

Mosaik bei
GOLDMANN

Buch

Schlemmen wie im Schlaraffenland und trotzdem Idealgewicht erreichen, davon träumen viele. Mit dem neuen Konzept von Seth Roberts kann dieser Traum Wirklichkeit werden: Nicht verzichten soll der Mensch, sondern lernen, den Hunger und die Gedanken ans Essen zu kontrollieren. Was macht uns eigentlich hungrig? Die Antwort liegt in der Verknüpfung von gutem Geschmack und Kalorien im Gehirn: Wenn das Essen gut schmeckt, wollen wir mehr davon. Roberts' Lösung des Problems scheint zunächst verrückt, aber die vielen Menschen, die diese Diät testeten, waren schnell überzeugt. Das Rezept lautet: Zweimal täglich einen Löffel Zucker in Wasser aufgelöst einnehmen (oder alternativ einen Löffel geschmacksneutrales Pflanzenöl), und der Hunger ist wie weggeblasen. Denn Zucker schmeckt nach nichts und macht zugleich satt. Sie könnten alles essen, worauf Sie Lust haben, aber Sie werden gar nicht erst das Bedürfnis verspüren, zu viel zu essen!

Roberts' Ausführungen sind verständlich und einfach nachzuvollziehen und finden durch eine Reihe von wissenschaftlichen Studien Bestätigung. Nie war abnehmen so einfach: ohne Kalorienzählen, ohne Diätpläne und ohne Rezepte!

Autor

Seth Roberts ist Professor für Psychologie an der Berkeley-Universität in Kalifornien. Er arbeitet als Ernährungsberater in der Redaktion der Zeitschrift »Nutrition« und hat bereits zahlreiche wissenschaftliche Beiträge zu den Themen Gesundheit, Ernährung und Gewichtskontrolle veröffentlicht. Seine Arbeiten erscheinen in renommierten wissenschaftlichen Fachzeitschriften, aber auch in der »New York Times« und »Harper's«. Roberts lebt in Berkeley, Kalifornien.

Seth Roberts

Die Shangri-La-Diät

Der süße Weg zum
Wunschgewicht

Aus dem Amerikanischen
von Stefanie Hutter

Mosaik bei
GOLDMANN

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

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juli 2007

© 2007 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2006 der Originalausgabe by Seth Roberts, Ph.D.

Originaltitel: The Shangri-La Diet

Originalverlag: G. P. Putnam's Sons

Redaktion: Diane Zilligs

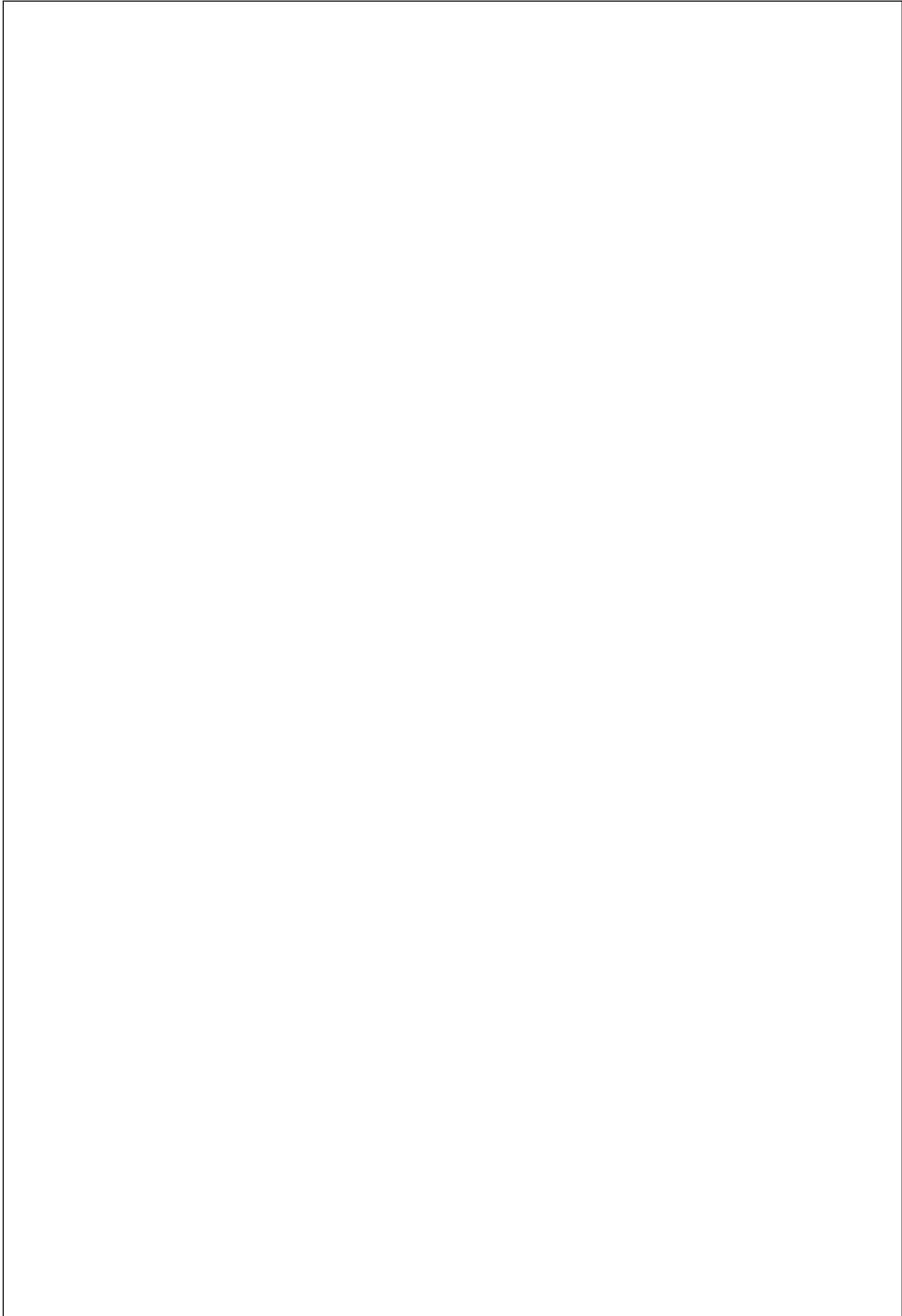
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

LH · Herstellung: Han

eISBN 978-3-641-07892-8

www.mosaik-goldmann.de

Für alle Verhaltensforscher

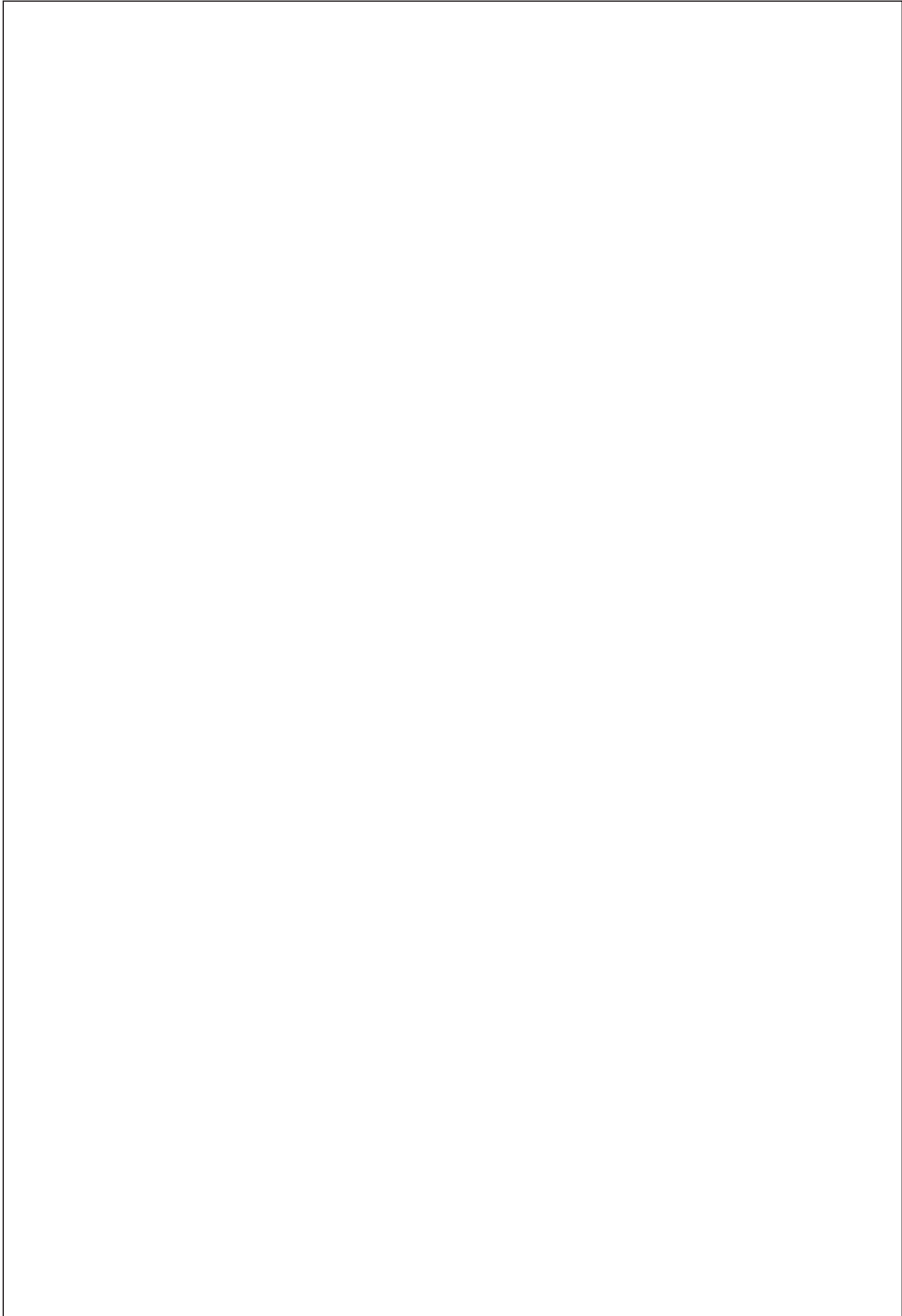


Inhalt

Einleitung	13
Warum Kalorie nicht Kalorie ist	17
Mehr ist einfacher als weniger	19
Die Wahrheit, die Sie kennen	20
Die fehlende Wahrheit	20
Wie regelt der Sollwert mein Körpergewicht	27
Nicht jeder Geschmack macht dick	29
Zwei Nahrungsmittel, die den Sollwert senken	30
Der Fall des fehlenden Appetits	34
Französische Limonaden erweitern meine Theorie	36
Fruktose und die	
Assoziation Geschmack – Kalorie	39
Keine Bange vor dem Essen	44
Mein Heureka	48
Zwischenspiel – Zwei Truthähne	52
Eine neue Theorie der Gewichtsabnahme	55
Die Theorie auf alltägliche Nahrungsmittel	
anwenden	61
Ein Getreidesilo aus der Steinzeit	62
Warum sollten Sie das glauben?	63

Zwischenspiel – Essen fällt zu Boden	65
Die Shangri-La-Diät in der Praxis	69
Das Grundgerüst	70
Die Vorbereitung des Zuckerwassers	72
Neutrale Öle	77
Zucker oder Öl?	81
Die Ein-Stunden-Regel	86
Das echte Essen	88
Was Sie erwarten dürfen	89
Mögliche Probleme	92
Zwischenspiel – Lehrer und Schüler	95
Häufige Fragen	98
Praktisches	98
Alternativen	102
Warum es funktioniert	103
Gesundheitsfragen	104
Allgemein	106
Zwischenspiel – In Shangri-La	107
Bonus: Sechs weitere Methoden, um abzunehmen	115
Methode 1: Neue Speisen	116
Methode 2: Öfter selbst kochen	118
Methode 3: Beliebige Aromen hinzufügen	122
Methode 4: Ein Nahrungsmittel nach dem anderen	123
Methode 5: Essen Sie Nahrungsmittel, die langsam verdaut werden	125

Methode 6: Essen Sie Nahrungsmittel mit weniger Geschmack	127
Müsste ich 90 Kilo abnehmen	130
Zwischenspiel – Die Blogosphäre versucht es	132
Den Rest der Welt verändern	142
Wodurch wurde die Adipositas-Epidemie verursacht?	144
Was Lehrer tun können	150
Was die Nahrungsmittelindustrie tun kann	154
Das Antidot gegen die Zivilisation	159
Die Wissenschaft hinter der Theorie hinter der Diät	161
Physiologie trifft Psychologie	162
Michel Cabanac: Die Universität des kalten Wassers	164
Anthony Sclafani: Warum wir Spinat mögen	169
Israel Ramirez: Die Verbindung zwischen assoziativem Lernen und Gewichtsabnahme	172
Danksagung	179
Anmerkungen	183
Register	198

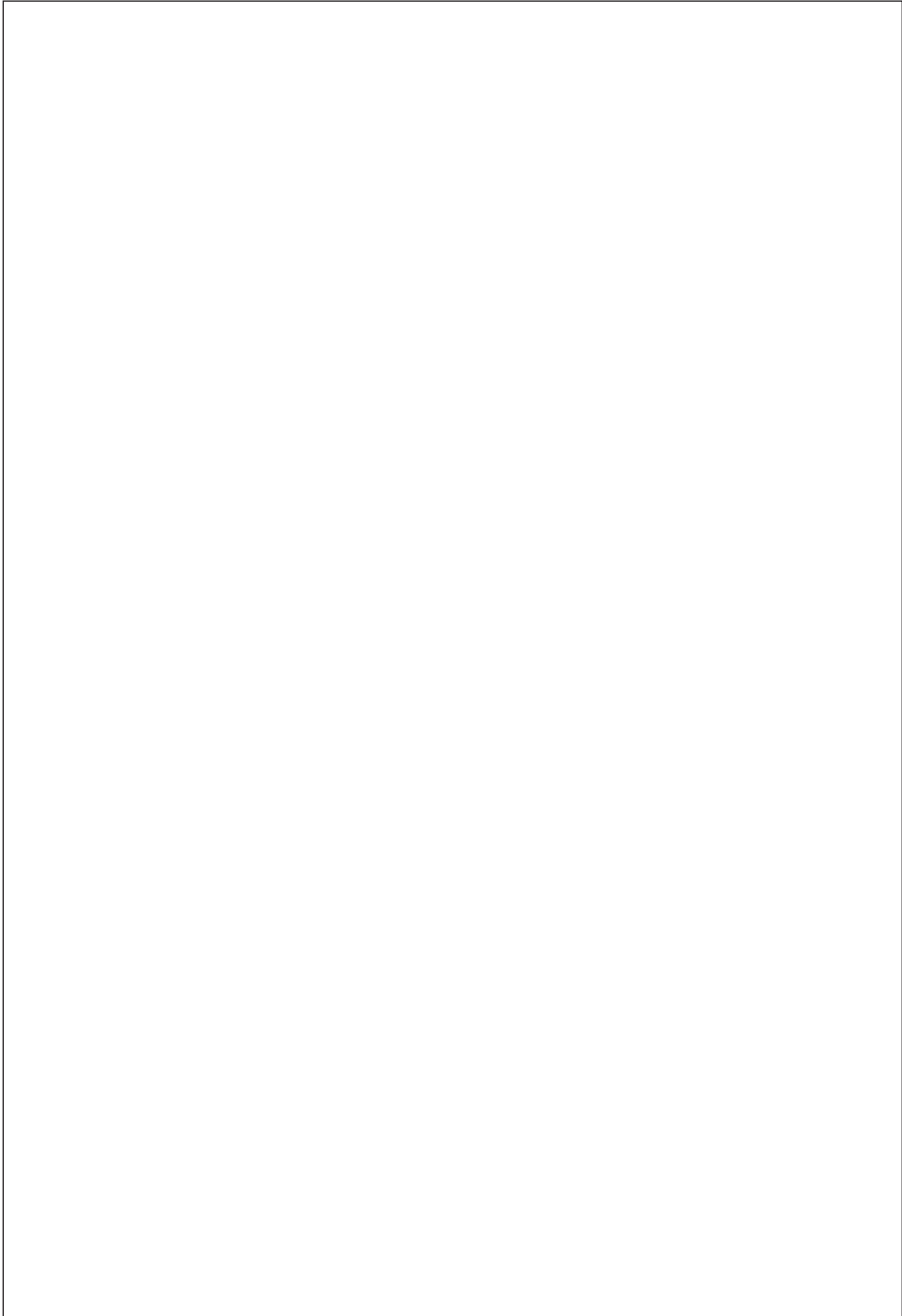


*Lasse sie sammeln den ganzen Ertrag
der guten Jahre ... damit für Nahrung
gesorgt sei für das Land in den sieben Jahren des Hungers.*

Genesis 41, 35f.

*Seltsamerweise hatte das überreichliche Abendessen des
Vortags, das eigentlich für eine Woche gereicht hätte,
mich hungriger gemacht als sonst.*

Nancy Mitford, *Liebe unter kaltem Himmel*



Einleitung

Shangri-La? Komischer Name für eine Diät. Für ein Hotel wäre es vielleicht passend. Ich habe den Namen zum Teil deswegen gewählt, weil Shangri-La, die geheimnisvolle Klosteranlage im Himalaja aus James Hiltons Roman, ein Ort großer Ruhe und tiefen Friedens war; und weil diese Diät die Menschen wirklich Frieden schließen lässt – mit dem Essen. Wenige Tage nach Diätbeginn verschwinden für gewöhnlich alle Arten von Essproblemen von selbst: unwiderstehliche Gelüste, immer ans Essen denken zu müssen, unkontrollierbares Essen nachts. Beispiele dafür finden Sie im Kapitel »In Shangri-La«.

Ein weiterer Grund für die Bezeichnung ist, dass Shangri-La ein beinahe perfekter Ort sein sollte und – ohne angeben zu wollen: Diese Diät geht in diese Richtung, denn sie hat viele Vorteile. Sie ist einfach, wirkungsvoll und bedeutet in keiner Weise Verzicht. Sie ist beinahe so einfach wie die Einnahme von Pillen, dabei aber hundertmal ungefährlicher und billiger. Es gefiel mir auch, meine Diät nach einem fiktiven Ort zu nennen. Fiktive Orte bringen oft so viel Neues, so viel Hoffnung mit sich – denken Sie an Alice im Wunderland oder Harry Potter. Es schadet nicht, davon ein wenig zu nutzen.

Weblog-Einträge zur Diät, die gemacht wurden, noch wäh-

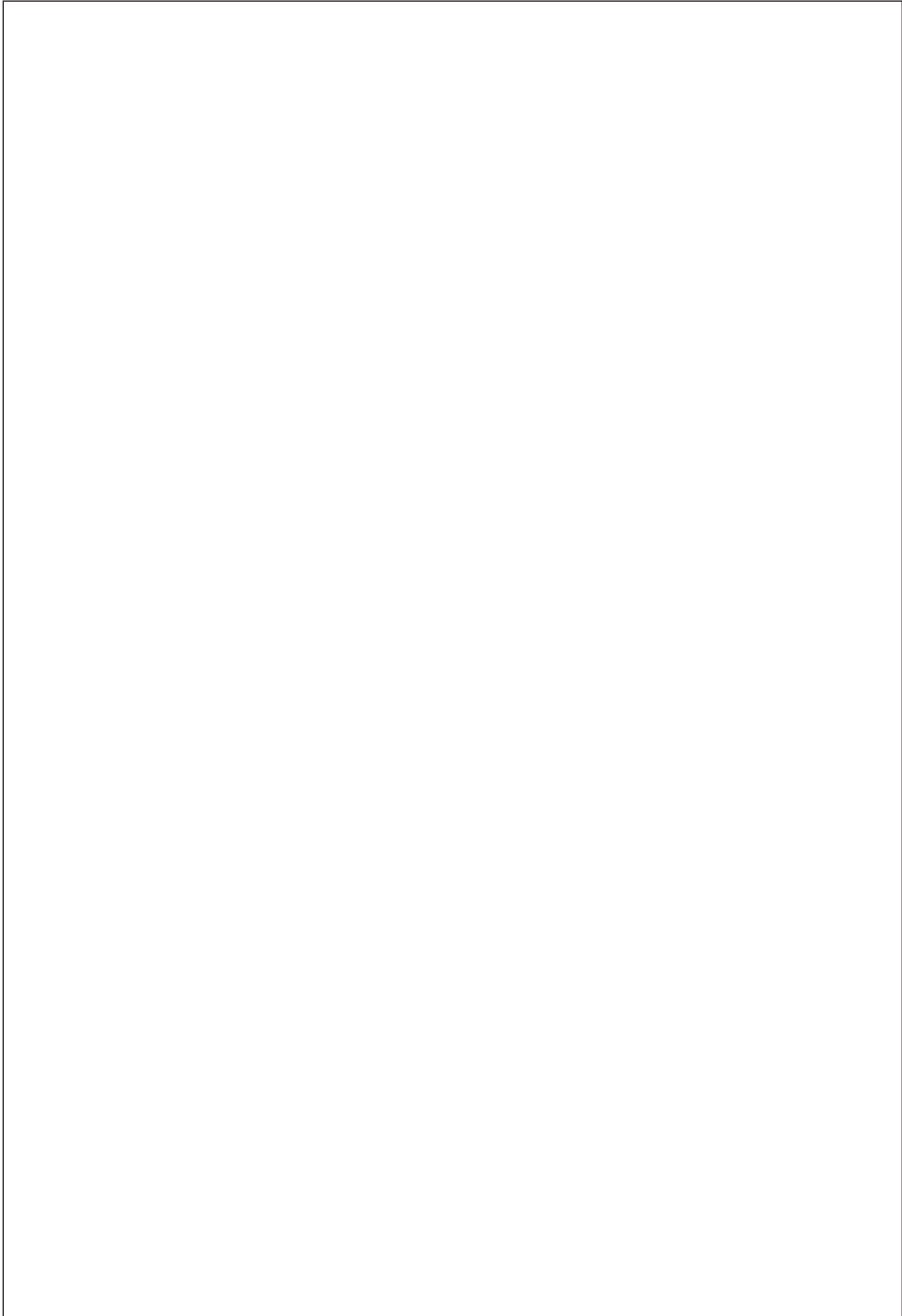
rend ich das Buch schrieb (siehe »Die Blogosphäre versucht es«) bestätigten mich in der Wahl des Namens. »Letzte Woche brachte mir ein Nachbar ein Stück Schokotorte – und es wurde alt und ungenießbar. Ich hatte es einfach vergessen«, schrieb jemand, »noch nie da gewesen!« Viele Abnehmwillige waren angenehm überrascht. »Lächerlich einfach. Und billig. Und wirkungsvoll. Welche Wunder Gott tut!«, schrieb einer. »Ich kann es selbst kaum glauben«, schrieb jemand anderes als Reaktion auf Skeptiker – jemand, bei dem die Diät funktionierte. Es war ein wenig, als könnte man einen Blick in die Zukunft werfen: einen Blick darauf, wie die Diät ankommen würde.

Wie ist so eine ungewöhnliche Diät eigentlich entwickelt worden? Ich glaube, meine Geheimwaffe bestand darin, dass ich drei Untersuchungsmethoden kombinierte, die vorher noch nicht kombiniert worden waren. Eine war meine wissenschaftliche Ausbildung, die mir das Verständnis der relevanten Studien und Untersuchungen leicht machte. Eine weitere Methode waren Selbstversuche: Ich wollte abnehmen und probierte viele Wege an mir selbst aus. Die dritte Methode war, Reporter zu spielen: Diätfachleute anzurufen und nach ihren Forschungsergebnissen zu fragen. (Dass Fachleute dafür zugänglich sind, lernte ich durch meine Arbeit beim *Spy Magazine*.¹⁾ An sich ist keine dieser Methoden ungewöhnlich, nur werden sie selten, wenn überhaupt, miteinander verbunden. So versuchen beispielsweise Millionen Menschen abzunehmen, nicht aber Adipositas-Forscher (zumindest sprechen sie nicht darüber): Selbstversuche werden als unehrenhaft angesehen. Da ich die Gewichtsabnahme auf neue Weise studierte,

ist es auch nicht so verwunderlich, dass ich zu überraschenden Schlüssen kam.

Nach dem Vortrag eines jungen Physikers sagte Niels Bohr, der große dänische Physiker: »Wir sind uns alle einig darin, dass Ihre Theorie verrückt ist. Nicht einigen können wir uns darüber, ob sie verrückt genug ist, um eventuell richtig sein zu können.« Eine eher launige Ausdrucksweise, doch in seinem Essay *Atomic Physics and Human Knowledge* sagt Bohr das Gleiche etwas nüchterner: »Das gemeinsame Ziel aller Wissenschaften ist der allmähliche Abbau von Vorurteilen.«² Gemeint ist beide Male dasselbe: Die Wahrheit (also gute Wissenschaft) mag zunächst verrückt erscheinen, weil sie nicht in bestehende Vorstellungen über die Dinge passt.

Jeder wird zustimmen, wenn ich sage, dass die Shangri-La-Diät allgemein anerkannten Ansichten über die Gewichtsabnahme widerspricht. In den Achtzigerjahren des 20. Jahrhunderts lautete das Mantra: »Weniger Fett essen.« Die Konsumenten erhielten fettarme Pizza, fettarme Kekse – alles fettarm. In der Shangri-La-Diät heißt es: Sie können abnehmen, indem Sie *mehr* Fett essen (in Form neutraler Öle). In den Neunzigerjahren kam das Mantra: »Weniger Kohlenhydrate essen.« In der Shangri-La-Diät heißt es hingegen: Sie können abnehmen, indem Sie *mehr* Zucker, das schlimmste Kohlenhydrat überhaupt, essen. Hätte Niels Bohr eine Diät gemacht... ich stelle mir gerne vor, dass er es mit dieser versucht hätte.



1 Warum Kalorie nicht Kalorie ist

Einer der Jungs sagte zum anderen: »Was ich nicht verstehe, ist, wie die Mädels 500 Gramm Schokolade essen und davon fünf Kilogramm zunehmen können.«

Mary Kate Norton

Der Schriftsteller Wladimir Nabokow prägte den Ausdruck *doughnut truth*, »Donut-Wahrheit«, nämlich »die Wahrheit, nichts als die Wahrheit, mit einem Loch in der Wahrheit«.³ Das beschreibt sehr gut, was Fachleute uns über Gewichtsabnahme erzählt haben. Sie haben nichts Falsches gesagt, nein, sie haben bloß nicht alles gesagt – und die fehlende Information ist sehr wichtig, wenn Sie leicht und bequem Gewicht abnehmen möchten. Die Shangri-La-Diät ermöglicht Ihnen genau das, weil sie sich auf die ganze Wahrheit stützt – ohne »Loch in der Mitte«.

Vielleicht kennen Sie den Satz: »Eine Kalorie ist eine Kalorie.« Das sagen Ärzte zu ihren Patienten und Fachleute zu Journalisten. »Eine Kalorie ist eine Kalorie« soll ausdrücken, dass man nur Gewicht abnehmen kann, wenn man weniger Kalorien zu sich nimmt, als man verbraucht. (Die Kalorienzahl eines Nahrungsmittels gibt an, wie viel Energie bei seiner Verdauung freigesetzt wird. Wie der Treibstoffverbrauch eines neuen

Autos wird auch der Energiegehalt eines Nahrungsmittels unter unrealistischen Bedingungen bestimmt – aber wie bei besagtem Treibstoffverbrauch ist der Wert gut für Vergleiche.) Nach dieser Auffassung ist der Erfolg einer Diät darauf zurückzuführen, dass Sie weniger Kalorien gegessen haben. Die Experten von »Eine Kalorie ist eine Kalorie« sagen, dass Sie das Besteck weglegen müssen, wenn Sie abnehmen wollen. Sie müssen vor allem eines: weniger essen. »Hauptansatzpunkt sollte die Portionsgröße sein«, sagte Marion Nestle, Professorin für Ernährungswissenschaft an der Universität New York, in einem Radiointerview.⁴ Wer etwas anderes behauptet, wird damit angedeutet, wer behauptet, zwei Nahrungsmittel mit dem gleichen Kaloriengehalt könnten sich unterschiedlich auf ihr Gewicht auswirken – der ist, nun ... verwirrt.

Es stimmt, dass Sie weniger essen oder sich mehr bewegen müssen, um Gewicht abzunehmen – aber es stimmt *nicht*, dass das schwer sein muss. Es stimmt nicht einmal, dass Sie sich darum *bemühen* müssen, weniger zu essen. Sie können sogar abnehmen, indem Sie von bestimmten Nahrungsmitteln *mehr* essen – und dieses Buch erklärt, wie das zusammenhängt. Sie werden Ihren Speiseplan erweitern können, Sie werden nichts aufgeben müssen. Wenn Sie nicht sehr viel Gewicht abnehmen wollen (also weniger als 30 Kilo), müssen Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten vermutlich gar nicht groß verändern.

Die Shangri-La-Diät unterscheidet sich sehr von früheren Diäten und dem, was man uns über Gewichtsabnahme gesagt hat. Denn sie stützt sich auf eine neue Theorie, die wiederum auf wesentlichen wissenschaftlichen Beweisen basiert.

Mehr ist einfacher als weniger

Frühere Diäten verlangten ein *Weniger*: weniger essen, weniger Kalorien aufnehmen. Dieses Rezept half so selten (man blieb einfach zu hungrig!), dass die Botschaft eine andere werden musste. Wurde sie auch: »Weniger Fett essen.« Verzichten Sie auf Eiscreme, Butter, Pommes frites, Hamburger und andere fettreiche Speisen, sagten die Experten, dann werden ungeliebte Pfunde purzeln. Auch diese Empfehlung half nicht wirklich.

Nun kam die Botschaft: »Weniger Kohlenhydrate essen.« Verzichten Sie auf beinahe alle Kohlenhydrate (Atkins) oder auf »schlechte« Kohlenhydrate (Protein Power, Zucker-Knacker, South Beach), sagte man uns, und Sie werden gesünder und schlanker sein. Brot, Nudeln, sogar Äpfel und Bananen wurden beschränkt oder verboten. Kohlenhydratarme Diäten funktionieren mäßig gut, aber sie sind nicht leicht einzuhalten (»Ich hatte Hähnchen und Eier langsam satt«, wie ein Freund von mir sagte) und führen selten zu so viel Gewichtsabnahme, wie die Diätbeflissenen erhoffen.

Bei der Shangri-La-Diät erfolgt die Gewichtsabnahme, weil Sie Dinge *hinzufügen*: Sie erweitern Ihren Speisezettel um bestimmte Nahrungsmittel. Diese machen leichter satt und zufrieden; daher essen Sie insgesamt weniger und nehmen ab. Die hinzugefügten Nahrungsmittel sind unbedenklich, billig und leicht erhältlich. Sie müssen nichts aufgeben. Sie müssen gar nicht erst versuchen, von irgendetwas weniger zu essen oder genau auf die Menge zu achten.

Die Wahrheit, die Sie kennen

Die Shangri-La-Diät unterscheidet sich von früheren Diäten, weil sie auf neuen Prinzipien beruht. Eines davon lautet, dass sich das, was Sie essen, in zweierlei Weise auf Ihr Gewicht auswirkt – eine davon kennen Sie bereits, die andere ist das fehlende Loch in der ganzen Diätgeschichte.

Sie wissen bereits, dass überschüssige Kalorien zu Fett werden. Man hat Ihnen oft genug gesagt, dass Ihr Gewicht davon abhängt, wie viel Sie essen. Wenn Sie mehr essen, werden Sie mehr wiegen. Es stimmt, dass der Körper seine Energie (Kalorien) aus der aufgenommenen Nahrung holt und dass Überschüsse, wenn Sie also mehr Energie aufnehmen, als Sie verbrauchen, hauptsächlich als Fett gespeichert werden. Von diesem Standpunkt aus betrachtet ist eine Kalorie tatsächlich eine Kalorie. Es spielt keine Rolle, woher der Überschuss stammt. Er wird zu Fett. Was die Fettspeicherung betrifft, haben 100 überschüssige Kalorien aus rohen Möhren dieselbe Wirkung wie 100 überschüssige Kalorien aus Bananencremetorte. Es stimmt auch, dass Sie, um Gewicht (Fett) abzunehmen, mehr Kalorien verbrennen müssen, als Sie aufnehmen. All das ist wahr, aber es handelt sich um eine Donut-Wahrheit.

Die fehlende Wahrheit

Folgendes hat Ihnen noch niemand gesagt: Nahrung wirkt sich auch auf das Körpergewicht aus, indem sie den so genannten *Sollwert* des Körpergewichts beeinflusst, ein Begriff aus

der Technik. Forscher bezeichnen damit das Gewicht, das Ihr Körper anstrebt – das Gewicht, das Sie haben, wenn Sie nicht darauf achten, wie viel Sie essen. Ihr Sollwert kann um einiges höher sein als das Gewicht, das Sie gerne hätten oder das gesund für Sie wäre. Dieser Sollwert ist jedoch nicht festgelegt und nicht konstant. Es handelt sich nicht um Ihr »natürliches Gewicht«, eine unveränderliche magische Zahl. Ihr Sollwert steigt und fällt, zum Teil als Reaktion darauf, was Sie essen.

Ein Regulationssystem sorgt dafür, dass Ihr Gewicht möglichst nahe an Ihren Sollwert herankommt, indem es Hunger und Sättigung steuert. Der Sollwert Ihres Körpergewichts ähnelt der Temperatur, auf die ein Thermostat eingestellt wird. Bei mir zu Hause beispielsweise steht der Thermostat auf 20 Grad Celsius. Das System strebt zu allen Zeiten eine Temperatur von 20 Grad an. Fällt diese darunter, wird die Heizung eingeschaltet, das Haus erwärmt sich. Erreicht die Temperatur 20 Grad, schaltet sich die Heizung ab.

Ihr Gewichtsregulationssystem steuert Ihr Körpergewicht auf ähnliche Weise. Sagen wir, der Sollwert für Ihr Körpergewicht liegt bei 80 Kilogramm. Wiegen Sie weniger als 80 Kilogramm, werden Sie hungrig sein und oft ans Essen denken. Je größer der Abstand zwischen Ihrem Sollwert und Ihrem Gewicht ist, desto öfter werden Sie Hunger verspüren und an Nahrungsmittel denken, und desto mehr müssen Sie essen, um satt zu werden. Es ist nahezu unmöglich, über einen längeren Zeitraum deutlich unter dem Sollwert zu bleiben – der Hunger wird unerträglich.

Liegt Ihr Gewicht über dem Sollwert von 80 Kilogramm, werden Sie nicht hungrig sein und weit weniger oft ans Essen



Seth Roberts

Die Shangri-La Diät

Der süße Weg zum Wunschgewicht

eBook

ISBN: 978-3-641-07892-8

Goldmann

Erscheinungstermin: Dezember 2011

Revolutionär: abnehmen mit Zucker!

Es klingt absurd, was Ernährungsexperte Seth Roberts behauptet, doch zahllose Testpersonen bestätigen: Zweimal täglich einen Löffel Zucker in Wasser gelöst einnehmen und der Hunger ist wie weggeblasen. Man könnte schlemmen wie im Schlaraffenland, verspürt aber gar nicht erst das Bedürfnis. Und mit Roberts verständlichen Ausführungen wird klar, warum Abnehmen nie einfacher war!