

KOMPASS

BAS KAST

DER
**ERNÄHRUNGS
KOMPASS**

Das Fazit aller wissenschaftlichen
Studien zum Thema Ernährung

Mit den
12 wichtigsten
Regeln
der gesunden
Ernährung

C.Bertelsmann



MAN IST SO JUNG, WIE MAN ISST!

Was soll ich essen? Eine einfache Frage, die heute heillos kompliziert geworden ist. Wie wäre es mit der Steinzeitkost? Oder doch lieber Low-Carb? Low-Fat? Vegan? Glutenfrei? In seinem *Ernährungskompass* räumt der Wissenschaftsjournalist und Bestsellerautor Bas Kast mit dem Diätenchaos auf. Jenseits von modischen Trends und Ideologien geht er der Frage nach, was wirklich gesund ist. Was essen besonders langlebige Völker? Wie nimmt man effizient ab? Warum führen sogar die »offiziellen« Ernährungsrichtlinien in die Irre?

Kast entlarvt Ernährungsmythen und beschreibt die Grundlagen einer Kost, die uns vor Altersleiden schützt und unser Leben verlängert. Die Basis seiner Empfehlungen: ein einmalig umfassender Überblick über Tausende von Ernährungsstudien aus der modernen Medizin, der Stoffwechsel- und der Altersforschung.

»Dieses Buch wird Leben retten!«

Prof. Dr. Christian Keysers, Autor von *Unser empathisches Gehirn*

EPILOG

Meine 12 wichtigsten Ernährungstipps

1.

Essen Sie echtes Essen

Die erste, wichtigste Regel lautet: Essen Sie möglichst unverarbeitete Nahrungsmittel. Sprich, alles, was direkt aus der Natur kommt. Alles, was ohne Zutatenliste auskommt, meist sogar – von Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen und Kräutern einmal abgesehen – ohne Verpackung. Jedes Gemüse also, jedes Obst. In moderateren Mengen auch Fisch und Fleisch. Manche nennen es echtes Essen, *real food*. In erster Linie ist es das, worauf Sie im Supermarkt gleich beim Eingang treffen. Oder das, was auf einem klassischen Markt feilgeboten wird.

Manche Lebensmittel sind verarbeitet und dennoch gesund. Ein Beispiel sind Vollkornprodukte wie Vollkornbrot oder die minimal bearbeiteten Haferflocken, aber auch Joghurt und Käse. Olivenöl (extra vergine), kalt gepresstes Rapsöl, Tee und Kaffee gehören ebenfalls dazu. Wenn man die empfohlene Dosis nicht überschreitet, würde ich sogar Wein und Bier dazurechnen. Üblicherweise handelt es sich bei den *gesunden* verarbeiteten Lebensmitteln um solche mit einer jahrtausendlangen Tradition.

Man könnte diese Regel wie folgt handlungsorientiert umformulieren: Kochen Sie. Klar, selber aus frischen Lebensmitteln etwas

Gutes zuzubereiten kostet Zeit (die Sie dann allerdings durch ein längeres und fitteres Leben wieder zurückgewinnen). Und ja, es ist leichter, eine Fertigpizza in den Ofen zu schieben. Andererseits: Einen frischen Fisch in den Ofen zu schieben ist so viel aufwendiger dann auch wieder nicht. Ich finde in der Hinsicht die diversen Fertigsalate, die viele Supermärkte heutzutage anbieten, ganz praktisch, ebenso das vorgeschnebelte Gemüse, auch wenn sich beides leider nicht lange hält. (Eines meiner supersimplen Lieblingsgerichte, Zubereitungszeit maximal eine Viertelstunde: ein Stückchen gebratener, rosmaringarnierter Lachs mit einem gemischten Salat mit Samenkerne-Mix und Olivenöl-Dressing. Oder als Lunch ein Vollkornbrot mit Avocado(mousse), eventuell mit einem pochierten Ei obendrauf.)

Falls Sie häufiger in Situationen oder an Orte geraten, wo es weit und breit kein echtes Essen gibt (Konferenzen, Bahnhof etc.), spielen Sie nicht die Opferrolle (»Aber ich kann doch nichts dafür! Was soll ich hier denn sonst essen? Ich bin ein Opfer der Umstände!«). Schlagen Sie den Umständen ein Schnippchen. Bereiten Sie vor der Abreise eine Box mit Ihrem Lieblingsobst, Lieblingsgemüse oder einem belegten Vollkornbrot vor. Nehmen Sie einen Apfel und eine Tüte Nüsse mit. Essen Sie ein paar Stunden nicht. Verderben Sie Ihren kostbaren Appetit nicht mit Junkfood. Seien Sie kompromisslos, was gutes, echtes Essen betrifft.

2.

Machen Sie Pflanzen zu Ihrer Hauptspeise

Die zweitwichtigste Regel lautet: Essen Sie mehr Pflanzliches und weniger Tierisches. Nicht das Gemüse, sondern das Fleisch sollte die Beilage bilden. Praktisch alle Pflanzen in ihrer natürlichen Form sowie auch Speisepilze sind schlicht das Gesundeste, was Sie essen können. Egal, wie. Ob roh, gekocht oder gedünstet: Es gibt kaum

etwas Pflanzliches, von dem Sie zu viel essen könnten (wesentliche Ausnahmen: Kartoffeln und Reis).

Sobald Sie es mit hochgradig *verarbeiteten* pflanzlichen Produkten zu tun haben, können auch diese schnell ungesund werden, wie im Extremfall natürlich Zucker und Weißmehl. Pommes und Chips sind pflanzliches Junkfood. Zucker, Weißmehl, Pommes, Chips: Die Beispiele zeigen auch, dass Veganer nicht automatisch gesünder leben, obwohl eine vegane Diät durchaus sehr gesund sein *kann*. Ich spreche also über Pflanzen, die in der Regel noch halbwegs als solche zu erkennen sind.

3.

Lieber Fisch als Fleisch

Was Fleisch betrifft, lässt sich eine klare Hierarchie aufstellen: Fettiger Fisch und Meeresfrüchte sind am gesündesten (frittierte »Fischoide« gelten nicht). Danach kommt weißes Fleisch etwa von Hühnchen und Pute, vor allem wenn die Tiere, von denen das Fleisch stammt, selbst gesund gelebt haben (schon allein deshalb meide ich Fleisch aus Massentierhaltung). Wenn Sie rotes Fleisch von Rind und Schwein lieben, essen Sie dieses Fleisch nur ab und zu und in unverarbeiteter Form. Keine Wurst! Keine Hotdogs! Meine grobe persönliche Faustregel: ein- bis zweimal Fisch pro Woche, ein- bis zweimal im Monat weißes Fleisch und ein paar Mal im Jahr ein grasgefüttertes Steak, Wild oder einen Braten vom Lande. Bevorzugte »Proteinersatzquelle«: Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen (sowie auch Bulgur, Nüsse, Lein- und Chia-Samen und Weizenkeime).

4.

Joghurt: ja. Käse: auch okay. Milch: so lala

Bei den Milchprodukten lautet die entscheidende Frage nicht, ob fettarm oder mit vollem Fettgehalt, sondern ob *fermentiert* oder nicht. Der Schlankmacher Joghurt ist besonders empfehlenswert (Alternative: Kefir). Käse ist okay, ebenso wie der verwandte Quark. Kuhmilch ist nach meiner Einschätzung für Erwachsene weniger günstig: Trinken Sie vorsichtshalber maximal ein bis zwei Gläser am Tag (ich selbst verwende nur einen Schuss Milch für Kaffee). Joghurt lässt sich auch gut mit allerlei gesunden Leckerli anreichern. Ich esse täglich eine Schale Joghurt mit Blaubeeren und/oder Erdbeeren. Wer mag, sollte dazu auch Weizenkeime, Lein-/Chia-Samen, Nüsse oder Hafergrütze probieren. Und zum Schluss ein paar Raschel dunkle Schokolade drüberstreuen ...

5.

Zucker minimieren, industrielle Transfette meiden

Zucker minimieren heißt nicht vermeiden um jeden Preis: Rotkraut oder Rote Bete im Glas oder ein Müsli mit *etwas* hinzugefügtem Zucker sind – je nach Alternative, die Sie sonst essen würden – oft immer noch eine recht gute Wahl. Manche Nahrungsmittel, wie zum Beispiel Weizenkeime, enthalten von Natur aus etwas Zucker, aber Weizenkeime sind darüber hinaus so prall mit wertvollen Stoffen vollgepackt (pflanzlichem Eiweiß, Ballaststoffen, Vitamin E, Folsäure, Omega-3-Fettsäuren, Spermidin ...), dass ich trotzdem jeden Tag einen Löffel voll esse. Meiden Sie Industriesnacks wie Chips, Kekse & Co. und alles, was beim Bäcker von Bienen und Wespen umschwirrt wird.

6.

Keine Angst vor Fett!

Fett macht nicht per se fett. Ironischerweise werden gerade bei Übergewicht (Stichwort Insulinresistenz) die gesunden Fette vermehrt zu unserem Freund. Besonders empfehlenswert sind die einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. In Lebensmittel übersetzt heißt das: Genießen Sie Nüsse jeglicher Art, vor allem aber jene, die Ihnen am besten schmecken (Faustregel: zwei Handvoll täglich, ich persönlich esse Nüsse ungefähr zu jeder zweiten Mahlzeit, natürlich auch zwischen den Mahlzeiten, eigentlich ständig). Essen Sie fettigen Fisch, wie Lachs und Hering, die nun schon ebenfalls mehrmals erwähnten Lein- und Chia-Samen, aber auch Sonnenblumenkerne und sonstige Samenkerne. Weitere hervorragende Fettquellen sind Avocados, Olivenöl und Rapsöl. Auch Käse ist, wie gesagt, empfehlenswert. Butter ist, in Maßen, in Ordnung.

7.

Schlankmachertipp Nr. 1: Low-Carb ist keine »Modediät«, sondern gerade bei Übergewicht einen Versuch wert

Low-Carb-Diäten erweisen sich im Schnitt als ziemlich effizient. Es hängt vom jeweiligen Körper ab, insofern geht nichts über den Selbstversuch. Nicht zuletzt bei Insulinresistenz jedoch – eine häufige Folge von Übergewicht – sollten Sie auf schnelle Kohlenhydratbomben wie Weißbrot, Kartoffeln und Reis verzichten (auf Zucker sowieso, auch auf Fruchtsäfte, *nicht* aber auf ganzes Obst und »Slow Carbs« wie zum Beispiel die gesegneten Hülsenfrüchte). Wichtig: Low-Carb heißt nicht automatisch »Atkins«! Am Ende von Kapitel 5 (Seiten 153-155) habe ich die Komponenten einer gesunden Low-Carb-Diät skizziert. Wer sein Gewicht in den Griff bekom-

men will, sollte am besten mal mindestens zwei, drei Wochen mit dieser Ernährungsform experimentieren, um zu sehen, wie der Körper reagiert.

8.

Schlankmachertipp Nr. 2: Eiweißeffekt nutzen

Was die Sättigung betrifft, ist eine Kalorie nicht immer eine Kalorie. Eiweiß sättigt eindeutig besser als Fett und Kohlenhydrate. Wenn Sie abnehmen wollen, versuchen Sie also, etwas mehr Eiweiß in Ihre Diät hineinzuschmuggeln, beispielsweise in Form von Joghurt, Quark (der sehr viel Eiweiß enthält), Fisch und Meeresfrüchten, Nüssen, Samen und insbesondere allen Hülsenfrüchten (die vielen verschiedenen Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen). Eier in Maßen, Faustregel: Im Schnitt maximal 1 Ei täglich.

9.

Schlankmachertipp Nr. 3: Praktizieren Sie »Zeitfenster-Essen«

Eine einfache Methode, schlank zu bleiben, besteht vermutlich darin, innerhalb eines begrenzten Zeitfensters zu essen, beispielsweise von 8 Uhr morgens bis 8 Uhr abends (»8-zu-8-Regel«). Bis zu einem gewissen Grad gilt wahrscheinlich: Je kürzer das Fenster, desto wirksamer. Keine nächtlichen Kühltürschrankattacken! Sie verspüren morgens in der Früh noch keinen Hunger? Prima, hören Sie auf Ihren Körper, verzichten Sie aufs Frühstück und dehnen Sie so die nächtliche Fastenperiode noch etwas aus. Dennoch ist es günstig, den Großteil der Kalorien in der ersten Tageshälfte zu sich zu nehmen (statt eine einzige Monsterspeise spätabends). Ich selbst gönne mir zwar oft immer noch eine recht ordentliche Abendmahlzeit,

esse aber mindestens zwei, meist drei oder vier Stunden vor dem Zubettgehen nichts mehr. Ein Glas kalorienfreies Wasser ist natürlich immer okay.

10.

Schlankmachertipp Nr. 4: Hirnentzündung mit Omega-3 lindern

Übergewicht kann mit einer Entzündung in jenem Hirnareal (Hypothalamus) einhergehen, das unser Sättigungsgefühl hervorruft. Es ist, als wäre das Gehirn »verschnupft«. Der Hypothalamus kann die Sättigungssignale des Körpers nicht mehr »riechen«. Die Folge: Wir sind hungrig, obwohl, ja gerade weil wir übergewichtig sind. Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und können so auch bei Übergewicht helfen. Der »Hirnschnupfen« wird gelindert, das Sättigungszentrum des Gehirns reagiert wieder auf die Sättigungssignale, das Hungergefühl lässt nach. Gute Omega-3-Quellen sind: Walnüsse, Chia- und Leinsamen, Rapsöl und vor allem fettiger Fisch. Alternativ, als zweite Wahl: Omega-3-Kapseln (Fisch-, Krill-, Algenöl).

11.

Keine Vitaminpillen!

Selbst das aber ist kein Dogma. Wichtigste Ausnahme: Vitamin D₃ (1000 bis 2000 Internationale Einheiten täglich). Eventuell Omega-3 und Vitamin B-Komplex. Für Vegetarier und insbesondere Veganer gilt: Nehmen Sie zumindest ein B₁₂-Präparat.

Wir leiden in Deutschland nicht unter einem allgemeinen Vitaminmangel, obwohl das im Einzelfall bei einer schlechten Ernährungsweise selbstverständlich vorkommen kann. Neben Vitamin D ist noch das B-Vitamin Folsäure eine Ausnahme – wir essen davon

im Schnitt zu wenig und würden von mehr profitieren³⁸⁷ (dies gilt in verschärftem Maße bei regelmäßigem Alkoholkonsum). Zu den gesündesten Folsäurequellen zählen: Rosenkohl, Römersalat (auch Romana genannt, der köstlich ist), gekochter Spinat, Spargel, Hülsenfrüchte, Weizenkeime, Brokkoli, Avocados und Orangen.

Zum Thema Salz: Verwenden Sie Salz sparsam,³⁸⁸ wählen Sie ein Jodsalz. Experimentieren Sie vermehrt mit Kräutern, wie Rosmarin, Thymian, Petersilie, oder eher exotischen »Aromaspendern«, wie Zimt, Kurkumin usw. Schon ein Spritzer Zitronensaft kann eine Speise aromatisch aufpeppen!

12. Genießen Sie!

Viele meinen: Alles schön und gut, aber wo bleibt der Genuss? Ist es nicht trist, lieber Herr Kast, wenn es nur noch um Gesundheit geht? Was soll dieser ganze »Ernährungskult«? Wenn Sie mich so persönlich fragen, kann ich auch nur persönlich antworten, und ich kann dazu ehrlich sagen: Mal ganz abgesehen davon, dass es wirklich angenehm ist, sich wieder fit zu fühlen, frei zu sein von Herzbeschwerden (ich kann gar nicht in Worte fassen, was für ein Genuss allein das schon ist), genieße ich auch mein Essen heute mehr als früher. Habe ich meine Chips und meine Pommes genossen? Ja, schon irgendwie. Heute lockt mich das ganze Junkfood gar nicht mehr (mal abgesehen von den unwiderstehlichen Dampfnudeln meiner Großmutter). Jeder muss seinen eigenen Weg finden zwischen Genuss und Gesundheit. Ich denke, beides schließt sich nicht aus. Bei mir ganz sicher nicht. Ich habe auch nicht das Gefühl, Opfer irgendeines Kults zu sein. Dogmen sind nicht mein Ding. Ich empfinde meine neue Ernährungsweise nicht oder nur sehr selten als Verzicht – im Gegenteil, sie ist eine kulinarische Bereicherung. Sie ist pur, einfach und oft schlicht herrlich.

Literatur

- Ables et al. (2016): *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1363, S. 68–79
- Aeberli et al. (2011): *American Journal of Clinical Nutrition*, 94, S. 479–485
- Aeberli et al. (2013): *Diabetes Care*, 36, S. 150–156
- Ahmed et al. (2013): *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*, 16, S. 434–439
- Alhassan et al. (2008): *International Journal of Obesity*, 32, S. 985–991
- Ali et al. (2011): *Food & Nutrition Research*, 55, S. 5572
- van Aller et al. (2011): *Biochemical and Biophysical Research Communications*, 406, S. 194–199
- Ames (2005): *EMBO Reports*, 6, S. 20–24
- Andersen et al. (2012): *Journal of Gerontology: Biological Sciences*, 67A(4), S. 395–405
- Anderson et al. (2016): *Journal of the American Heart Association*, 5, e003815
- Appel & Van Horn (2013): *NEJM*, 368, S. 1353–1354
- Atkins (1999): *Die neue Atkins-Diät*. Goldmann
- Atkinson et al. (2008): *Diabetes Care*, 31, S. 2281–2283
- Aune et al. (2016): *British Medical Journal*, 353, i2716
- Bagnardi et al. (2008): *Journal of Epidemiology and Community Health*, 62, S. 615–619
- Bagnardi et al. (2014): *British Journal of Cancer*, 112, S. 580–593
- Bao et al. (2009): *Journal of Clinical Nutrition*, 90, S. 986–992
- de Batlle et al. (2015): *Journal of the National Cancer Institute*, 107, dju367
- Bayless et al. (2017): *Current Gastroenterology Reports*, 19, S. 23
- Beauchamp et al. (2005): *Nature*, 437, S. 45
- Belin et al. (2011): *Circulation Heart Failure*, 4, S. 404–413
- Béliveau & Gingras (2007): *Krebszellen mögen keine Himbeeren*. Kösel
- Bell et al. (2014): *American Journal of Epidemiology*, 179, S. 710–720
- Bell et al. (2017): *British Medical Journal*, 356, j909
- Bellavia et al. (2014): *Annals of Epidemiology*, 24, S. 291–296
- Bellavia et al. (2017): *Journal of Internal Medicine*, 281, S. 86–95
- Bender et al. (2014): *Obesity Review*, 15, S. 657–665
- Bettuzzi et al. (2006): *Cancer Research*, 66, S. 1234–1240
- Bjelakovic et al. (2014): *Cochrane Database of Systematic Reviews*, online 10. Januar
- Blagosklonny (2009): *Cell Cycle*, 8, S. 4055–4059
- Blundell et al. (2015): *Obesity Reviews*, 16, S. 67–76
- Brand-Miller et al. (2009): *American Journal of Clinical Nutrition*, 89, S. 97–105
- Brand-Miller et al. (2010): *The Low GI Handbook*. Da Capo Press
- Bredesen (2014): *Aging*, 6, S. 707–717
- Bredesen (2017): *The End of Alzheimer's*. Vermilion

Körper, dass gerade eine Zeit der Nahrungsknappheit herrscht, was aus Sicht der Natur kein idealer Zeitpunkt für Nachwuchs ist). Kinder sollen wachsen, nicht fasten. Auch ältere Menschen und untergewichtige Menschen sollten nicht fasten, unter anderem deshalb, weil eine längere Hungerkur nicht nur zu einem Abbau von Fett, sondern auch von kostbarer Muskelmasse führt.

Das eher (sanfte) zeitbegrenzte Essen ist dagegen vermutlich für die meisten von uns etwas Gutes, schon allein deshalb, weil es bei jedem von uns den natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus stützt (Babys sind natürlich eine Ausnahme). Für manche mag zeitbegrenztes Essen ohnehin eine Selbstverständlichkeit sein, für viele ist es das heutzutage nicht mehr. Bis neue Befunde mich eines Besseren belehren, lautet meine Einschätzung: »Zeitbegrenztes Essen« ist die einfachste und wirkungsvollste Art zu fasten.

Fazit

Sowohl zum Timing von Essen als auch zum Thema Fasten wimmelt es von Vorurteilen und Halbwahrheiten. Ein hartnäckiger Mythos besagt, man müsse unbedingt frühstücken. Andere halten längeres Fasten entweder für schädlich oder, umgekehrt, für eine Wunderkur. Nüchtern betrachtet lassen sich die Erkenntnisse dazu wie folgt zusammenfassen:

- Wer morgens unmittelbar nach dem Aufstehen keinen Hunger verspürt, sollte nicht zwanghaft ein Frühstück in sich hineinstopfen, weil dies angeblich die »wichtigste Mahlzeit des Tages« sei. Tatsächlich kann das eine Gelegenheit sein, die nächtliche Fastenphase noch etwas zu strecken. Im Großen und Ganzen jedoch erweist es sich als günstig, die Mehrzahl der Kalorien eher in der

ersten Tageshälfte und jedenfalls nicht kurz vor dem Schlafengehen zu sich zu nehmen.

- Am Morgen ist unsere Insulinempfindlichkeit am höchsten. Schnelle Kohlenhydratbomben kann der Körper zu diesem Zeitpunkt noch am besten wegstecken. Im Laufe des Tages wird der Körper zunehmend insulinresistent, das heißt: Kartoffelaufläufe und Spaghetti-Orgien lieber auf den Mittag und nicht auf den späten Abend legen.
- Es ist heilsam (gegen Übergewicht und Altersleiden), die Essenszeit als solche auf eine gewisse Zeit am Tag zu begrenzen, beispielsweise von 8 bis 20 Uhr. Ob man dann innerhalb dieses Zeitfensters mehrere kleine Mahlzeiten zu sich nimmt oder zwei, drei größere, scheint keine ausschlaggebende Rolle zu spielen – weder für das Gewicht noch in gesundheitlicher Hinsicht.³⁸⁶ Wichtiger sind das Vermeiden einer Riesenspeise am späten Abend sowie das Einhalten einer strikten Essenspause in der Nacht.
- Tagelanges Fasten ist nicht schädlich, sondern umgekehrt: eine effiziente Art, den Selbstreinigungsprozess (»Autophagie«) unserer Körperzellen anzuwerfen. Besonders bei Diabetes und Rheuma sind positive Effekte belegt.
- Wie die effektivste Art des Fastens aussieht, ist eine offene Frage. Vergleicht man das Fasten mit anderen heilsamen »Aktivitäten« (Sport, gesundes Essen, Schlaf, Entspannung etc.), ist *Regelmäßigkeit* wahrscheinlich der maßgebliche Faktor: Einmal im Jahr eine radikale Hungerkur durchzuführen bewirkt für unseren Körper womöglich ebenso viel oder wenig, wie einmal im Jahr eine Woche lang ein intensives Sportprogramm zu absolvieren. Regelmäßiges Fasten im Kleinen (konsequent jede Nacht, einmal die Woche 24 Stunden usw.) ist vermutlich wirksamer.