

PROF. DR. DOROTHEA PORTIUS

**ERNÄHRUNG**

**DIE UNS**

**SCHÜTZT**

Das Programm  
gegen die größten  
Krankheitsursachen

**G|U**

MIT ÜBER  
**60**  
REZEPTE

# INHALT

<b>DIE DREI PFEILER DER GESUNDHEIT – ERNÄHRUNG, BEWEGUNG UND PSYCHE</b>	<b>7</b>
Kennst du die Ursachen unserer Zivilisationskrankheiten?	8
Die zentrale Säule der Gesundheit: unsere Ernährung	11
Sie kommt schleichend: die chronische Entzündung	16
Der Darm – unser größtes Immunsystem	20
Der Schlüssel zur Prävention und Therapie: meine GlykLich-Ernährung	25
<b>DAS GLYKLICH-PRINZIP: WAS STECKT DAHINTER?</b>	<b>27</b>
Das Konzept der GlykLich-Ernährung	28
Niedrigglykämisch – was ist das denn?	30
Ballaststoffe – ideale Nahrung für unsere Darmbewohner	44
Was heißt eigentlich antientzündlich?	50
Ungesättigte Fettsäuren – »The Good«	59
Eine Frage der Qualität – auf gutes Eiweiß kommt es an	74
Klein, aber oho: Mikronährstoffe	78
Die bunten Alleskönner – sekundäre Pflanzenstoffe	87
Das Power-Trio: Präbiotika, Probiotika und Synbiotika	92





## DEIN GLYKLICH-PROGRAMM GEGEN DIE GRÖSSTEN KRANKHEITSURSACHEN 95

Gesund und »GlykLich« – starte einfach durch! 96

Die Bausteine der GlykLich-Ernährung auf einen Blick 98

Dein Start in ein »Glykliches« Leben: Ernährungsplan

Frühling – Zeit für den inneren Frühjahrsputz 100

Sommer – die Vielfalt der Natur genießen 101

Herbst – reiche Ernte an köstlichen Aromen 102

Winter – die Abwehrkräfte stärken 103

Tipps aus meiner Praxis bei bestimmten Erkrankungen 104

Adipositas 104

Gestörte Glukosetoleranz (Insulinresistenz, Prädiabetes) 106

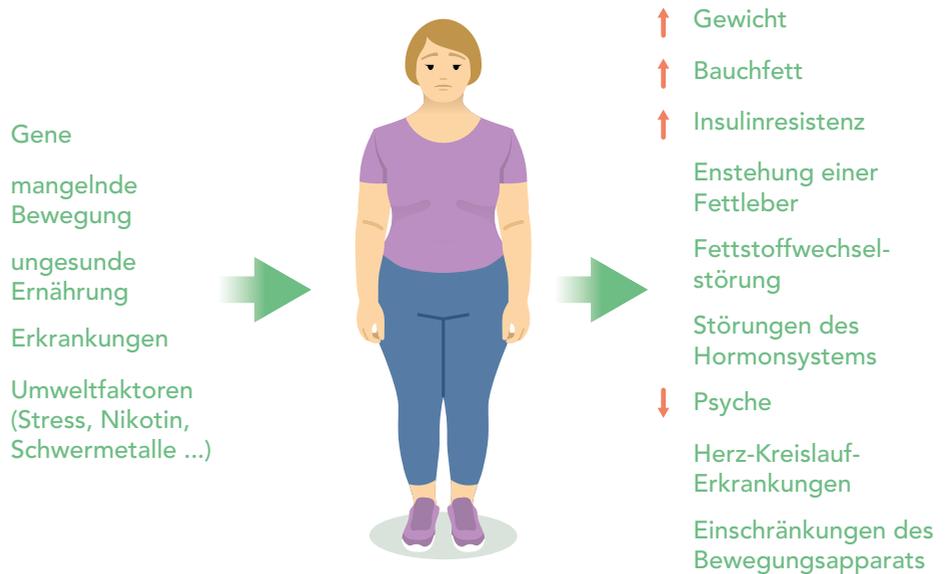
Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS) 106

Bluthochdruck 108

Erhöhte Blutfett- und Cholesterinwerte 109

Arthrose und Arthritis 110

## DIE BESTEN GLYKLICH-REZEPTE FÜR DEINE GESUNDHEIT 113



Viele Faktoren begünstigen die Entstehung unserer heutigen Zivilisationskrankheiten. Die Folgen sind Funktionseinschränkungen in mehreren Organen und Organsystemen.

## OFT WIRD ÜBERGEWICHT VERERBT

Ein weiterer Faktor für die Entstehung chronischer Krankheiten ist frühes Übergewicht. Dies zeigt auch das noch recht neue Gebiet der Epigenetik («genetische Prägung»), die unter anderem die Auswirkungen des elterlichen Lebensstils auf die Nachkommen untersucht. So verändert eine ungesunde Lebensweise von Vater und/oder Mutter den epigenetischen Code des Erbguts, was bei der Zeugung an die Kinder weitergegeben wird. Diese haben dann

im späteren Leben ein höheres Risiko, zum Beispiel an Adipositas zu erkranken. Auch die mütterliche Ernährung und ihr Gesundheitszustand während der Schwangerschaft haben einen starken Einfluss auf die Entwicklung und Gesundheit des ungeborenen Kindes. Wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass mütterliches Übergewicht und eine ungesunde Ernährung in der Schwangerschaft das Risiko für die Entwicklung von Adipositas und Diabetes mellitus Typ 2 des Kindes erheblich steigern können.

## DIE ZENTRALE SÄULE DER GESUNDHEIT: UNSERE ERNÄHRUNG

Was wir mit unserer Nahrung an Substanzen aufnehmen, beeinflusst neben dem Energiestoffwechsel auch unsere sportliche und kognitive Leistungsfähigkeit sowie die mentale Gesundheit.

Die Ernährung ist eine wichtige Stellschraube, um uns vor Zivilisationskrankheiten zu schützen. Aber warum wird sie dann gleichzeitig oft als Ursache für diverse Leiden angesehen? Ein Grund hierfür ist, dass sich unsere Ernährung in den letzten 100 Jahren stark verändert hat. Es wird diskutiert, dass sich unser Stoffwechsel nicht an die rapiden Veränderungen von einer natürlichen Ernährung hin zu einer stark verarbeiteten »Industrienahrung« angepasst hat. Wir nehmen mit unserer »modernen« Ernährung Substanzen zu uns, die unser Körper nicht gewohnt ist. Diese Substanzen beeinflussen unseren Stoffwechsel, beeinträchtigen unser Immunsystem und tragen generell zu einer Schwächung unseres Energiestoffwechsels bei. Hinzu kommt, dass wir weniger regionale und frisch zubereitete Lebensmittel essen. In unserem Alltag muss alles immer schnell gehen und somit greifen wir immer häufiger auf Fertigprodukte und Fast Food zurück. Selbst wenn sie vegan sind oder in Bio-Qualität daherkommen – oft handelt es sich auch dabei lediglich um hochverarbeitete Lebensmittel.

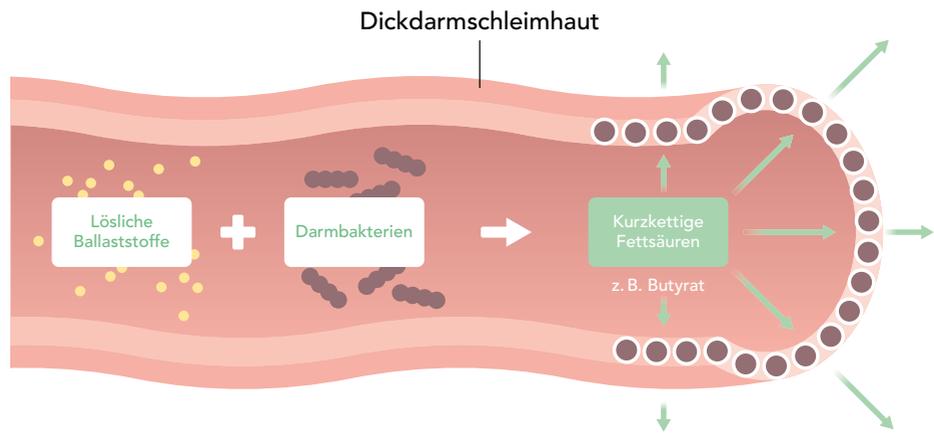
### »SUPERFOODS« – DIE LÖSUNG?

Der Wunsch, sich mit »natürlichen« Lebensmitteln und Produkten etwas Gutes zu tun und seine Gesundheit zu fördern, wird von der Lebensmittelindustrie dankbar aufgegriffen. Und so werden meist exotische Lebensmittel und Produkte daraus als besonders wirksam beworben.

Doch wer sagt, dass dieses »Superfood«, das oft lange Transportwege bis zu uns zurücklegen muss, immer gesünder ist als unser einheimisches »Superfood«? Tatsächlich kann es unser einheimisches Obst, Gemüse und Getreide oft mit den von weit hergereisten Alternativen aufnehmen: Wusstest du, dass unsere Schwarze Johannisbeere 2–3 Mal mehr Vitamin C enthält als die Gojibeere? Und vergleicht man Chiasamen mit unserem Leinsamen, muss sich dieser in Bezug auf den Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, Eiweiß und Ballaststoffen nicht verstecken. Statt trendigem Chiapudding zum Frühstück warum also nicht mal Leinsamenpudding (Rezept siehe Seite 142) genie-



Mit »Industrienahrung« meine ich alle »nicht-natürlichen« verarbeiteten Lebensmittel wie Fertigprodukte (auch vegane), Wurstwaren, verarbeitete Fleischprodukte, Fleischalternativen, zuckerhaltige Lebensmittel wie Backwaren, Süßigkeiten und süße Getränke.



Kurzkettige Fettsäuren als »Verdaunungsprodukte« unserer Darmbakterien und deren positive Wirkung auf unseren Stoffwechsel.

wichtige Rolle bei der Produktion und Funktion von bestimmten Immunzellen. Somit stellen sie eine wichtige Verbindung zwischen Darmflora und Immunsystem her. Dies erklärt, warum eine Darmfehlbesiedlung und somit eine Reduktion an kurzkettigen Fettsäuren mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn, aber auch neurodegenerativen Erkrankungen wie Parkinson und Alzheimer sowie unseren Zivilisationskrankheiten assoziiert ist.

Bedeutung für die Aufrechterhaltung des Zellstoffwechsels: Sie beeinflussen Zellanheftung, Immunzelleinwanderung, Produktion von Entzündungsmediatoren und haben die Fähigkeit, den programmierten Zelltod (Apoptose) zu veranlassen. Dabei werden »alte«, »kranke« oder nicht mehr funktionierende Zellen abgebaut und beseitigt. Eine Art Reinigungsprozess, der bei vielen Krebserkrankungen gestört ist.



Gut zu wissen: Wer täglich Bewegung und Sport im Alltag integriert, kann dem Körper helfen, mehr kurzkettige Fettsäuren zu erzeugen.

### VORBEUGUNG GEGEN KREBS

Kurzkettige Fettsäuren haben die Fähigkeit, die Ablesung bestimmter Gene zu manipulieren und somit »krebssteigernde« Gene abzuschalten und »krebsreduzierende« Gene anzuschalten. Sie sind dadurch in der Lage, das für die Krebsentstehung typische ungehemmte Zellwachstum zu hemmen. Zudem sind sie von entscheidender

Dauerstress und ungesunde Ernährung verändern die Darmbewegungs-fähigkeit und Darmflora. Ähnlich wie die Einnahme von Antibiotika führt auch übermäßiger Zuckerverzehr zur Veränderung der Darmbesiedlung und Darmschleimhaut, was die Entstehung eines Leaky Gut begünstigt. Der beste Weg, die gesundheitlichen Vorteile von kurzkettigen Fettsäuren zu nutzen, ist der Verzehr von Ballaststoffen.

## DER SCHLÜSSEL ZUR PRÄVENTION UND THERAPIE: MEINE GLYKLICH-ERNÄHRUNG

Mit einer Ernährungsumstellung wirst du ganz viel für deine Gesundheit tun – dank des GlykLich-Prinzips kannst du Zivilisationskrankheiten vorbeugen und viele Beschwerden lindern.

Um langfristig die eigene Gesundheit zu verbessern, Gewicht zu reduzieren und andere Krankheitssymptome wie Bluthochdruck, Prädiabetes oder arthritische Gelenkbeschwerden zu reduzieren, müssen die Ernährungsgewohnheiten umgestellt werden. Jedoch meine ich damit keine Crash-Diät, die wäre kontraproduktiv. Vielmehr geht es

darum, auf eine Ernährungsweise umzusteigen, die langfristig die Gesundheit verbessert und erhält. Eine Ernährung, die genau in dein Leben passt und mit der du für immer ohne das Gefühl von Verzicht leben kannst. Solch eine Ernährung ist die beste Grundlage, um kurz- und langfristige metabolische Komplikationen sowie Nährstoffdefizite zu vermeiden.



Ich habe daher die GlykLich-Ernährung ins Leben gerufen, die genau die Auslöser für unsere Zivilisationskrankheiten angeht. Sie hat zum Ziel:

- chronische Entzündungsprozesse zu reduzieren
- den Blutzucker- und Insulinhaushalt in Balance zu bringen
- eine gesunde Darmflora aufzubauen

Kurzum: Die niedrigglykämische, anti-entzündliche Ernährung, die GlykLich-Ernährung.

# MEINE LIEBLINGSNÜSSE UND -SAMEN

## WALNÜSSE

Die Walnuss ist mein absoluter Liebling unter den Nüssen. Sie ist gut für Hirn und Nerven. Eine Handvoll Walnusskerne pro Tag bietet einen optimalen Schutz vor Alzheimer und Demenz. Studien haben außerdem gezeigt, dass der Verzehr von Walnüssen die Herz- und Darmgesundheit fördert. Dies macht die einheimische Nuss zur besten Glyk-Lich-Nuss mit anti-entzündlicher Wirkung.



## MANDEL

Die Mandel verfeinert mit ihrer leichten Süße fast jeden Morgen mein Frühstück. Sie wirkt positiv auf das Herz-Kreislauf-System, den Cholesterinspiegel sowie den Blutzucker und beugt Darmkrebs vor.



## HASELNUSS

Sie ist sehr gut als Nervennahrung geeignet. Außerdem bringt die Forschung den Verzehr von Haselnüssen mit einem verringerten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung. Ich genieße sie auf meinem Porridge oder als Zutat in meinen Glyk-Lich-Kugeln.

## PARANUSS

Die Paranuss enthält, wie die anderen Nüsse auch, einen hohen Anteil an entzündungshemmenden, mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie fördert zudem das Wachstum von Knochen und Muskeln. Herausragend ist ihr Selengehalt: Bereits 2–3 Nüsse decken den täglichen Bedarf! Das wichtige Spurenelement Selen trägt zur Stärkung des Immunsystems bei, entgiftet den Körper und ist gut für die Schilddrüse. Übrigens, ein Selendefizit wird mit neurodegenerativen Erkrankungen wie Parkinson, Alzheimer oder Demenz assoziiert.



## CASHEWKERNE

Wer auf der Suche nach Protein ist, sollte zu Cashewkernen greifen. Diese weiche Nuss lässt sich leicht zu Saucen, Dips oder Smoothies verarbeiten. Cashewkerne wirken positiv auf Immunsystem, Wachstum und Insulinspeicherung. Nicht nur die in den Kernen enthaltenen Antioxidanzien, vor allem der hohe Gehalt an der Aminosäure L-Tryptophan wirkt stimmungsaufhellend, beruhigend und soll sogar zur Gewichtsreduktion beitragen.



## PISTAZIEN

In Pistazien steckt viel Vitamin B<sub>6</sub>, was in Kombination mit Eiweiß den Stoffwechsel ordentlich auf Trab bringt und bedeutsam für die Bildung des roten Blutfarbstoffs und somit den Sauerstofftransport ist. Zusätzlich wirken Pistazien entzündlich und sollen so vor vorzeitiger Alterung schützen und das Risiko für Krebs verringern.



## ERDNUSS

Erdnüsse sind kleine Kraftpakete und eine prima Eiweißquelle. Obwohl sie wie alle Nüsse sehr fettreich sind, können sie das »schlechte« Cholesterin im Blut senken und sogar beim Abnehmen helfen. Erdnüsse unterstützen die Gefäßgesundheit und regulieren somit den Blutdruck. Überdies sind sie eine hervorragende Quelle für B-Vitamine, hier vor allem B<sub>1</sub> und B<sub>2</sub>.

## LEINSAMEN

Diese einheimischen »Superfood«-Samen enthalten jede Menge Ballaststoffe, Antioxidanzien, Eiweiß, gesunde Fette und sekundäre Pflanzenstoffe. Leinsamen sind ein sehr gutes »Heilmittel« bei Arteriosklerose und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und helfen bei einem erhöhten Cholesterinspiegel. Ebenso zeigten sie sich wirksam bei Verstopfung, Typ-2-Diabetes, Adipositas und chronischen Entzündungen wie Arthritis.



## HANFSAMEN

Die entzündlich wirkenden Samen unterstützen in der Ernährungstherapie die Behandlung von Adipositas, Typ-2-Diabetes, Arthritis, koronaren Herzkrankheiten, Arteriosklerose und Fettleber.



## KÜRBISKERNE

Kürbiskerne sind echte »Energiebündel«, die Körper und Geist stärken. Sie können sogar den Schlaf verbessern. Außerdem tragen sie dazu bei, Entzündungen zu verringern, chronischen Krankheiten vorzubeugen, den Stoffwechsel anzukurbeln und den Blutzuckerspiegel auszugleichen.

# Bärlauchpesto

Jedes Frühjahr sammle ich im Leipziger Auwald Bärlauch: Als wahre Vitalstoffquelle strotzt er nur so vor Vitamin C, Mineralien sowie sekundären Pflanzenstoffen, die ihm den knoblauchartigen Duft verleihen.

**ZUBEREITUNG:** 15 Min.  
Für 2 Personen

- ❖❖ 20 g Pinienkerne
- ❖ 35 g Bärlauch
- ❖ 25 g Parmesan
- ❖ 60 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- ❖ ca. 1 TL Zitronensaft

↑  
EIWEISS  
KOMPLEXE KOHLENHYDRATE  
GESUNDE FETTE  
SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

1. Die Pinienkerne grob hacken und ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze anrösten, sofort vom Herd nehmen. Den Bärlauch waschen, gut trocken schütteln und die Stiele entfernen. Die Blätter in grobe Streifen schneiden. Den Parmesan fein reiben.

2. Pinienkerne, Bärlauch und Olivenöl im Blitzhacker oder in einem hohen Rührbecher mit einem Stabmixer fein pürieren. Parmesan unterrühren und das Pesto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**Info:** Die schwefelhaltigen sekundären Pflanzenstoffe des Bärlauchs unterstützen den Aufbau vieler Eiweißstrukturen und Enzyme, die dem Erhalt und Aufbau der Knorpelstrukturen dienen. Somit ist er eine sehr gute Heilpflanze bei Skeletterkrankungen wie Arthritis, Arthrose und Osteoporose. Außerdem haben diese Substanzen eine abschwellende und entzündungshemmende Wirkung auf Gelenkstrukturen, was vor allem bei Arthritis oder Gicht nützlich ist.

## SO GEHT'S AUCH:

Vegane Variante	→ Dazu den Parmesan durch Würzhefeflocken ersetzen
Andere Nüsse verwenden	→ Auch mit Cashewkernen oder ungeschälten Mandeln gelingt das Pesto prima



### TIPP:

Beim Sammeln in freier Natur behutsam vorgehen und nur so viel pflücken, wie man für den Eigenbedarf braucht - der Knoblauchduft des Bärlauchs verrät schon von Weitem, wo er wächst.

# Zucchini-»Spaghetti« mit Steinpilzen

Dieses »Nudel«-Gericht wird dem Blutzuckerspiegel keine Achterbahnfahrt bescheren, denn besonders die Pilze bringen wertvolle Ballaststoffe wie  $\beta$ -Glucan sowie eine ordentliche Portion Protein mit!

ZUBEREITUNG: 35 Min.  
Für 2 Personen

- ❖❖ 2 EL Haselnusskerne
- ❖ ½ Bund glatte Petersilie
- ❖ 1 kleine Knoblauchzehe
- ❖ 25 g Parmesan
- ❖ 90 ml Rapsöl
- ❖ 1 EL Bratöl
- ❖ Salz, Pfeffer
- ❖ 2 mittelgroße Zucchini
- ❖❖ 300 g Steinpilze

Außerdem:  
Spiralschneider  
Wok

EIWEISS  
KOMPLEXE KOHLENHYDRATE  
GESUNDE FETTE  
SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

1. Nüsse ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze leicht anrösten. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und grob hacken. Parmesan reiben. Petersilie, Knoblauch, Parmesan (bis auf 2 EL), Nüsse, 50 ml Rapsöl, Salz und Pfeffer pürieren. Falls das Pesto nicht cremig genug ist, noch 20 ml Rapsöl untermischen.

2. Zucchini waschen, putzen und mit dem Spiralschneider zu »Spaghetti« schneiden. Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Bratöl im Wok erhitzen und die Pilze darin bei großer Hitze anbraten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Pilze salzen und pfeffern, danach aus dem Wok nehmen und zugedeckt beiseitestellen.

3. Das restliche Rapsöl im Wok erhitzen. Zucchini-»Spaghetti« unter Rühren bei mittlerer Hitze 3–4 Min. braten. Kurz vor Garen das Pesto untermischen. Alles salzen, pfeffern und auf zwei Tellern anrichten. Pilze daraufgeben und alles mit restlichem Parmesan bestreuen.

**Tipp:** Um Pilze von anhängender Erde zu befreien, genügt es meist, sie mit einem feuchten Küchenpapier abzureiben oder mithilfe eines Küchenpinsels zu säubern.



## INFO:

Besonders gut eignet sich dieses Rezept für Patienten mit Insulinresistenz oder Adipositas sowie für Frauen, die unter PCOS leiden.

## SO GEHT'S AUCH:

Steinpilze ersetzen	→ Statt Steinpilzen lassen sich je nach Saison auch andere Pilze nehmen, beispielsweise Champignons, Austernpilze oder Pfifferlinge. Aber auch Erbsen passen ideal zu den Zucchini-»Spaghetti«
Möhren verwenden	→ Auch Möhren lassen sich klasse zu »Nudeln« drehen; die Garzeit verlängert sich dann etwas
Käse durch 4 EL Würzhefeflocken ersetzen	→ So wird das Gericht vegan. Außerdem bringen die Hefeflocken einen käseartigen Geschmack mit und sind eine gute Quelle für B-Vitamine



*»So wie ich meinen Patienten zur Seite stehe,  
begleite ich dich in diesem Buch.*

*Hin zu einer Ernährung, die langfristig  
deine Gesundheit verbessert und erhält.«*

Was du isst, trägt entscheidend dazu bei, wie es dir und deinem Körper geht. Ungesunde Ernährung befeuert schleichende chronische Entzündungen, die lange unbemerkt bleiben, schließlich aber krank machen. Übergewicht, Diabetes und Bluthochdruck, Arteriosklerose, Rheuma und Arthritis sind die Folge.

Wir haben es selbst in der Hand: Mit der richtigen Ernährung lassen sich Erkrankungen vermeiden und Beschwerden lindern. Als Professorin für Ernährungstherapie und -beratung ist es Dorothea Portius eine Herzensaufgabe weiterzugeben, wie wir die Heilkräfte unseres Körpers mobilisieren und uns **GLYKLICH** essen können.



- Wissenschaftlich fundiert und auf dem neuesten Stand der Forschung
- Gleich loslegen: Mit dem **GLYKLICH-Ernährungsprogramm** geht das ganz einfach
- Mit über 60 unwiderstehlich schmackhaften Gerichten und den besten Tipps für die häufigsten Erkrankungen



WG 461 Gesundheit/Ernährung  
978-3-8338-8359-0



9 783833 883590

www.gu.de