

Dr. Michael Greger
Das HOW NOT TO DIET Kochbuch

DAS HOW NOT KOCHBUCH

DR. MICHAEL GREGER

MEHR ALS 100 REZEPTE FÜR GESUNDEN UND
DAUERHAFTEN GEWICHTSVERLUST

REZEPTE VON *Robin Robertson*

Übersetzung aus dem
amerikanischen Englisch
von Julia Augustin



T TO DIET



Weitere Titel des Autors:

How Not to Diet. Gesund abnehmen und dauerhaft schlank bleiben dank neuester wissenschaftlich bewiesener Erkenntnisse

Auch als E-Book und als Hörbuch erhältlich.

In diesem Buch vertritt der Autor seine eigenen Meinungen und Ideen. Er behandelt sein Thema allgemein und will damit eine Hilfestellung leisten. Auf keinen Fall ersetzt dieses Buch den professionellen Rat Ihres Arztes/Ihrer Ärztin oder anderer Gesundheitsexpert:innen hinsichtlich Ihrer persönlichen Erkrankungen, Symptome oder gesundheitlichen Anliegen. Wenn Sie individuellen Rat zu Gesundheit, Ernährung, Sport oder auf einem anderen Gebiet benötigen, suchen Sie erfahrene Ärzt:innen und/oder andere Gesundheitsexpert:innen auf. Der Autor, der Herausgeber und der Verlag übernehmen ausdrücklich keine Haftung für Verletzungen, Schäden oder Verluste, die direkt oder indirekt durch das Befolgen jeglicher Anweisungen oder Hinweise in diesem Buch oder durch die Teilnahme an einem der in diesem Buch erwähnten Programme entstehen.



Titel der amerikanischen Originalausgabe:

»The How Not to Diet Cookbook. Over 100 Recipes for Healthy, Permanent Weight Loss«

Für die Originalausgabe:

Copyright © 2020 by NutritionFacts.org Inc.

Originalverlag: Flatiron Books, New York

Für die deutschsprachige Ausgabe:

Copyright © 2021 by Bastei Lübbe AG, Köln

Fotografien © Antonis Achilleos

Textredaktion: Beate De Salve, Pulheim

Umschlaggestaltung: Manuela Städele-Monverde nach

einem Entwurf von Macmillan | Fotos: Jason Gabbert

Einbandmotiv: © artjazz/shutterstock

Satz: two-up, Düsseldorf unter Verwendung einer Vorlage

von Alison Lew/Vertigo Design NYC

Gesetzt aus der Sina Nova

Druck und Einband: Livonia Print, Riga

Printed in Latvia

ISBN 978-3-4310-7034-7

5 4 3 2 1

Sie finden uns im Internet unter luebbe-life.de

Bitte beachten Sie auch: lesejury.de

INHALT

EINFÜHRUNG 7

Siebzehn Zutaten für eine optimale Ernährung zum Abnehmen 11

Ernährung nach dem *Täglichen Dutzend* 14

Grünes Licht fürs Abnehmen 15

Einundzwanzig Kniffe für einen schnelleren Gewichtsverlust 16

EINS Suppen 22

ZWEI Salate 56

DREI Pasta 90

VIER Gemüse-Hauptgerichte 112

FÜNF Bohnen 144

SECHS Getreide 166

SIEBEN Frühstück 190

ACHT Obst 210

NEUN Grundrezepte 228

Garzeitentabellen für Hülsenfrüchte und Getreide 240

Referenzen 244

Index 249



EINFÜHRUNG

Wenn es ein sicheres, einfaches und nebenwirkungsfreies Mittel gegen die Epidemie der Fettleibigkeit gäbe, dann würden wir das inzwischen wohl kennen, oder? Nun, da bin ich mir nicht so sicher. Bis neue Beweise aus der Forschung in der alltäglichen klinischen Praxis ankommen, vergehen durchschnittlich etwa siebzehn Jahre.¹

Nehmen wir etwa ein Beispiel, das für meine Familie besonders einschneidend war: Herzkrankheiten. Schon vor Jahrzehnten veröffentlichten Dr. Dean Ornish und seine Kollegen in einer der renommiertesten medizinischen Fachzeitschriften der Welt die Beweise dafür, dass sich eine unserer häufigsten Todesursachen allein durch eine Veränderung der Ernährung und Lebensgewohnheiten beseitigen lässt² – und dennoch passierte fast nichts.³ Heute noch sterben Hunderttausende Menschen in den USA jedes Jahr sinnlos an einer Krankheit, die man, wie wir seit Jahrzehnten wissen, aufhalten und heilen kann.

Ich war selbst Zeuge einer solchen Heilung. Meine Großmutter litt an einer Herzkrankheit im Endstadium und wurde von Nathan Pritikin, einem Zeitgenossen von Dr. Ornish, mit ähnlichen Methoden geheilt.

Mit nur fünfundsechzig Jahren und nach einer von vielen Operationen am offenen Herzen gaben die Ärzte sie auf. Doch dank gesunder Ernährung lebte sie noch weitere einunddreißig Jahre bis zum stolzen Alter von sechsunundneunzig und konnte diese Zeit mit mir und ihren fünf anderen Enkelkindern genießen.

Wenn die Heilungsmöglichkeiten für die Krankheit, die sowohl bei Männern als auch bei Frauen Todesursache Nummer eins ist, derartig ignoriert werden und einfach in der Versenkung verschwinden, was liegt dann noch in der me-

dizinischen Fachliteratur begraben, das meinen Patientinnen und Patienten helfen könnte, aber nicht lukrativ genug ist, um genügend wirtschaftliches Interesse zu wecken?

Ich habe es mir zu meiner Lebensaufgabe gemacht, das herauszufinden. Deswegen wurde ich Arzt, und deswegen rief ich meine gemeinnützige Webseite *NutritionFacts.org* ins Leben. Sämtliche Informationen auf dieser Webseite sind kostenlos. Es gibt keine Werbung und kein Sponsoring durch Unternehmen. Alles ist strikt nichtkommerziell, nichts wird verkauft. Sämtliche Informationen sollen der Öffentlichkeit dienen und sind ein reiner Liebesdienst – und außerdem eine Hommage an meine Großmutter. Jeden Tag werden dort neue Videos und Artikel über die jüngsten Erkenntnisse der evidenzbasierten Ernährungswissenschaft veröffentlicht.

Was ist denn nun erwiesenermaßen der beste Weg, um *abzunehmen*?

Der »How Not to Diet«-Ansatz

Ich habe die schwachsinnigen Empfehlungen, die von der Diätindustrie verbreitet werden, sprichwörtlich satt. Immer wieder gibt es neue Diätmaschen, die sich auch immer wieder gut verkaufen, weil sie nie etwas bringen. Das gesamte Geschäftsmodell dieses Industriezweigs beruht auf Stammkunden, die stets reumütig

wiederkehren, nur um erneut hereingelegt zu werden. Die Abnehmindustrie wird so stark von finanziellen und ideologischen Konflikten beeinflusst, dass Sie nie wissen, wem Sie eigentlich trauen können. Zu oft wird in Diätatgebern eher verwirrt als aufgeklärt. Man zimmert aus einzelnen Fakten irgendeine Theorie zusammen, und alles, was nicht dazu passt, ignoriert man, damit es dem eigenen Interesse dient. Das ist das Gegenteil von Wissenschaft, denn Wissenschaft baut ihre Rückschlüsse auf Beweisen auf, nicht umgekehrt.

Widersprüchliche Anekdotchen interessieren mich nicht, und noch mehr Ernährungsdogmen sind wirklich das Letzte, was wir brauchen. Mich interessiert nur die Wissenschaft. Bei wichtigen Entscheidungen über Leben und Tod, wie zum Beispiel der, wie Sie sich und Ihre Familie ernähren sollten, gibt es meiner Meinung nach nur eine Frage: *Was sagen die besten zurzeit verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse?*

Mein Ziel war ein Paradoxon: ein faktenbasiertes Diätbuch. Leider reicht es nicht, sich auf die bereits überprüfte wissenschaftliche Fachliteratur zu verlassen, was auch ein Artikel im *New England Journal of Medicine* unterstreicht: »Falsche und wissenschaftlich nicht belegte Überzeugungen zu Fettleibigkeit sind weitverbreitet«⁴ – sogar in medizinischen Fachzeitschriften. Um die Wahrheit herauszufinden, muss man also tief in die Primärliteratur eintauchen und die Originalstudien selbst lesen. Aber wer hat, bitte schön, Zeit für so etwas? Es gibt mehr als eine halbe Million wissenschaftlicher Arbeiten zum Thema Fettleibigkeit, und jeden Tag werden Hunderte neue veröffentlicht. Sogar Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler können wahrscheinlich nur ihr eigenes, eng begrenztes Fachgebiet im Auge behalten. Doch dafür gibt es uns bei *Nutrition-Facts.org*. Wir kämpfen uns jedes Jahr durch zehntausend Studien, damit Sie und Ihre Ärztinnen und Ärzte es nicht tun müssen.

Ein Diätbuch darüber, nicht Diät zu halten

Diäten funktionieren schon per definitionem nicht. Der Ausdruck »Diät halten« impliziert schließlich, dass man irgendwann mit der Diät wieder aufhört. Doch kurzfristige Lösungen beseitigen keine langfristigen Probleme. Eine dauerhafte Gewichtsregulierung erfordert lebenslange Veränderungen des Lebensstils.

Zuerst einmal muss eine Diät nachhaltig sein. Denken Sie zum Beispiel an Fastenkuren, bei denen Sie nur Wasser trinken dürfen. Keine Diät wirkt besser! Sie funktioniert zu hundert Prozent, bringt Sie aber auch zu hundert Prozent unter die Erde, wenn Sie sich bis zum bitteren Ende daran halten. Damit eine optimale Diät auch langfristig anwendbar ist, muss sie also weitere Bausteine umfassen.

Sie muss nicht nur wirksam und nachhaltig, sondern auch sicher sein. In den 1970er-Jahren fanden Bücher, die für Flüssigprotein-diäten warben, reißenden Absatz. Doch diese Diäten hatten eine Nebenwirkung: Sie brachten die Leute um. Sicherheit bedeutet abzunehmen, ohne dafür gesundheitliche Einbußen in Kauf nehmen zu müssen.

Jedes langfristige Ernährungsmuster muss diätetisch vollständig sein und alle essenziellen Vitamine und Mineralstoffe umfassen. Und letztlich sollte die Ernährungsweise, für die Sie sich entscheiden, Ihr Leben verlängern. Zumindest sollte das, was Sie essen, Ihre Lebenserwartung nicht verkürzen, sondern gesund genug sein, um sie zu verlängern. Schließlich nützt es nicht viel, wenn Sie Gewicht verlieren, Ihr Leben jedoch gleich mit.

Während ich mich eingehend mit der medizinischen Fachliteratur beschäftigte, fand ich siebzehn Schlüsselzutaten für eine optimale Ernährung zum Abnehmen und widmete jeder von ihnen ein Kapitel in meinem Buch *How Not to Diet*. Unsere Lebensmittel sollten entzündungs-

hemmend sein und keine industriellen Schadstoffe enthalten, dafür aber wasser- und ballaststoffreich sein. Die ideale Ernährung weist eine geringe Kaloriendichte auf und beinhaltet weder hochglykämische und süchtig machende Inhaltsstoffe noch zusätzliches Fett, Zucker, Salz, Fleisch oder raffiniertes Getreide. Sie sollte einen niedrigen Insulin-Index haben, unsere nützlichen Darmbakterien glücklich machen, besonders sättigend und reich an Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten sein. Wir täten gut daran, echte Lebensmittel zu essen, die aus der Erde wachsen – natürliche Dinge, die von Feldern und aus Gärten, nicht aus Fabriken stammen; Lebensmittel, die kein verarbeiteter Müll, sondern vollwertig und pflanzlich sind.

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass die gesündeste Ernährung auch die wirksamste ist, um abzunehmen. Eine vollwertige, pflanzenbasierte Ernährung reduziert das Gewicht am effektivsten, wie eine randomisierte, kontrollierte Studie nachwies, die ohne Portionskontrolle, Kalorienzählen und zusätzlichen Sport auskam. Es ist die wirksamste Methode, die es je gab.⁵

Doch das reichte mir nicht. Die zweite Hälfte von *How Not to Diet* widmete ich all den Hilfsmitteln, die ich bei meinen Forschungen zutage gefördert hatte; Hilfsmitteln, die den Gewichtsverlust *noch verstärken* und auch den letzten hartnäckigen Kilos an den Kragen gehen.

In der ersten Hälfte des Buches geht es darum, dass eine Kalorie nicht gleich eine Kalorie ist. Einhundert Kichererbsenkalorien wirken im Körper anders als einhundert Hühnchen- oder Kaugummikalorien. Sie beeinflussen Faktoren wie Absorption, Appetit und Mikrobiom auf unterschiedliche Weise.

In der zweiten Hälfte ging ich noch einen Schritt weiter und erklärte, wie sogar exakt dieselben Lebensmittel unterschiedliche Auswirkungen haben können. Es geht nicht nur darum, *was* wir essen, sondern auch darum, *wie* und *wann* wir es tun.

Der Rat, der die von mir empfohlenen Abnehm-Booster wohl am besten zusammenfasst, ist, *Kalorien abzublocken*. Tierische Zellen sind von leicht verdaulichen Zellmembranen umgeben. Das macht es den Enzymen in unserem Verdauungstrakt recht leicht, die Kalorien, beispielsweise aus einem Steak, herauszulösen. Pflanzenzellen hingegen haben Zellwände, die aus Ballaststoffen bestehen und eine unverdauliche physikalische Barriere bilden. Dadurch bleiben viele Kalorien in den Zellwänden eingeschlossen. Bei verarbeiteten pflanzlichen Lebensmitteln wie Fruchtsäften, Zucker, raffiniertem Getreide und sogar Vollkorngetreide, das zu Mehl vermahlen wurde, wird diese Zellstruktur zerstört, und die Zellwände werden aufgebrochen. Die Kalorien stehen dadurch völlig frei zur Verfügung. Wenn Sie strukturell intakte pflanzliche Lebensmittel essen, können Sie kauen, so lange Sie wollen – es gibt immer noch Kalorien, die komplett in den Ballaststoffen hängen bleiben. Die Ballaststoffe dämpfen die glykämische Wirkung, aktivieren die sogenannte Ileumbremse, die den Appetit zügelt, und versorgen unsere nützliche Darmflora mit Futter.

Sorgen Sie also dafür, dass so viele Kalorien wie möglich – egal ob sie nun von Proteinen, Kohlenhydraten oder Fetten stammen – in solchen Zellwänden eingeschlossen sind. Der Großteil Ihrer Kalorien sollte aus vollwertigen, intakten pflanzlichen Lebensmitteln stammen.

Ich nahm dieses Projekt mit der Absicht in Angriff, die besten wissenschaftlichen Erkenntnisse so knapp wie möglich zusammenzufassen. Zu meiner großen Freude entdeckte ich dabei aber auch jede Menge neue Möglichkeiten. Wir konnten einen wahren Schatz vergrabener Daten bergen. So fanden wir beispielsweise einfache Gewürze, die sich in randomisierten Doppelblindstudien als äußerst preiswerte Abnehmbeschleuniger erwiesen. Bei einer so kleinen Gewinnspanne ist es kein Wunder, dass diese Studien nie das Licht der Welt erblickten.

Ich ging sogar über die gegenwärtige Beweislage hinaus und schlug eine neue Methode zum Abbau von Körperfett vor. Sie lässt sich ebenfalls nicht zu Geld machen, doch der einzige Gewinn, der für mich zählt, ist Ihre Gesundheit.

Die wirksamste Ernährungsweise zum Abnehmen ist übrigens gleichzeitig auch die einzige, die *jemals* nachweislich zur Heilung von Herzkrankheiten bei der Mehrzahl von Patientinnen und Patienten führte⁶ – zu denen auch meine geliebte Großmutter gehörte.

Wenn allein eine pflanzenbasierte Ernährung es schafft, die Todesursache Nummer eins bei Männern und Frauen umzukehren, sollte sie dann nicht die Standardernährung sein, bis das Gegenteil bewiesen ist? Die Tatsache, dass sie sich ebenfalls als wirkungsvoll bei der Behandlung, dem Aufhalten und sogar der Heilung anderer führender Todesursachen erwiesen hat, wie zum Beispiel Typ-2-Diabetes⁷ und Bluthochdruck, sollte noch ein weiteres gewichtiges Argument sein, das für sie spricht.

Bisher wurde nur bei einer einzigen Ernährungsform nachgewiesen, dass sie all das kann – und zwar bei der, die sich auf vollwertige pflanzliche Lebensmittel konzentriert.

Um abzunehmen, müssen Sie nicht Ihre Gesundheit aufs Spiel setzen. Die gesündeste Ernährung ist auch die, mit der Sie am effektivsten abnehmen; schließlich erfordert eine Gewichtsabnahme eine dauerhafte Ernährungsumstellung. Gesundere Lebensgewohnheiten müssen zu einem neuen Lebensmodell werden. Wenn es das ganze Leben lang wirken soll, müssen Sie es auch Ihr Leben lang durchziehen. Glücklicherweise ist die Ernährungsweise, mit der Sie aus wissenschaftlicher Sicht am besten abnehmen, auch die sicherste und erschwinglichste für ein langes und gesundes Leben.

Ich spende hundert Prozent dessen, was ich durch den Verkauf meiner Bücher erwirtschafte, an gemeinnützige Zwecke – also alles, was ich mit diesem Kochbuch, *How Not to Diet* und mei-

nem Bestseller *How Not to Die*, in dem ich die fünfzehn häufigsten Todesursachen erörtere und mein *Tägliches Dutzend* vorstelle, verdiene. Der Verkauf meiner Bücher bringt mir nicht einen Penny ein, aber dafür etwas viel Wertvolleres, nämlich die erfüllende Gewissheit, mit diesen lebensverändernden und -rettenden Informationen unzähligen Menschen helfen zu können.

Ich hoffe, dass das *How Not to Diet Kochbuch* Sie zum Kochen köstlicher, gesunder und nachhaltiger Mahlzeiten für Sie und Ihre Familie inspiriert. Jedes Rezept in diesem Buch schöpft sein gewichtsreduzierendes Potenzial voll aus, ohne dabei auf Geschmack oder Sättigung zu verzichten.

Und damit nicht genug – jedes Gericht steckt randvoll mit genau jenen Lebensmitteln, die bei der Prävention, der Bekämpfung und der Umkehr der fünfzehn häufigsten Todesursachen eine entscheidende Rolle spielen. Also ab in die Küche mit Ihnen! Kochen Sie, als ob Ihr Leben davon abhinge – denn das tut es wahrscheinlich.

Siebzehn Zutaten für eine optimale Ernährung zum Abnehmen

Anfangs wollte ich *How Not to Diet* in Kapitel aufteilen, von denen sich jedes mit einer der zurzeit führenden und beliebtesten Diäten auseinandersetzen sollte. Mir wurde aber schnell klar, dass ich damit nur endlos »Hau den Maulwurf« spielen würde. Ich bin Mitglied des »U.S. News & World Report Best Diets«-Expertengremiums, das mit der Einschätzung Dutzender Trenddiäten nach festgelegten Kriterien betraut ist. Daher weiß ich aus erster Hand, wie viele neue Diäten jedes Jahr wie Pilze aus dem Boden schießen. Ich wollte nicht, dass mein Buch schon überholt ist, bevor es überhaupt erscheint.

Statt also nur zu reagieren und für Dr. Quack-

salbers *Neue Heute-in-morgen-out-Wunderdiät (jetzt mit extra viel Glitzerfeenstaub!)* Papier zu verschwenden, entschied ich mich für eine zeitlose, proaktivere Herangehensweise, nämlich die Entwicklung eines optimalen Ernährungsprogramms. Ich versuchte auf Basis der überzeugendsten wissenschaftlichen Erkenntnisse, die mein Forschungsteam und ich finden konnten, eine Liste der Ernährungskriterien und -komponenten zusammenzustellen, mit denen man am effektivsten abnimmt – sozusagen eine Liste der besten Zutaten.

Aus dieser Forschungsarbeit entstand eine Übersicht der entscheidenden siebzehn Zutaten für das ideale Abnehmprogramm. Mit diesen Bausteinen lässt sich eine ganze Menge an Ernährungsveränderungen zusammenstellen, mit denen Sie überschüssiges Körperfett an verschiedenen Fronten bekämpfen können. Darüber hinaus erhalten Sie eine Vorlage, mit der Sie jede neue Diät überprüfen können, die Ihnen vor die Füße fällt.

Meine oberste Priorität als Arzt ist es, Menschen gesund zu machen (und diesen Status zu erhalten). Aber wenn man die Leute fragt, warum sie Diät halten wollen, kommt die Antwort »Für meine Gesundheit« verstörenderweise oft zuletzt.⁸ Menschen, die eine Diät machen, wollen Pfunde schmelzen sehen.

Also wurde das zu meiner Aufgabe. Wenn ich das ideale Abnehmprogramm entwickeln müsste, wie würde es aussehen? Mein Forschungsteam und ich stürzten uns kopfüber in die fast fünfhunderttausend veröffentlichten englischsprachigen Studien, die es in der medizinischen Fachliteratur zur Gewichtsregulierung gibt. Dabei stießen wir auf einige Überraschungen.

Auf den folgenden Seiten stelle ich Ihnen meine Liste der siebzehn Schlüsselzutaten vor – die Ernährungskomponenten für das wirkungsvollste Ernährungsprogramm zum Abnehmen.

Auf Seite 11 finden Sie diese siebzehn Komponenten in Form eines Arbeitsblatts.

In die erste leere Spalte können Sie eine bestimmte Diät, eine Mahlzeit oder einfach nur ein bestimmtes Lebensmittel schreiben. Versuchen Sie es doch einmal mit einigen der Diäten, von denen Sie bisher gehört haben. Welches Ergebnis erzielen sie? Wie viele Felder können Sie abhaken? Eine Paleo-Diät bekommt auf jeden Fall ein Häkchen für »Obst & Gemüse«, nicht aber für »Hülsenfrüchte«.

Schauen Sie sich bei Ihrem nächsten Abendessen an, wie viele Felder beziehungsweise Kriterien es erfüllt. Wie Sie sich vorstellen können, wird sich eine typische Fast-Food-Mahlzeit als Rohrkrepierer herausstellen – null von siebzehn Punkten. Ein gesundes mediterranes Gericht hingegen bekommt dank seines hohen Gemüseanteils vielleicht elf oder mehr Punkte. Ein traditioneller mediterraner Gemüseintopf ist zum Beispiel entzündungshemmend, weit unten in der Nahrungskette angesiedelt und reich an Ballaststoffen, Wasser und Gemüse, hat eine geringe glykämische Last sowie einen niedrigen Insulinindex, ist frei von süchtig machenden ultraverarbeiteten Lebensmitteln und könnte wenig zusätzliches Fett, Zucker, Fleisch, Salz und raffiniertes Getreide enthalten. Die Bohnen bringen Ihnen ein Häkchen bei Hülsenfrüchten und Mikrobiom ein. Noch dazu sind solche Eintöpfe besonders sättigend und haben eine niedrige Kaloriendichte. Dieser eine Eintopf würde Ihnen im Idealfall ein Häkchen bei allen siebzehn Zutaten für eine optimale Gewichtsabnahme erlauben.

Essen Sie ihn allerdings mit Brot, das Sie in Olivenöl tunken, können Sie kein Häkchen mehr bei der glykämischen Last und dem Insulinindex setzen, auch nicht mehr bei zusätzlichem Fett, raffiniertem Getreide und Salz. Dennoch wäre diese Mahlzeit um ein Vielfaches gesünder als das, was die meisten Menschen sonst häufig essen.

Jede Mahlzeit ist eine neue Gelegenheit, so viele Felder wie möglich abzuheben. Stellen Sie

sich vor, Sie lesen gerade die Speisekarte eines Restaurants, das chinesisches Essen liefert. Einige Gerichte, wie zum Beispiel »General Tsos Hühnchen« – in Teig frittierte Hühnerteile mit einer zuckerreichen süß-sauren Soße und weißem Reis –, erfüllen vermutlich keines der siebzehn Abnehmkriterien. Bei einem Gericht aus der Gemüsespalte wie »Brokkoli mit Knoblauchsoße« könnten Sie jedoch mindestens die Hälfte abhaken. Wenn Sie sich bei einem mexikanischen Schnellimbiss eine »Bohnen-Burrito-Salat-Bowl« bestellen, können Sie die meisten Kriterien abhaken – vor allem, wenn Sie auf den weißen Reis verzichten. Doch nichts ist besser als die volle Kontrolle, die Sie über Ihre Mahlzeiten haben, wenn Sie sie zu Hause zubereiten, ohne Salz, Zucker oder Fett hinzuzugeben.

Stellen wir uns die optimale Ernährung zum Abnehmen einmal auf Grundlage unserer Lebensmittel vor: Wir können uns eine ideale Mahlzeit zusammenstellen, indem wir einfach verschiedene Lebensmittel einschätzen. Je mehr Kriterien sie erfüllen, desto gesünder und besser sind sie. Ganz oben auf der Liste ständen zahlreiche Obst- und Gemüsesorten mit sechzehn von siebzehn Häkchen. Meiner Einschätzung nach würden es Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide sowie Nüsse und Samen auf fünfzehn beziehungsweise vierzehn und dreizehn Häkchen bringen. Raffiniertes Getreide und tierische Produkte hingegen würden weit abgeschlagen im einstelligen Bereich liegen. Ultraverarbeitete fett- und zuckerreiche Snacks bekämen vermutlich nur ein oder zwei Häkchen, und ein Produkt, das beides ist, wie zum Beispiel Ferrero-Milchschnitte, ginge völlig leer aus. Beachten Sie aber, dass einige dieser Kriterien viel wichtiger sind als andere. Während zum Beispiel entzündungshemmende Lebensmittel eher von theoretischem Wert sind, gibt es mehrere randomisierte kontrollierte Studien, die belegen, wie hilfreich eine verringerte Kaloriendichte ist. Lesen Sie *How Not to Diet*, und entscheiden Sie

selbst, welche der siebzehn Zutaten Sie am überzeugendsten finden und am einfachsten in Ihren Alltag einbauen können.

Sie alle begünstigen den Gewichtsverlust unterschiedlich stark. Schon allein der Verzicht auf zusätzlichen Zucker könnte bei Ihnen die Pfunde schmelzen lassen, ohne dass Sie irgendwelche anderen Veränderungen Ihrer Ernährungsweise vornehmen.

Und jetzt stellen Sie sich vor, was passiert, wenn Sie alle Kriterien zusammen befolgen!

Ernährung nach dem *Täglichen Dutzend*

How Not to Die enthält eine Zusammenstellung der gesündesten »Grünes-Licht-Lebensmittel«. Das sind pflanzliche Lebensmittel, denen nichts Schlechtes hinzugefügt und nichts Gutes entnommen wurde. Diese Zusammenstellung nenne ich das *Tägliche Dutzend*. Sie umfasst die zwölf Lebensmittel, die Teil Ihres Ernährungsalltags werden sollten. Es gibt sogar eine kostenlose App für iPhone und Android dafür: *Dr. Greger's Daily Dozen*. So können Sie versuchen, jeden Tag alle zwölf Häkchen zu setzen, und über einen langen Zeitraum nachverfolgen, welche Fortschritte Sie erzielen.

Zu viel Essen, zu wenig Kalorien

Je mehr Feedback ich von den Menschen erhielt, die die App verwendeten, desto deutlicher kristallisierten sich zwei Beschwerdepunkte heraus. Der erste lautete, es sei einfach zu viel Essen – so viel könne man an einem Tag unmöglich verdrücken. Meine Antwort darauf lautete, dass das *Tägliche Dutzend* ein angestrebtes Ziel darstellen soll. Es ist nur ein Hilfsmittel, um die Leute zu inspirieren, einige der gesündesten Lebensmittel in ihren täglichen Speiseplan einzubauen.

Die große Menge der von mir »verschriebe-
nen« Lebensmittel war allerdings beabsichtigt:
Wenn ich die Leute aufforderte, richtig viel Ge-
sundes zu essen, so meine Hoffnung, würde es
in ihrem Magen nicht mehr viel Platz für weni-
ger gesunde Dinge geben. Wer an einem Tag alle
vierundzwanzig Portionen des *Täglichen Dut-
zends* abhakt, kann nicht mehr viel Salami-Pizza
hinterherschieben.

Ironischerweise lautete die zweite große Be-
schwerde, dass all diese Lebensmittel nicht ge-
nug Kalorien enthielten. Also musste ich erklä-
ren, dass das *Tägliche Dutzend* nur das Minimum
der gesunden Dinge umfasst, zu deren Verzehr
ich rate, nicht das Maximum. Leistungssport-
lerinnen und -sportler im Training benötigen
zweifelslos Tausende Kalorien mehr und müs-
sen deshalb auch viel mehr davon essen.

All dies brachte mich zum Nachdenken. *Zu
viel Essen, aber zu wenig Kalorien?* Hört sich nach
dem perfekten Abnehmprogramm an!

Das *Tägliche Dutzend* besteht ausschließ-
lich aus »grünen« und vollwertigen pflanz-
lichen Lebensmitteln, also sind damit auch alle
siebzehn Zutaten für die ideale Ernährung zum
Abnehmen auf Seite 11 abgedeckt. Und der Ka-
loriegehalt? Eine systematische Überprüfung
erfolgreicher Strategien zum Gewichtsverlust
schlussfolgerte, dass Frauen aufgrund der mit
einem Gewichtsverlust einhergehenden Ver-
langsamung des Stoffwechsels und des erhöhten
Appetits am Tag nicht mehr als tausendzwei-
hundert und Männer nicht mehr als tausend-
fünfhundert Kalorien aufnehmen sollten, um
wirklich deutlich abzunehmen.⁹ Also erstellte
ich eine Tabelle und probierte in jeder Katego-
rie ein paar häufige Lebensmittel aus. Und siehe
da: Entscheidet man sich für ein paar »grüne«
Lebensmittel mit einem etwas höheren Kalorien-
gehalt, kommt man(n) auf genau tausendfünf-
hundert Kalorien.

Grünes Licht fürs Abnehmen

Was ist der Unterschied zwischen meinen »Grü-
nes-Licht-Lebensmittel«-Empfehlungen in *How
Not to Die* und denen zum Abblocken von Kalo-
rien in *How Not to Diet*, die dafür sorgen sollen,
dass Proteine, Kohlenhydrate und Fette in den
Zellwänden eingeschlossen bleiben? Schließlich
haben ja nur Pflanzen richtige Zellwände. (Tiere
bestehen aus Zellen mit flüssigen Membranen
und brauchen ein stützendes Knochengerüst,
während Pflanzen feste Zellwände aus Ballast-
stoffen haben.) Bedeutet das Abblocken von Ka-
lorien nicht dasselbe wie eine vollwertige, pflan-
zenbasierte Ernährung?

Der Unterschied macht sich erst bei be-
stimmten »formlosen« Lebensmitteln bemerk-
bar, wie zum Beispiel Vollkornmehl. Denken Sie
beispielsweise an Grießbrei mit nur einer Zutat:
Vollkornweizengrieß – oder an Mandelmus,
das ebenfalls aus nur einer Zutat besteht: Man-
deln. Bei beiden würde die Lebensmittelampel
doch auf Grün stehen, oder? Schließlich sind es
pflanzliche Lebensmittel, denen nichts Schlech-
tes hinzugefügt und nichts Gutes entnommen
wurde. Doch jetzt wissen wir, dass diesen Le-
bensmitteln durchaus etwas Gutes genommen
wurde: ihre Zellstruktur.

Vollkorngetreide ist gut, aber intaktes Voll-
korngetreide in Form von Körnern ist besser.
Walter Willett, der frühere Leiter des Instituts
für Ernährungswissenschaft an der Harvard
School of Public Health, plädierte sogar dafür,
dass die Bezeichnung *Vollkorn* nur für ganze, in-
takte Vollkornkörner gelten solle.¹⁰ Essen Sie also
möglichst nur das vollwertigste Getreide: intakte
Körner oder Körnerschrot.

Nehmen wir zum Beispiel Haferflocken:
Auf dem Feld sind es noch Haferkörner, deren
unverdauliche äußere Hülle später bei der Ver-
arbeitung entfernt wird.¹¹ Für Haferschrot wer-
den sie einfach entspelzt und grob gehackt, für
Hafergrütze noch stärker zerkleinert. Für kernige

Haferflocken werden ganze Haferkörner weich gedämpft und gewalzt.¹² Für zarte Haferflocken werden die Haferkörner erst zu Grütze zerkleinert und dann zu dünnen Kleinblatflocken gewalzt.¹³ Am stärksten verarbeitet ist Hafermehl, das oft eine Grundzutat von Frühstückszerealien ist. Statt abgepackte Zerealien zu kaufen, bereiten Sie sich lieber eine Hafergrütze aus vollwertigen, intakten Haferkörnern zu – einfach kernig gut!

Wegen all der neuen wissenschaftlichen Daten, die zeigen, welche Bedeutung die Form von Lebensmitteln hat, ist mir der Appetit auf Mehl vergangen. Deshalb empfehle ich auch, nicht allein von Brot zu leben. Die neue Struktur, die beim Herstellen von Pasta entsteht, kann diese Wirkung allerdings ausgleichen, also müssen Sie nicht »Basta mit Pasta« sagen.

Mit dem *Täglichen Dutzend* optimal abnehmen

Ein typisches Frühstück mit Grünes-Licht-Lebensmitteln, bei dem Sie gleich mehrere Punkte auf der Liste des *Täglichen Dutzend* abhaken könnten, wäre eine große Schüssel Haferbrei mit Rosinen. Nach dem, was wir in den Abschnitten »Geringe Kaloriendichte«, »Viele wasserreiche Lebensmittel«, »Essgeschwindigkeit« und »Kalorien abblocken« in *How Not to Diet* gelernt haben, können wir diese Mahlzeit diättauglich machen, indem wir statt normaler oder Instant-Haferflocken Haferschrot oder ganze Haferkörner verwenden und einen dicken Brei daraus kochen. Statt getrockneten geben wir zum Süßen lieber frische Früchte hinzu, indem wir die Rosinen zum Beispiel durch Erdbeeren ersetzen. Wenn wir doch lieber Trockenobst verwenden möchten, wären Berberitzen oder Gojibeeren eine gute Wahl, nachzulesen in den Abschnitten »AMP-aktivierte Proteinkinase« und »Entzündungslöcher«.

Dr. Gregers Tägliches Dutzend

✓✓✓ BOHNEN

✓ BEEREN

✓✓✓ ANDERES OBST

✓ KREUZBLÜTLERGEMÜSE

✓✓ GRÜNES BLATTGEMÜSE

✓✓ ANDERES GEMÜSE

✓ LEINSAMEN

✓ NÜSSE UND SAMEN

✓ KRÄUTER UND GEWÜRZE

✓✓✓ VOLLKORNGETREIDE

✓✓✓✓ GETRÄNKE

✓ SPORT

Hier sehen Sie das *Tägliche Dutzend* und die Menge der Portionen, die ich für jedes einzelne Lebensmittel empfehle. Auf der Rückseite finden Sie Dr. Gregers 21 Kniffe. Diese Listen hatte ich jahrelang am Kühlschrank hängen. Schneiden Sie sie sich aus oder kopieren Sie sie, und tun Sie das Gleiche wie ich. Es ist auch praktisch, Dr. Gregers *Tägliches Dutzend* zum Einkaufen mitzunehmen, um nur die gesündesten Lebensmittel in den Einkaufskorb zu packen. Versuchen Sie, sich bestmöglich daran zu halten, aber machen Sie sich nicht verrückt. Wenn ich viel reise, erreiche auch ich manchmal nur ein Viertel meiner Ernährungsziele. Ich versuche dann, das am nächsten Tag wieder auszugleichen. Sie sollten dasselbe tun: Wenn an einem Tag nur wenige dieser Lebensmittel auf Ihrem Teller landen, gönnen Sie sich am nächsten umso mehr davon!

Dr. Gregers 21 Kniffe

BEI JEDER MAHLZEIT

- ✓✓✓ VORAB WASSER TRINKEN
- ✓✓✓ VORAB »NEGATIVE KALORIEN« ESSEN
- ✓✓✓ ESSIG HINZUFÜGEN (2 TL PRO MAHLZEIT)
- ✓✓✓ UNGESTÖRT ESSEN
- ✓✓✓ DIE ZWANZIG-MINUTEN-REGEL EINHALTEN

JEDEN TAG

IHRE TÄGLICHE DOSIS

- ✓ SCHWARZKÜMMEL (¼ TL)
- ✓ KNOBLAUCHPULVER (¼ TL)
- ✓ GEMAHLENER INGWER (1 TL) oder CAYENNEPFEFFER (½ TL)
- ✓ NÄHRHEFE (2 TL)
- ✓ KREUZKÜMMEL (½ TL ZUM MITTAG- UND ABENDESSEN)
- ✓ GRÜNER TEE (3 TASSEN)
- ✓ GENUG TRINKEN
- ✓ WENIGER MEHL ESSEN
- ✓ KALORIEN FRÜH AM TAG ESSEN
- ✓ VOR DEM ESSEN EINEN ZEIT-RAHMEN SETZEN
- ✓ ZUR RICHTIGEN ZEIT TRAINIEREN
- ✓✓ ZWEIMAL AM TAG WIEGEN
- ✓✓✓ VORSÄTZE EINHALTEN

JEDE NACHT

- ✓ NACH 19 UHR NICHTS MEHR ESSEN
- ✓ GENUG SCHLAFEN
- ✓ SANFTES TRENDLENBURG AUSPROBIEREN

Beim Gemüse sollten Sie sich für das entscheiden, was über der Erde wächst und am meisten Wasser enthält. Paprika beinhaltet Nikotin, wie ich im Abschnitt »AMP-aktivierte Proteinkinase« besprochen habe, und rohes Gemüse sorgt generell für eine höhere orosensorische Stimulation. Wenn Sie doch etwas wollen, was unterirdisch gewachsen ist, greifen Sie wegen der glykämischen Last lieber zu Süß- als zu normalen Kartoffeln. Essen Sie auf jeden Fall verschiedene Dinge, und nutzen Sie den uns angeborenen Drang zur Abwechslung. Da Gemüse die gesündeste Klasse von Lebensmitteln mit der geringsten Kaloriendichte ist, essen Sie es am besten zu Beginn Ihrer Mahlzeiten.

Im Abschnitt »Appetitunterdrückung« finden Sie ein weiteres Argument dafür, dass Sie gemahlene Leinsamen zu einem Teil Ihrer täglichen Ernährung machen sollten. Nüsse und Samen sind eine großartige Ergänzung zu Gemüse, weil sie die Aufnahme fettlöslicher Nährstoffe fördern. Allerdings sollten Sie sie lieber roh und im Ganzen oder grob gehackt essen, nicht als Mus. Das soll nicht heißen, dass Mandelmus oder Tahini ungesund sind, doch wenn Sie schneller abnehmen wollen, sind ganze Nüsse und Samen einfach besser geeignet.

Einundzwanzig Kniffe für einen schnelleren Gewichtsverlust

Eine vollwertige, rein pflanzliche, gesunde Ernährung bietet maximalen Nährwert bei minimalen Kalorien und ist somit die beste Methode zur Gewichtsregulierung. Eine solche Ernährung erfüllt die meisten Kriterien einer optimalen Diät und ist das bewährteste Rezept mit den idealen Zutaten zum Abnehmen. Warum endete *How Not to Diet* dann nicht an diesem Punkt?

Sich gesund zu ernähren sollte im Grunde ausreichen. Fettleibige, die sich in einer randomisierten Studie zu Hause pflanzenbasiert ernähren

sollten, verloren pro Woche fast sechzehn Kubikzentimeter tief liegendes viszerales Bauchfett.¹⁴ Wenn Sie anfangen, echte Lebensmittel zu essen, die aus der Erde wachsen, purzeln die Pfunde von ganz allein und Sie erreichen Ihr Idealgewicht. Der BMI einer durchschnittlichen Person, die sich rein pflanzlich ernährt, liegt so ziemlich im perfekten Bereich,¹⁵ aber die Statistik zeigt eine Glockenkurve. Auch wenn der Durchschnitt sein Ziel erreicht, fallen einige Leute dennoch in den rechten oder linken Bereich der Kurve.

Aus diesem Grund wollte ich Ihnen eine Reihe von Werkzeugen an die Hand geben, mit denen Sie deutlich abnehmen und auch den hartnäckigsten Pfunden zu Leibe rücken können, und darum enthielten die Kapitel in *How Not to Die*, die sich mit den häufigsten tödlichen Krankheiten befassen, auch mehr als nur die vier Wörter »Essen Sie mehr Pflanzen«. Ja, wer sich voll und ganz darauf einlässt, hat beispielsweise im Durchschnitt perfekte Blutdruck- und Cholesterinwerte. Doch für den Fall, dass Sie alles richtig machen und Ihre Werte trotzdem nicht im optimalen Bereich liegen, wollte ich sämtliche Ernährungstricks durchgehen, mit denen Sie Ihre Gesundheit weiter optimieren können. Mit deren Hilfe konnten Sie sich die Lebensmittel zusammenstellen, die bei Ihrer spezifischen Krankheit helfen.

Mein Ziel ist es, Ihnen ein ganzes Arsenal an Werkzeugen für den Kampf gegen das Fett zur Verfügung zu stellen.

Eine durchschnittliche, sich rein pflanzlich ernährende Person hat einen idealen BMI, was natürlich ein großartiger Anreiz ist, sich auch weiterhin so zu ernähren. Doch wenn Sie dieses Ziel nicht erreichen können oder schneller erreichen wollen? Gibt es Pflanzen, die sich besonders dafür eignen? Keinen werbewirksamen fettkillenden »Durchbruch« aus der Regenbogenpresse, der auf Reagenzglasdaten oder Versuchen mit Mäusen basiert, sondern objektive Ergebnisse aus wissenschaftlichen Studien?

Ja, Interventionsstudien zeigen, dass es bestimmte Lebensmittel gibt, die mehr Fett verbrennen, den Appetit zügeln, den Stoffwechsel ankurbeln, die Kalorienabsorption blockieren und tatsächlich mehr Kalorien verschwinden lassen, als sie liefern. Und auch die Situation, in der wir essen, ist wichtig. Verzehren wir dieselbe Kalorienmenge zu einer anderen Tageszeit, in anderer Reihenfolge oder nach einer anderen Schlafdauer, führt das zu einer unterschiedlichen Körperfettmenge. Unterschiedliche Formen des exakt gleichen Essens machen unterschiedlich dick. Isst man bestimmte Lebensmittel einzeln, wirken sie sich anders aus als kombiniert.

Am wichtigsten ist natürlich, was wir essen. Doch es hat auch einen Einfluss, wie wir es essen. Sogar identische Lebensmittel, die auf unterschiedliche Weise gegessen werden, zeigen verschiedene Wirkung.

Wichtig ist, dass diese Tricks und Kniffe eine gesunde, lebenslang befolgte Ernährungsweise unterstützen, nicht ersetzen. Wer Fettleibigkeit bekämpfen will, muss die Ursache angehen: die sie verursachenden Ernährungsgewohnheiten. Meine Abnehm-Booster sind für all jene, die jede zusätzliche Hilfe möchten, die sie bekommen können.

Die aufgemöbelte Daily-Dozen-App

Meine kostenlose App *Dr. Greger's Daily Dozen*, die kurz nach der Veröffentlichung von *How Not to Die* herauskam, wurde schnell so beliebt, dass ich beschloss, sie mit neuen *How-not-to-Diet*-Funktionen aufzumöbeln. Also habe ich all diese Kniffe in das *Tägliche Dutzend* integriert, damit die App Sie auch beim Abnehmen unterstützt. Jetzt können Sie nicht nur Ihre Fortschritte mit dem *Täglichen Dutzend* nachvollziehen, die Ihnen Tag für Tag und Monat für Monat grafisch dargestellt werden, sondern Sie haben auch eine Checkliste mit den Abnehm-Boostern aus *How*

not to Diet, die Sie im Laufe des Tages abarbeiten können. Mit dieser neuen, erweiterten Version der App können Sie Ihr Gewicht kontrollieren und ein Spiel daraus machen, wie viele der neuen Fettkiller Sie neben dem *Täglichen Dutzend* an jedem Tag abhaken können.

Trickkiste

Einige der Abnehm-Booster sind bereits automatisch im *Täglichen Dutzend* enthalten. Fettblockende Thylakoide und Kalzium werden zum Beispiel schon mit meiner Empfehlung abgedeckt, viel grünes Blattgemüse mit niedrigem Oxalatgehalt zu essen. Für die anderen habe ich meine »Einundzwanzig Kniffe« entwickelt. Sie sind quasi die Essenz der Booster, in einer einfachen Liste zusammengefasst.

Sie werden bemerken, dass nicht alle Strategien aus Teil IV von *How Not to Diet* Teil dieser Aufzählung sind. Nicht alles ist für alle. Die Aufforderung, Stepper und ergonomische Fußschaukeln zu benutzen oder während langer Sitzperioden mit den Knien zu wippen, richtet sich nur an diejenigen, die am Schreibtisch arbeiten. Wieder andere Booster könnten für den allgemeinen Gebrauch zu riskant sein. Während beispielsweise das modifizierte 25:5-Fasten vielversprechend ist, sollten Sie ohne ärztliche Aufsicht nicht länger als vierundzwanzig Stunden weniger als tausend Kalorien pro Tag aufnehmen.¹⁶ Und dann gibt es da noch die Optionen, die theoretisch gut klingen, aber noch nicht ausreichend in klinischen Studien überprüft wurden, wie zum Beispiel die Wirkung von Pistazien auf die circadiane Synchronisierung oder das Einrühren von Pfefferminzöl in Handlotionen, um das braune Fettgewebe zu aktivieren.

Hier kommen sie also, die Strategien, die es auf die Liste geschafft haben – allgemein anwendbar, relativ sicher und auf Fakten gestützt. Wie viele können Sie in Ihren Alltag integrieren?

Bei jeder Mahlzeit

VORAB WASSER TRINKEN

Kurbeln Sie Ihren Stoffwechsel an, indem Sie vor jeder Mahlzeit einen halben Liter kaltes Wasser trinken. Das zügelt auch gleichzeitig Ihren Appetit.

VORAB »NEGATIVE KALORIEN« ESSEN

Beginnen Sie jede Mahlzeit mit einem Apfel, einer Suppe aus »Grünes-Licht«-Zutaten oder einem Salat mit weniger als hundert Kalorien pro kleiner Portion. Alle Suppen und Salate, die dieses Kriterium erfüllen, sind in diesem Buch gekennzeichnet.

ESSIG HINZUFÜGEN (2 TL PRO MAHLZEIT)

Trinken Sie Essig niemals pur. Beträufeln Sie stattdessen Ihre Mahlzeiten damit, oder gönnen Sie sich einen Salat mit einer der vielen süßen oder herzhaften Essigkreationen, die es mittlerweile überall zu kaufen gibt. Wenn Sie ihn doch trinken möchten, rühren Sie ihn in ein Glas Wasser ein und spülen Sie danach unbedingt den Mund aus, um Ihren Zahnschmelz zu schützen.

UNGESTÖRT ESSEN

Essen Sie nicht beim Fernsehen oder während Sie mit Ihrem Handy spielen. Setzen Sie ein Häkchen für jede Mahlzeit, die Sie ohne Ablenkung zu sich nehmen.

DIE ZWANZIG-MINUTEN-REGEL EINHALTEN

Ob Sie nun Dickflüssigeres essen, öfter kauen, weniger auf einmal in den Mund stecken oder langsamer essen – wie Dutzende Studien gezeigt haben, nehmen Sie weniger Kalorien auf, wenn das Essen länger im Mund bleibt. Verlängern Sie also Ihre Mahlzeiten auf mindestens zwanzig Minuten, damit die natürlichen Sättigungssignale ihre volle Wirkung entfalten können. Wie? Essen Sie Lebensmittel, die Sie gut kauen müssen, und essen Sie sie so, dass sie länger im

Mund bleiben. Wählen Sie größere, härtere und zähere Lebensmittel, und kauen Sie gründlich.

Jeden Tag

IHRE TÄGLICHE DOSIS

Schwarzkümmel (*Nigella sativa*) (¼ TL)

Wie im Abschnitt »Appetitunterdrückung« in *How Not To Diet* erwähnt, ergab eine systemische Untersuchung und Metaanalyse randomisierter kontrollierter Abnehmstudien, dass täglich ein Viertel Teelöffel gemahlener Schwarzkümmel den Body-Mass-Index innerhalb von wenigen Monaten senkt. Beachten Sie, dass sich Schwarzkümmel von Kreuzkümmel unterscheidet, der anders dosiert wird (siehe unten).

Knoblauchpulver (¼ TL)

Randomisierte kontrollierte Studien ergaben, dass sich das Körperfett schon mit einem Viertel Teelöffel Knoblauchpulver pro Tag verringern lässt, und das für zwei Cent.

Gemahlener Ingwer (1 TL) oder Cayennepfeffer (½ TL)

Randomisierte kontrollierte Studien zeigen, dass man mit einem Viertel bis anderthalb Teelöffel gemahlenem Ingwer pro Tag das Körpergewicht signifikant senken kann, und zwar zum Spottpreis. Dafür muss man das gemahlene Gewürz nur in eine Tasse heißes Wasser einrühren. Ingwer scheint morgens besser zu wirken als abends. Chai ist eine leckere Art, die Vorzüge von Grüntee und Ingwer in einem Getränk zu kombinieren. Alternativ können Sie zur Aktivierung des braunen Fettgewebes täglich eine Jalapeño-Schote oder einen halben Teelöffel rotes Chilipulver (oder zerkleinerte rote Chiliflocken) essen. Um die Schärfe etwas abzumildern, schneiden Sie die Jalapeño in sehr dünne Scheiben oder hacken Sie sie fein, damit Ihre Zunge nicht brennt, sondern nur leicht kribbelt. Die

rote Chili können Sie auch in eine Suppe oder in den Gemüse-Smoothie mischen, einer der Stars meiner Kochvideos auf [NutritionFacts.org](https://www.nutritionfacts.org)¹⁷.

Nährhefe (2 TL)

Zwei Teelöffel Back-, Brau- oder Nährhefe enthalten ungefähr die Menge an Beta-1,3/1,6-Glucanen, die zum Abnehmen führt, wie placebokontrollierte klinische Doppelblindstudien ergaben.

Kreuzkümmel (*Cuminum cyminum*) (½ TL zum Mittag- und zum Abendessen)

Übergewichtige Frauen, die randomisiert einen halben Teelöffel Kreuzkümmel zum Mittag- und Abendessen einnahmen, wurden vier Pfund leichter und um die Taille zweieinhalb Zentimeter schlanker als die Kontrollgruppe. Für die Einnahme von Safran gibt es ebenfalls positive Belege, doch kostet eine tägliche Prise davon fast einen Euro, ein Teelöffel Kreuzkümmel hingegen weniger als zehn Cent.

Grüner Tee (3 Tassen)

Trinken Sie täglich drei Tassen zwischen den Mahlzeiten. (Warten Sie nach dem Essen mindestens eine Stunde, um die Eisenaufnahme nicht zu beeinträchtigen.) Trinken Sie zu den Mahlzeiten Wasser, schwarzen Kaffee oder Hibiskustee (im Verhältnis 6:1 mit Zitronenverbene gemischt), aber überschreiten Sie nie die Menge von 750 ml Flüssigkeit pro Stunde. Das ist wichtig, weil ich ja auch dazu rate, vor dem Essen Wasser zu trinken.

Nutzen Sie die verstärkende Wirkung des Koffeins, und trinken Sie grünen Tee zu etwas Gesundem, von dem Sie wünschten, es würde Ihnen besser schmecken. Konsumieren Sie aber nicht zu viel Koffein in den sechs Stunden vor dem Schlafengehen.

Am besten trinken Sie Ihren Tee ungesüßt. Wenn Sie es aber gewohnt sind, Honig oder Zucker hinzuzufügen, probieren Sie es stattdessen mit Yacon-Sirup.

GENUG TRINKEN

Diesen Punkt auf der Liste können Sie abhaken, wenn Ihr Urin über den Tag hinweg nie dunkler als blassgelb ist. Wenn Sie Lebensmittel mit Riboflavin essen (zum Beispiel Nährhefe), haken Sie den Punkt stattdessen ab, wenn Sie als Frau pro Tag gut zwei Liter ungesüßte Getränke (das erledigen schon der grüne Tee und das Wasser vor dem Essen) und als Mann mindestens drei Liter pro Tag trinken. Wenn Sie Herz- oder Nierenprobleme haben, erhöhen Sie die Flüssigkeitsaufnahme nicht, ohne vorher mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin zu sprechen. Denken Sie daran, dass Light-Limonaden zwar kalorienfrei sein mögen, aber nicht ohne Konsequenzen bleiben, wie wir im Abschnitt »Wenig zusätzlicher Zucker« in *How Not to Diet* besprochen haben.

WENIGER MEHL ESSEN

Diesen Punkt dürfen Sie abhaken, wenn Sie Ihr Vollkorn intakt als ganze Körner essen. Auch das Zermahlen von hundertprozentigem Vollkorn bringt unser Mikrobiom um die Stärke, die in intakten Zellwänden eingeschlossen bis in den Dickdarm transportiert würde.

FRÜH AM TAG ESSEN

Für Ihren Stoffwechsel ist es besser, wenn Sie einen Großteil Ihrer Kalorien früher am Tag aufnehmen. Machen Sie idealerweise das Frühstück oder Mittagessen zur Hauptmahlzeit des Tages – getreu dem alten Motto »Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann«.

DEM ESSEN EINEN ZEITRAHMEN SETZEN

Beschränken Sie sich jeden Tag auf eine Zeitspanne Ihrer Wahl, die nicht länger als zwölf Stunden ist und an die Sie sich sieben Tage die Woche konsequent halten können. Essen Sie wegen der circadianen Vorteile, die Ihnen eine verringerte Nahrungsaufnahme am Abend einbringt, nach 19 Uhr möglichst nichts mehr.

ZUR RICHTIGEN ZEIT TRAINIEREN

Das *Tägliche Dutzend* empfiehlt als optimale Trainingsdauer für ein langes Leben pro Tag ein moderates neunzigminütiges Training, was auch die optimale Trainingsdauer zum Abnehmen ist. Bewegen kann man sich zu jeder Zeit – je mehr, desto besser. Es kann aber von Vorteil sein, mit leerem Magen zu trainieren, also mindestens sechs Stunden nach der letzten Mahlzeit. Normalerweise wäre das vor dem Frühstück, doch wenn Sie es sich richtig einrichten, können Sie auch vor einem späten Mittagessen oder, wenn Sie früh genug Mittag essen, vor dem Abendessen trainieren. Dieser Zeitplan gilt für alle, die nicht an Diabetes leiden.

Bei Diabetes oder Prädiabetes sollten Sie stattdessen neunzig Minuten nach Beginn einer Mahlzeit mit dem Sport beginnen und sich im Idealfall mindestens eine Stunde lang bewegen, um die Blutzuckerspitze zu glätten. Wenn Sie sich eine Mahlzeit aussuchen können, nach der Sie trainieren, sollte es das Abendessen sein, da die Blutzuckerkontrolle aufgrund des circadianen Rhythmus abends nachlässt. Im Idealfall ist aber das Frühstück die üppigste Mahlzeit des Tages und Sie trainieren danach – oder, noch besser, nach jeder Mahlzeit.

ZWEIMAL AM TAG WIEGEN

Regelmäßiges Wiegen ist für eine langfristige Gewichtskontrolle entscheidend, nur gibt es leider nicht genügend Belege dafür, in welchem zeitlichen Abstand das geschehen sollte. Meine Empfehlung basiert auf einer Studie, die ergab, dass es zu besseren Ergebnissen verhilft, wenn man sich zweimal täglich wiegt – nach dem Aufwachen und direkt vorm Schlafengehen –, als nur einmal (etwa sechs Pfund Gewichtsverlust in zwölf Wochen verglichen mit zwei Pfund).

VORSÄTZE EINHALTEN

Setzen Sie sich alle zwei Monate drei neue Vorsätze (»Wenn X, dann Y«), um sich ein bestimm-

tes Verhalten in einem bestimmten Kontext anzugewöhnen, und haken Sie diese auf Ihrer Liste ab, wenn Sie sie täglich erfüllen.

Jede Nacht

AB 19 UHR NICHTS MEHR ESSEN

Unser Tagesrhythmus hat zur Folge, dass dasselbe Essen nachts dicker macht als tagsüber. Fasten Sie daher jede Nacht mindestens zwölf Stunden, und zwar ab 19 Uhr. Je weniger Kalorien nach Sonnenuntergang, desto besser.

GENUG SCHLAFEN

Diesen Punkt können Sie abhaken, wenn Sie regelmäßig mindestens sieben Stunden schlafen.

SANFTES TRENDELENBURG AUSPROBIEREN

Versuchen Sie, mindestens vier Stunden pro Nacht um sechs Grad nach unten geneigt zu schlafen, indem Sie Ihr Bett am Fußende zwanzig Zentimeter anheben (oder mehr, wenn Sie ein sehr langes Bett haben). Seien Sie beim Aufstehen äußerst vorsichtig, auch wenn Sie jung und gesund sind, denn diese Lage führt bei den meisten Menschen zu einer orthostatischen Unverträglichkeit. Wenn Sie zu schnell aufstehen, könnte Ihnen also schwindelig sein, Sie könnten sich schwach oder benommen fühlen und eventuell stürzen und sich verletzen. Stehen Sie entsprechend langsam auf. Diese Nebenwirkungen lassen sich vermeiden, wenn Sie eine halbe Stunde vor dem Aufstehen einen halben Liter kaltes Wasser trinken.

WICHTIG: Probieren Sie das auf keinen Fall zu Hause aus, wenn Sie unter Reflux leiden, Herz- oder Lungenprobleme, Gehirnverletzungen (Schädel-Hirn-Trauma) oder Probleme mit den Augen haben (ein grauer Star in der Familie schließt Sie hiervon aus). Fragen Sie auch Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, ob etwas dagegenspricht, dass Sie im sanften Trendelenburg schlafen.

Die Liste richtig abhaken

Die vierundzwanzig Punkte auf der Liste des *Täglichen Dutzend* und die siebenunddreißig neuen Punkte der Kniffe führen schnell dazu, dass man sich überfordert fühlt. Glücklicherweise lassen sich viele Punkte gleichzeitig abhaken. Wenn Sie zum Beispiel eine Mahlzeit mit einem Tomatensalat beginnen, der mit Schwarzkümmel, Knoblauchpulver und Balsamico-Essig angemacht ist, können Sie gleich fünf Punkte abhaken – darunter den Kniff »Vorab negative Kalorien essen« und beim *Täglichen Dutzend* den Punkt »Anderes Gemüse«. Und wenn dies eines Ihrer Vorsätze war, sind wir schon bei sechs! Zehn Prozent aller Punkte auf einen Streich – dank einer einzigen Vorspeise.

Natürlich müssen Sie nicht jeden Tag alle Punkte erfüllen. Eine gesunde Ernährung, wie sie das *Tägliche Dutzend* zusammenfasst, sollte alles sein, was Sie brauchen, um Ihr Wunschgewicht zu erreichen. Doch je mehr zusätzliche Kniffe Sie im Alltag nutzen, desto erfolgreicher werden Sie sein.

Das *How Not to Diet Kochbuch* stellt viele dieser Kombinationen zu leckeren Rezepten und herzhaften Speiseplänen zusammen. Probieren Sie auch gern die kostenlose aktualisierte *Dr. Greger's Daily Dozen*-App auf Ihrem Android-Smartphone oder iPhone aus. Experimentieren Sie mit ein paar der einundzwanzig Kniffe, und finden Sie heraus, mit welchen Sie Erfolg haben. Mein Ziel ist es, Ihnen die größtmögliche Auswahl an Werkzeugen zur Verfügung zu stellen.

Denken Sie daran, dass es nicht darauf ankommt, was Sie heute, morgen oder nächste Woche essen, sondern darauf, woraus Ihre Ernährung in den nächsten Monaten, Jahren und Jahrzehnten besteht. Sie müssen Ihre langfristigen Lebensgewohnheiten so verändern, dass sie zu Ihrem Lebensstil passen.




1

Suppen

Sie machen satt, glücklich und zufrieden: Suppen sind wahre Alleskönner und noch dazu ein echter Geheimitipp, wenn man abnehmen möchte. Serviert man mittags einen Auflauf, wird davon mit oder ohne einem Glas Wasser dazu dieselbe Menge (circa vierhundert Kalorien) gegessen. Wird dieser Auflauf zusammen mit diesem einen Glas Wasser zu einer Suppe verarbeitet, verzehrt man nur dreihundert Kalorien und wird davon satt.¹⁸ Mit denselben Zutaten, die mit Wasser zu einer Suppe püriert wurden, fühlt man sich auch drei Stunden später noch deutlich gesättigter.¹⁹ Doch was genau ist das Geheimnis von Suppen? Zeit. Langsameres Essen verringert die Kalorienaufnahme.

Suppenfans haben in der Regel eine schmalere Taille und ein niedrigeres Gewicht – und sie essen gesünder, zum Beispiel mehr grünes Blattgemüse und Bohnen.²⁰ Ich liebe jede einzelne der Suppen in diesem Kochbuch, doch am meisten liebe ich, wie gut ich mich dank ihnen fühle.



GRÜNE FRÜHLINGSSUPPE MIT GERÖSTETEM SPARGEL

STÜCKIGE GAZPACHO MIT KREUZKÜMMEL

ITALIENISCHE ENDIVIENSUPPE

CALDO VERDE MIT KIDNEYBOHNEN UND
BUTTERNUT-KÜRBIS

BORSCHTSCH MIT WIRSING UND DILL

RIBOLLITA MIT WEISSEN BOHNEN UND
SCHWARZKOHL

SAUER-SCHARF-SUPPE MIT SHIITAKE-PILZEN
UND PAK CHOI

DREI-BOHNEN-SUPPE MIT KURKUMA UND LINSEN

KAROTTEN-INGWER-SUPPE

BROKKOLI-SUPPE MIT FEINER KÄSENOTE

FRANZÖSISCHE LINSENSUPPE MIT
RATATOUILLE-GEMÜSE

MEINE MINISTRONE

GERSTENSUPPE MIT PILZEN

MAISCREMESUPPE

LINSEN-GRÜNKOHL-SUPPÉ MIT CURRYNOTE

TOSKANISCHE WEISSE-BOHNEN-SUPPE MIT
GERÖSTETEM FENCHEL



GRÜNE FRÜHLINGSSUPPE MIT GERÖSTETEM SPARGEL

ERGIBT *4 Portionen* SCHWIERIGKEITSGRAD: *leicht*

Dieser leuchtend grüne Seelenstreichler steckt voller frischem Blattgemüse, Erbsen und geröstetem Spargel. Sie können diese Suppe heiß, warm oder auch kalt genießen.

- 4 dünne grüne Spargelstangen, in 2 cm lange Stücke geschnitten (Spitzen aufbewahren)
- 1 milde gelbe Zwiebel, gehackt
- 2 TL Knoblauch, fein gehackt
- 1,5 l Leichte Gemüsebrühe (Seite 236)
- 6 große Handvoll Spinat oder Mangold, grob gehackt
- 2 große Handvoll Rucola, Brunnenkresse oder Sareptasenf, grob gehackt
- 150 g frische oder gefrorene grüne Erbsen
- 3 Frühlingszwiebeln mit Lauch, grob gehackt
- 1 EL Nährhefe
- 1 TL weiße Misopaste
- schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 EL grob gemahlener Schwarzkümmel (*Nigella sativa*)

Ofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech (mit Rand) mit Backpapier oder einer Silikonbackmatte auslegen.

Spargelstücke in einer Schicht auf dem Blech verteilen, Spitzen dabei an den Rand legen. Circa 15 Minuten im Ofen rösten, bis der Spargel weich und leicht gebräunt ist. Herausnehmen und beiseite stellen.

60 ml Wasser in einem großen Stieltopf auf mittlerer Hitze erwärmen. Die Zwiebel hinzufügen und circa 5 Minuten weich dünsten. Knoblauch zugeben und unter Rühren 1 weitere Minute dünsten. Die Leichte Gemüsebrühe einrühren und zum Kochen bringen, dann bei niedriger Temperatur 7 Minuten köcheln lassen. Spinat, Rucola, Erbsen und Frühlingszwiebeln zugeben und ebenfalls köcheln lassen, bis das Blattgemüse nach circa 2 Minuten zusammenfällt. Geröstete Spargelstücke (außer die Spitzen), Nährhefe, Misopaste und schwarzen Pfeffer nach Geschmack einrühren.

Suppe in mehreren Durchgängen in einem Hochleistungsmixer glatt pürieren. Anschließend zurück in den Topf schütten und auf Wunsch erhitzen.

Zitronensaft einrühren, abschmecken und nach Belieben würzen. Suppe in Schüsseln geben und mit Spargelspitzen und Schwarzkümmel garnieren.







STÜCKIGE GAZPACHO MIT KREUZKÜMMEL

ERGIBT *4 Portionen* SCHWIERIGKEITSGRAD: *leicht*

Gewürzfans aufgepasst! Diese Suppe ist so aromatisch, dass Sie sie einfach lieben werden!

- 2 kleine, feste Salatgurken, geschält und gehackt
- 1 rote Paprika, gehackt
- 1 kg reife Tomaten, entkernt und gehackt
- 1 kleine milde gelbe Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 3 EL frische Petersilie, gehackt
- 2 ½ EL Sherry- oder Rotweinessig
- Super-Gewürz-Mix (Seite 233)
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ¼ TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 1 TL Salzfreie Hot Sauce (Seite 238, optional)
- 2 EL Frühlingszwiebeln, fein gehackt
- 2 EL frisches Koriandergrün oder Basilikum, gehackt
- 6 feste gelbe Kirschtomaten, in dünne Scheiben geschnitten (optional)
- 1 TL Schwarzkümmel, grob gemahlen (*Nigella sativa*)

Eine Gurke, die Hälfte der Paprika und Tomaten sowie die Zwiebel in einer großen Schüssel vermischen und beiseite stellen.

Knoblauch mit restlicher Gurke, Paprika und Tomaten in einer Küchenmaschine oder einem Mixer glatt pürieren. Mischung über den gehackten Zutaten in der Schüssel verteilen. Petersilie, Essig, Super-Gewürz-Mix (nach Geschmack), Kreuzkümmel, schwarzen Pfeffer und Salzfreie Hot Sauce (falls verwendet) hinzufügen.

Schüssel abdecken und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen, damit die Gazpacho gut durchzieht und sich die Aromen entfalten.

Frühlingszwiebeln und Koriander einrühren. Abschmecken und auf Wunsch nachwürzen. Suppe mit gelben Tomatenscheibchen (falls verwendet) und Schwarzkümmel garnieren, dann kalt servieren.

ITALIENISCHE ENDIVIENSUPPE

ERGIBT *4 Portionen* SCHWIERIGKEITSGRAD: *leicht*

Die leicht bitteren, knackigen Endivien gehören zu den Zichorien und haben einen festen Platz in der italienischen Küche, wo sie oft mit Cannellini-Bohnen kombiniert werden.

- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 mittelgroße Endivienköpfe, gehackt
- 1,5 l Leichte Gemüsebrühe (Seite 236)
- 600 g gekochte* salzfreie Cannellini-Bohnen, alternativ 2 Dosen (je 400 g) oder 2 BPA-freie Tetra Paks**, abgegossen und gespült
- 2 TL Dr. Gregers Spezialgewürzmischung (Seite 234) – oder nach Geschmack
- ½ TL getrockneter Oregano
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- ¼ TL Chiliflocken – oder nach Geschmack
- 1 EL Nährhefe
- schwarzer Pfeffer, gemahlen

In einem großen Topf 60 ml Wasser auf mittlerer Hitze erwärmen. Knoblauch zugeben und circa 30 Sekunden dünsten, bis er aromatisch duftet. Endivien hinzufügen und 4 Minuten unter Rühren dünsten, bis sie zusammenfallen. Die Leichte Gemüsebrühe einrühren. Bohnen, Dr. Gregers Spezialgewürzmischung, Oregano, Knoblauch- und Zwiebelpulver, Chiliflocken, Nährhefe sowie schwarzen Pfeffer (nach Geschmack) unterrühren. Topf abdecken, und Suppe etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Endivien weich sind und die Suppe gut durchgewärmt ist.

* Eine Kochanleitung finden Sie in den Garzeitentabellen für Hülsenfrüchte und Getreide auf den Seiten 240 bis 243.

** Tetra Paks sind sterile Verpackungen, die Lebensmittel vor der Verunreinigung durch Bakterien oder andere Mikroorganismen schützen und sie dadurch sehr lang haltbar machen.

