Bob Arnot
Die Aztekendiät

Reading excerpt

Die Aztekendiät
of Bob Arnot
Publisher: Goldmann-Randomhouse

http://www.narayana-verlag.com/b17025

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

Inhalt

Die Aztekendiät und der Wundersamen 11
Der Samen Chia 15

Warum die Aztekendiät funktioniert 23
Mehr Sattmacher! 24
Weg mit den Kohlenhydratbomben! 28
Das innere Feuer löschen 37
Mit Supernährstoffen auftanken 40
Mehr Energie fürs Gehirn 42
Nahrungsmittelbewertung 44

Phase I 49

Die Chia-Herausforderung 51
Das Programm 51
Bevor Sie beginnen 53
Wegweiser – Beispieltage 59
Smoothie-Rezepte 62
Zwischenmahlzeiten 78
Der nächste Schritt 82

Leben in Phase I 83
Vorteile der Aztekendiät 83

Häufige Fragen 92
Eine Stufe höher 93

Phase II 95

Mit dem Mittagessen beschleunigen 97
Das Programm 97
Wegweiser – Beispieltag 99

Leben in Phase II 105
Bewegung: unverzichtbar bei Gewichtsabnahme 105
Häufige Fragen 111
Eine Stufe höher 112

Phase III 113

Leben wie die Azteken 115
Das Programm 115
Inspiration Aztekenparadies 118
Essen wie Azteken 120

Besonders wertvolle Nahrungsmittel 124
Nahrungsmittelbewertung im Überblick 124
Protein hat Priorität 125
Getreide – geliebter Seelentröster 135
Milchprodukte 142
Bohnen und andere Hülsenfrüchte 145
Gemüse 149
Obst 152

Fette 154
Nüsse und Samen 160
Getränke 161
Leckereien 165
Zusammenfassung – die besten Nahrungsmittel 166

Mahlzeiten und Rezepte 170
Mahlzeiten im Vergleich 171
Wegweiser – Beispielwochen 175
Rezepte 181

Leben in Phase III 243
Häufige Fragen 243

Das große Ganze 246
Schlaf ist wichtig 246
Bewegung – unverzichtbar bei Gewichtsabnahme 252

Die ewigen Verlockungen 262
Hilfsstrategien 263
Den Tag planen 263
Restaurants und Anlässe 269

Anhang 275
Fragebogen Symptome 275
Einkaufstipps 282
Danksagung 286
Quellennachweise 290
Glossar 294
Rezeptregister 296
Sachregister 302

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Die in diesem Buch genannten Internetadressen waren zum Zeitpunkt der Drucklegung korrekt und wiesen keine illegalen Inhalte auf.

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage
Deutsche Erstausgabe November 2014
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2014 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Published by arrangement with William Morrow,
an imprint of HarperCollins Publishers, LLC.
Originaltitel: The Aztec Diet
Originalverlag: William Morrow, HarperCollins Publishers
© 2013 Dr. Bob Arnot
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagfoto: FinePic®, München
Redaktion: Andrea Kalbe
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
AB · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442 -17481-2
www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz

Die Aztekendiät und der Wundersamen

»Wie geht es dir?«

»Könnte nicht besser sein«, antworte ich jedes Mal. Ich meine es ernst. In meinem ganzen Leben ging es mir nie besser, ich war nie schlanker, nie produktiver, nie leistungsfähiger. Warum? Ich esse alle diese Dinge nicht mehr, die so viele von uns schon so lange vergiften, und greife stattdessen zu den Nahrungsmitteln der Azteken – Nahrungsmittel, die mir unbegrenzte Energie, klares Denkvermögen und Kreativität ohne Ende schenken. Wie ist das möglich? Mit der Aztekendiät! Wenn Sie sich an die Richtlinien in diesem Buch und die Ernährungsgewohnheiten dieser mächtigen alten Zivilisation halten, werden Sie sich selbst bald ebenso fühlen.

Die Aztekendiät wird Ihren Körper, Ihre Gesundheit, Ihren Geist, Ihre Einstellung und Ihr Leben verändern und alles eliminieren, was Schaden in Ihrem Körper anrichtet: Kohlenhydratbomben (wie z. B. Fertigmüsli, Chips, Nudeln und Gebäck, die den Blutzucker hochschnellen und dann abstürzen lassen und so Heißhunger erzeugen) und Flammenwerfer (wie z. B. Weißmehl und weißer Reis, die das Ausmaß der Entzündungen im Körper extrem erhöhen).

Zwei von drei Deutschen haben Unmengen dieser gefährlichen Dinge auf ihrem Speiseplan. Es ist also ziemlich wahrscheinlich, dass auch Sie täglich Nahrungsmittel zu sich nehmen, die sich verheerend auf Blutzucker, Gewicht, Gesundheit

und Seele auswirken! Kein Wunder, wenn es Ihnen schwerfällt, leistungsfähig zu bleiben und dennoch Diät zu halten! Das Blut der meisten Menschen mit einer klassischen kohlenhydratreichen westlichen Ernährungsweise wird immer mehr zu einer giftigen, aggressiven Brühe aus gestörtem Hormonhaushalt und erhöhten Blutfett-, Entzündungs-, Cholesterin- und Blutzuckerwerten. Kohlenhydrate sorgen für unkontrollierbare Blutzuckerspitzen; fällt der Wert dann rapide ab, entsteht ein Teufelskreis aus Heißhunger nach neuen Kohlenhydraten. So fühlen wir uns tagtäglich müde und schwerfällig. Kommt Ihnen das bekannt vor? Irgendwann werden wir dann krank. Herzleiden, Schlaganfall, Krebs, Diabetes, Bluthochdruck, Alzheimer und Tod sind die Folgen.

Die unglaublich gute Nachricht lautet jedoch, dass man aus diesem Teufelskreis relativ leicht ausbrechen kann. Es ist wirklich so einfach, wie es klingt – Sie können diese Gefahren ausschalten, wenn Sie Ihrer gewohnten Ernährungsweise den Rücken kehren und zur Aztekendiät übergehen. Sie müssen nicht erschöpft sein. Sie müssen nicht übergewichtig sein. Ein schlankeres, energiegeladenes, gesünderes und glücklicheres Ich ist in Reichweite.

In diesem Buch werde ich Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Ernährung umstellen und dafür Anleihen bei einer der erfolgreichsten Zivilisationen der Menschheitsgeschichte machen. Die Nahrungsmittel der Azteken, die jahrhundertelang Zentralmexiko beherrschten, werden:

- Ihren Heißhunger beseitigen
- Ihr seelisches Befinden verbessern
- Ihre Leistungsfähigkeit steigern
- Ihre Pfunde schmelzen lassen

Und das ohne eiserne Willenskraft und nagenden Hunger. Das »Aztekenfutter« nimmt Ihnen sozusagen die Arbeit der Gewichtsabnahme ab.

Wenn Ihnen eine hohe glykämische Last Probleme bereitet, Sie sich benebelt, zittrig, lethargisch und ausgehungert fühlen, wenn Ihr Blutzucker nach unten saust, ist die Aztekendiät das Richtige für Sie. Wenn Sie, wie viele andere, schon Millionen Diäten hinter sich und Ihr Gewicht immer noch nicht im Griff haben, wird es jetzt endlich klappen. Gönnen Sie Ihrem Körper eine Pause. Gönnen Sie sich selbst eine Pause. Sie sind kein Diätversager, Ihre Ernährungsweise hat versagt – den Schlüssel zum Erfolg liefert Ihnen dieses Buch.

Zu schön, um wahr zu sein? Keineswegs. Denn die Wirksamkeit der Aztekendiät lässt sich historisch beweisen:

- Aztekennahrung gehört zur gesündesten auf dieser Erde und befeuerte eines der mächtigsten Völker der Geschichte. Sie besteht vorrangig aus Bohnen, Mais, Geflügel, Fisch, Gemüse, Obst und Supergetreide wie Amarant, Quinoa und einem Samen, von dem Sie vielleicht noch nie gehört haben, der aber Ihr Leben verändern wird: Chia. Wenn Sie kohlenhydratreiche, zuckerreiche, fettige Nahrungsmittel durch diese ersetzen, werden Sie rasch schlank, fit und leistungsfähig, in einem Maß, wie Sie es noch nie erlebt haben.
- Die Nahrungsmittel der Aztekendiät sind sättigend und schmecken toll! Was für diese Diät verwendet wird, steckt voller Nährstoffe und kann Ihren Stoffwechsel radikal verändern. Die meisten sogenannten Diätnahrungsmittel sind nur unwesentlich gesünder als die üblichen Dickmacher. Sie müssen für die Gewichtsabnahme nicht auf Geschmack verzichten.

- Die Aztekendiät ist einfach und lässt sich überall und jederzeit einhalten, ohne komplizierte Speisepläne, ohne Kalorienzählen, ohne vorbereitete Mahlzeiten oder spezielle Riegel. Die Basisernährung der Diät besteht aus einem einfachen Smoothie am Morgen und einigen grundlegenden Änderungen an Ihrer derzeitigen Ernährungsweise. Mein Tagesablauf ist hektisch, ich bin viel unterwegs und habe keine Zeit für komplizierte Einkaufslisten oder langwierige Vorbereitungen. Für meinen morgendlichen Smoothie, der alle erdenklichen Nährstoffe enthält, brauche ich weniger als 60 Sekunden. Zeit ist eines der größten Hemmnisse für gute Ernährung, ein wesentlicher Fortschritt in der Aztekendiät besteht daher darin, dass sie wertvolle Nahrung zu »schneller« Nahrung, zu »Fastfood«, macht.
- Die Gewichtsabnahme tritt bei der Aztekendiät rasch und effektiv ein, lässt keine Frustration und keine Versagensängste aufkommen, die Menschen vorzeitig aufgeben lassen. Die Startphase gibt den Anstoß und führt rasch zu einem Erfolgserlebnis, das Sie dranbleiben lässt.
- Wenn Aztekennahrung auch das Grundgerüst Ihrer Ernährung bildet, dürfen Sie sich auch »belohnen« und müssen nichts entbehren. Sie können über die Stränge schlagen und dann zum Grundgerüst zurückkehren, wenn es genug ist, Sie zugenommen haben oder sich einfach nicht gesund fühlen. Sie werden staunen, wie schnell Sie die Auswirkungen von Hochzeiten, Festtagen und Urlauben überwinden. Diese Anlässe dürfen Sie nun ohne schlechtes Gewissen genießen, denn Sie wissen, die Rückkehr zur Aztekennahrung bringt Sie rasch wieder in Form.

Der Samen Chia

Als Arzt, Autor, Fitnessfreak, Ausdauersportler und Medizinjournalist habe ich stets auf jeden wesentlichen Fortschritt im Bereich Ernährung geachtet. Als medizinischer Korrespondent für verschiedene amerikanische Nachrichtensender wie NBC und CBS stellte ich fest, dass Berichte über Ernährung zu den interessantesten gehören, weil sie sich unmittelbar umsetzen lassen und große Auswirkungen auf unser Leben haben. Sie dürfen mir jedoch glauben, dass echte Fortschritte selten sind. Diätbücher, Wundermittel und Ergänzungspräparate wecken neue Hoffnung, bringen aber letztlich nichts.

Als mir meine gute Freundin Lizzie Hinckley dann von einem Wundermittel erzählen wollte, lehnte ich höflich ab. Lizzie ist eine fantastische Skifahrerin, Seglerin und Reiterin. Im Winter sind wir in Vermont immer auf Skiern um die Wette ins Tal gerast; im Sommer hingegen haben wir unsere Ausdauer in legendären Radtouren von 110 Kilometern gemessen. Lizzy schien unglaublich viel Power für ihr Gewicht zu haben: Wie eine Gazelle radelte sie bergauf, während ich Mühe hatte, sie nicht aus den Augen zu verlieren.

Nach einer Fahrt auf der Mount-Mansfield-Hayride-Rennstrecke erzählte mir Lizzie dann von ihrem Geheimnis. Sie legte einen hellen Beutel auf den Rücksitz meines Motorrades. Ich ließ ihn tagelang draußen im Schnee liegen. Sie schickte SMS um SMS: »Hast du es schon probiert?« Schließlich nahm ich den Beutel von meiner geliebten Ducati, schüttelte den Schnee ab und sah mir zuallererst die offiziellen Nährwertangaben auf der Rückseite an. Nein! Konnte

das stimmen? *Fünf* Gramm Ballaststoffe in nur 70 Kalorien? Die Liste der Inhaltsstoffe las sich wie ein Bestseller. Ich konnte kaum glauben, dass in einem einzigen Nahrungsmittel so viele Nährstoffe enthalten sein konnten.

Ich ging ins Internet und informierte mich über Chia. Es schien den gesündesten Nahrungsmitteln der Welt weit überlegen. Denn Chia enthält:

- 8-mal mehr Omega-3-Fettsäuren als Zuchtlachs aus dem Atlantik
- 6-mal mehr Kalzium als Milch
- 3-mal mehr Eisen als Spinat
- 2-mal mehr Ballaststoffe als Kleieflocken
- 15-mal mehr Magnesium als Brokkoli
- 4-mal mehr Selen als Leinsamen

Supergetreide faszinierten mich schon immer. Ich esse Vollkornbrot und ballaststoffreiche Cerealien; ich liebe Quinoa und Amarant, die goldenen Körner der Azteken. Aber Chia? Nie davon gehört. Nach einer kurzen Googlesuche war ich wie hypnotisiert.

Die Geschichte von Chia begann 2500 v. Chr., berühmt wurden die kleinen Samen aber erst später durch die Aztekenkrieger. Die Azteken kultivierten außergewöhnliche Nahrungsmittel, die ihnen die Kraft und Energie verliehen, eines der größten Reiche der Geschichte zu errichten. Eines davon war ein Samen namens *Chia*. Er gehörte mit Mais und Bohnen zu den drei Grundnahrungsmitteln der Azteken. Davon galt allerdings nur Chia als »Läufernahrung«; Chia stärkte die Aztekenkrieger auf ihren langen Reisen, auf der Jagd und im Kampf. Wenn sie dabei verwundet wurden, leg-

ten die Azteken die »Wundersamen« auch als Hilfe gegen Infektionen auf die entsprechende Stelle. Chia hatte für die Azteken eine so große Bedeutung, dass die Spanier die riesigen Chia-Felder im Zuge ihres Vernichtungsfeldzugs gegen die Azteken abbrannten. Die Zerstörung ihrer Landwirtschaft, die überlegenen Waffen der Europäer und die Krankheiten, die sie mitbrachten, waren einige der Faktoren, warum die Azteken im Nebel der Geschichte verschwanden.

Nachdem die Spanier die Azteken besiegt hatten, wuchs Chia wild im amerikanischen Westen und in Mexiko, verschwand aber aus dem großflächigen landwirtschaftlichen Anbau und geriet weitgehend in Vergessenheit. Das ist wohl der Grund, warum Sie vielleicht von Quinoa und Amarant gehört haben, nicht aber von Chia. Die amerikanischen Ureinwohner kultivierten und aßen Chia noch Jahrhunderte, nachdem die Spanier die Chia-Felder vernichtet hatten. Sie stellten fest, dass Chia ihnen so viel Energie lieferte, dass sie Botschaften vom Colorado River bis zum Pazifik bringen oder mit Chia als ausschließlichem Proviant tagelang auf der Jagd sein konnten, wobei oft zwei Löffel pro Tag genügten. Sie durchquerten Wüsten bei extremer Hitze mit wenig Wasser oder Nahrung, aber mit Chia. Edward Palmer schrieb 1891 auf seinen botanischen Reisen durch verschiedene Wüsten und durch Mexiko, Chia sei eines der »beliebtesten und nahrhaftesten Nahrungsmittel« der Eingeborenen. Heute setzen Spitzensportler Chia als Brennstoff bei äußerst strapaziösen Langstreckenrennen und im Leistungssport ein.

In den 1960ern erlangte Chia in kalifornischen Naturkostläden wieder eine gewisse Bekanntheit. 1978 erwarb der Ernährungswissenschafter Dr. Al Bushway erstmals Chia; seit den frühen 1980ern untersucht er die Samen am Fach-

bereich »Food Science and Human Nutrition« der University of Maine. Mit einer Steigerung der landwirtschaftlichen Produktion wurde jedoch erst wieder 2005 begonnen, und auch die wissenschaftliche Erforschung der Chia-Samen kam erst in den letzten Jahren ernsthaft in Gang, wobei sich im Frühjahr 2010 erstmals deren bemerkenswerte Wirkung bei der Gewichtsabnahme offenbarte. Wesentlich stärker in den Blickpunkt der Öffentlichkeit rückten die Samen 2009 durch Christopher McDougalls Buch *Born to Run*, das viele Ausdauersportler voller Ehrfurcht auf die Tarahumara-Indianer aus der mexikanischen Kupferschlucht blicken ließ. Sie laufen unglaubliche Strecken, bis zu 320 Kilometer am Stück, mit der Leichtigkeit, mit der unsereins das Wohnzimmer durchquert, und essen dabei kaum etwas außer Chia.

Von der ernährungsphysiologischen Wirkung war ich restlos überzeugt, doch der Geschmackstest lag noch vor mir. Ich streute gemahlene Chia-Samen über mein Müsli. Schmeckte nach gar nichts! Dann probierte ich es mit Wasser. Die gemahlenen Samen quollen auf und wurden weich, hatten aber kaum Eigengeschmack. Mandelmilch erhielt durch gemahlene Chia-Samen eine angenehme Konsistenz. Sie ließen sich so gut mischen, dass sie ganz leicht in meine Ernährung einzubauen waren. Ähnliche Nährstoffmengen konnte ich mit zehn Schalen Rosenkohl, Blumenkohl, Spinat oder Brokkoli erhalten – oder mit vier Löffeln Chia. Wie sagenhaft einfach! So leicht kann man wertvolle Nährstoffe aufnehmen und dabei abnehmen, ohne Unmengen Gemüse essen zu müssen!

Chia lässt sich leicht in die Ernährung einbauen und benötigt wenig Zubereitungszeit. Ganze Samen sollten Sie in einer Kaffeemühle oder anderen Mühle mahlen, da sie den Verdauungstrakt ansonsten einfach passieren. Sofort verzehren, damit sie nicht ranzig werden. Ich empfehle, gemahlene oder mikrofein geschnittene Chia-Samen zu kaufen, welche in bester Qualität nicht ranzig werden und direkt über Speisen gestreut oder in Getränke eingerührt werden können. Die größte Wirkung entfaltet Chia mit Flüssigkeit, Getränke (besonders Smoothies!) sind also optimal. Für die Herstellung von Smoothies lohnt es sich, einen Hochgeschwindigkeitsmixer anzuschaffen. (Mehr darüber finden Sie im Unterkapitel »Häufige Fragen«).

Nun wandte ich mich meinen eigenen Herausforderungen zu. Ich brachte seit fünf Jahren 94 Kilo auf die Waage. Als meine Frau mit meinem ersten Sohn schwanger war, waren es sogar 102 Kilo gewesen. Was ich auch versuchte, ob ich hungerte oder fleißig Sport trieb, ich kam nicht weiter runter als auf 92 Kilo, nur um kurz darauf wieder 94 zu wiegen. Ich hatte alle Diäten durchprobiert: Atkins, South-Beach, Zone und wie sie alle heißen. Zum Teil bestand das Problem darin, dass ich ziemlich fit war und einfach die berühmten sieben Kilo nicht loswurde. Ich wusste, wenn ich auf Essen am späten Nachmittag verzichtete, wäre das beim Ausmaß meiner sportlichen Aktivitäten ein halbes Kilo pro Tag weniger, aber die Konzentrationsschwäche durch den sinkenden Blutzucker und der nagende Hunger ließen mich immer wieder an den Kühlschrank gehen. Mit Chia wurde alles anders. Ich aß

zwei Esslöffel davon um 15:00 Uhr. Um Mitternacht hatte ich noch nichts anderes gegessen. Wie war das möglich?

- Kein Hunger
- Keine Konzentrationsschwäche
- Kein Schwächegefühl durch niedrigen Blutzucker

Ich war sprachlos. Dann begann ich, mich regelmäßig zu wiegen. Immer wenn ich wollte, nahm ich ein Kilo pro Tag ab. Ich musste mich sogar mit Chia zurückhalten, damit ich nicht zu schnell zu viel abnahm. Als ich die Kalorien zusammenzählte, kam ich nur auf 800 pro Tag. Zu wenig. Ich musste zurückstecken und langsamer abnehmen. Aber die Ergebnisse waren verblüffend: 92, 91,5, 91, 90,5, 90. Neunzig Kilo? So wenig hatte ich seit 20 Jahren nicht mehr gewogen! Dann ging es richtig bergab: 89, 88, 87, 85. Mein Stoffwechsel, mein ganzer Körper hatten sich komplett verändert. Ich, der leidenschaftliche Rennradfahrer, war niemals schneller unterwegs gewesen. Ich konnte Ausfallschritte machen wie seit Schultagen nicht mehr! Ich fühlte mich fantastisch. Mit 85 Kilo fühlte ich mich gesund und schlank, ich war total verblüfft über die Wirkung von Chia.

Chia half mir nicht nur beim Abnehmen, es gibt mir auch enorme Ruhe und Kraft. Seitdem kann ich jeden Tag viele Stunden arbeiten und bringe dann immer noch die Energie für ein anstrengendes Training auf Langlaufskiern, Abfahrtsskiern, auf dem Fahrrad oder Paddleboard auf. Und ich bin disziplinierter geworden. Vor zwei Jahren habe ich mich einem Abendbüfett noch wie ein Staubsauger genähert. Jetzt ist es auch kein Problem mehr, mich mal zurückzuhalten.

Weil ich die unglaubliche Wirkung von Chia nicht für mich behalten wollte, entwickelte ich diese Diät auf Chia-Basis. Ein einzelnes Nahrungsmittel als Basis einer Diät mag seltsam erscheinen, aber Chia ist so nahrhaft und sättigend, dass es ein einzigartiges Kraftwerk ist. Chia eröffnet sozusagen den Zugang – seine große Wirkung ermuntert dazu, weitere ungewöhnliche Nahrungsmittel auszuprobieren.

Phase I der Aztekendiät besteht aus Snacks und drei Chia-Smoothies am Tag und krempelt den Stoffwechsel komplett um.

In Phase II können Sie die Gewichtsabnahme beschleunigen, indem Sie Ihren Stoffwechsel mit einer ausgewählten Mittagsmahlzeit ankurbeln.

Phase III ist eine Rückkehr zu regelmäßigen Mahlzeiten, die aus den gesündesten Nahrungsmitteln bestehen, die es gibt – primär die der Azteken.

Und zuletzt folgen noch Ratschläge für einen Ausgleich, wenn (nicht falls) Sie über die Stränge geschlagen haben. Das passiert uns allen. Wenn man damit rechnet und für Ausgleich sorgen kann, sieht alles ganz anders aus. Wenn ich mal über die Stränge schlage, kann ich es meistens gar nicht erwarten, wieder zur Aztekendiät zurückzukehren. Vor kurzem kam ich von einer Reise nach Afrika und in den Nahen Osten schwerer zurück, als ich es seit Beginn der Aztekendiät gewesen war. Bei meiner Ankunft wog ich 92,5 Kilo, doch nach einer Woche waren es wieder 90. Innerhalb von drei Wochen hatte ich 85,7 Kilo erreicht.

Die Aztekendiät ist der Höhepunkt meiner lebenslangen weltweiten Suche nach den allerbesten Nahrungsmitteln

und der wirksamsten Diät aller Zeiten. Ihre Hausaufgaben wurden also schon von mir erledigt: Die Nahrungsmittel habe ich nach ihrer glykämischen Last (je geringer, desto besser!) und anderen ernährungsphysiologischen Faktoren aufgelistet; gleichzeitig finden Sie in diesem Buch tolle Ideen und Rezepte für leckere Mahlzeiten, Strategien für tiefen und erholsamen Schlaf, Tipps für mehr Bewegung und den Umgang mit schwierigen Situationen. Dieses Mal wird das Abnehmen einfach, und der Erfolg ist von Dauer!

Warum die Aztekendiät funktioniert

Die meisten Diäten sind eine einzige Strapaze, quälender Hunger stellt die Selbstdisziplin auf eine harte Probe. Im Magen ist nur Säure unterwegs, denn nach jedem winzigen Bissen stürzen Enzyme in Ihr Verdauungssystem. Minuten nach dem Essen sind Sie schon wieder hungrig. Sie zählen die Zeit bis zur nächsten Mahlzeit, jede Minute erscheint wie eine Stunde. Mit der Aztekendiät werden Sie sich besser fühlen, als Sie es je für möglich gehalten hätten. Denn sie bewältigt fünf gewaltige Aufgaben:

Die Aztekendiät …

- sättigt
- verhindert Heißhungerattacken
- löscht das innere Feuer im Körper
- versorgt den Körper mit Supernährstoffen
- erhöht die Leistungsfähigkeit des Gehirns

Sehen wir uns nun an, warum diese Dinge so wichtig sind und wie sie sich auf Ihr Gewicht auswirken.

Mehr Sattmacher!

Der erste Vorteil von Chia ist, dass Sie satt bleiben und keinen Hunger leiden müssen. Das funktioniert so:

Nahrung quillt im Magen auf

Chia sorgt auf natürliche Weise dafür, dass im Magen weniger Platz für mehr Nahrung ist. Dem Gehirn wird signalisiert, dass der Magen voll ist, weshalb Sie aufhören zu essen. Ein chirurgischer Magenbypass für schwer Übergewichtige ist zur erfolgreichsten Maßnahme zur Gewichtsabnahme geworden. Der Eingriff reduziert die Magengröße, damit weniger Nahrung Platz hat. Mit der allerneuesten Methode wird dem Patienten eine mechanische Vorrichtung in den Magen eingesetzt, die sich ausdehnt, so den Magen füllt und dem Patienten Sättigung vermittelt. Chia bewirkt dies auf natürlichem Weg, indem es sich im Magen bis zum siebenfachen Volumen ausdehnt und so viel weniger Platz für Nahrung lässt, Sie fühlen sich satt.

Nahrungsvolumen: Mehr essen, um weniger zu wiegen

Die Nahrungsmittel der Aztekendiät machen satt, ohne gleichzeitig Kalorienbomben zu sein. Die meisten Diäten schlagen fehl, weil die Nahrungsmenge zu gering ist und der Körper schnell nach mehr schreit. Oder die als Diätnahrung angepriesenen Lebensmittel weisen eine zu hohe Kalorienzahl auf. Joghurt mit 0,01 Prozent Fett zum Beispiel. Hmmmh! Natürlich sind die Portionen klein und weisen tatsächlich kaum Fett auf, leider bestehen sie dann aber meist aus sehr viel Zucker. Wählt man allerdings das Richtige aus,

kann man essen, bis man satt ist, ohne dem Körper dabei zu schaden.

Der erfreuliche Erfolg der Hawaii-Diät ist das beste Beispiel für das Prinzip des »Mehr essen und weniger wiegen«. In den 1990ern hatte die Bevölkerung von Hawaii die schlechteste Gesundheitsstatistik der Vereinigten Staaten. Adipositas und Diabetes traten so häufig auf, dass die gesamte Kultur bedroht war. Dr. Terry Shintani, ausgebildet an der Harvard School of Public Health, appellierte an die Bevölkerung: Kehrt zu euren kulturellen und spirituellen Werten zurück und entscheidet euch für die Nahrung eurer Vorfahren.
Der Legende nach zeugte Wākea, der Himmelvater, mit Mutter Erde einen Sohn, Haloa. Das Kind wurde zu früh geboren und war geformt wie eine Knolle. Es starb und wurde in einer Ecke des Hauses begraben. Der zweite Sohn des Paares war kräftig, gesund und hieß ebenfalls Haloa. Er gilt als Vorfahre aller Hawaiianer. Ihm wurde beigebracht, seines älteren Bruders, der dann Taro (Wurzel des Lebens) genannt wurde, in Liebe und Verehrung zu gedenken. Taro wiederum ernährte Haloa und alle seine Nachkommen. Die Taroknolle bietet bemerkenswerte gesundheitliche Vorteile, auch bei der Gewichtsabnahme, und hat eine glykämische Last von zwei. Als die Hawaiianer zu Taro und den anderen traditionellen Lebensmitteln zurückkehrten, konnten sie dreimal so viel essen und dabei enorm viel abnehmen, weil ihre Nahrung reichlich Nährstoffe anstelle von Kalorien enthielt.

Dass diese Diät wirklich funktionierte, zeigte sich schon bald: In einer CBS-Sendung stellte ich einen Mann vor, der von allen nur »Big Ed« genannt wurde. Er war wirklich »big«, brachte 193 Kilo auf die Waage. Sein Blutzuckerwert betrug 800, sein Cholesterinwert 285 und er brauchte am Tag 80 Einheiten Insulin. Dr. Shintani zeigte Big Ed Bilder seiner Vorfahren, großer, schlanker, muskulöser Menschen, die neben riesengroßen Surfbrettern standen. Anstatt Big Ed Vorträge über die Gefahren des Fastfoods zu halten, ermunterte Dr. Shintani ihn, zu den traditionellen hawaiianischen Werten zurückzukehren. Das tat Ed mit sehr viel Einsatz. Das Schöne dabei war, dass er nicht einmal hungern musste; er wurde angewiesen, so viel zu essen, wie er wollte. Da die traditionellen hawaiianischen Nahrungsmittel viele Ballaststoffe und wenige Kalorien und Kohlenhydrate enthalten, war er so satt, dass er nicht einmal aufessen konnte. Später zeigten wir diesen erstaunlichen Unterschied in der Nahrungsmenge in einer *NBC*-Sendung über Ernährung in Hawaii. Zu sehen waren zwei Teller, auf einem 800 Gramm Fastfood, auf dem anderen 1900 Gramm traditioneller hawaiianischer Speisen. Auf Letzterem war die Nahrungsmenge zwar groß, doch sie enthielt weit weniger Kalorien sowie Cholesterin, Fett und Zucker.

Als wir wieder nach Oahu kamen, hatte Big Ed 68 Kilo abgenommen, Blutzucker und Cholesterin waren im Normbereich, er brauchte kein Insulin mehr. Die Diät war so erfolgreich, dass der Gouverneur und sein Kabinett sich ebenfalls damit befassten – mit beachtlichem Erfolg. Be-

sonders reizvoll an Shintanis Methode war der Kontrast zu den strengen und weitgehend unbeachteten offiziellen Gesundheitswarnungen. Die Hawaii-Diät wurde zum Renner, weil sie die Menschen beschwor, sich ihrer Kultur, ihrem Erbe und den zugehörigen spirituellen Werten zuzuwenden. Forscher auf der ganzen Welt kommen zu der Erkenntnis, dass traditionelle pflanzliche Lebensmittel indigener Kulturen uns allen guttun würden. Wenden Sie sich doch auch einmal Ihrem eigenen ethnischen Hintergrund zu und finden Sie heraus, welche Nahrungsmittel Ihre Vorfahren zu schlanken und gesunden Menschen machten. Oder probieren Sie es gleich mit den wirkungsvollsten von allen: den Nahrungsmitteln der Azteken.

Verzögerte Magenentleerung

Chia wird langsam verdaut und verzögert so auf natürliche Weise die Magenentleerung, sodass Sie wesentlich länger satt sind. Ich höre von vielen, dass sie mit Chia stundenlang überhaupt nicht ans Essen denken. Besonders hilfreich ist das am späten Vormittag, am Nachmittag und abends, denn dann ist die Verlockung, zu viel zu essen, am größten. Mit Chia verschwindet diese Verlockung. Neue mechanische Vorrichtungen sollen die Magenentleerung verzögern.[1] Sie können diese Verzögerung aber auch auf ganz natürliche Weise mit Chia erreichen.

Verzögerte Aufnahme

Chia wird langsamer aus dem Dünndarm ins Blut aufgenommen als die meisten typisch westlichen Nahrungsmittel, da-

her ist man um Stunden länger satt als nach einer üblichen Mahlzeit. Das bedeutet auch, dass der Zucker- und Fettspiegel im Blut gleichmäßiger und langsamer ansteigt. Da rapide abfallender Blutzucker Heißhunger erzeugt, beseitigen die Nahrungsmittel der Aztekendiät also den Heißhunger, den so viele von uns auf Zucker entwickelt haben. Selbst wenn Sie sich etwas Süßes genehmigen, verzögert die Aztekendiät die Aufnahme dieses Zuckers und mindert so seine Wirkung.

Und die Beweise?

Eine Studie von Dr. Vladimir Vuksan, publiziert im *European Journal of Clinical Nutrition*, zeigte, dass hohe Dosen von Chia (*Salvia hispanica L.*) den Appetit 60, 90 und 120 Minuten nach dem Essen verringerten.[2] Auch der Anstieg des Blutzuckers, der mit einer kohlenhydratreichen Mahlzeit verbunden ist, ging zurück. Dieser niedrigere Blutzucker nach einer Mahlzeit mit Chia erklärt vielleicht auch die Normalisierung des Blutdrucks sowie den Rückgang von Gerinnungen und Entzündungen. Chia bewirkt dies, indem es Ihnen hilft, die glykämische Last zu verringern, wie wir gleich sehen werden.[3]

Weg mit den Kohlenhydratbomben!

Wer satt ist, verzichtet viel eher auf übergroße Zuckermengen. Eine gewaltige Menge der von uns verzehrten Kohlenhydrate ist Zucker und schlichtweg überflüssig. Der Blutzuckerwert schnellt in Rekordhöhe, während unser Körper versucht, einen Notspeicherort für die gewaltigen Mengen Zucker zu finden, die wir in uns hineinschaufeln. Und wo landen sie? Erraten! Sie werden als Fett gespeichert. Der Durchschnitts-

bürger nimmt mehr Kohlenhydrate zu sich, als der Körper verarbeiten kann. Raffinierter Zucker und Weißmehl sind erst seit einem Jahrhundert in großen Mengen verfügbar – unser Körper konnte sich noch nicht mal annähernd an die übergroßen Mengen anpassen. Ständige Blutzuckerspitzen überfordern seine Fähigkeit, den Zucker zu verarbeiten. Die meisten Zellen verwenden Insulin, um aus dem Blut Glukose zur Energiegewinnung und Speicherung aufzunehmen. Die Bauchspeicheldrüse bemüht sich zwar, immer mehr Insulin zu produzieren, kapituliert aber letztlich. Diabetes entsteht. Ohne genügend Insulin werden wir rasch krank.

Was Sie aus diesem Buch unbedingt behalten sollten, ist, dass ein starker Anstieg und nachfolgender Abfall des Blutzuckers zu den Hauptverursachern von Hunger zählen. Wenn Sie Nahrungsmittel wählen, die keine Blutzuckerspitzen hervorrufen, vermeiden Sie eines der größten Probleme der westlichen Ernährungsweise. Die meisten Menschen wissen zwar, dass Süßigkeiten Blutzuckerspitzen (und Fettpolster!) hervorrufen, doch auch die meisten Getreideprodukte enthalten mehr Zucker, als der Körper auf einmal verarbeiten kann. Komplexe Kohlenhydrate mit hoher glykämischer Last sind die wahren Bösewichte in unserer Ernährung. Solche Nahrungsmittel sehen vollkommen harmlos aus, doch wenn sie im Magen landen, geben sie eine große Menge Zucker frei, die den Körper überfordert. Betrachten Sie scheinbar maßvolle Kohlenhydratlieferanten wie Brot, Reiswaffeln, fettfreien Fruchtjoghurt oder Kuchen als Kohlenhydratbomben. Essbare Granaten! Schon eine einzige richtet überall Schaden an. Das Übermaß an Zucker belastet alle Systeme des Körpers und schädigt Blutgefäße und innere Organe.

Ein mächtiger Strom

Stellen Sie sich einen mächtigen Strom vor, etwa den Mississippi. So ein Fluss kann eine bestimmte Wassermenge bewältigen. Wird diese durch massive Regenfälle überschritten, tritt der Fluss über seine Ufer und zerstört alles, was ihm im Weg ist: Brücken, Schulen, Häuser, Autos, Dämme und Felder. Die Übermenge an Wasser verbessert den Fluss des Wassers stromabwärts oder die Funktion des Flusses in keiner Weise. Sie zerstört nur. Dasselbe gilt für ein Übermaß an Zucker in unserem Blut. Der Zucker tritt über die Ufer wie ein mächtiger Fluss und richtet Schaden im Körper an. Wir fühlen uns vorübergehend gut, wenn der Blutzucker hoch ist, und dann schrecklich, wenn er fällt. Dann gerät nämlich das Gehirn in Panik. Zucker ist der wichtigste Treibstoff für das Gehirn – wenn es einen Energieabfall wahrnimmt, bekommen wir großen Hunger und suchen schleunigst nach der nächsten Tankstelle.

Konstanter Blutzuckerspiegel

Wie schnell erfolgt die Umstellung auf einen konstanten Blutzuckerspiegel? Sie tritt buchstäblich während einer einzigen Mahlzeit ein, was einen Durchbruch für unseren Stoffwechsel bedeutet. Die fettarmen, nährstoffreichen Nahrungsmittel der Aztekendiät enthalten keinen überflüssigen Zucker. Kohlenhydratbomben werden durch fantastisches Getreide ersetzt, das Ihr Leben für immer verändern wird. Ohne Kohlenhydratbomben kommt es nicht zu Blutzuckerspitzen, Heißhungerattacken oder Gewichtszunahme. Der Körper ist auf Gewichtsabnahme vorbereitet.

Glykämische Last (GL)

Diese Zahl ist der Schlüssel zu Ihren neuen Essgewohnheiten. Jeder Kohlenhydratlieferant lässt sich nach seiner Blutzucker steigernden Wirkung einordnen. Dazu dient eine einzelne Zahl, die wir als *glykämische Last* (oder als *Glukosebelastung*) bezeichnen. Niedrig ist eine GL von eins bis zehn, mäßig von zehn bis 20, über 20 wird als hoch angesehen. Ein Nahrungsmittel mit einem hohen Wert, etwa Weißbrot, lässt den Blutzucker rasch ansteigen und dann abstürzen.

Sie finden vielleicht Webseiten, auf denen der glykämische Index von Nahrungsmitteln angegeben wird; bitte beachten Sie, dass dieser nicht mit der glykämischen Last oder Glukosebelastung identisch ist, auch wenn die beiden zusammenhängen. Der glykämische Index gibt die Geschwindigkeit an, mit der ein Kohlenhydratlieferant Glukose in die Blutbahn gelangen lässt. Die glykämische Last bezieht sowohl die Geschwindigkeit als auch die im Nahrungsmittel enthaltene Kohlenhydratmenge mit ein und ist so umfassender. Für die Mathematiker unter Ihnen – die Formel sieht so aus:

GL = GI x Kohlenhydratmenge auf 100 Gramm

Eine hohe glykämische Last führt bei Männern und Frauen zu einem erhöhten Risiko für Adipositas und Diabetes, wie Forschungen der Harvard School of Public Health im Verlauf der letzten 15 Jahre zeigten. (Ein weiterer wichtiger Risikofaktor, so die Forscher, ist eine geringe Ballaststoffaufnahme.) Der legendäre Harvardprofessor Walter Willett schloss daraus, dass sich Diabetes in der überwiegenden Mehrzahl der Fälle *vermeiden lässt*. Die Analyse der National Institutes of Health bestätigt diese Erkenntnis und pos-

Bob Arnot

Die Aztekendiät

Gesund und schlank mit Chia - Der New York Times Bestseller -

304 pages, pb
publication 2014

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com