

PROF. DR. MED. OLAF ADAM | DR. YVONNE BRAUN



DIE ZUCKER- FETT-FALLE

*Wie Sie den
größten Dickmacher
besiegen*

GU

SERVICE Bücher, die weiterhelfen S. 171 • Adressen und Links, die weiterhelfen S. 171 • Sachregister S. 172 • Rezeptregister S. 174 • Impressum S. 175

Vorwort	4
---------	---

ESSEN, WIE ES ZU MIR PASST 6

Alles Wichtige auf einen Blick	8
Sind wir wirklich, was wir essen?	10
Essen heute – ein Problem	11
Vorsicht, Falle: zu süß und zu fett	13
Unser Erbe aus der Steinzeit	16
Allesesser Mensch	17
Devise: Fett sparen für Notzeiten	18
Wie der menschliche Stoffwechsel arbeitet	19
Wie wir zunehmen	20
Fettzellen – wichtige Steuereinheiten	22
So gerät der Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht	24
Der Faktor Stress: Lust auf Süßes und Fettiges	25
Wie der Fettabbau funktioniert	26
Was wir wirklich brauchen	28
Von gutem und schlechtem Zucker	29
Was bringt eine reine Low-Carb-Diät?	37
Wie wichtig ist der Glyx-Faktor?	38
Was macht die Zucker-Fett-Falle so gefährlich?	39
Gute Fette, schlechte Fette	40
Was bringen Low-Fat-Diäten?	45
Eiweiß – ein wichtiger Baustoff	46
Warum wir essen, wie wir essen	48
Die Seele isst mit	49
Gefühle und Essen? Ganz normal!	52

SO ENTKOMMEN SIE DER ZUCKER-FETT-FALLE! 58

Alles Wichtige auf einen Blick	60
Immer im richtigen Rhythmus	62
Die Trennkostpioniere	63
Wie unsere innere Uhr unseren Stoffwechsel bestimmt	65
Essen Sie sich schlank!	66
Oft gefragt	69
INTERVIEW: Susanne und Max	70



So gelingt Ihre Ernährungsumstellung	72
Seien Sie gut zu sich!	73
Gute-Laune-Faktor Bewegung	76
Bloß kein Stress!	79
Schlafen Sie gut!	83
INTERVIEW: Anne-Kathrin	84

LOS GEHT'S: ALLES, WAS SIE BRAUCHEN 86

Schön schlank. So geht's!	88
Richtig einkaufen	90
Achten Sie auf gute Qualität!	91
Obst und Gemüse	92
Getreide und Getreideprodukte	94
Milch und Milchprodukte	96
Eier	97
Fleisch und Wurst	98
Fisch	100
Von Getränken und flüssigen Lebensmitteln	102
Einkaufsfallen umgehen	110
Schnell selbst gemacht oder fix und fertig?	111
Zusatzstoffe und wie sie wirken	112
Ein bisschen Supermarktpsychologie	113
Die Top-Ten-Lebensmittel und besten Snacks für jede Tageszeit	118
Essen unterwegs!	120

FEINE SCHLANK-MIT-GENUSS-REZEPTE 124

Low-Fat-Mahlzeiten: Frühstück	126
Low-Fat-Mahlzeiten: Mittagessen	138
Low-Carb-Mahlzeiten: Abendessen	152



Essen, wie es zu mir passt



Wir nehmen eher zu als ab. Und das, obwohl wir uns nichts mehr wünschen, als endlich richtig und gut zu essen.



Unser Stoffwechsel tickt noch so wie der unserer Ururahnen. Und wie sie lieben wir Zucker und Fett. Ein echtes Problem im modernen Ernährungs-Schlaraffenland.



Für gesundes Abnehmen brauchen wir ein wenig Zeit, guten Willen, leckere Zutaten und morgens und mittags Low-Fat und abends Low-Carb.

ESSEN GEGEN DEN STRESS

Die meisten Menschen, egal ob berufstätig oder Mutter und Hausfrau, haben in irgendeiner Form Stress, gegen den sich nicht viel machen lässt. Denn Stress durch Zeitdruck und ein Übermaß an zu erledigenden Aufgaben, gesteigert durch fehlende Entspannungsphasen, gehört zum modernen Alltag wie die Mammutjagd zu dem unserer Ururahren. Da hilft offenbar nur eines: füttern.

Und noch nie gab es ein so reichliches Angebot an Leckereien, die reich an dick machendem Zucker und Fett sind. Bunt bestückte Supermarktgale, prall gefüllte Tiefkühlboxen und günstige Großpackungen sind das Schlaraffenland des modernen Menschen. Was das Herz begehrt, und meist noch viel mehr, landet im Einkaufskorb, später auf dem Tisch und dann auf unseren Hüften. Fett und Zucker, versteckt im Wurst- oder Käsebrötchen, der Butterbrezel und der Pasta, im Croissant, trockenen Keksen, in vielen Fertigprodukten sowie in Süßigkeiten, Schokolade oder Speiseeis, sorgen dafür, dass sich unsere Fettzellen immer weiter aufplustern und geradezu süchtig nach mehr verlangen (siehe hierzu auch Seite 79).

WARUM WIR SÜSSES UND FETTES SO GERNE MÖGEN

Tatsächlich gilt die Zucker-Fett-Falle als das Hauptübel für die Entwicklung von ungünstigen Essgewohnheiten (z. B. Süßigkeiten snacken), Heißhungerattacken, Stressessen und infolgedessen von Übergewicht und schwer behandelbaren Stoffwechselbeschwerden. Wir wissen heute, dass der Mensch seit Urzeiten die Kombination von süß und fett unwiderstehlich findet.

Denn diese Geschmacksrichtung bzw. die Kalorienspeicherung, die dahintersteckt, sorgte dafür, dass die Energiespeicher lange gefüllt blieben und auch wochenlange Hungerperioden überstanden werden konnten. Nur kommt Letzteres bei Menschen, die in der westlichen Welt leben, kaum noch vor. Stattdessen lauern Lebensmittel mit einem hohen Zucker- und Fettgehalt in jedem Supermarktgale, in jeder Kantine und an jeder Tankstelle.

SÜSS = SICHER

Schon Babys lieben Süßes. Da der Hör- und Sehsinn eines Säuglings im ersten Lebensjahr noch nicht ausgereift sind, hat die Natur vorgesorgt. Schmecken, Riechen und Fühlen ersetzen die anderen Sensoren. Das erste Geschmackserlebnis der Winzlinge ist auf jeden Fall süß: die Muttermilch (oder Ersatzmilch aus dem Fläschchen – der Fettanteil von beiden beträgt 3,5 Prozent). So ist der Geschmack »süß« von Anfang an verbunden mit dem guten Gefühl von Schutz und Geborgenheit. Der Ernährungspsychologe Professor Dr. Volker Pudel nennt den süßen Geschmack daher den »Sicherheitsgeschmack der Evolution«. Bestätigt wurde dies in Versuchen: Je süßer ein Getränk, desto mehr wurde vom Säugling danach verlangt. Ein ähnliches Verhaltensmuster haben die Erwachsenen. Nach dem Essen rundet das süße fettreiche Dessert das kulinarische Erlebnis ab.

AB JETZT HEISST DIE DEVISE: UMDENKEN UND SCHLANK WERDEN

Um der Zucker-Fett-Falle zu entkommen, heißt es also umdenken. Vergessen Sie alles, was Sie bisher über Diäten und angeblich gesunde Abnehmstrategien gehört haben. Denn nein, wir wollen keineswegs das sein, was wir essen! Wir tragen aber ein schweres Erbe mit uns herum, in Form eines altertümlichen Stoffwechsels, der nicht an das von einer boomenden Lebensmittelindustrie auf den Markt geworfene Überangebot von unzähligen fett- und zuckerreichen Getränken und Nahrungsmitteln angepasst ist.

Holen Sie Ihren Partner und Ihre Familie mit ins Boot. Sie werden sehr schnell sehen,

dass jeder – ob groß, ob klein, ob dicker oder dünner – von der Ernährungsumstellung auf die Zucker-Fett-Trennkost profitieren wird. Denn hier geht es nicht nur um das Vermeiden von Fehlern, die sich schnell auf den Hüften breit machen. Hier geht es auch um ein gesünderes, besseres, qualitativ hochwertiges Essen, das gemeinsam genossen einfach noch mehr Freude macht.

Wie Sie mit dem entsprechenden Know-how nicht mehr in die tückische Ernährungsfalle tappen, von heute an einfach besser essen und Ihr Wunschgewicht erreichen und auch halten, und wie Sie und Ihre Familie einen gesunden Lebensstil pflegen können, zeigen wir Ihnen auf den nächsten Seiten.



KAFFEE

Wissenschaftler waren lange Zeit uneinig darüber, ob Kaffee zur Flüssigkeitszufuhr geeignet ist. Aufgrund der entwässernden Wirkung behaupteten viele Wissenschaftler, dass man nach jeder Tasse Kaffee ebenso viel Wasser trinken müsse, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Heute weiß man, dass sich die wassertreibende Wirkung und die Flüssigkeitszufuhr durch den Kaffee in etwa die Waage halten.

Dem Genuss einer schönen Tasse Kaffee steht, auch wenn Sie sich nach der Zucker-Fett-Trennkost ernähren, nichts entgegen. Der Kaffee kann Ihnen den Start in den Tag erleichtern oder nach einem stressigen Arbeitstag Entspannung bringen. Kaffee kurbelt den Stoffwechsel an, da der Kreislauf angeregt wird, die Blutgefäße erweitert werden und die Durchblutung aller Organe verbessert wird. So regt er den Stoffwechsel an und hilft auf diese Weise beim Abnehmen.

KOFFEIN

Koffein regt den »Muntermacher« in unserem Nervensystem an, den Sympathikus, und kann so die Gewichtsabnahme unterstützen. Kaffee und Kakao enthalten ebenso wie grüner, weißer und schwarzer Tee pro Tasse etwa 100 mg Koffein. Bis zu drei Tassen am Tag gelten als empfehlenswert hinsichtlich der belebenden und konzentrationsfördernden Wirkung. Mehr Koffein macht übrigens nicht mehr munter, sondern – im Gegenteil – nur noch müder.

Koffeinhaltige Getränke sind keine Durstlöcher, sondern Genussmittel, die Sie auch bewusst genießen sollten.

Ob Sie sich für Filterkaffee oder Espresso entscheiden, ist in Bezug auf die Inhaltsstoffe des Kaffees egal. Espresso ist jedoch etwas magenfreundlicher als Filterkaffee, denn durch die starke Röstung der Bohnen werden Säuren und andere magenreizende Stoffe bereits zerstört.



KAKAO

Kakao enthält genauso viel Koffein wie Kaffee und hat auch dieselbe anregende Wirkung. Außerdem liefert Kakaopulver wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxidantien und ist reich an wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese sekundären Pflanzenstoffe und Öle sind auch dafür verantwortlich, dass Kakao den Magen nicht reizt. Unvergleichlich gut schmeckt ein Kakaogetränk, das Sie aus entöltm Kakaopulver, fettarmer Milch, etwas braunem Rohrohrzucker und einer Prise echter Vanille zubereiten (Low-Fat-Frühstück). Im Naturkostladen gibt es auch schwach entölte Sorten, die aufgrund ihres höheren Fettgehalts noch mehr von den wertvollen Inhaltsstoffen der Kakaobohne enthalten (mit Süßstoff zubereitet geeignet für die Low-Carb-Phase).

TIPP KAKAOSCHALENTEE

Eine schön schokoladig-nussige, kalorienfreie Alternative zum Kakao ist ein Tee aus Kakaoschalen, den Sie im Reformhaus, Naturkostladen oder Teefachgeschäft erhalten. Die feinen Umhüllungen der Kakaobohnen werden ein paar Minuten lang gekocht. Der Tee schmeckt hervorragend und leicht süß. Sie können ihn am Morgen mit etwas Honig oder Kandiszucker, am Abend mit einem Tröpfchen Sahne verfeinern.

MILCH

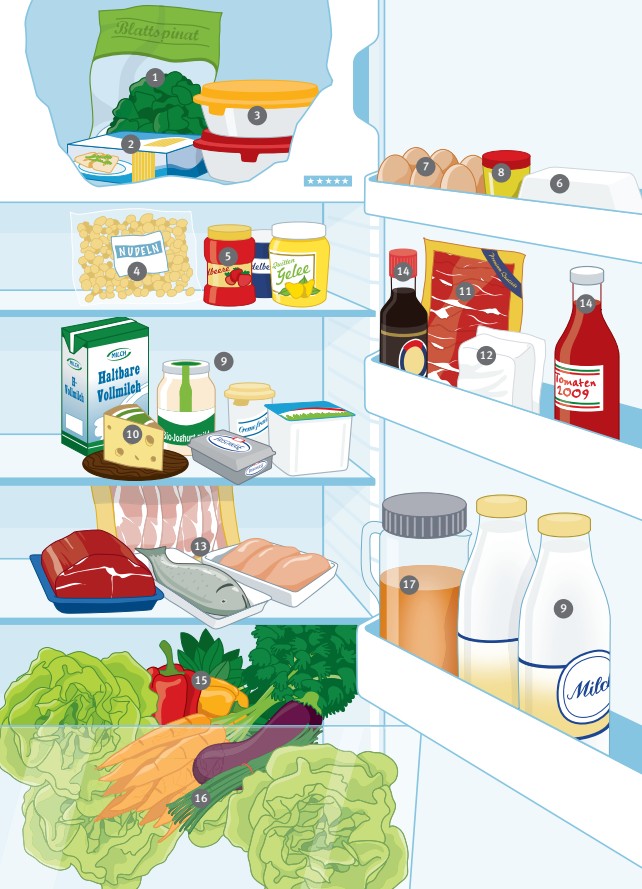
Erst Anfang des letzten Jahrhunderts wurde die Milch zu einem festen Bestandteil unse-

rer Ernährung, und ab der Mitte des 20. Jahrhunderts entwickelte sich eine große Angebotspalette an Milchprodukten (siehe auch Seite 96). Heute ist Milch aus unserer Ernährung nicht mehr wegzudenken. Milch und Milchprodukte sind sehr wichtige Kalziumlieferanten. Bei einer milchfreien Ernährung wird unser Körper nur mit etwas mehr als der Hälfte des notwendigen Kalziums versorgt. In diesem Fall muss das Kalzium durch mit Kalzium angereicherte Fruchtsäfte oder entsprechende Präparate ersetzt werden. Milch hat aber viele Kalorien und ist deshalb, ebenso wie Fruchtsaft, kein Durstlöcher, sondern ein flüssiges Nahrungsmittel.

Milch liefert neben Kalzium auch die Vitamine Biotin und B₅, die für gesunde Zähne, glänzendes Haar und feste Fingernägel notwendig sind. Gönnen Sie sich täglich ein Glas Milch (morgens 0,1 %, abends 3,5 % Fett), damit sorgen Sie für starke Knochen, feste Fingernägel und kräftiges Haar.

Milch können Sie – in unterschiedlichen Fettstufen – zu jeder Tageszeit trinken. Trinken Sie in der Low-Fat-Phase am Vormittag Magermilch (maximal 0,5 % Fett) als Mixgetränk mit Früchten oder am Abend ein Glas Milch (mit normalem Fettgehalt) pur.

Sojamilch ist ein schmackhafter Ersatz, wenn Sie Kuhmilch nicht vertragen sollten oder sich vegan ernähren. Das Getränk wird aus Sojabohnen hergestellt. Traditionelle Sojamilch ist ein flüssiger Extrakt aus ganzen Sojabohnen. Die Flüssigkeit wird durch das Einweichen getrockneter Sojabohnen hergestellt, die anschließend mit dem Einweichwasser ausgedrückt werden. Sojamilch schmeckt leicht nussig und ist ebenso vielseitig verwendbar wie normale Kuhmilch.



Der Kühlschrank-Check

DAS GEHÖRT IN IHREN KÜHLSCHRANK:

- 1 Ein, zwei Sorten TK-Gemüse und TK-Kräuter ohne Zusatzstoffe.
- 2 TK-Fisch: bitte Haltbarkeitsdatum und Lagerbedingungen beachten!
- 3 Bereiten Sie ruhig einmal die doppelte oder dreifache Portion Ihres Lieblingsgerichts zu und frieren sie ein. Das ist praktisch zum Mitnehmen ins Büro oder wenn Sie einmal keine Zeit haben, etwas Frisches zuzubereiten. Im ***-Fach halten die Gerichte (je nach Zutaten) zwischen einer und zwei Wochen.
- 4 Fertige Mahlzeiten, z. B. im Gefrierbeutel, können Sie im oberen Fach lagern, denn sie brauchen weniger Kühlung. Verbrauchen Sie sie am nächsten Tag!
- 5 Marmelade, auch mit hohem Fruchtanteil, kann ebenfalls oben gelagert werden.
- 6 Butter ist zum Dünsten und Braten für die Abendmahlzeit da. Als Brotaufstrich verwenden Sie bitte Magerquark.
- 7 Eier sollten immer ganz frisch sein – höchstens ein paar Tage alt.
- 8 Mit Senf können Sie Salatsoßen und Brotaufstriche verfeinern. Greifen Sie zu mittelscharfem oder scharfem Senf (ohne Zucker).
- 9 Milch, Quark, Joghurt, Frischkäse & Co. sind in der Mitte gut aufgehoben. Vorsicht: In der Low-Fat-Phase sind nur Magerprodukte mit 0,3 bis 1,5 % Fett erlaubt. Abends verwenden Sie nach Belieben Crème légère oder Crème fraîche.
- 10 Frisch-, Hart- und Schnittkäse: Wählen Sie Sorten mit einem Fettgehalt bis 45 %.
- 11 Räucherschinken am Stück ist länger haltbar und kann in der Tür gelagert werden. Bevorzugen Sie möglichst Stücke ohne Fettrand.
- 12 Tofu und Tofuprodukte (hier auf den Fettgehalt achten) halten sich im Türfach sehr lange.
- 13 Leicht verderbliche Lebensmittel wie mageres Fleisch, Aufschnitt und Fisch sollten unten, an der kältesten Stelle, gelagert werden.
- 14 In der Kühlschranktür sind pikante und zuckerfreie Würstchen gut aufgehoben!
- 15 Gemüse gehört ins Gemüsefach. Tomaten, Gurken und Kartoffeln lagern Sie besser kühl und dunkel außerhalb des Kühlschranks. Pilze nur in Papiertüten ins Gemüsefach legen!
- 16 Frische Kräuter kurz abbrausen und möglichst in einer Frischhaltetüte ins Fach.
- 17 Mineralwasser und Tee sind erfrischende Durstlöscher.

MÜSLI UND CORNFLAKES

Verzichten Sie auf fertige Müslimischungen, und stellen Sie sich Ihr Frühstücksmüsl selbst zusammen. Verwenden Sie dabei keine Haferflocken, da sie neben Kohlenhydraten auch reichlich Fett enthalten. Gute Alternativen sind zum Beispiel Dinkel-, Weizen-, Roggen- oder Hirseflocken. Außerdem können Sie Ihr Müsli mit Amaranth und Weizenkleie oder Trockenfrüchten aufpeppen.



Erdbeer-Kiwi-Flocken

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Zutaten für 2 Personen

250 g Erdbeeren | 1 Kiwi | 1 EL Ahornsirup | 200 ml Buttermilch | 2 EL Dinkelflocken | 1 TL Zucker

1 Die Erdbeeren abbrausen, gut abtropfen lassen, putzen und je nach Größe in Scheiben oder in Viertel schneiden. Die Kiwi schälen, längs halbieren, den harten Mittelstrunk heraus schneiden und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Erdbeeren und die Kiwi mischen, mit dem Ahornsirup beträufeln und mit der Buttermilch übergießen.

2 Eine gut beschichtete Pfanne auf eine mittlere Temperatur erwärmen und die Dinkelflocken ohne Fett hineingeben. Dann den Teelöffel Zucker hinzufügen und unter ständigem Rühren die Dinkelflocken vorsichtig goldgelb rösten. Die fertig gerösteten Flocken noch heiß über das Müsli geben.

Pro Person F 0,5 g | KH 30 g | E 5 g | 170 kcal

Feigenmüsl mit Orangen

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Zutaten für 2 Personen

2 EL Dinkelflocken | 75 ml Magermilch (0,1 % Fett) | 2 getrocknete Feigen | 1 Orange | 200 g Magerjoghurt (0,1 % Fett)

1 Dinkelflocken in der Milch 10 Minuten quellen lassen. Inzwischen die Feigen in sehr feine Würfel schneiden. Orange schälen, von den weißen Häutchen befreien und das Fruchtfleisch würfeln.

2 Die Orangen- und Feigenwürfel zu den Dinkelflocken geben und mit dem Joghurt unter die Flocken rühren.

Pro Person F 0,8 g | KH 31 g | E 9 g | 170 kcal

TIPP

In Naturkostläden gibt es Flockenquetschen, mit denen Sie Ihre Frühstücksflocken jeden Morgen frisch herstellen können. So kommen Sie in den Genuss aller wertvollen Nährstoffe aus dem Getreide.



Süßer Frühstücksbrei

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Zutaten für 2 Personen

3 EL Dinkelflocken | 3 EL Hirseflocken | 1 Stück bzw. eine Handvoll Obst, z. B. Apfel, Orange, Banane, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren | nach Geschmack Rosinen | Ahornsirup | 4 EL Magerjoghurt

1 Die Dinkelflocken und die Hirseflocken mit 300 ml Wasser in einem Topf aufkochen (ohne Deckel) und ca. 5–10 Minuten auf kleiner Hitze aufquellen lassen (mit Deckel).

2 Das Obst schälen und in kleine Würfel schneiden, bzw. die Beeren putzen, waschen und trocken tupfen. Je nach Geschmack entweder das Obst und die Rosinen kurz mit dem Frühstücksbrei aufkochen oder ungekocht mit dem Brei vermengen.

3 Mit Ahornsirup süßen und mit dem Joghurt mischen.

Pro Person F 1,4 g | KH 48 g | E 7 g | 230 kcal



Trinkmüsl

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Zutaten für 2 Personen

500 ml Apfelsaft | 5 EL Getreideflocken (ohne Haferflocken) | 1 kleine Galia-Melone | 150 g Magermilchjoghurt (0,1 % Fett) | 2 EL Honig

1 Apfelsaft mit Getreideflocken erwärmen und 5 Minuten quellen lassen. Melone halbieren und Kerne heraus schaben. Hälften schälen und in Stücke schneiden. Fruchtfleisch, Flockenmischung und Joghurt pürieren. Mit dem Honig süßen und in zwei hohen Gläsern servieren.

Pro Person F 1,3 g | KH 60 g | E 8 g | 300 kcal

INFO

Bei einer Kuhmilchallergie können Sie Sojamilch verwenden. Diese hat einen Fettgehalt von mindestens 1,2 %. Deswegen verdünnen Sie die Milch mit Wasser. Am Abend ist sie jedoch nicht geeignet, da sie viele Kohlenhydrate enthält.

DIE STOFFWECHSELREVOLUTION!



*Die Kombination von Zucker und Fett lässt Ihren Stoffwechsel kapitulieren – Sie werden unweigerlich dick. In diesem Buch wird erstmals ein Weg beschrieben, **wie Sie der Zucker-Fett-Falle nachhaltig entkommen.***

- Erfahren Sie, wie der **Teufelskreis**, den Zucker und Fett verursachen, funktioniert und wie Sie ihn **durchbrechen.**
- **Lassen Sie Ihren Stoffwechsel für sich arbeiten.**
Die Trennung von Zucker und Fett, abgestimmt auf Ihren Biorhythmus, macht Sie automatisch schlank.
- Checklisten, Tests und leckere Rezepte für jeden Geschmack unterstützen Sie auf Ihrem Weg zum **Wunschgewicht.**