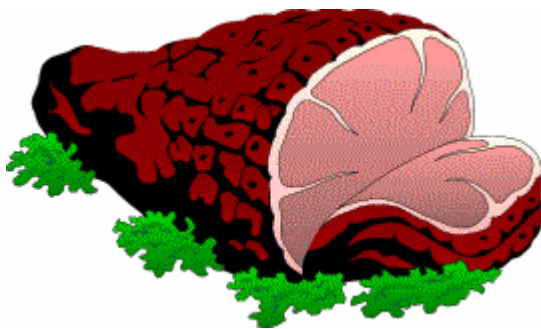


Lifestyle - Steinzeit-Diät

Zumindest was das Essen betrifft, sind wir "Feuersteins" geblieben! Denn die Kombination von unseren Steinzeit-Genen und der modernen Ernährung bekommt uns gar nicht. Das zeigen ernst zu nehmende Studien. Mehr gutes Fleisch muss her!



Noch gibt es sie: Kleine Gruppen von Menschen, die fast unberührt von moderner Zivilisation ein Leben wie in der Steinzeit führen. Die Pygmäen im Dschungel Zentralafrikas zum Beispiel. Zwei Dinge zeichnen diesen "Paläo-Lifestyle" der kleinwüchsigen Dschungelmenschen aus: Ohne Anstrengung gibt es nichts zu essen - jagen und sammeln in täglich bis 20 Kilometer langen Märschen. Und der Speisezettel ist ziemlich protein- und fettreich - Insekten, Maden, Pinselohrschweine, Miniantilopen. Das enorme

Ausdauertraining formt schlanke Menschen mit Muskeln und einem sehr geringen Körperfettanteil. Das Erstaunliche ist: Pygmäen sind kerngesund und haben traumhafte Cholesterinwerte. Die im Lauf der Menschheitsgeschichte entwickelte genetische Ausstattung ist dafür programmiert, mit einem knappen Angebot an Kohlehydraten dafür protein- und fettreicher Nahrung auszukommen.

Der moderne, zivilisierte Mensch aber tut genau das Gegenteil: Er bewegt sich kaum noch, hat entsprechend mickrige Muskeln, wird übergewichtig und ernährt sich in der Hauptsache von Kohlehydraten. Weil unser Körper mit dem Kohlehydratüberschuss (Kohlehydrate werden während des Verdauungsprozesses in Zucker umgebaut) überfordert ist, leiden immer mehr Menschen an chronisch erhöhtem Blutzucker. Und das "süsse Blut" ist, wie aktuelle Stoffwechselstudien belegen, das tödlichste Risiko für unsere Gesundheit.

Wenn wir uns nicht mit Messer und Gabel allmählich selber umbringen wollen, müssen wir zurück zum steinzeitlichen Lebensstil: Das rät der deutsche Bestsellerautor ("Nie wieder Diät") und Ernährungswissenschaftler Dr. Nicolai Worm. 120'000 Generationen lang assen der Urmensch und seine Verwandten am liebsten Fleisch und Fett - sofern es überhaupt etwas zu essen gab. Untersuchungen an Skeletten dieser frühen Menschen zeigen, dass sie weder an Krebs noch an Rheuma litten. Vor etwa 500 Generationen wurden aus einigen Sammlerinnen- und Jägervölkern sesshafte Ackermenschen, die Getreide anbauten und Milch spendende Tiere züchteten. Diese Art der Zivilisation konnte sich über den ganzen Erdball durchsetzen, weil man mit Ackerbau und Tierzucht mehr Menschen ernähren kann. Doch das hat fatale Folgen: Man gab damit die unglaublich vielseitige Ernährung auf, die Sammlerinnen- und Jägervölker ausgezeichnet hatte.



Kohlenhydrate machen dick

Heute hat sich diese Situation noch verschärft. Die seit einer Generation existierende Computergesellschaft, "deren einzige körperliche Betätigung Drücken der Maus ist", wie Worm sarkastisch sagt, ist besonders gefährdet. Kohlehydratbetonte Nahrung (Brot, Nudeln,



Pizza) in Verbindung mit Übergewicht und mangelnder Bewegung führe, so der Ernährungswissenschaftler, geradewegs in eine Krankheit namens "Syndrom X", die heute massenhaft verbreitet ist und der immer jüngere Menschen zum Opfer fallen. "Syndrom X" bedeutet: Übergewicht, hohe Blutfettwerte, erhöhter Blutzucker (die Gesundheitsgefahr Nummer Eins), hoher Blutdruck. Diabetes und Herzinfarkt sind

vorprogrammiert. "Dicke, bewegungsarme Menschen leiden mit hoher Wahrscheinlichkeit an einer Insulinresistenz. Das ist die Vorstufe der Zuckerkrankheit. Der Körper ist nicht in der Lage, den Zucker aus den verwerteten Kohlehydraten in die Zellen hineinzulassen", erklärt Worm. Die Folge: Der Zucker bleibt im Blut und regt die Produktion des Zuckerabbauhormons Insulin in der Bauchspeicheldrüse an. Irgendwann gelangt die Bauchspeicheldrüse an ihre Grenzen. Der Blutzucker wird nicht mehr ausreichend abgebaut.

Dass Übergewicht zu einem bedrohlichen Massenphänomen geworden ist, ist nicht mehr zu übersehen. Doch was rät die Ernährungswissenschaft einem dicken Menschen, wenn er abnehmen will? Fett drastisch reduzieren! Hingegen dürfe man, so die meisten Fachleute, Kohlehydrate uneingeschränkt essen, weil sie sättigen und den Heisshunger dämpfen. Darüber kann Dr. Nicolai Worm nur den Kopf schütteln.

Abgesehen davon, dass Eiweiss - Fleisch oder Käse - nachweislich am besten sättigt. "Dicken, die die Neigung zu Insulinresistenz haben zu raten, noch mehr Kohlehydrate zu essen, bedeutet, dass sie ständig in einen Zustand getrieben werden, mit dem ihr Körper nicht umgehen kann. Sie sollten im Gegenteil eine Diät einhalten, die deutlich mehr Protein, weniger Kohlehydrate und eine andere Fettzusammensetzung enthält. Studien zeigen, dass die so ernährten Menschen niedrigeren Blutzucker und bessere Insulinwerte haben".



Das zu glauben, fällt ziemlich schwer. Haben wir doch alle die Lobeshymnen auf die "gesunden komplexen Kohlehydrate" im Ohr, denen wir herzlich zusprechen dürfen. Das Problem dabei ist folgendes: Alles, was aus Stärke (komplexen Kohlehydraten) besteht, wird vom Körper gespalten, und zwar in einfachen Zucker. Nur einfacher Zucker kann von den Zellen aufgenommen werden. Weissmehl-Nahrung, d.h. raffinierte Kohlehydrate und Zucker im Softdrink, überfluten unser Blut besonders schnell mit Zucker, während unser Verdauungsapparat eine längere Weile braucht, um aus Vollkornbrötchen Zucker zu fabrizieren. Deshalb sind komplexe Kohlehydrate - sofern sie aus vollem Korn bestehen - nicht des Teufels. Wenn wir uns genügend bewegen würden, wäre das alles gar kein Problem: "Ein Sportler, der täglich eine Stunde joggt oder rudert, kann so viele Kohlehydrate, Gipfeli und Zopf essen, wie er will. Er verbraucht den Zucker im Blut und muss sich nicht vor erhöhtem Blutzucker fürchten", sagt Dr. Worm.

Gutes Fett macht fit und schlank

Man hat in den letzten Jahren allen Nahrungsmitteln ein neues Etikett umgehängt: den "glykämischen Index GI". Je höher dieser ist, umso gewaltiger und schneller die Zuckerschwemme im Blut. Je niedriger er ist, umso besser. Das besonders Spannende: Nebst Obst und Gemüse haben Nüsse, Eier, Käse, Fleisch und ballaststoffreiche Müesli die niedrigsten GIs! Doch es kommt noch besser: Eine der grössten Studien aus der renommierten der Harvard-Universität zeigte ganz klar: Menschen mit einem hohen Anteil an GI-hoher Nahrung haben auch ein hohes Herzinfarktisiko und leiden an chronisch erhöhtem Blutzucker.

Wie aber steht es mit dem Fett, dem Dickmacher par excellence? "Es kommt vor allem auf die Qualität des Fetts an", sagt Worm. Statt fetter Würste und vollfetterm Käse müsse man Avocados, Nüsse, Olivenöl, fetten Fisch und Wildfleisch bevorzugen. Diese Nahrungsmittel



stecken nämlich voller ungesättigter Fettsäuren, die unser Körper hervorragend brauchen kann. Wichtig sind aber auch die so genannten hoch ungesättigten Fettsäuren, die der Körper nicht selber herstellen kann. Sie werden zum Beispiel in die Zellwände eingebaut oder sind

Ausgangssubstanzen für hormonähnliche Stoffe, die in Verbindung stehen mit der Blutgerinnung, der Blutdruckregulierung, der Immunabwehr oder Entzündungsreaktionen. Diese hoch ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren kommen ausschliesslich in tierischem Fett vor, wobei Omega-3-Haltiges zu bevorzugen ist.

Und das wäre: Fisch aus kalten Gewässern wie Lachs, Hering, Makrele und Thunfisch. Oder Wildfleisch und Biofleisch von Tieren, die ausschliesslich Grünfutter bekommen haben sowie Spinat, Mangold, Portulak und Nüsse. Omega-6-Fettsäuren findet man vorwiegend in Getreide und Soja. Übrigens gibt es nicht weniger als sieben



klinische Studien, die beweisen, dass Omega-3-Fettsäuren bzw. Fischöl-Kapseln die Herzinfarkte senken, bei Risikopatienten zumindest die Gefahr eines erneuten Infarkts.

Statt ständig zu hungern, sollen wir uns mehr bewegen. Sogar für die Dicken macht das Sinn. Denn mehrere Studien haben gezeigt: Je mehr Bewegung, umso geringer das Risiko für Diabetes und Herzinfarkt. Auf die täglichen fünfzehn Kilometer wie die Pygmäen werden wir auch bei noch so viel gutem Willen kaum kommen. Aber kräftig in die Pedale des Hometrainers steigen, wenn der Fernseher läuft, das können wir.