

JETZT ALS
TASCHENBUCH

Dr. Pierre Dukan



Die Dukan Diät

Das Schlankheitsgeheimnis
der Franzosen



GRÄFE
UND
UNZER



Vorwort

6

- 6 Die entscheidende Begegnung oder
Der Mann, der nur Fleisch mochte



Die Grundlagen der Dukan-Diät

- 11 Die Geburt meiner Vierphasendiät
- 13 Grundsätzliches zu meiner Diät
- 18 Was man über Ernährung wissen sollte
- 28 Reines Protein – der Motor der Dukan-Diät

10

Die Dukan-Diät in der Praxis

- 44 Die Angriffsphase – reine Proteindiät
- 67 Die Aufbauphase – Proteindiät plus Gemüse
- 78 Die Stabilisierungsphase – unerlässliche Übergangsphase
- 97 Die Erhaltungsphase – dauerhafte Gewichtsstabilisierung

42

Rezepte und Menüs der Dukan-Diät

- 108 Saucen
- 116 Vorspeisen und kleine Gerichte
- 142 Hauptgerichte
- 178 Süßes und Desserts
- 184 Wochenpläne

106



Rund um die Dukan-Diät: Rat für alle Fälle

188

- 189 Plötzliche Zunahme
- 189 Veranlagung zu Übergewicht
- 189 Fettleibigkeit
- 191 Was kann man noch tun, um abzunehmen?
- 195 Meine Diät – von der Kindheit bis zu den Wechseljahren
- 204 Bewegung – die zweite Waffe gegen das Übergewicht
- 212 Das tägliche Bewegungsprogramm
- 219 Für wen meine Diät geeignet ist und für wen nicht
- 222 Eventuelle Mangelerscheinungen
während einer Diät
- 225 Kritik an meiner Diät

Nachwort

231

Anhang

- 233 Fragebogen zur Dukan-Diät
- 248 Sachregister
- 254 Rezeptregister
- 256 Impressum



Die Grundlagen der Dukan-Diät



Seit der entscheidenden Begegnung mit meinem ersten übergewichtigen Patienten sind nun 35 Jahre vergangen, in denen ich mich mit Ernährung beschäftigt und mehr oder weniger dicken Menschen dabei geholfen habe, abzunehmen und ihr Gewicht dauerhaft zu halten.

Meine Ausbildung war, wie in Frankreich üblich, durch die stark von Descartes beeinflusste französische Medizintradition geprägt, die großen Wert auf maßvolles Essen und Ausgewogenheit der Ernährung legt. Ihr zufolge darf man auch während einer Diät alles essen, nur in geringerer Menge. Das Wichtigste ist, die Kalorien genau zu zählen und weniger Kalorien als bisher zu sich zu nehmen.

Die Geburt meiner Vierphasendiät

Ich merkte sehr rasch, dass diese schöne Theorie nicht funktioniert, denn ihr liegt die irrige Hoffnung zugrunde, dass sich dicke, genussfreudige Menschen allein durch Willenskraft in gewissenhafte Beamte verwandeln könnten, die täglich emsig ihre Kalorien zählen. Alles, was ich heute weiß und praktiziere, habe ich im täglichen Kontakt mit meinen Patienten

gelernt und weiterentwickelt – mit Männern, aber viel öfter mit Frauen, für die genussvolles Essen zum Schönsten im Leben gehört. Schon bald habe ich auch begriffen, dass niemand zufällig dick ist. Wer sich hemmungslos seiner Liebe zu gutem und reichlichem Essen hingibt, will nicht nur gut essen, sondern sich immer auch für etwas belohnen. Dieses Bedürfnis nach Belohnung regt sich umso mächtiger, als es sich an den menschlichen Überlebenstrieb angekoppelt hat. Ebenso rasch bemerkte ich, dass man dicke Menschen nicht allein durch vernünftige Ratschläge dauerhaft dazu bringen kann abzunehmen, selbst wenn deren Richtigkeit wissenschaftlich erwiesen sein sollte. Wenn sie auch keine Argumente gegen sie vorbringen können, so werden sie sich doch irgendwann einfach taub stellen.

Dicke Menschen schämen sich keineswegs ihrer Schwäche und Unreife im Umgang mit ihrem Körpergewicht. Warum sollten sie auch? Im Laufe meines Berufslebens habe ich unzählige Patienten aus den unterschiedlichsten sozialen Schichten behandelt. In einem unterschieden sie sich aber nicht voneinander: in ihrem Essverhalten. Alle gestanden mir, kaum dass sie mir gegenüber auf einem Stuhl Platz genommen hatten, sie seien, was das Essen anbelangt, erstaunlich willenslos und aßen wie gierige Kinder.

Die meisten Dicken haben schon in früher, längst vergessener Kindheit einen

einfachen „Fluchtweg“ aus schwierigen Situationen entdeckt. Irgendwann haben sie bemerkt, dass Essen ihnen dabei half, zu starke innere Spannungen abzubauen und in stressigen Situationen ihr Gleichgewicht wiederzufinden. Keine noch so logisch klingenden Ratschläge können auf Dauer etwas ausrichten gegen diesen schon früh aufgebauten Verteidigungswall gegen Stress und Schwierigkeiten.

Die zahlreichen Diäten, die während der 35 Jahre meiner praktischen Arbeit als Arzt auf den Markt kamen, haben mich in dieser Überzeugung bestärkt. Wenn ich richtig gezählt habe, waren es seit Anfang der Fünfzigerjahre 210, von denen einige – zum Beispiel die von Atkins, Scarsdale, Montignac und den Weight Watchers – es zu Weltruhm brachten. Sie zeigten mir immer wieder, wie groß das Bedürfnis übergewichtiger Menschen nach Unterstützung und Anleitung beim Abnehmen ist. Selbst eine so absurde und sogar gefährliche Diät wie die angeblich von der berühmten amerikanischen Mayo-Klinik empfohlene, bei der man zwanzig Eier pro Woche essen soll, findet immer wieder Anhänger, obwohl sie von allen Ernährungswissenschaftlern einhellig abgelehnt wird und völlig ungesund ist. Ich habe mich mit jeder neuen erfolgreichen Diät intensiv beschäftigt und versucht, die Gründe für ihren Erfolg herauszufinden. Der tägliche Umgang mit meinen übergewichtigen Patienten zeigte mir, wie fest entschlossen sie in gewissen

Zeiten ihres Lebens waren abzunehmen, aber auch, wie leicht sie sich entmutigen ließen, wenn rasche und in angemessenem Verhältnis zu ihren Anstrengungen stehende Erfolge ausblieben. Das bestärkte mich immer mehr in meiner Überzeugung:

Wer abnehmen will, braucht eine Diät, die ihn mit raschen Anfangserfolgen belohnt, damit seine Motivation verstärkt wird und er in seinen Anstrengungen nicht nachlässt. Außerdem braucht er jemanden, der ihm klare, erreichbare Ziele steckt, jemanden, der seinen Weg in Etappen einteilt und Rastpunkte festlegt, an denen er das bisher Erreichte mit den gesteckten Zielen vergleichen kann. Die meisten der in den letzten Jahren erfolgreichen Diäten belohnen die Abnehmwilligen durchaus mit raschen Anfangserfolgen und halten, was sie versprechen. Aber nach dem Ende der Diät lassen sie sie allein mit der großen Aufgabe, ihr mühsam erkämpftes Gewicht dauerhaft zu halten. Deshalb fühlen sich die Abnehmenden schon bald hilflos den früheren Versuchungen ausgesetzt und fangen irgendwann wieder an zu sündigen, sodass alles von vorne anfängt. Sie brauchen auch nach dem Ende ihrer Diät Unterstützung und Halt durch einfache, wirksame und präzise Ratschläge, denen sie ihr ganzes weiteres Leben folgen können.

So begann ich irgendwann, meine eigene Diät zu entwickeln: die alternative Pro-

teindiät. Ich wage zu behaupten, dass sie nicht nur die wirksamste, sondern auch die am besten verträgliche aller zur Zeit angebotenen Diäten ist.

In ihren beiden ersten Phasen, den eigentlichen Abnahmephasen, besteht sie genau genommen aus zwei verschiedenen Diäten: auf eine Angriffs- und Eroberungsphase, in der man sich ausschließlich von Proteinen ernähren soll, folgt eine Phase, in der man neben Proteinen auch Gemüse essen soll. In dieser Phase kann der Körper sich von seinem Gewichtsverlust erholen.

Im Laufe der Zeit habe ich meine Diät nach und nach zu einem umfassenden Abmagerungsprogramm ausgebaut, auch weil ich bemerkte, wie schnell meine Patienten in ihren Anstrengungen nachließen, sobald das angestrebte Ziel erreicht war, und wie rasch sie in alte Gewohnheiten zurückfielen, sobald niemand mehr ihren Speiseplan festlegte. Meine Diät berücksichtigt die besondere psychologische Verfassung übergewichtiger Menschen, ihre Regeln sind einfach und klar verständlich und führen in verschiedenen Etappen zu einem vorher festgelegten Ziel.

Der garantierte rasche Gewichtsverlust stärkt die Motivation und verhindert ein vorzeitiges Abbrechen. Außerdem muss man keine Lebensmittel wiegen und keine Kalorien zählen, und, was ganz wichtig ist, einige gängige Lebensmittel sind in unbegrenzter Menge erlaubt.

Sie ist auch mehr als eine normale Diät, sondern ein umfassendes, in vier Phasen unterteiltes Schlankheitsprogramm, das man nur als unteilbares Ganzes akzeptieren oder ablehnen kann.

Grundsätzliches zu meiner Diät

Bevor ich meine Diät ausführlich erläutere, möchte ich Ihnen zunächst kurz das dahinter stehende Gesamtkonzept vorstellen und ihren Aufbau in vier Phasen erklären.

Sie ist weit mehr als nur die sicherste und effizienteste aller zurzeit angebotenen Schlankheitskuren. Ganz nebenbei lernen Sie die verschiedenen Nahrungsmittelgruppen und ihre Bedeutung für den Körper kennen. Wir beginnen mit den Grundnahrungsmitteln und führen dann nach und nach unverzichtbare, wichtige und schließlich auch überflüssige Nahrungsmittel ein.

Die Diät besteht aus vier direkt aufeinanderfolgenden Phasen. In den beiden ersten geht es direkt darum abzunehmen, in der dritten um die Gewichtsstabilisierung und in der vierten schließlich um den dauerhaften Erhalt Ihres Idealgewichts.

➔ Die Angriffsphase: Die ausschließliche Proteindiät

In der ersten Phase einer Diät ist jeder Abmagerungswillige extrem motiviert. Er will rasch abnehmen und sucht schnelle

PHASE
1

Fisch mit weißer Sauce

Für 4 Personen

1. Den Fisch abspülen und trocken tupfen. 1 Liter Wasser mit dem Brühwürfel, dem Weißwein und den Gewürzen zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Fischfilets einlegen. Den Fisch in der Brühe gar ziehen lassen, das dauert etwa 6 Minuten.
2. Die Fischfilets herausnehmen und auf vorgewärmten Tellern mit weißer Sauce und gehackter Petersilie servieren.

Zutaten

- 4 Filets von einem festen weißfleischigen Fisch (z. B. Heilbutt, Lote, Kabeljau, Wolfsbarsch; insgesamt etwa 800 g)
- 1 Würfel fettarme Gemüsebrühe
- 1 Schuss Weißwein
- 10 Pfefferkörner
- 1 Schalotte, gehackt
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Rezept weiße Sauce (siehe Seite 110)
- 1 EL Petersilie, gehackt



Lachs in Folie

PHASE
1

Für 4 Personen

1. Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Jedes Lachssteak auf ein großes Stück Alufolie legen. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Dill bestreuen, salzen und pfeffern. Die Zwiebelringe und den Lauch auf den Fischfilets verteilen. Sie sorgen für den Geschmack und werden in der Angriffsphase nach dem Garen entfernt und nicht mitgegessen.
3. Die Folie über dem Fisch zusammenfallen und gut verschließen. Die Fischpackchen auf den Rost im Backofen legen und den Fisch maximal 10 Minuten garen – nach Geschmack auch kürzer, damit er zart und saftig bleibt.

Zutaten

- 4 Lachssteaks aus der Mitte des Fisches (je etwa 200 g)
- Saft von 1 Zitrone
- 2 EL Dill, sehr fein gehackt
- Salz, Pfeffer
- 1 kleine Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 1 kleine Stange Lauch, in Scheiben geschnitten



Champignonfrikassee

 PHASE
2

Zutaten

- 1 Zwiebel, in Streifen geschnitten
- 1 Würfel fettarme Geflügelbrühe
- 500 g frische Champignons, in dicke Scheiben geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 EL Petersilie, gehackt
- Salz, Pfeffer


 Für 2 Personen (als Beilage
für 4 Personen)

1. Die Zwiebeln in eine beschichtete Pfanne geben. Mit 50 Milliliter heißem Wasser und dem Brühwürfel erhitzen und so lange dünsten, bis die Zwiebeln leicht karamellisiert sind.
2. Die Champignons dazugeben und die Flüssigkeit langsam ohne Deckel einkochen lassen, bis die Pilze weich sind.
3. Knoblauch, Petersilie, Salz und Pfeffer dazugeben, noch einmal heiß werden lassen und das Frikassee solo oder als Beilage zu Fleisch oder Geflügel servieren.

Chicorée gratin mit Schinken

 PHASE
2

 Für 2 Personen (als Beilage
für 4 Personen)

1. Den Backofen auf 200°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Den Chicorée waschen und im Dampfgaren. In einem Sieb abtropfen lassen. Jede Chicoréestauden salzen und in eine Schinkenscheibe wickeln. Nebeneinander in eine flache Auflaufform legen.
3. Die Béchamelsauce über die Chicoréestauden gießen. Das Gratin etwa 25 Minuten im Ofen goldbraun überbacken.



Zutaten

- 4 Chicoréestauden
- Salz
- 4 Scheiben magerer Schinken ohne Fettrand
- 1 Rezept Béchamelsauce (siehe Seite 114)

Die Erfolgsdiät der Stars – endlich auch bei uns!

Die Entdeckung des französischen Ernährungsmediziners Dr. Pierre Dukan ist in wenigen Jahren weltweit zur Diät der Stars geworden. Mit seinem einzigartigen Vier-Phasen-Programm können Sie von 100 ausgewählten Lebensmitteln so viel essen, wie Sie möchten! Dies ist der schnellste Weg zur Wunschfigur:

PHASE
1

Angreifen

Bis zu 10 Tage lang können Sie von 72 proteinreichen Lebensmitteln essen, so viel Sie wollen. In dieser Zeit wird Ihr Körper ein wahrer Verbrennungsmotor.

PHASE
2

Aufbauen

Ab jetzt werden die 72 Lebensmittel mit 28 Gemüsesorten kombiniert. Damit steuern Sie Ihr Wunschgewicht direkt an.

PHASE
3

Stabilisieren

Nun kommen wieder Früchte, Käse sowie Brot und andere stärkehaltige Lebensmittel auf den Speiseplan.

PHASE
4

Erhalten

Essen Sie, so viel Sie möchten, und nehmen Sie nie wieder zu, indem Sie drei einfache Regeln befolgen und Ihren Stoffwechsel damit dauerhaft aktiv halten.

Die Dukan-Diät ist nicht nur ein durchschlagender Erfolg in ihrem Ursprungsland Frankreich, sie landete auch weltweit in den Bestsellerlisten: Das Buch wurde bereits in mehr als 10 Sprachen übersetzt und ist in über 20 Ländern erschienen.

Mehr darüber erfahren Sie unter: www.dukandiaet.com

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-8540-2



9 783833 885402