10 05.03.20 09:19

Angst vor bestimmten Lebensmitteln ist keine Ausgangsbasis für ein gesundes Verhältnis zum Essen.

Ich kann mich noch genau
an den Wendepunkt erinnern,
als mir ein Licht aufging
und ich mich fragte:
»Was zur Hölle mache ich
mit diesen Leuten?«

9783431070026_Turner_WellnessRebel.indd 12 05.03.20 09:19

Als Nächstes reiste ich nach Australien, wo ich schnell in alte Gewohnheiten zurückfiel. Die krasse Lifestyle-Kultur der Ostküste war ein zweischneidiges Schwert. Ich freundete mich mit ein paar anderen Gesundheits-Bloggern an und arbeitete in einem unabhängigen Naturkostladen. Es gefiel mir dort, aber dass ich von Leuten (sowohl Bloggern als auch Kunden) umgeben war, die noch mehr als ich an gesunder Ernährung hingen, war nicht ideal.

Ich kann mich noch genau an den Wendepunkt erinnern, als mir ein Licht aufging und alles sich änderte. Ich lebte gerade in Melbourne, saß mit ein paar anderen Gesundheits-Bloggern im Auto, und eine sagte, sie würde nicht im Traum daran denken, ihre künftigen Kinder impfen zu lassen. Es war, als würde ein Schalter in mir umgelegt werden. Ich dachte mir: »Ich bin Naturwissenschaftlerin – was zur Hölle mache ich mit diesen Leuten?« Ich ging nach Hause und fand auch in der Online-Community Kritiker. Dann stürzte ich mich in die Recherche. Während ich mehr und mehr las, hinterfragte ich allmählich die Weisheiten der Gesundheitsgurus und verglich ihre Ernährungsphilosophien mit wissenschaftlichen Erkenntnissen: Es passte einfach nicht zusammen. Von da an habe ich jede Modeerscheinung und jede unwissenschaftliche Diät links liegen gelassen und nur noch auf Fakten vertraut.

Bis heute habe ich nie bereut, von diesen restriktiven Regeln abgekommen zu sein. Ich erlaube mir, Essen zu genießen, es nicht länger als eine Zusammensetzung von Makro- und Mikronährstoffen und gesundheitlichen Fallstricken zu sehen. Diese Erkenntnis zählt zu den Gründen, warum mein Reisejahr eines der besten meines Lebens wurde.

Allgemein würde ich meine Ernährung als »pflanzenbasiert« beschreiben, aber es gibt verschiedene Deutungsweisen für diesen Begriff. Einige setzen ihn mit vegan gleich (weil keine Tierprodukte verwendet werden), während zusätzlich auf stark industriell verarbeitete Lebensmittel verzichtet wird. Das ist vermutlich der Grund, warum manche verwirrt (und ab und an sogar wütend) reagiert haben, wenn sie gesehen haben, dass ich Eier zum Brunch esse. Daher möchte ich noch einmal klarstellen, dass ich mich nie als Veganerin bezeichnet habe. Der Verzicht auf Tierprodukte geschah denn auch aus reinem Eigennutz und nicht aus selbstlosen ökologischen oder ethischen Gründen. Das möchte ich festhalten, weil ich die Schuld für meine Essstörung nicht im Veganismus sehe. Meine Unfähigkeit, meine Ernährungsweise mit meinem Sozialleben in Einklang zu bringen,

9783431070026_Turner_WellnessRebel.indd 13 05.03.20 09:19

war Teil des Problems. Doch das wäre auch passiert, wenn ich mich nach dem Paleo-Prinzip ernährt hätte – jede einschränkende Diät hätte das Gleiche bewirkt. Auch wenn Veganismus mein Einstieg war, so haben mich die sozialen Medien bestärkt und waren ein ziemlich schlechter Einfluss.

In der Wissenschaftsliteratur lassen sich Studien über pflanzenbasierte Ernährung finden, die von einem Pflanzenanteil von 100 % bis gerade mal 66 % ausgehen. Daher gehe ich als studierte Wissenschaftlerin und Ernährungsberaterin bei einer »pflanzenbasierten Ernährung« von einer Ernährungsweise aus, die auf Pflanzen basiert, aber nicht ausschließlich daraus besteht. Ich schätze daran besonders, dass jeder sich so ernähren kann. Sich zu 100 % von Pflanzen zu ernähren ist nicht unbedingt wünschenswert, durchführbar oder überhaupt empfehlenswert, aber 66 % Pflanzen? Das lässt sich leicht bewerkstelligen, erscheint weniger herausfordernd, und wirkt sich trotzdem ausgesprochen positiv auf die Gesundheit aus.

PIXIE-TIPP

»Pflanzenbasiert« bedeutet nicht automatisch »vegan«. Es kann einen pflanzlichen Anteil in der Ernährung von 66 % bis 100 % bezeichnen.

AUSGEWOGEN STATT EINGESCHRÄNKT

Der Begriff »ausgewogen« wird von Gesundheits-Bloggern besonders gern benutzt. Ich glaube tatsächlich, dass meine Ernährung inzwischen ausgewogen ist, weil ich mir keine unnötigen Beschränkungen auferlege. Es gibt keine Verbote. Ich esse intuitiv, und das ist von Tag zu Tag anders. Das ging jedoch nicht über Nacht: Es brauchte viele Monate, bis ich mein orthorexisches, diätverrücktes Denken in die jetzige Bahn lenken konnte. Viele Blogger behaupten, ihre Ernährungsweise sei »keine Diät, sondern ein Lifestyle«, und nennen im gleichen Atemzug Ernährungsregeln, Ratschläge, wie man am Ball bleibt, und Empfehlungen, was zu tun ist, wenn man mal schwach geworden ist. Diäten bestehen aus Regeln, die zu befolgen sind. Diäten werden begonnen, befolgt und versagen dann in ewigen Wiederholungsschlaufen. Kurzum: Diäten funktionieren nicht.

Ein Lifestyle besteht nicht aus Regeln. Wir können nicht schwach werden, weil wir nicht stark sein müssen. Man muss sich nicht »extra anstrengen während der Feiertage«, weil das wahre Leben in all seinen Facetten und Fehlern der einzige Weg ist, und zwar der, auf dem wir uns immer befinden. Die Vorstellung ist schwierig und klingt vielleicht

9783431070026_Turner_WellnessRebel.indd 14 05.03.20 09:19

zu gut, um wahr zu sein, weil wir andauernd mit Schlagzeilen und Ratschlägen zu bestimmten Lebensmitteln, die es zu vermeiden oder unbedingt zu essen gilt, bombardiert werden. Doch nur weil etwas für »gesund« befunden wurde, bedeutet das noch lange nicht, dass man es zwangsläufig auch konsumieren muss. Ich hasse zum Beispiel rohen Grünkohl – wenn ich auf einer einsamen Insel hungern würde, würde ich lieber Sand essen –, aber wenn du ihn magst, dann nur zu.

Ich glaube nicht an »gesundes« und »ungesundes« Essen. Essen ist nicht gesund; Essen ist nahrhaft, und wenn wir nahrhaftes Essen zu uns nehmen, bleiben wir (hoffentlich) gesund. Genauso ist Essen auch nicht »gut« oder »schlecht«, aber diese Begriffe können benutzt werden, um gewisse Essgewohnheiten zu betiteln. Genau wie ein einzelner Salat keine jahrelange ungünstige Ernährung wettmacht, so macht auch ein einzelner Schokoriegel kein lebenslanges nahrhaftes Essen zunichte. Ich habe ein großes Problem damit, mit welchen Ausdrücken wir unser Essen und unsere Ernährungsgewohnheiten beschreiben, und ich finde, dass wir öfter darüber reden sollten. »Clean«, »mit gutem Gewissen«, »gesund«, »echt« – das sind Begriffe, die unsere Ernährungsweise bewerten und denen Verurteilung, Anmaßung und elitäres Denken anhaften. Wenn ich behaupte, »sauber« zu essen, heißt das, dass dein Essen »schmutzig« ist? Wenn ich mein Dessert »mit gutem Gewissen« verzehre, bedeutet das dann, dass du dich schlecht fühlen solltest? Nein. Einfach nein. Auch wenn gegenteilige Bezeichnungen wie »schmutzig« und »schlechtes Gewissen« nicht gebraucht werden, werden sie doch impliziert, was sogar noch schlimmer ist. Sie kriechen in unser Unterbewusstsein, beeinflussen unsere Selbstwahrnehmung und unsere Selbstachtung, ohne dass sie dabei greifbar wären. Essen ist wundervoll, köstlich, schön anzusehen, einladend, appetitlich … aber niemals schmutzig, und man sollte sich niemals schuldig dabei fühlen. Keine Ernährungsweise macht einen Menschen besser als andere.

9783431070026_Turner_WellnessRebel.indd 15 05.03.20 09:19

Alles besteht aus Chemikalien.
Alles, was du isst,
und alles, was du einatmest,
besteht aus Chemikalien.

Orthorexie klingt vielleicht harmlos, kann jedoch sehr gefährlich werden, sowohl psychologisch als auch physisch, und zu Mangelerscheinungen und -ernährung führen. Die Clean-Eating-Bewegung hat wegen ihrer unbegründeten Theorien und Verbote, pseudowissenschaftlichen Aussagen, gefährlichem Vokabular rund ums Thema Essen und potenziellen Mitschuld als Orthorexie-Auslöser massiven Gegenwind von Wissenschaftlern und der Öffentlichkeit bekommen. Während meiner eigenen Erfahrungen mit der Gesundheits- und Clean-Eating-Community habe ich vielfach erlebt, dass diese online stark aktive Gemeinschaft eine Rolle in der Entwicklung und dem Anhalten von orthorexischen Tendenzen gespielt hat. Ich habe sogar eigene Studien zu dieser Thematik durchgeführt, die von meiner Alma Mater (dem University College London) finanziert, von einem Ethik-Gremium genehmigt und von einem Professor der Ernährungswissenschaft sowie einem wissenschaftlichen Mitarbeiter aus dem psychologischen Fachbereich begleitet wurden. Ich konnte nachweisen, dass ein Zusammenhang zwischen Orthorexie und Social-Media-Nutzung besteht: 90 % der Studienteilnehmer hatten orthorexische Tendenzen. Das ist verdammt viel. Damit will ich allerdings nicht sagen, dass zum Beispiel Instagram per se gefährlich ist; es kann ein unfassbar inspirierender Ort sein, wo man echte Bindungen knüpfen kann – ich habe meine besten Freunde darüber kennengelernt! –, aber für Risikokandidaten können die problematischen Einflüsse zu einem ungesunden Verhältnis zum Essen führen. Ich gebe offen zu, dass ich davon betroffen war, und diese Ehrlichkeit ist ein wichtiger Schritt dahin, Instagram auf sichere Weise zu verwenden. Instagram ist super, aber pass bitte gut auf dich auf.

Instagram kann zu Freundschaften, aber auch zu ungesunden Einstellungen gegenüber Essen führen.

Ein Grund, weshalb die Clean-Eating-Bewegung für die Verbreitung von Orthorexie verantwortlich gemacht wird und es einige Jahre später zu einem solchen Backlash kam, ist die extrem unkontrollierte Art der Informationsverbreitung. Wenn man sich einen beliebigen Big Player der Bewegung genauer ansieht, findet man einen Haufen von Fehlinformationen und pseudowissenschaftlichen Aussagen. Ob es nun die Verteufelung von Gluten, ein absolutes Unverständnis des körpereigenen Säure-Basen-Haushalts oder das Bewerben von »Entgiftungs- und Reinigungskuren« ist. Diese Wellness-Pioniere meinen es vielleicht gut, aber sie haben das Vertrauen von Millionen von Abonnenten erworben mit gutem Aussehen, hübsch angerichtetem Essen und cleveren Marketingstrategien – und das, obwohl sie meistens keinerlei ernährungswissenschaftliche Qualifikationen

9783431070026_Turner_WellnessRebel.indd 17 05.03.20 09:19

vorzuweisen haben. Die Konsequenzen ihrer Predigten erlebe ich anhand meiner Klienten aus nächster Nähe. Manche können ihre Essstörungen sogar zu den Aussagen einzelner Blogger zurückverfolgen. Ihre Worte und Ratschläge werden einfach hingenommen und niemals hinterfragt … bis vor Kurzem.

Es ist okay, etwas verkehrt zu machen, Fehler einzugestehen, sich zu ändern und angesichts harter Fakten zu verbessern. So funktioniert wissenschaftliches Arbeiten, und ich glaube, wir alle sollten etwas skeptischer und ein bisschen wissenschaftlicher sein. Ich gebe zu, dass auch ich Fehler gemacht habe: Ich bin auf jeden pseudowissenschaftlichen Unsinn von Wellness-Bloggern hereingefallen, habe beispielsweise zahllose Nahrungsgruppen von meinem Speiseplan gestrichen, geglaubt, dass »Superfood«-Pulver gesund sind, raffinierten Zucker als giftig betrachtet, kein Gluten mehr zu mir genommen, entsaftet, was das Zeug hält, den Drang verspürt, meinen Körper zu »entgiften«, und sogar einwöchige vegane Rohkost-»Reinigungen« vorgenommen.

PIXIE-TIPP

Jedes Kapitel in diesem Buch behandelt einen anderen Ernährungsmythos, aber ich empfehle, mit dem nächsten Kapitel zu starten, damit du die Basics kennst!

Ich habe einen moralischen Kompass ans Essen geklatscht. Ich bin nicht perfekt, aber ich habe aus diesen Fehlern gelernt. Ich habe neue Erkenntnisse dazugewonnen und mein Verständnis von Ernährung und Gesundheit vertieft. Ich habe mir auf jeden Fall ein paar Feinde gemacht unter denjenigen, die meine öffentliche Kritik an ihrer Angstmacherei nicht mochten. Aber ich glaube, dass ohne ein paar angepisste Leute und diverse Kontroversen auch nichts Neues oder Spannendes entstehen kann. Ich interpretiere das als Zeichen dafür, dass ich etwas richtig mache. Jetzt möchte ich dir helfen, das Gleiche zu erreichen, und übergebe dir die Mittel meiner Wahl: wissenschaftliche Erkenntnisse, leckeres, verlockend angerichtetes Essen und einen Hauch Sarkasmus.

Jedes Buchkapitel setzt sich mit einem verbreiteten Ernährungsmythos auseinander, der sowohl die Gesundheitsindustrie als auch die Medien beschäftigt: Gluten, Rohkost, Detox und Superfood, alles kommt vor. Ich gehe jedes Thema basierend auf der wissenschaftlichen Wahrheit hinter dem Mythos an, trenne Fakten von Fiktion und zeige dir, wie man diese Erkenntnisse auf leckere, bullshitfreie, ehrliche Rezepte überträgt. Bist du bereit? Dann lass uns loslegen …

9783431070026_Turner_WellnessRebel.indd 18 05.03.20 09:19

Essen ist
wundervoll, köstlich,
schön anzusehen,
einladend, appetitlich ...
ABER NIEMALS SCHMUTZIG,
und es sollte nie ein
SCHLECHTES
GEWISSEN
machen.
BREAD
IS NICE.

Das »Richtige« essen

9783431070026_Turner_WellnessRebel.indd 20 05.03.20 09:19

DIE BIOCHEMIE DER ERNÄHRUNG

Um Bullshit zu entlarven und Online-Wahrheiten und -Unwahrheiten voneinander unterscheiden zu lernen, sollte man ein paar Grundlagen über die Biochemie der Ernährung kennen. Ich will dich nicht mit Fachbegriffen erschlagen, aber ein paar Basics solltest du wissen.

Unser Essen besteht im Wesentlichen aus Makronährstoffen und Mikronährstoffen. Makronährstoffe müssen in größeren Mengen eingenommen werden (stell dir Grammmengen vor), Mikronährstoffe in kleineren Mengen (Milligramm oder weniger). Makronährstoffe schließen Kohlenhydrate (und Ballaststoffe), Fette und Proteine ein. Zu den Mikronährstoffen zählen Vitamine und Mineralien.

KOHLENHYDRATE

»Kohlenhydrate« bedeutet wortwörtlich »hydrierte Kohle«, d. h. Kohlenstoffatome in Verbindung mit Wasserstoffatomen, denn sie setzen sich aus Kohlenstoff-, Wasserstoff- und Sauerstoffatomen zusammen. Obwohl manche behaupten, Kohlenhydrate seien »nicht essenziell«, sind sie doch die bevorzugten Energielieferanten des Körpers. Getreide, Bohnen, nichtblättriges Gemüse, Kartoffeln und Zucker sind zum Beispiel sehr kohlenhydrathaltig.

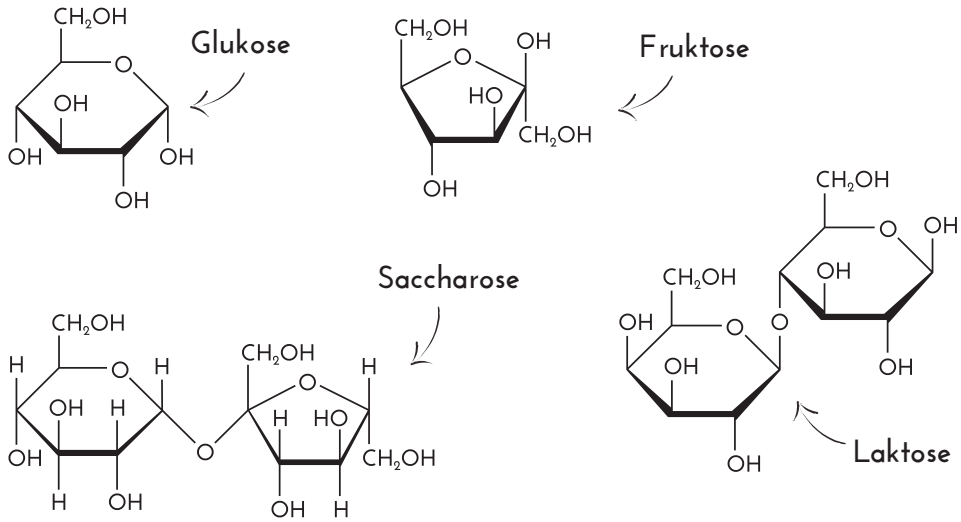
Kohlenhydrate können außerdem in zwei Hauptgruppen unterteilt werden: einfache Kohlenhydrate und komplexe Kohlenhydrate. Einfache Kohlenhydrate sind genau das, wonach ihr Name klingt – einfache, kleine Strukturen –, und können schneller vom Körper verwertet werden als komplexe Kohlenhydrate. Diese werden eher langsam verdaut und gelten daher als langsamere Energielieferanten.

Einfache Kohlenhydrate sind sogenannte Monosaccharide und Disaccharide. Lass dich nicht von den komplizierten Begriffen abschrecken: »mono« heißt »einfach«, »di« bedeutet »zweifach«, und »Saccharide« ist der wissenschaftliche Ausdruck für Zucker. Also sind Monosaccharide Einfachzucker (z. B. Glukose, Fruktose und Galaktose), und Disaccharide sind zwei verbundene Zucker, also Zweifachzucker (z. B. Saccharose und Laktose).

PIXIE-TIPP
Du kannst jederzeit zu diesem Kapitel zurückblättern, um etwas nachzuschlagen.

9783431070026_Turner_WellnessRebel.indd 21 05.03.20 09:19

Glukose steckt in Früchten, Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten. Sie kann auch in Körnern in Form von längeren Stärkeketten auftreten (dazu kommen wir gleich) und als Disaccharid Saccharose in Kristallzucker und Flüssigsüßmitteln. Diese lassen den Energiepegel schnell in die Höhe schießen oder werden als Glykogen in deinen Muskeln und deiner Leber gespeichert.



Fruktose kann in Obst und Gemüse oder als Disaccharid Saccharose gefunden werden. Falls du es noch nicht erraten hast: Saccharose ist das, was wir gemeinhin »Zucker« nennen.

Saccharose ist die Verbindung eines Glukose- und eines Fruktose-Atoms. Wenn du Saccharose zu dir nimmst, spalten Enzyme es in Glukose und Fruktose auf. Der Hauptunterschied zwischen Glukose und Fruktose besteht darin, dass Glukose ein Sechsring und Fruktose ein Fünfring ist, was bedeutet, dass sie unterschiedlich auf den Körper einwirken und verschiedene Stoffwechselraten haben. Glukose wird durch den Körper verstoffwechselt, wohingegen Fruktose von der Leber abgebaut wird.

9783431070026_Turner_WellnessRebel.indd 22 05.03.20 09:19

Kannst du dich noch an diese Gleichung aus dem Biounterricht erinnern?

GLUKOSE + SAUERSTOFF ⟶ WASSER + KOHLENSTOFFDIOXID + ENERGIE

Das ist die Gleichung, die wir lernen, um zu verstehen, dass der Körper Nahrung als Energiequelle benötigt. Sie erklärt auch, warum wir Sauerstoff einatmen und Kohlenstoffdioxid ausatmen und über Schweiß und Urin Wasser absondern. Jede Zelle unseres Körpers kann Glukose vom Blutkreislauf oder aus dem Umfeld aufnehmen und in Energie umwandeln. Insbesondere das Gehirn ist auf Glukose als Energiequelle angewiesen, da es Fette oder Proteine nicht ohne Weiteres in Energie umwandeln kann.

Wenn wir über »Blutzucker« reden, meinen wir eigentlich den Glukosespiegel im Blut. Insulin wird nur bei Glukose-, nicht aber bei Fruktosekonsum ausgeschüttet und transportiert die Glukose vom Blut in die Körperzellen. Also reagiert Insulin nach dem Essen auf das Ansteigen des Blutzuckerspiegels und hilft dabei, ihn wieder zu senken, indem die Körperzellen die Glukose in Energie verwandeln.

Wenn Fruktose von der Leber verstoffwechselt wird, werden etwa 25 % davon in Laktase umgewandelt (die auch für das Brennen im Muskel während heftiger Körperanstrengung verantwortlich ist), 30–50 % in Glukose, 15 % in Glykogen und weniger als 1 % in Triglyceride (Fette).

Laktose ist ein Disaccharid aus Glukose und Galaktose und tritt in Milch auf. Daher ist sie auch als Milchzucker bekannt. Laktose wird durch das Enzym Laktase im Darm verdaut – es sei denn, man ist laktoseintolerant. Dann wird sie von Darmbakterien zersetzt, was zu einem unangenehm aufgeblähten Bauch und durchfallartigen Symptomen führen kann.

Komplexe Kohlenhydrate sind Polysaccharide, da eine einzelne Kette aus Tausenden Glukosemolekülen bestehen kann. Man kann sich das in etwa so vorstellen, dass Zucker oder einfache Kohlenhydrate wie Perlen sind und komplexe Kohlenhydrate eine ganze Perlenkette. Diese Perlen sind Energiequellen. Wenn man also auf die Energie komplexer Kohlenhydrate zurückgreifen möchte, muss man Perle für Perle vom Faden

9783431070026_Turner_WellnessRebel.indd 23 05.03.20 09:19

nehmen, was natürlich länger dauert, als einfach einen Haufen loser Perlen vor sich zu sehen.

Glykogen ist ein Polysaccharid und der Hauptspeicher von Glukose in Körperzellen. **Stärke** ist ebenfalls ein Polysaccharid und der Hauptspeicher von Glukose in Pflanzenzellen. Auch wenn man vielleicht annehmen könnte, die beiden seien austauschbar, gibt es doch starke Unterschiede. Glykogen findet sich in Tieren, Stärke in Pflanzen. Weiterhin ist jedes Gramm Glykogen an etwa 2 g Wasser gebunden, weswegen man auch vom »Wasser verlieren« spricht und warum Menschen zu Beginn einer Low-Carb-Diät oft extrem stark abnehmen [1].

Wenn du stärkehaltige Lebensmittel isst, spaltet ein Enzym namens Amylase diese in einzelne Glukosemoleküle und wandelt sie so in Energie (siehe Vorderseite) oder in Glykogen um. Die Glykogen-Speicher befinden sich in den Muskeln und der Leber und werden beispielsweise während körperlicher Betätigung zur Energiefreigabe abgerufen. Das Glykogen der Leber kann vom gesamten Körper abgerufen werden, das der Muskeln nur von den Muskeln. Beim Sport kontrahieren muskuläre Proteinstrukturen, und das fordert Energie, die sich im Glykogen der Muskeln befindet. Das ist eine schnelle und einfache Energiequelle. Wenn Marathonläufer »am Ende sind«, ist das der Moment, in dem ihr gespeichertes Glykogen erschöpft ist.

9783431070026_Turner_WellnessRebel.indd 24 05.03.20 09:19

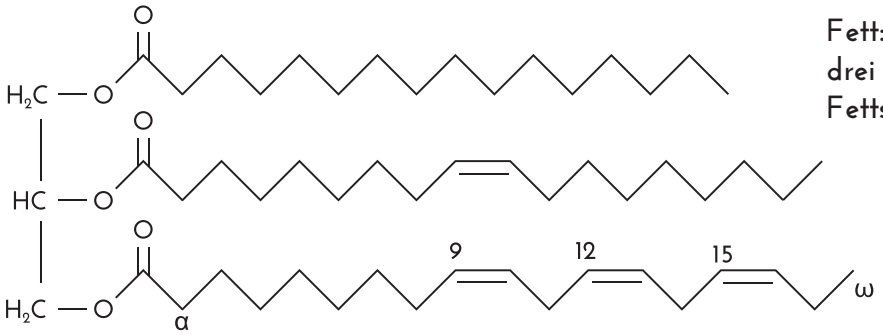
9783431070026_Turner_WellnessRebel.indd 25 05.03.20 09:19

Unser Essen besteht im Wesentlichen aus Makronährstoffen und Mikronährstoffen. Makronährstoffe müssen in größeren Mengen eingenommen werden, Mikronährstoffe in kleineren Mengen.

9783431070026_Turner_WellnessRebel.indd 26 05.03.20 09:19

FETTE

Fette werden auch als Triglyceride bezeichnet, da sie aus drei Fettsäuren bestehen, die an ein Glycerin-Molekül geknüpft sind. Es gibt viele Begriffe, die synonym für Fett verwandt werden, wie beispielsweise Öle (flüssige Fette) oder Lipide (Fette, aber nicht zwangsläufig Triglyceride).



Fett: Glycerin mit drei verschiedenen Fettsäuren

Es gibt in unserer Nahrung zwei Haupttypen an Fett: gesättigte und ungesättigte Fettsäuren. Ungesättigte Fettsäuren können einfach ungesättigt, mehrfach ungesättigt oder als Transfettsäuren auftreten. Ob ein Fett gesättigt, einfach ungesättigt, mehrfach ungesättigt oder als Transfett vorliegt, hängt von der Anzahl der Doppelbindungen in der Fettsäurekette ab.

Gesättigte Fettsäuren bestehen aus einer Kette von Kohlenstoffatomen, die über Einfachbindungen miteinander verknüpft sind. Wegen dieser Einfachbindungen sind nur zwei Arme des Kohlenstoffatoms mit der benachbarten Kohlenstoffkette verbunden, zwei weitere sind noch frei. Sitzen dort Wasserstoffatome, ist die Fettsäure komplett mit Wasserstoff gesättigt, was die Bezeichnung »gesättigte Fettsäure« erklärt. Ungesättigte Fettsäuren wiederum weisen eine oder mehrere Doppelbindungen an die Fettsäurekette auf. Da jedes Kohlenstoffatom nur vier Bindungen eingehen kann, können weniger Bindungen zwischen Wasserstoff- und Kohlenstoffatomen entstehen, weswegen viele Kohlenstoffatome »ungesättigt« bleiben. Besteht nur eine Doppelbindung, handelt es sich um eine einfach ungesättigte Fettsäure, bei mehreren um eine mehrfach ungesättigte Fettsäure.

9783431070026_Turner_WellnessRebel.indd 27 05.03.20 09:19

Wenn du dir die Abbildung auf der Vorderseite ansiehst, ergibt das hoffentlich mehr Sinn. Die erste Grafik zeigt eine gesättigte Fettsäure, die zweite eine einfach gesättigte und die dritte eine mehrfach gesättigte. Diese Unterschiede sind wichtig. Gesättigtes Fett weist eine gleichmäßige Struktur auf, die aufgrund ihrer Beschaffenheit eng verdichtet werden kann. Deswegen treten gesättigte Fette oft in fester Form auf, so zum Beispiel als Butter oder Käse. Ungesättigte Fette können aufgrund ihrer unregelmäßigen Beschaffenheit nicht derart verfestigt werden und sind meist flüssig, wie beispielsweise Olivenöl.

Ungesättigte Fettsäuren werden nach ihrem nicht sauren Ende benannt (beispielsweise dem Ende, das nicht mit Glycerin verknüpft ist). Dieses Ende nennt sich »ω-Ende« oder Omega-Ende. Hoffentlich ist dir jetzt ein Licht aufgegangen und du hast direkt an Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren gedacht. Beides sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren (auch PUFA genannt, aufgrund der englischen Bezeichnung *Poly Unsaturated Fatty Acids*). Omega-3-Fettsäuren werden so genannt, weil das vom Ende aus dritte Kohlenstoffatom eine Zweifachbindung aufweist, Omega-6-Fettsäuren wiederum weisen an sechster Stelle vom Ende aus eine Zweifachbindung auf.

Der menschliche Körper kann die meisten Fette, die er braucht, selbst aus anderen Fetten oder Rohmaterialien herstellen. Omega-3-PUFA zählen zu den essenziellen Fetten, die nicht vom Körper selbst aufgebaut werden können und über die Nahrung aufgenommen werden müssen. (Wichtig: Essenziell ist nicht zu verwechseln mit Essenzen. Letzteres bezeichnet konzentrierte Öle.) Die drei Arten der Omega-3-PUFA, die für uns Menschen wichtig sind, sind Alpha-Linolensäure (ALA = *Alpha-Linolenic Acid*), Eicosapentaensäure (EPA = *Eicosapentaeonic Acid*) und Docosahexaensäure (DHA = *Docosahexaenoic Acid*). ALA findet sich in Pflanzen, EPA und DHA kommen vor allem in Fischölen vor. Unser Körper kann ALA in EPA und DHA umwandeln, ist dabei jedoch nicht besonders effizient. Daher ist ALA die einzige Omega-3-PUFA, die unverzichtbar ist. DHA und EPA können als bedingt unverzichtbar betrachtet werden – das hängt von einigen Umständen ab.

Von den Omega-6-PUFA zählt nur die kürzeste, Linolsäure, zu den unverzichtbaren Fettsäuren. Der Körper kann sie in längere Fettsäureketten umwandeln. Omega-6-Fettsäuren befinden sich in den meisten Pflanzenölen, Eiern, Nüssen und Vollkornprodukten.

9783431070026_Turner_WellnessRebel.indd 28 05.03.20 09:19

Gemeinhin fällt es uns leicht, genug Omega-6-Fettsäuren über unsere Ernährung aufzunehmen. Bei Omega-3-Fettsäuren sieht es anders aus. Vielleicht hast du mal irgendwo gehört, dass Omega-3-Fettsäuren entzündungshemmend wirken und Omega-6-Fettsäuren genau das Gegenteil bewirken können. Tatsächlich sieht das Ganze etwas komplizierter aus, aber dieses Kapitel setzt sich noch nicht mit der Gerüchteküche auseinander!

Omega-7- und Omega-9-Fettsäuren sind einfach gesättigt und müssen nicht über die Ernährung aufgenommen werden, da der Körper sie über andere Fette beziehen kann. Olivenöl, Rapsöl, Avocados (ganz oder als Öl) und Macadamiaöl enthalten reichlich davon.

Transfette sind ebenfalls ungesättigte Fette und weisen Doppelbindungen in einer Form auf, die eher nicht in natürlichen Nährstoffen vorkommt: cis-Doppelbindungen in trans-Konfiguration. Transfette kommen in kleinen Mengen in der Natur vor, haben jedoch vor allem über industriell verarbeitete Lebensmittel und Hydrierungsvorgänge Eingang in unsere Ernährung gefunden. Bei der Hydrierung werden liquide ungesättigte cis-Fettsäureester wie beispielsweise Pflanzenöle durch Wasserstoffanlagerungen künstlich gesättigt und schmelzen so bei niedrigeren Temperaturen. (Man denke zum Beispiel an Streichfette wie Margarine.) Während dieses Vorgangs werden die cis-Doppelbindungen aufgebrochen und können anschließend in trans-Doppelbindungen umgelagert werden.

Fett kann dem Körper als Energiequelle dienen und in Zeiten des Überschusses entsprechend eingelagert werden. Bei Bedarf werden Fette gespalten, um in Form von Glycerin und Fettsäuren verfügbar zu sein. Das Glycerin kann im Anschluss von der Leber in Glukose und so in Energie umgewandelt werden. Fettsäuren hingegen werden in einem komplexen Verfahren namens β-Oxidation abgebaut. Fette sind eine tolle Möglichkeit, Energiereserven im Körper anzulegen. Sie sind sehr viel besser als Glykogen, da sie kompakter sind, kein Wasser anziehen und mehr Energie pro Gramm einspeichern können. Ein Gramm Fett speichert mehr als sechs Mal so viel Energie wie ein Gramm hydratisiert vorliegendes Glykogen. Das heißt, wenn du zum Beispiel 70 kg wiegst und 100.000 kcal an Energie als Triglyceride eingespeichert hast (was für mehrere Wochen reicht), macht das etwa 11 kg deines Körpergewichts aus. Wenn diese Energie als Glykogen eingespeichert werden würde, würde dein Körpergewicht circa 135 kg betragen – 55 kg mehr [2]! Fett ist wirklich bedeutend effizienter.

PIXIE-TIPP

Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren sind Fette, die wir über unsere Ernährung aufnehmen müssen.

9783431070026_Turner_WellnessRebel.indd 29 05.03.20 09:19

Einige Vitamine
werden beim Kochen
zerstört, andere kann dein Körper
so umso leichter aufnehmen.