



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Endlich gibt es das umfassende Kochbuch zum großen Ernährungstrend aus England: die Sirtuin-Diät. Wer Abnehmen und Genuss bisher für Gegensätze gehalten hat, wird jetzt überrascht sein. Durch ausgeklügelte Gerichte mit leckeren Zutaten wie Grünkohl, Sellerie, Rucola und Walnüssen werden Fettverbrennungsenzyme in unserem Körper angeregt: die Sirtuine. Mit einfachen und leckeren Rezepten 7 Pfund in 7 Tagen abnehmen – probieren Sie es aus!

Autoren

Aidan Goggins und **Glen Matten** sind Ernährungsmediziner und Bestsellerautoren. Ihr Ernährungsansatz verbindet den Wunsch nach einem schlanken Körper mit einem Anspruch auf Gesundheit und Genuss. Mit ihrer Expertise sind sie ständiger Gast in den britischen Medien. Goggins und Matten leben mit ihren Familien in England.

Außerdem von Aidan Goggins und Glen Matten im Programm

Die Sirtuin-Diät  auch als E-Book erhältlich)

Aidan Goggins
Glen Matten

Die Sirtuin-Diät **Das Kochbuch**

Über 100 leichte Rezepte
für einen schlanken Körper

Aus dem Englischen
von Gaby van Dam

GOLDMANN

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

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

4. Auflage

Deutsche Erstausgabe August 2017

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright: © 2017 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright: © 2016 der Originalausgabe: Aidan Goggins und Glen Matten

Originaltitel: The Sirtfood Diet Recipe Book

Originalverlag: Yellow Kite, an imprint of Hodder & Stoughton,

an Hachette UK company

Umschlag: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Ruth Wiebusch

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

JE · Herstellung: cb

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17679-3

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



Inhalt

Einleitung	9
1 Sirtfoods – was wissenschaftlich dahintersteckt: eine Zusammenfassung	33
2 Alles, was Sie wissen müssen	43
3 Profitipps für garantierten Sirtuin-Erfolg	53
Rezepte	65
Anmerkungen zu den Rezepten	67
Phase 1: 1.–3. Tag	71
Phase 1: 4.–7. Tag	101
Mahlzeit 1	105
Mahlzeit 2	131
Aufrechterhaltung	161

Frühstück	167
Mittagessen	185
Dressings	205
Snacks	211
Abendessen	223
Säfte, Smoothies und andere Getränke	261
Süßes	279
Glossar	297
Rezeptregister	303
Sachregister	315
Danksagung	317

Die Leidenschaft des Spitzenkochs **Mark McCulloch**
gilt seit 25 Jahren der Kreation gesunder Speisen,
ohne dabei geschmackliche Kompromisse einzugehen.
Ihm haben wir bereits die Rezepte der Original-
Sirtuin-Diät zu verdanken.

Einleitung

Als wir vor einiger Zeit angingen, uns damit auseinanderzusetzen, inwieweit sich unsere heutigen Gesundheitsprobleme mittels natürlich vorkommender pflanzlicher Substanzen lindern lassen könnten, ahnten wir nicht, auf welch bahnbrechende Erkenntnisse wir dabei stoßen sollten – vor allem in den Bereichen Abnehmen und Gesunderhaltung.

Als seriöse Ernährungswissenschaftler sind wir für unsere ablehnende Haltung gegenüber Schlankheitsdiäten bekannt. Wir waren also die Letzten, von denen man die Begründung eines Ernährungsphänomens erwarten würde, das zu landesweiten Engpässen an bestimmten Lebensmitteln in britischen Supermärkten führen würde.

Wenn wir auf den Riesenerfolg der Sirtuin-Diät zurückblicken, so glauben wir, dass es gerade an dieser skeptischen Haltung liegt, dass die Leser unsere Ideen derart begeistert aufgenommen haben. Immerhin haben wir als Erste darauf hingewiesen, dass nachweislich 99 Prozent aller Diäthaltenden daran scheitern, ihr Gewicht auch langfristig zu reduzieren – ja, die Mehr-

heit wiegt letzten Endes sogar mehr als vor der Diät. So sehr wir auch an Diäten glauben wollen, tief in uns wissen wir, dass es sich dabei nur um leere Versprechungen handelt.

Mit der *Sirtuin-Diät* haben wir etwas völlig anderes, noch nie Dagewesenes, geschaffen. Als viel beschäftigte Mediziner, die gemeinsam auf etwa 25 Jahre Patienten-Erfahrung zurückblicken, hat uns eines immer schon fasziniert: Gesundes Gewicht und lang anhaltendes Wohlbefinden lassen sich unserer Beobachtung nach nur durch Speisen und Nährstoffe erreichen, die der Körper benötigt, und nicht durch ihren Entzug. Wenn es uns also gelänge, wichtige Nährstoffe über leckeres Essen und Getränke zuzuführen, sodass Freude und Genuss wieder in den Mittelpunkt unserer Mahlzeiten rücken, befänden wir uns wirklich auf dem Weg zu etwas ganz Großem; zu etwas, das unsere Einstellung zum Essen nachhaltig verbessern würde. Und das ist auch schon die eigentliche Essenz dieses Buches.

Unsere Denkweise verändern

Alles, was sich auch nur ansatzweise verändernd auf unsere Einstellung zu und den Umgang mit Ernährung auswirkt, stößt anfangs unweigerlich auf Widerstand. Wir haben diese Erfahrung bereits bei unserem ersten Buch, *The Health Delusion* gemacht, in dem wir scho-

nungslos die Schwachstellen der Diät- und Nahrungsergänzungsmittelindustrie angeprangert und all das zusammengefasst haben, was nach unserem Dafürhalten tatsächlich funktioniert. Nachdem wir zunächst harsche Kritik von allen mit gewissem Eigeninteresse einstecken mussten, verstummten diese Gegenstimmen bald, da sämtliche relevanten, größeren Ernährungsstudien, die in der Folgezeit veröffentlicht wurden, unsere Thesen untermauerten.

Angesichts dieser überwältigenden Beweislage hat das Buch in der Industrie wie auch unter Kritikern breite Anerkennung gefunden und wurde unter anderem als bester Gesundheitsratgeber des Jahres ausgezeichnet; mittlerweile gehören einige unserer anfänglich vehementesten Kritiker zu unseren stärksten Unterstützern. Mit unserem zweiten Buch, der *Sirtuin-Diät*, verhält es sich keineswegs anders. Wir stellen darin die kühne Behauptung auf, dass wir zwar in der Tat mehr pflanzliche Nahrungsmittel essen sollten, diese aber, wenn es darum geht, abzunehmen oder das Wohlergehen zu fördern, keineswegs gleichwertig sind.

Eine radikale These, die in Widerspruch zu den Dogmen unserer Zeit steht. Es genügt nicht länger, die oft zitierten fünf Portionen Obst und Gemüse täglich zu essen, um sich ausgewogen zu ernähren. Wir brauchen uns nur umzusehen, um zu erkennen, wie wenig diese Empfehlung gebracht hat. In der Tat wissen wir heute sogar, dass einige Lebensmittel, vor denen uns einige

angebliche Gesundheitsexperten gewarnt haben, wie etwa Schokolade, Kaffee oder Tee, die meisten Obst- und Gemüsesorten in ihrer gesunden Wirkung noch übertreffen. Die *Sirtuin-Diät* hat die Standardempfehlungen für den Verzehr von Obst und Gemüse revolutioniert und uns gelehrt, über den Gehalt an Vitaminen, Mineralien sowie Antioxidantien hinauszublicken. Stattdessen ist es vielmehr der Gehalt sirtuinaktivierender Nährstoffe, der die gesunde Wirkung pflanzlicher Nahrungsmittel größtenteils bestimmt – so unsere durchaus provokante These.

Wer die vorherrschende Denkweise infrage stellt, ruft natürlich jene Personen auf den Plan, die ein genuines Interesse an der Aufrechterhaltung des Status quo haben. Wir waren daher hocherfreut, als innerhalb eines Monats nach Veröffentlichung des englischen Originals der *Sirtuin-Diät* ein Beitrag* im angesehenen *British Medical Journal* erschien. Es ging dabei um eine Studie der Harvard University, die unsere Thesen voll und ganz unterstützt. Wissenschaftler hatten mehr als 24 Jahre lang die Essgewohnheiten und dabei insbesondere den Konsum pflanzlicher Nahrungsmittel von über 124 000 US-Bürgern untersucht. Wie sich herausstellte, waren es nur bestimmte Pflanzen, die einem gesunden Körpergewicht förderlich waren, nämlich solche

* Bertoia, M.L. et. al., »Dietary flavonoid intake and weight maintenance: Three prospective cohorts of 124086 US men and women followed for up to 24 years«, *BMJ* 324:i17 (2016)

mit einem hohen Gehalt an natürlichen Pflanzenchemikalien, genannt Polyphenole. Andere Obst- und Gemüsesorten, die diese speziellen Polyphenole nicht in nennenswerten Mengen aufwiesen, vermochten das Gewicht nicht positiv zu beeinflussen. Es überrascht daher kaum, dass es sich bei den genannten Phenolen um eben jene handelt, die auch in Sirtfoods enthalten sind. Willkommen bei der Revolution!

Wie »Sirt« und »Food« zusammenfanden

Seit Jahren wissen wir, dass wir durch den vermehrten Konsum pflanzlicher Kost Krankheiten einzudämmen vermögen, wenn wir uns auch nicht so recht erklären konnten, warum. Mit unserem Hintergrund in Ernährungsmedizin und -pharmazie war uns klar, dass es die wirkungsvollen Bestandteile bestimmter Pflanzen sind, die die Basis zahlreicher besonders effektiver Medikamente zur Behandlung schwerwiegender Leiden wie zum Beispiel Herzerkrankungen, Diabetes oder auch Krebs formen. Wir wussten also, welche mächtige Wirkung Pflanzen haben können. Doch erst 2013 fingen wir an, der Sache ernsthaft auf den Grund zu gehen. Als nämlich eine alles verändernde Studie über die mediterrane Ernährung, die Predimed-Studie, veröffentlicht wurde. Man hatte dabei knapp 7400 Hochrisikopatienten für Herz-Kreislauf-Erkrankungen behandelt,

und zwar mit derart guten Ergebnissen, dass die Studie vorzeitig, nach nur knapp fünf Jahren, abgebrochen wurde. Die Prämisse der Predimed-Studie war simpel. Im Zentrum stand schlicht und ergreifend die Frage, worin sich eine mediterrane Ernährungsform mit einem Plus an extranativem Olivenöl oder Walnüssen von einer konventionelleren, heutzutage üblichen Ernährung unterscheidet. Wie sich herausstellte, waren die Unterschiede enorm! Durch die Ernährungsumstellung verringerte sich die Rate an Herz-Kreislauf-Erkrankungen um satte 30 Prozent, ein Ergebnis, von dem pharmazeutische Unternehmen nur träumen können. Obendrein haben Nachfolgestudien gezeigt, dass auch die Diabetesrate um 30 Prozent zurückging, neben einer signifikanten Verringerung von Entzündungskrankheiten, einer verbesserten Gedächtnisleistung und Hirngesundheit sowie einem um 40 Prozent verringerten Adipositasrisiko.

Allerdings waren die Wissenschaftler nicht in der Lage zu erklären, was eigentlich zu diesen drastischen Verbesserungen geführt hatte.

Es gab zwischen den Gruppen weder signifikante Unterschiede beim Kalorienkonsum noch bei der verzehrten Menge Fett beziehungsweise Zucker – die typischen Werte zur qualitativen Beurteilung unserer Speisen. Es musste etwas anderes dahinterstecken.

Dann kam unser Aha-Moment. Unabhängig von

unseren Überlegungen hatte sich die Welt der Sirtuine zu einem völlig neuen und aufregenden Forschungsgebiet entwickelt. Bei den Sirtuinen, auch »Schlankheitsgene« genannt, handelt es sich genau genommen um eine Gruppe bestimmter körpereigener Enzyme, deren Stimulierung eine Art Recyclingprozess in unseren Zellen in Gang setzt, der Zellrückstände und andere Ablagerungen beseitigt; diese können sich mit der Zeit anhäufen und zu gesundheitlichen Problemen und Vitalitätsverlust führen. Zum Antrieb dieses Recyclingprozesses verwendet der Körper unsere Fettzellen. Mit dem Ergebnis, dass die Aktivierung unserer Sirtuine sich nicht nur positiv auf das Wohlbefinden auswirkt, sondern darüber hinaus die Widerstandskräfte steigert und ganz nebenbei auch noch bedeutende Mengen Fett verbrannt werden. Bildlich gesprochen wird so die heilige Dreieinigkeit der Gesundheit angestoßen.

Wir kennen seit Langem zwei Wege, um die Sirtuine zu aktivieren: Fasten und Sport, doch beides ist mit Nachteilen verbunden. Beim Fasten enthalten wir dem Körper Nahrung vor, dieser sendet folglich Alarmsignale aus, die wiederum zu Hungergefühlen und verstärkter Reizbarkeit führen. Zudem leiden wir unter Müdigkeit und verlieren aufgrund der verringerten Energiezufuhr an Muskelmasse. Zweifellos ist moderate sportliche Betätigung äußerst vorteilhaft; um effektiv abzunehmen, bedarf es jedoch eines deutlich umfangreicheren Trainingspensums. Dieses Pensum überfordert die meis-

ten und ist, wie Studien zeigen, sogar ungesund, sodass fraglich erscheint, ob das wirklich die einzige von der Natur vorgesehene Methode zur Anregung der Sirtuine sein soll.

Dann kam es schließlich zur Entdeckung eines dritten Wegs zur Sirtuinstimulierung: über die Nahrung. Und das sollte die Diäten- und Ernährungslandschaft für immer verändern.

Sirtfoods in aller Munde

Im Auftrag der Pharmaindustrie, die sich erhoffte, damit endlich eine vermarktungsfähige Wunderpille zu entwickeln, wurde ebenfalls zu den Sirtuinen geforscht; Ziel war es, patentierbare Substanzen zu entdecken, die in der Lage sind, die Sirtuine zu aktivieren. Wie auch sonst bei der Entwicklung neuer Medikamente üblich, suchte »Big Pharma« zu diesem Zweck in der Pflanzenwelt nach Inspiration. Dabei machten die Forscher eine bemerkenswerte Entdeckung: Sie fanden heraus, dass es natürlich vorkommende Nährstoffe in Pflanzen sind – eine Untergruppe der sogenannten Polyphenole –, die die begehrten Fähigkeit haben, Sirtuine zu aktivieren, so wie beim Fasten oder Sport. Wir bezeichnen alle Nahrungsmittel mit beträchtlichem Anteil dieser sirtuin-aktivierenden Stoffe als »Sirtfoods«. Ihre Entdeckung hat den Blick auf unsere Ernährung völlig verändert.

Bei näherer Betrachtung der Predimed-Studie wurde uns klar, dass sowohl Olivenöl extra vergine als auch Walnüsse (beides wesentliche Bestandteile der mediterranen Kost) sich durch einen beachtlichen Gehalt an sirtuinaktivierenden Nährstoffen auszeichnen. Im Grunde war das, was die Forscher unwissentlich zusammengestellt hatten, nichts anderes als eine sirtfoodreiche Ernährung. Endlich hatten wir die Erklärung für die überwältigenden Vorzüge dieser Ernährungsform, die diese Studie ans Licht gebracht hat. Allerdings sollten wir bald erkennen, dass dies kein Alleinstellungsmerkmal dieser beiden für den Mittelmeerraum typischen Lebensmittel war. Es gibt bestimmte Regionen auf der Welt, genannt die »Blauen Zonen«, wo die Menschen nicht nur länger leben als Bewohner von Ländern mit typisch westlicher Ernährung – sie bleiben noch dazu bis ins hohe Alter schlank und jugendlich vital.

Sirtfoods liefern eine Erklärung für dieses Phänomen. Ob es sich nun um den Verzehr von Kakao in rauen Mengen auf den Panama-Inseln handelt, den tagtäglichen Genuss von grünem Tee und Soja im südlichen Japan oder aber um die großzügige Verwendung von Gewürzen, die synonym für die indische Küche stehen: Bei den traditionell vorherrschenden Speisen dieser Regionen handelt es sich allesamt um Sirtfoods.

Mittlerweile hatten wir 20 solcher Lebensmittel mit besonders hohem Gehalt sirtuinaktivierender Polyphenole ausgemacht. Wir fragten uns deshalb: Was, wenn

wir eine spezielle Diät kreieren, die vor allem aus großen Mengen Sirtfoods besteht? Und diese Kost oben-
drein noch mit einer moderaten Fastenkur kombinieren, um die Sirtuinaktivierung in der Anfangsphase noch zu verstärken? Wir testeten die Diät an 40 Probanden in einem privaten Fitnessstudio in London. Und dieser Testlauf, wie man so schön sagt, ist Geschichte...

Lassen Sie sich mitreißen!

Die Teilnehmer unserer Ausgangsstudie verzeichneten beeindruckende Erfolge bei der Gewichtsreduktion, ohne dabei jedoch an Muskelmasse einzubüßen – bei manchen nahm sie sogar zu. Überraschend war, dass sie laut ihren eigenen Aussagen kaum von Hungergefühlen geplagt wurden. Das ließ sich, wie wir herausfanden, auf die einzigartige Wirkung der Sirtfoods bei der Appetitregulierung zurückführen. Im Durchschnitt betrug der muskelzuwachsberichtigte Gewichtsverlust nach sieben Tagen 3,2 Kilogramm. Wir erhielten geradezu enthusiastische Rückmeldungen. Manche brachten sich für ihre Hochzeit in Topform; die Ehefrau eines Studienteilnehmers kontaktierte uns eigens, um sich für die Verwandlung ihres Mannes zu bedanken, der nun »richtig zum Anbeißen« aussehe! Die Ergebnisse der Studie begeisterten uns dermaßen, dass wir anfangen, dieselben Prinzipien auf Spitzensportler, Models

und Promis aus unserem Patientenkreis anzuwenden; bei allen stehen Abnehmen sowie die Verbesserung der Körperzusammensetzung bei gleichzeitig fantastischem Wohlfühl ganz weit oben auf der Prioritätenliste. Die Ergebnisse, die sich bei ihnen zeigten, waren nicht weniger verblüffend.

Nachdem die *Sirtfood Diet/Sirtuin-Diät* veröffentlicht worden war, erreichten uns immer mehr euphorische Zuschriften von Lesern, die erfolgreich ihr Gewicht reduziert hatten. Manche verloren bis zu fünf Kilogramm in der ersten Woche oder zwölf Kilogramm im ersten Monat. Während das für sich genommen bereits großartig ist, gab es noch etwas anderes, das uns vielleicht sogar noch mehr begeisterte: Es waren die persönlichen Geschichten jenseits der Körperoptimierung, in denen es um einschneidende, lebensverändernde Erfahrungen ging. Wie die von Laureenne, die beim Kampf gegen Brustkrebs unter den Nebenwirkungen der Chemotherapie litt, die ihr Gewicht in die Höhe schießen ließ und sie völlig ihrer Vitalität beraubte. Die Sirtuin-Diät half ihr, neun Kilo in den ersten sechs Wochen zu verlieren, doch was das Beste war: Sie fand dabei neuen Lebensmut. »Es war großartig«, so Laureenne. »Die Veränderungen waren fantastisch! Ich fühle mich deutlich aktiver, voller Energie – und es kommt mir gar nicht wie eine Diät vor, weil wir unsere Essgewohnheiten ein für alle Mal umgestellt haben.«

Oder die Geschichte von Robert, der viereinhalb Kilo

in nur zwei Wochen verlor, der sich jedoch noch viel mehr über die drastischen Verbesserungen seines mentalen Wohlbefindens gefreut hat. Wie er selbst sagte, stand er nun endlich wieder auf der Sonnenseite des Lebens. Seit damals haben uns unzählige Erfahrungsberichte von Lesern erreicht, angefangen bei der Beseitigung von Wechseljahresbeschwerden bis hin zur Linderung von Autoimmunerkrankungen; sogar der schnelle Rückgang einer Scleraverfärbung (der weißen Augenhaut) wurde von einem Leser auf die befolgte Sirtuin-Diät zurückgeführt.

Es sind diese viele Geschichten, die uns dazu angeregt haben, ein Kochbuch zu verfassen. Damit möchten wir unsere Botschaft noch weiter in die Welt hinaustragen – dass nämlich unsere Ernährung sowohl Genuss bereiten als auch von lebensverändernder Wirkung sein kann.

Werden Sie zum Sirtfoodianer

Wir freuen uns sehr über den großen Anklang, den das Kapitel mit den Rezepten in *Die Sirtuin-Diät* bei unseren Lesern gefunden hat, und wir waren noch mehr erfreut zu sehen, dass sie die Sirtfoodprinzipien angewendet haben, um eigene kulinarische Meisterwerke zu kreieren. Genau das hat uns dazu beflügelt, eine noch größere Bandbreite an Rezepten zu entwickeln, die nun mit diesem Buch vorliegt. Finden Sie nicht

auch, dass die Freude am Essen Grundvoraussetzung ist, um das Leben in vollen Zügen zu genießen? Wer will sich schon von strengen Regeln für den Rest seines Lebens das letzte bisschen Genuss am Essen nehmen lassen? Wir nicht, und auch Ihnen möchten wir das ersparen.

Bei der Sirtuin-Diät geht es darum, durch die Auswahl der Nahrungsmittel gesünder und schlanker zu werden. Nach unserem Credo zählt vor allem das, was man sich auf den Teller lädt, und nicht das, worauf man verzichtet. Und unter dieser Prämisse laden wir Sie dazu ein, sich dem munteren Kreis der Sirtfood-Anhänger anzuschließen, die mit Begeisterung jede Menge Sirtfoodköstlichkeiten verspeisen, anstatt all dem hinterherzutrauern, was sie nicht mehr essen sollen, oder die kulinarisch »sündigen«. Genuss wird in der Sirtuin-Diät großgeschrieben. Uns steht eine derartige Vielfalt an leckersten Sirtfoods zur Verfügung, sodass jede Mahlzeit fast schon garantiert zu einem Fest für die Geschmackssinne wird. Mit Gaumenfreuden wie würzigen Currys, feurigen Chilis, aromatischer dunkler Schokolade, lukullischen Erdbeeren und einer ganzen Palette frischem Gemüse und Kräutern gibt es kaum noch Anlass für Beschwerden. Und haben wir eigentlich schon Kaffee und Rotwein erwähnt?

Für diejenigen, die von den Rezepten in der *Sirtuin-Diät* begeistert waren, gibt es nun jede Menge neuer Genüsse. Das sorgt dafür, dass diese Form der Ernäh-

rung auch mit der Zeit nichts von ihrem Reiz einbüßt. An alle, die bisher noch keine Erfahrungen mit Sirtfoods gesammelt haben: Steigen Sie ein, halten Sie sich gut fest und seien Sie gefasst auf eine Entladung überwältigender Aromen.

Wie sich die Sirtuin-Diät zusammensetzt

PFLANZLICHE KOST

Egal ob jemand Vegetarier ist oder nicht, pflanzliche Kost bildet in jedem Fall die Grundlage der Sirtuin-Diät. An dieser Stelle möchten wir erklären, warum das so ist; denn jedes einzelne der Top 20 Sirtfoods ist ein pflanzliches Lebensmittel, und das mit gutem Grund.

Über Jahrmillionen der Evolution haben Pflanzen ein überaus ausgeklügeltes Stressreaktionssystem ausgebildet, mit dem sie sich an ihre Umwelt angepasst haben, um zu überleben. Dessen Kernstück ist ein mächtiges Arsenal an pflanzlichen Stoffen, Polyphenole genannt, die sie zu ihrem Schutz entwickelt haben. Wenn wir diese Pflanzen nun essen, nehmen wir auch die Polyphenole mit auf. Und wie wir heute wissen, ist eine ganz bestimmte Gruppe dieser pflanzlichen Antistresschemikalien in der Lage, unsere Sirtuine zu aktivieren. Die Idee, uns diesen Stressreaktionsmechanismus der Pflanzen zunutze zu machen, ist revolutionär. Bekannt ist

sie unter dem Namen Xenohormese, und sie bildet den eigentlichen Mittelpunkt der Sirtuin-Diät.

Weisen Speisen einen besonders hohen Gehalt dieser sirtuinaktivierenden Polyphenole auf, werden sie Sirtfoods genannt. Wir haben bereits von den 20 Top-Sirtfoods gesprochen, die die Basis der Sirtuin-Diät bilden und daher zu den am häufigsten verwendeten Zutaten in unseren Rezepten gehören. Auf den Seiten 29 und 30 finden Sie alle 20 komplett aufgelistet. Doch die Sirtuinaktivierung funktioniert natürlich nicht nach dem Alles-oder-nichts-Prinzip. Zahlreiche andere Nahrungsmittel enthalten signifikante Mengen sirtuinstimulierender Nährstoffe, wenngleich in geringerem Umfang als die Top 20. Wir sind große Verfechter einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Kost, schließlich ist es uns ein Anliegen, dass Sie sich ein Leben lang sirtfoodreich ernähren. Aus diesem Grund haben wir noch weitere 40 Lebensmittel mit bedeutendem Gehalt an sirtuinaktivierenden Nährstoffen ausgemacht, die ebenfalls Bestandteil zahlreicher Rezepte dieses Buches sind. Sie finden die Liste auf den Seiten 30 bis 32.

Während die Pharmaindustrie immer noch versucht, einzelne pflanzliche Substanzen zu isolieren, um sie in synthetisierter Form als medizinisches Wundermittel auf den Markt zu bringen, vertreten wir einen anderen Ansatz. Wir wissen, dass es sich bei Sirtfoods um komplexe Nahrungsmittel handelt, die synergetisch zusammenwirken. Mit einer Ernährung, die zu einem Großteil

aus einer Kombination verschiedener Sirtfoods besteht, lassen sich bessere Ergebnisse erzielen als mit jedem beliebigen Mittel, das die Pharmaindustrie jemals patentieren kann.

PROTEINE

Die Wirkung der Sirtuin-Diät beruht also hauptsächlich auf den pflanzlichen Komponenten. Doch auch Eiweiße sind wichtig, insbesondere ein bestimmter Proteinbaustein, das Leucin, das dazu beiträgt, die positive Wirkung der Sirtfoods auf unseren Körper zu verstärken. Deshalb bestehen unsere Rezepte nicht nur zu einem hohen Anteil aus Sirtfoods, sondern eben auch aus proteinreichen Lebensmitteln.

Sie dürfen dabei selbst entscheiden, woher die Proteine stammen. Ob Sie nun ein ausgesprochener Fleischliebhaber sind, ein Pescetarier, ein Veganer oder, so wie wir, es lieben, alles kunterbunt nach Lust und Laune zu kombinieren – in unseren Rezeptangeboten werden Sie auf jeden Fall fündig.

FETTE

Die gute Nachricht: Wir reiten nicht auf der »Fettarm-Welle« mit. Fette kümmern uns überhaupt nicht, und auch Sie brauchen sich keine Gedanken darum zu machen. In der Tat sind ein paar der wirkungsvollsten Sirt-

foods, wie zum Beispiel Olivenöl extra vergine oder Walnüsse, zum Bersten voll mit Fett und dabei gleichzeitig unglaublich gesund. Was wirklich zählt, ist ihre Fülle an sirtuinaktivierenden Substanzen, nicht ihr Fettgehalt.

Lassen Sie sich durch die Rezepte in diesem Buch ein für alle Mal von der Fettphobie befreien. Manche enthalten viel Fett, andere wiederum wenig, doch das ist nicht wichtig – sie alle sind reich an Sirtfoods, darauf kommt es an.

Eine Fettart möchten wir Ihnen in unseren Rezepten besonders ans Herz legen: die Omega-3-Fettsäuren, wie sie vor allem in Fisch enthalten sind. Über ihre zahlreichen gesundheitsfördernden Eigenschaften hinaus scheinen sie zudem die Arbeitsweise der Sirtuine positiv zu beeinflussen, was sie zu einer mehr als wertvollen Ergänzung macht.

Wie dieses Buch anzuwenden ist

PHASE 1: KICK-OFF

Die Rezepte in diesem Buch folgen dem bewährten Schema aus der *Sirtuin-Diät*. Das bedeutet, am Anfang steht Phase 1, die wir auch die »hypererfolgreiche« Phase nennen, unsere klinisch bewährte Methode, um durchschnittlich 3,2 Kilogramm innerhalb von sie-

ben Tagen abzunehmen. Allerdings steht Ihnen jetzt eine erheblich größere Auswahl an Rezepten zur Verfügung. Sie folgen derselben Schritt-für-Schritt-Anleitung für optimalen Erfolg, genießen jedoch hinsichtlich der Rezepte größte Flexibilität. Suchen Sie sich einfach aus, was für diese Phase am besten zu Ihnen, Ihren geschmacklichen Vorlieben und Ihrem Lebensstil passt. Das Ganze funktioniert nach einer Art kulinarischem Baukastenprinzip: Fleisch, Fisch, vegetarisch, schnell, zeitaufwendig, glutenfrei – Sie entscheiden. Ein großer Vorteil dieses flexiblen Systems: Sollten Sie diese Phase irgendwann einmal wiederholen, um abzunehmen oder um das Wohlbefinden zu steigern, können Sie dieselben großartigen Ergebnisse bei einer völlig anderen Rezeptauswahl erzielen. Haben Sie bestimmte Lieblingsgerichte, dann behalten Sie diese einfach bei.

Selbstverständlich sind Sie nicht verpflichtet, sich an Phase 1 zu halten. Viele unserer Leser werden diese bereits erfolgreich hinter sich gebracht haben und ernten jetzt die Vorteile einer vorwiegend aus Sirtfoods bestehenden Kost, die nun zu einem festen Bestandteil ihrer normalen Essgewohnheiten geworden sind. Das heißt aber nicht, dass Sie auf die leckeren Phase-1-Rezepte verzichten müssen. Betrachten Sie die über 100 Rezepte in diesem Buch als eine Art Erweiterung Ihrer derzeitigen Sirtfood-Rezeptsammlung, die dazu beiträgt, sich ein Leben lang mit Genuss sirtfoodreich zu ernähren.

Die Rezepte in der zweiten Hälfte sind darauf aus-

gerichtet, die in Phase 1 erzielten Ergebnisse sowohl aufrechtzuerhalten als auch darauf aufzubauen. Der Schwerpunkt verlagert sich auf eine ausgewogenere Form der Ernährung, die Ihnen nicht nur hilft, ein gesundes Gewicht zu erreichen und beizubehalten, sondern Ihnen lebenslang gesundheitliche Vorteile bringt. Im Zentrum stehen wie gehabt die Top 20 der Sirtfoods, allerdings erweitern wir den kulinarischen Horizont, indem wir eine Vielzahl an Nahrungsmitteln mit hinzunehmen, die ebenfalls über beträchtliche Sirtfood-eigenschaften verfügen. So lässt sich das Konzept besser durchhalten, was wiederum der Figur und der Gesundheit zugutekommt. Bei all den Rezepten – sei es für das Frühstück, das Mittagessen, Snacks, das Abendessen und sogar einigen Süßspeisen – geht es darum, den sirtfoodbasierten Ernährungsstil Ihrer Lebensweise anzupassen und nicht umgekehrt.

SCHNELL UND EINFACH ODER STILVOLL GEDIEGEN

Will man sich beständig gesund ernähren, ist eine der größten Herausforderungen die Zeit oder, um genau zu sein, der Mangel daran. Als entsetzlich viel beschäftigte Mediziner wissen wir, wie schwierig es sein kann, tag-ein, tagaus für gesunde Gerichte zu sorgen. Kommen dann noch Kinder, Sport und soziales Leben dazu, löst sich die beste Planung ganz schnell in Luft auf.

Gleichzeitig toben sich viele Leute gern in der Küche

aus, vor allem dann, wenn es die Zeit zulässt oder wenn sie an einem Abend mit Freunden etwas ganz Besonderes aufstischen wollen. Wir haben deshalb mit einer großen Bandbreite an Rezepten dafür gesorgt, dass sämtliche Eventualitäten abgedeckt sind. Ob Sie nun ein kulinarisches Greenhorn sind oder ein aufstrebender Meisterkoch, wir haben genau das Richtige für Sie. Daneben bieten wir viele schnell und einfach zu kochenden Gerichte, falls gerade Eile geboten ist. Damit wird es selbst für die besonders Gestressten machbar, sich gesund und sirtfoodreich zu ernähren. Auf jeden Fall sind sie allesamt äußerst lecker.

WAS SIE ERWARTEN KÖNNEN

Wenn Sie den Prinzipien der Sirtuin-Diät folgen, kommen Sie nicht nur in den Genuss köstlicher Speisen, Sie können auch von Folgendem ausgehen:

- ☒ Gewicht in Form von Fett zu verlieren – nicht aber Muskelmasse
- ☒ Langfristig und dauerhaft effektiv abzunehmen
- ☒ Mehr Energie zu haben, besser auszusehen und sich dementsprechend besser zu fühlen
- ☒ Angenehm satt und zufrieden zu sein
- ☒ Das Risiko, chronisch zu erkranken, drastisch zu mindern
- ☒ Lange und gesund zu leben

Gehen Sie mit uns den Weg über die Ernährung zur schon immer ersehnten Traumfigur – einen köstlichen Happen nach dem anderen.

Die Top 20 der Sirtfoods

	Sirtfood	Hauptbestandteile, die Sirtuine aktivieren
1	Bird Eye Chilis	Luteolin, Myricetin
2	Buchweizen	Rutin
3	Kapern	Kaempferol, Quercetin
4	Sellerie, einschließlich der Blätter	Apigenin, Luteolin
5	Kakao	Epicatechin
6	Kaffee	Kaffeesäure, Chlorogensäure
7	Olivöl extra vergine	Oleuropein, Hydroxytyrosol
8	Grüner Tee (insbesondere Matcha-Grüntee)	Epigallocatechingallat (EGCG)
9	Grünkohl	Kaempferol, Quercetin
10	Liebstockel	Hydroxytyrosol
11	Medjool-Datteln	Gallussäure, Kaffeesäure
12	Petersilie	Apigenin, Myricetin
13	Roter Chicorée	Luteolin
14	Rote Zwiebeln	Quercetin

15	Rotwein	Resveratrol, Piceatannol
16	Rucola	Quercetin, Kaempferol
17	Soja	Daidzein, Formononetin
18	Erdbeeren	Fisetin
19	Kurkuma	Curcumin
20	Walnüsse	Gallussäure

40 weitere Nahrungsmittel mit Sirtfoodeigenschaften

Gemüse

- Artischocken
- Brokkoli
- Brunnenkresse
- Endiviensalat
- gelber Chicorée
- grüne Bohnen
- Pak Choi
- Schalotten
- Spargel
- weiße Zwiebeln

Obst

- Äpfel
- blaue Pflaumen

- blaue Trauben
- Brombeeren
- Gojibeeren
- Himbeeren
- Kumquats
- schwarze Johannisbeeren

Nüsse und Saaten

- Chia-Samen
- Erdnüsse
- Esskastanien
- Pekannüsse
- Pistazien
- Sonnenblumenkerne

Getreide und Pseudogetreide

- Popcorn
- Quinoa
- Vollkornmehl

Bohnen

- Ackerbohnen (Saubohnen)
- weiße Bohnen (z. B. Cannellini oder Haricot)

Kräuter und Gewürze

- Dill (frisch oder getrocknet)
- getrockneter Oregano
- getrockneter Salbei

- gewöhnliche Chilis
- Ingwer
- Pfefferminze (frisch oder getrocknet)
- Schnittlauch
- Thymian (frisch oder getrocknet)

Getränke

- Schwarztee
- weißer Tee