

GOLO WILLAND

SAFETY BUTTON POPS UP WHEN SEAL

DICKMACHER MASTSTOFFE

*Die heimtückischen Stoffwechselfremser
entlarven und ausschalten*

G|U

Weniger ist mehr!

Die zehn wichtigsten Argumente, warum es sich lohnt, Maststoffe aus seinem Leben zu verbannen: Sie ...

- täuschen den Geschmackssinn
- manipulieren den Körper
- schalten den Stoffwechsel auf Insulinresistenz
- leiten Nahrungsenergie vom Verbrauch in die Speicherung
- steigern den Appetit
- senken den Energieverbrauch
- rauben dem Gehirn lebenswichtige Energie
- fördern die Entwicklung einer nichtalkoholischen Fettleber
- erhöhen das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- boykottieren jeden Abnehmversuch

the *Journal of Applied Behavior Analysis* (JABA) and the *Journal of Experimental and Applied Behavior Analysis* (JEA).

The *Journal of Applied Behavior Analysis* (JABA) is a peer-reviewed journal published by the American Psychological Association. It is the primary journal for the field of applied behavior analysis. The journal covers a wide range of topics, including basic research, clinical applications, and educational interventions. It is known for its high quality and rigorous peer review process.

The *Journal of Experimental and Applied Behavior Analysis* (JEA) is a peer-reviewed journal published by the American Psychological Association. It is the primary journal for the field of experimental behavior analysis. The journal covers a wide range of topics, including basic research, clinical applications, and educational interventions. It is known for its high quality and rigorous peer review process.

The *Journal of Applied Behavior Analysis* (JABA) and the *Journal of Experimental and Applied Behavior Analysis* (JEA) are both highly respected journals in the field of behavior analysis. They provide a platform for researchers to share their findings and advance the science of behavior. The journals are essential reading for anyone interested in the field.

The *Journal of Applied Behavior Analysis* (JABA) and the *Journal of Experimental and Applied Behavior Analysis* (JEA) are both highly respected journals in the field of behavior analysis. They provide a platform for researchers to share their findings and advance the science of behavior. The journals are essential reading for anyone interested in the field.

The *Journal of Applied Behavior Analysis* (JABA) and the *Journal of Experimental and Applied Behavior Analysis* (JEA) are both highly respected journals in the field of behavior analysis. They provide a platform for researchers to share their findings and advance the science of behavior. The journals are essential reading for anyone interested in the field.

The *Journal of Applied Behavior Analysis* (JABA) and the *Journal of Experimental and Applied Behavior Analysis* (JEA) are both highly respected journals in the field of behavior analysis. They provide a platform for researchers to share their findings and advance the science of behavior. The journals are essential reading for anyone interested in the field.

The *Journal of Applied Behavior Analysis* (JABA) and the *Journal of Experimental and Applied Behavior Analysis* (JEA) are both highly respected journals in the field of behavior analysis.

The *Journal of Applied Behavior Analysis* (JABA) and the *Journal of Experimental and Applied Behavior Analysis* (JEA) are both highly respected journals in the field of behavior analysis. They provide a platform for researchers to share their findings and advance the science of behavior. The journals are essential reading for anyone interested in the field.

The *Journal of Applied Behavior Analysis* (JABA) and the *Journal of Experimental and Applied Behavior Analysis* (JEA) are both highly respected journals in the field of behavior analysis. They provide a platform for researchers to share their findings and advance the science of behavior. The journals are essential reading for anyone interested in the field.

The *Journal of Applied Behavior Analysis* (JABA) and the *Journal of Experimental and Applied Behavior Analysis* (JEA) are both highly respected journals in the field of behavior analysis. They provide a platform for researchers to share their findings and advance the science of behavior. The journals are essential reading for anyone interested in the field.

The *Journal of Applied Behavior Analysis* (JABA) and the *Journal of Experimental and Applied Behavior Analysis* (JEA) are both highly respected journals in the field of behavior analysis. They provide a platform for researchers to share their findings and advance the science of behavior. The journals are essential reading for anyone interested in the field.

The *Journal of Applied Behavior Analysis* (JABA) and the *Journal of Experimental and Applied Behavior Analysis* (JEA) are both highly respected journals in the field of behavior analysis. They provide a platform for researchers to share their findings and advance the science of behavior. The journals are essential reading for anyone interested in the field.

The *Journal of Applied Behavior Analysis* (JABA) and the *Journal of Experimental and Applied Behavior Analysis* (JEA) are both highly respected journals in the field of behavior analysis. They provide a platform for researchers to share their findings and advance the science of behavior. The journals are essential reading for anyone interested in the field.

The *Journal of Applied Behavior Analysis* (JABA) and the *Journal of Experimental and Applied Behavior Analysis* (JEA) are both highly respected journals in the field of behavior analysis.

INHALT

Was sind eigentlich Maststoffe?	6
Warum werden wir überhaupt dick?	7
Woher kommen all die Maststoffe?	10
Zum Stand der Forschung	12
LEBEN IM MASTSTOFFPARADIES	16
Futter für spezielle Bedürfnisse	17
Saisonaler Fettaufbau – für viele Tierarten ein Überlebensprogramm	17
Gewicht nach Plan	19
Die Sache mit dem Insulin	21
»Diabetes« auf Zeit	23
Fettdepots ohne Funktion	26
Veränderte Voraussetzungen	27
Das Energiesparprogramm im Erbgut	29
Übergewicht und Diabetes auf dem Vormarsch	31
Unerkanntes Krankheitsrisiko	35
Mangel im Überfluss	39
Lust auf mehr	43
Die »Cafeteriadiät«: Turbomastkost aus dem Supermarkt	45
Unbekannte Verführer	47
Maststoffe lauern überall	48
Top 20 der Nahrungsmittel, denen am schwersten zu widerstehen ist	49

DIE MASTSTOFFTYPEN 50

Maststofftyp N° 1: Umami 51

Diabetesgen Nummer 1	53
Eine »neue« Geschmacksrichtung	56
Appetitverstärker der Lebensmittelindustrie	59
Die Küche als Umami-Labor	62
Hefe: Spitzentriebmittel fürs Körperfett	68
Glutamat: Appetit-Gaspedal im Gehirn	73
Umami-Gehalt in westlichen Lebensmitteln	81
Umami-Gehalt in ostasiatischen Umami-Lebensmitteln	85

Maststofftyp N° 2: Fruktose 86

Natürlicher Supermaststoff	86
Diabetesgen Nummer 2	91
Süßer Maststoff statt süßer Nährstoff	93
Frucht, Fruktose und Fruchtbarkeit	98
Aus einem Luxusgut wird Billigware	103
Vom Zucker zur Zuckerkrankheit	109

Maststofftyp N° 3: Süßstoffe 116

Der Körper im Energiesparmodus	118
Insulinlockstoff extrem	119
Zusatzstoffe: Masthelfer aus Versehen	122

Maststofftyp N° 4: Glukose 126

Gefährliche Verwandlung:	
wenn aus Glukose Fruktose wird	127
Blutzuckerachterbahn: So gelingt der Ausstieg	131
Essen nach dem Biorhythmus	139
Verbrauchsenergie – Top oder Flop	143

Maststofftyp N°5: Eiweiße & Transfette	158
Milch: hochwertige Nährstofflösung mit Extra	158
Eiweiß mit Mast- und Muskeloption	163
Gefährliche Transfettsäuren	167
Maststofftyp N° 6: AGEs	170
Hitze Bräunungsreaktion	170
Klebriger Entzündungsstoff	175
AGEs versiegeln Körperfettreserven	177
Fast Food: Erfolg dank AGEs	178
Auf die Zubereitung kommt es an	183
AGE-arme Diät: Hochwirksam und dennoch kaum bekannt	190
AGE-Gehalte in Lebensmitteln	192
MASTSTOFF-ALARM	200
Instinktiv auf Maststoffliebe gepolt	201
Erster Reiz: Lichtmangel	201
Zweiter Reiz: Hunger	205
Dritter Reiz: Zentrale Energiekrise	208
Yin- und Yang-Maststoffe	218
Maststoffe neu interpretieren	220
MAXIT – DER WEG AUS DER MASTSTOFFFALLE	222
Eine »neue« Art der Ernährung	223
Warum Diäten scheitern	223
Mastometer: Wie ist Ihr Status quo?	226
Auf das Maß kommt es an	228
Die beliebtesten Maststoffbomben	230

Maxit-Alternativen: Problemspeisen entschärfen	232
Maststoffreich versus maststoffarm	234
Bessere (Verbrauchs-)Energieversorgung	236
Ein Hoch auf die Küche	238
Praktische Umsetzung	240
Vorbereitungsphase	241
Umsetzungsphase	242
Das hilft noch beim Abnehmen	245
Zum Nachschlagen	248
Die sechs Maststofftypen im Überblick	248
Bücher zum Weiterlesen	250
Impressum	256

WAS SIND EIGENTLICH MASTSTOFFE?

Schon seit vielen Jahren verfolge ich gespannt die Forschungen zu verschiedenen Stoffen im Essen, die den Appetit steigern, die Produktion des Dickmachhormons Insulin hochjagen und Nahrungsenergie vom Verbrauch in die Speicher umleiten. So entstand die Idee, diese Stoffe als Maststoffe zu bezeichnen und zusammenzufassen – weil sie ungewöhnlichen Fettaufbau fördern.

Maststoffe sind das »Missing Link« für das Verständnis, warum wir mehr essen, als wir eigentlich bräuchten, und warum es so schwer ist, damit aufzuhören. Maststoffe schicken nämlich die zugeführte Energie in die Depots und entziehen sie dadurch dem Verbrauch. Und das heißt: Während die Fettzellen wachsen und wachsen, mangelt es in anderen Geweben an Brennstoff.

Mit der Kenntnis um Maststoffe wird endlich auch klar, warum Fast Food so einen enormen Masteffekt hat: Sie wecken ein uraltes und überaus wirkmächtiges Bioprogramm in uns, mit dem wir Fettreserven für erwartete magere Zeiten aufbauen können. Wenn dieses Bioprogramm auf Touren gekommen ist, essen wir mehr – ganz gleich, ob wir wollen oder nicht. Und wir fahren dieses Programm noch höher, indem wir instinktiv Speisen mit hohem Maststoffgehalt bevorzugen.

Einer großen Studie zufolge fördern Pommes stark die Gewichtszunahme, während Kartoffeln in anderer Form diesen Effekt allenfalls nur leicht entfalten, ebenso wie das oft verpönte Weißmehl. Allein anhand der aufgenommenen Kalorienmenge lässt sich das nämlich nicht erklären, schließlich werden Pellkartoffeln, Brot und Spaghetti meist auch mit Butter oder Öl genossen – der Gehalt an Energie in einer Portion ist also oft

ähnlich. Trotzdem sind bei etwa gleicher Kalorienmenge völlig unterschiedliche Wirkungen möglich: Die Energieeinheiten aus Pommes mit Ketchup wandern vornehmlich in die Depots, die aus Pellkartoffeln mit gedünstetem Fisch in den Verbrauch.

Doch auch wer Fast Food meidet, ist vor Maststoffen alles andere als sicher. Die Mittagsmahlzeit aus dem Asiaimbiss ist oft genauso reich an raffiniert zugesetzten oder im Kochprozess produzierten Maststoffen. Ebenso lauern im Supermarkt, ja sogar im Bioladen viele Produkte mit Substanzen, die den Stoffwechsel auf Energiespeicherung umstellen: mit Crunchy-Müsli, natürlich gesüßtem Fruchtjoghurt, Apfelsaft, »gesundem« Schrotbrot mit Hefe, Biochips und Biobier ist die Dauerpowerparty für die Fettzellen nämlich ebenfalls gesichert. Selbst auf Veganer warten in jenen Regalen, die oft eine besonders gesunde Auswahl suggerieren, die reinen Maststoffbomben: vom vegetarischen Brotaufstrich über Tempeh bis hin zum Sojaburger.

WARUM WERDEN WIR ÜBERHAUPT DICK?

Maststoffe verändern unseren Stoffwechsel in Richtung Diabetes, denn das Hormon Insulin wirkt durch sie nicht mehr so gut wie gewohnt. Um den Blutzucker dennoch auf erträgliche Höhen zu drücken, produziert die Bauchspeicheldrüse immer mehr Insulin, das so wiederum selbst zum Masthormon wird, weil es nicht nur einen Löwenanteil der Kohlenhydrate in Fett umwandelt, sondern das Energiekonzentrat auch noch regelrecht in den Fettzellen einsperrt – als stille Reserve. Auch bei vielen Normalgewichtigen läuft der Mastturbo auf Hochtouren. Sie horten die Kalorien dann unsichtbar tief im Bauchinneren oder in ihrer Leber. Indem sie die Energiekraftwerke der Zellen, die Mitochondrien, attackieren, treiben Maststoffe im Essen den Fettaufbau zusätzlich an. Derart aus dem Takt gebracht bauen jene das meiste der ankommenden Energie in Fett um. So entsteht die paradoxe Situ-

FETTDEPOTS OHNE FUNKTION

Bei uns Menschen war es ursprünglich einmal ähnlich wie bei Winterschläfern und Zugvögeln. Gerade in den kühleren Breiten war der alljährliche Aufbau üppiger Fettdepots im Spätsommer und Herbst ein Muss, um den langen Winter mit seinem kargen Nahrungsangebot zu überstehen. Mit den Fettvorräten ließen sich die darauffolgenden mageren Monate besser überstehen – während gleichzeitig genau diese mageren Monate den Organismus aber auch wieder in die Erholung von der ungesunden Fettaufbauphase »zwingen«.

Unsere Ahnen benötigten (und schätzten) eine Speckschicht, auch deshalb, weil sie vor Kälte schützte. Schließlich verbraucht der Körper für die Wärmebildung große Mengen Energie. Und weil eine Fettschicht unter der Haut neben der Energiebereitstellung für die Wärmebildung gleich auch noch isoliert, was zusätzlich Energie spart, hatten sichtbare Fetteinlagerungen lange Zeit ein entsprechend hohes Ansehen. Üppig galt nicht nur als schön, sondern auch als gesund – in Maßen zumindest. Noch vor wenigen Generationen hätte die moderne Idee einer fettarmen Ernährung, die Warnung vor Speck, Fettrand und Butter daher vermutlich nur ungläubiges Staunen ausgelöst.

Die ganze Sache hatte nur einen Haken: Fett war zwar ein hochgeschätzter Nahrungsbestandteil, aber lange Zeit war es schwierig, genug davon zu bekommen. Das galt insbesondere für die Jäger und Sammler, also jene Lebensform, die die menschliche Entwicklung seit Urzeiten bestimmte. Das Fleisch der meisten Wildtiere liefert nämlich kaum Fett. »Hilfe« kam in Form einer Extraportion an Maststoffen aus überreifen Früchten

und Fallobst, durch die die Nahrungsenergie möglichst umfang-
lich zum Fettaufbau genutzt werden konnte.

In der Menschheitsgeschichte war Nahrungsmittelunsicherheit aber nicht nur ein rein saisonales Problem. Armut, schlechte Ernte, Kriege sorgten oft über lange Strecken für einen latenten Mangel. In so einem Umfeld kann der Instinkt es als lohnend ansehen, den Körper möglichst ganzjährig in eine Insulinresistenz, eine diabetogene Stoffwechsellage hineinzuessen – sofern ausreichend Maststoffe und Kalorien für dieses Unterfangen vorhanden sind. Dementsprechend konnte sich die »Maststoffliebe« über das ganze Jahr ziehen – was umso besser gelang, je besser die Speisekammer mit Schmalz, Speck, fetten Würsten oder eben auch Kompott gefüllt war.

FETT FÜR DIE VORRATSKAMMER

Es ist kein Wunder, dass in Europa die Schweinehaltung lange Zeit eine große Bedeutung hatte. Die Tiere selbst wurden zwar nicht besonders geschätzt, das viele Fett, das sie lieferten, dagegen umso mehr. Im Englischen stammt sogar das Wort »Larder« für »Speisekammer« vom Bauchfett der Schweine ab: »Lard« bedeutet »Schmalz«. Umso größer der Fettvorrat war, desto besser konnte der lange Winter überstanden werden..

VERÄNDERTE VORAUSSETZUNGEN

Erst in den letzten Jahrzehnten haben sich unsere körperlichen Bedürfnisse massiv geändert. Während beispielsweise früher oft nur ein Zimmer im Haus beheizt werden konnte und es nachts im Schlafzimmer bitterkalt war, Eisblumen am Morgen die Fens-

Die Maststofftypen

Sechs Maststofftypen verführen uns tagtäglich dazu, mehr zu essen, als wir eigentlich wollen – und brauchen. Wer wirklich etwas daran ändern will, sollte sie alle kennen.

MASTSTOFFTYP N° 1: UMAMI

In den Köpfen der meisten Menschen sind es vor allem zwei Nährstoffe, die, im Überfluss vertilgt, dick und krank machen: Zucker und Fett. Womit sich hingegen Grauwale ihre Fettreserven für ihr viele Tausend Kilometer langen Wanderung durch die Weltmeere aufbauen, passt so gar nicht in dieses Bild: Sie verschlingen Unmengen Minikrebse, um sich in Form zu futtern. Ihre Mastkost ist also nicht nur geradezu vorbildlich fettarm, sondern auch noch No Carb.

Es mag zunächst überraschen, dass die Wale den Ozeanboden nach Miniaturlebewesen durchpflügen. Doch gerade diese Krestierchen enthalten große Mengen Purine, die den bis zu 15 Meter langen Giganten dabei helfen, Nahrungsenergie in Fett umzuwandeln. Auch Kaiserpinguine setzen auf die Strategie mit der purinreichen Kost, um während des antarktischen Sommers ihre Körperfettreserven für die darauffolgenden eisigen Monate und die erfolgreiche Fortpflanzung zu verdoppeln. Der Unterschied zu Grauwalen: Für den massiven Speckaufbau steigen die Vögel in der Nahrungs-, pardon Maststoffkette gleich höher ein. Sie jagen nicht Krestierchen, sondern Kalmare und Fische, die diese gefressen haben und daher entsprechend mit Purinen angereichert sind.

Das Fressvergnügen an der purinreichen Kost erscheint zunächst rätselhaft. Purine sind weder Quellen für lebensnotwendige Nährstoffe noch für üppige Energiemengen. Sie sind Bestandteil von Nukleotiden, aus denen die Nukleinsäuren in DNA und RNA bestehen, und somit molekulare Grundbausteine der Erbinformation und deren Überträger. Sie sind essenziell für die Informationsspeicherung in der Zelle und an zahl-

Maststoffe zu verringern ist einfacher, als es zunächst erscheint. Sie neigen nämlich dazu, sich in bestimmten Gerichten zu versammeln. Mit einer Kombi aus Schnitzel mit Pommes, Ketchup, Bier und Nachtisch hat man mit einem Ma(h)l fast das ganze Programm zu sich genommen: Zucker, Nukleotide, Glutamat, Hefe, »verirrte« Glukose, Transfette, AGEs, Zusatzstoffe ...

Die beliebtesten Maststoffbomben

	N°1	N°2	N°3	N°4	N°5	N°6
	Umami	Fruktose	Süßstoffe	Verirrte Glukose	Masteiweiß und Transfette	AGEs
Maststoffikonen - wo man es schon vermutet						
Grillhähnchen	+					+++
Chicken	++			+	++	+++
Nuggets						
Fischstäbchen	++			+	++	+++
Speck, knusprig	++					+++
Cheeseburger	++			+	++	+++
Bratwurst	++				+	+++
Pommes				++	+++	++
Ketchup	+++	+++		++		+
Pizza	++	+		+		+++
Schmelzkäse	+				+++	++
Tütensuppe	+++*					
(Würz-)Soßen	+++	+	+			
Marmelade		+++		++		
Limonade		+++*		+++*		
Schokolade		+++		++		
Kekse		+++		+++	++	+
Süßigkeiten		+++	+	+++		
Knabberzeug	+++	+		+++	++	+

	N°1	N°2	N°3	N°4	N°5	N°6
Maststoffikonen – inkognito						
Gemüseaufstrich	+++					
Gebratener Tofu	+				++	+++
Hefe-Vollkornbrot	++			++		
Blütenhonig		+++		++		
Fruchtaufstrich, zuckerreduziert		++		++		
Frühstückszerealien mit Milch		++		++	++	
Crunchy-Bio-Müsli		++		++	++	+
Fruchtsaft (100 %)		+++*		+++*		
Bio-Trockenfrüchte		+++		++		+
Überwiegend Getreide-Bohnen-Kost				++	++	
Maststoffminis						
Frisches Obst		+				
Frisches Gemüse (kombiniert mit Kohlenhydraten)	+					

* eventuell mit Schockeffekt, da in Flüssigform

Unglücklicherweise sind viele der extremen Maststoffbomben ausgesprochen beliebt. Dann tröstet vielleicht, dass man sie ja noch hin und wieder genießen kann – aber eben so, wie man auch ein Stück Sahnetorte genießen würde. Es hilft auch schon, ein anderes Menü oder eine andere Zubereitung zu wählen, um einen Großteil der Maststoffbelastung zu reduzieren.

Lieblingsspeisen entschärfen

Selbst dem, der einen besonders langen Weg vor sich hat, bleibt ein Gestaltungsspielraum für heiß geliebte Problemerkandidaten. Ohnehin ist nur ein schrittweises Zurückfahren sinnvoll.

Weil die Gesamtbilanz entscheidend ist, kann ein Marmeladenliebhaber seiner Neigung in Maßen nachgehen, wenn er sich dafür bei anderen Maststofftypen doppelt zurückhält. Das Gleiche gilt beispielsweise für das abendliche Bier. Oft gelingt es auch, die Belastung durch einen geliebten Maststoffspender mit einfachen Maßnahmen zu reduzieren. Zum Beispiel indem man beim Backen weniger Zucker verwendet oder Haushaltszucker durch Traubenzucker ersetzt.

Maststoffreich versus maststoffarm

Maststoffreich	Maststoffarm
Frühstück	
◇ Speck	◇ (echter) Kochschinken
◇ Spiegelei	◇ gekochtes Ei, Rührei
◇ Hefebrötchen, Toast	◇ Natursauerteigbrot (moderate Mengen)
◇ Crunchy-Müsli	◇ Räucherlachs
◇ Frühstückszerealien	◇ Matjes (ohne Haut)
◇ Marmelade	◇ Roastbeef
◇ Honig	◇ Mineralwasser
◇ Sirup	◇ Kaffee oder Tee mit einem Schuss Sahne oder Milch
◇ Orangensaft, Fruchtsaft	◇ Salatblätter
◇ Milchkaffee & Zucker	◇ Tomaten
◇ Süßstoff	◇ etwas frische Früchte
◇ Marmite, Hefeaufstrich	◇ Sauerrahmbutter
◇ Gemüseaufstrich	

Maststoffreich**Maststoffarm****Mittagessen**

- ◇ Schnitzel, Kroketten, Fertigsoße, Bier
- ◇ Bratwurst, Pommes und Ketchup
- ◇ Ofennudeln mit geschmolzenem Käse
- ◇ Pizza
- ◇ glutamatreiche Asiagerichte
- ◇ Burger
- ◇ Bratkartoffeln
- ◇ Fertigenüss
- ◇ Bratensoße
- ◇ Fertigsoße
- ◇ Salatdressing
- ◇ Brühwürfel
- ◇ Großer Salat, wenig Kohlenhydrate
- ◇ Nachtisch, Dessert
- ◇ Limonade, Milchshake
- ◇ Diät-Limo

- ◇ geschmorter Hühnerschenkel, Kartoffeln, Gemüsebeilage, Mineralwasser
- ◇ Nudeln mit gekochter Soße
- ◇ Fleisch, Reis, Gemüse
- ◇ Selbstgekochtes, ohne halbfertige Präparationen der Industrie
- ◇ Salatsoße selbst gemacht (mögl. Zutaten z. B. Zitrone, Olivenöl, Joghurt, Sahne, frische Kräuter, Gewürze)
- ◇ ohne Nachtisch, oder Früchte als Nachtisch
- ◇ Mineralwasser
- ◇ Tee

Zwischenmahlzeit

- ◇ Schokoriegel, Müsliriegel
- ◇ Apfel, Früchte pur
- ◇ Karotte pur
- ◇ Trockenfrüchte
- ◇ Latte Macchiato und Kuchen
- ◇ Kaffee oder Tee mit Zucker oder Süßstoff

- ◇ Scheibe Sauerteigbrot mit Käse, Tomate und Basilikum
- ◇ Scheibe Sauerteigbrot mit Camembert und Trauben
- ◇ Joghurt mit frisch geschnittenen Früchten
- ◇ Kaffee oder Tee mit einem Schuss Milch oder Sahne

PRAKTISCHE UMSETZUNG

Hauruckmaßnahmen sind immer schwer – und der Erfolg deshalb meistens nicht von langer Dauer. Das gilt auch für den Maststoffausstieg. Zielführender, als von heute auf morgen alle Gewohnheiten über Bord zu werfen, ist, sich schrittweise und aufmerksam aus dem »Paradies« zurückzuziehen – die Energieversorgung des Gehirns immer im Blick. Fraglos braucht es auch dazu Disziplin. Das heißt aber nicht, dass man den Alarmsignalen einer Unterzuckerung ständig Widerstand leisten soll. Wer standhaft versucht, nichts zu essen, weckt schließlich erst recht das Maststoffmonster in sich.

Beim Ausstieg aus dem Maststoffparadies gibt es auch keine festen Regeln, was wann wovon gegessen werden darf – und wie viel. Aus gutem Grund, denn dabei spielen neben individuellen kulinarischen Vorlieben auch äußere Umstände und die ganz persönlichen Ziele eine Rolle. Die Aufführungen auf den nächsten Seiten sind daher nur als Anregung zu verstehen. Sie sollen lediglich helfen, den für sich passenden Plan zu entwickeln.

In erster Linie geht es um eine wachsende Selbstwahrnehmung, insbesondere bezüglich der Energieversorgung und des Maststoffverlangens. Wir müssen (wieder) lernen zu erkennen, was unseren Bedürfnissen zugrunde liegt, um sie möglichst gesund stillen zu können. Ein allzu starrer Plan wäre da kontraproduktiv. Ein positiver Nebeneffekt des Ganzen: Der permanente Kampf entfällt. Man muss weder hungern noch sich ständig alles verkneifen. Das Gehirn bekommt, was es braucht, und kann zufrieden vor sich hin »schnurren« – keine Spur von Gereiztheit oder Heißhungerattacken.

Die Phasen der Umstellung zu einer gesunden, maststoffarmen Ernährung können beispielsweise wie folgt aussehen:

VORBEREITUNGSPHASE

Schritt 1: Schonungslose Analyse

Schwerpunkt: Den Maststoffgehalt im gegenwärtigen Nahrungsangebot abschätzen.

- ◇ Wie ist Ihr Status quo? Wie maststoffreich essen Sie? Was sagt das Mastometer (siehe ab Seite 226)?
- ◇ Wie viele Zutaten in der Küche sind maststoffreich? Sortieren Sie den Inhalt des Kühl- und Küchenschrank nach maststoffarm und maststoffreich. Wovon gibt es mehr?
- ◇ Wie maststoffreich sind die Gerichte, die Sie kochen?
- ◇ Wie viel Zucker konsumieren Sie (wirklich!)? Fruchtjogurt? Eis? Schokolade?
- ◇ Wie oft essen Sie Fertigmenüs?
- ◇ Wie maststoffreich ist das Essen, das Sie außer Haus verzehren?

Schritt 2: Organisation

Schwerpunkt: Vorbereitend ein beständiges Angebot an maststoffarmen Speisen sicherstellen (elementar, um Maststoffverlangen und instinktiver Verhaltensfehlsteuerung vorzubeugen).

- ◇ Schreiben Sie auf, was Sie beispielsweise zum Frühstück, Mittagessen und Abendbrot essen könnten (Anregungen siehe Seite 141).
- ◇ Suchen Sie gegebenenfalls ein paar Rezepte heraus, die Sie mit akzeptablem Zeitaufwand zubereiten können.
- ◇ Schaffen Sie entsprechende Vorräte an. Klären Sie bei Frischware, was wo erhältlich ist.
- ◇ Klären Sie die Brotfrage: Wollen Sie selbst backen oder suchen Sie einen Bäcker, der echtes Sauerteigbrot ohne Hefezusatz produziert?



Credit: Himmelreich Fotografie

ÜBER DEN AUTOR

Golo Willand (*1967) schreibt seit 20 Jahren als Journalist über Gesundheitsthemen, unter anderem für ZeitWissen Magazin, Süddeutsche Zeitung, Welt. 2011 wurde er mit dem Felix Burda Award für einen Artikel über Darmspiegelung ausgezeichnet. Für seine Recherchen taucht er mit Vorliebe in biomedizinische Fachzeitschriften ab, durchforstet Studien und verfolgt zahlreiche Forschungsentwicklungen. Besonders interessiert ihn die Verbindung zwischen Ernährung und Medizin – wie etwa die Heilkraft von Nahrungsmitteln und schwerwiegende gesundheitliche Folgen von industrieller Lebensmittelverarbeitung.

BESTIMMEN SIE SELBST, WAS SIE ESSEN – UND WIE VIEL!

Es gibt Stoffe in unserem Essen, die den Stoffwechsel so manipulieren, dass Nahrungsenergie nicht verbraucht, sondern direkt in die Fettspeicher verfrachtet wird. Sie sind verantwortlich dafür, dass wir mehr essen, als wir brauchen – und dass es so schwer ist, damit aufzuhören. Sie sorgen für Heißhungerattacken, boykottieren alle Diätversuche und steigern noch dazu das Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und andere Krankheiten.

Maststoffe sind oft gut versteckt und genau deshalb können wir ihnen kaum entkommen. Sie finden sich nicht nur in Fast Food, Currywurst und Sahnetorte, sondern auch im Müsli, Fruchtojoghurt und Milchkaffee. Manchmal schleusen wir sie sogar selbst erst ins Essen: durch backen, braten oder grillen.

Wer weiß, worin die Maststoffe stecken und wie sie wirken, kann sie vermeiden und seinen Stoffwechsel wieder auf Touren bringen. Dadurch normalisieren sich die Blutzuckerwerte, die Zellen bekommen wieder genug Energie und man kann endlich an etwas anderes denken als ans Essen. Und ganz nebenbei verschwinden auch noch die überflüssigen Pfunde ...

Dieses Buch zeigt, wie Sie sich aus der Maststofffalle befreien und die Souveränität über Ihren Stoffwechsel zurückgewinnen.

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-7285-3



9 783833 872853 € 19,99 [D]

€ 20,60 [A]

www.gu.de