

Bas Kast

Der Ernährungskompass

BAS KAST

Der Ernährungs- kompass

Das Fazit aller
wissenschaftlichen
Studien zum
Thema Ernährung

C. Bertelsmann

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.

Danke, Ellen, für die Inspiration!



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

31. Auflage

© Copyright Bas Kast 2018

© 2018 by C. Bertelsmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Büro Jorge Schmidt, München

Umschlagabbildung: © Getty Images/saemilee

Bildredaktion: Annette Mayer

Typografie und Grafik: Farnschläder & Mahlstedt, Hamburg

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-570-10319-7

www.cbertelsmann.de

Inhalt

EINFÜHRUNG

Warum ich meine Ernährung radikal umgestellt habe

7

KAPITEL 1

Proteine I – Der schlank machende Eiweißeffekt

31

KAPITEL 2

Proteine II – Motor von Wachstum und Alterung

55

KAPITEL 3

Intermezzo – Die entscheidende Zutat
der idealen Diät sind Sie

89

KAPITEL 4

Kohlenhydrate I – Zucker, das verführerische,
gefährliche Zwitterwesen

111

KAPITEL 5

Kohlenhydrate II – Warum der Körper
mancher Menschen nur auf Low-Carb anspricht

137

KAPITEL 6

Kohlenhydrate III – So erkennt man
gesunde Kohlenhydrate

159

KAPITEL 7

Intermezzo – Getränke: Milch, Kaffee, Tee und Alkohol

189

KAPITEL 8

Fette I – Ein Schnupperkurs in der Welt der Fette
am Beispiel Olivenöl

209

KAPITEL 9

Fette II – Gesättigte Fettsäuren:
Palmöl, Butter und Käse

231

KAPITEL 10

Fette III – Fettiger Fisch und Omega-3-Fettsäuren
als Schlankmacher. Oder Nahrung als Information

243

KAPITEL 11

Keine Vitaminpillen! Bis auf ...

261

KAPITEL 12

Das Timing von Essen und die wirkungsvollste
Art des Fastens

269

EPILOG

Meine 12 wichtigsten Ernährungstipps

285

Literatur 293

Anmerkungen 302

Register 314

Abbildungsnachweis 319

EINFÜHRUNG

Warum ich meine Ernährung radikal umgestellt habe

Der Tag, an dem mein Herz streikte

Es war an einem Frühlingsabend vor einigen Jahren, die Luft noch herrlich frisch, ich joggte los wie üblich, als mir klar wurde, dass etwas nicht stimmen konnte. An eine Sache hatte ich mich in den Wochen zuvor schon fast gewöhnt, ein neues Wehwehchen, von dem ich früher nie geplagt worden war. Jetzt gehörte es irgendwie dazu: Immer kurz nach dem Losjoggen, gleich nach den ersten Schritten, spürte ich dieses merkwürdige Herzstolpern.

Nichts Schlimmes, eine Art kardiologischer Schluckauf, der sofort wieder verschwand.

Ich lief weiter, als ich plötzlich, ich hatte nicht einmal einen Kilometer hinter mich gebracht, brutal gestoppt wurde – als wäre ich in vollem Tempo auf eine unsichtbare Mauer zugerannt, die mich abrupt und recht unsanft zum Stillstand brachte. Ich weiß nicht genau, wie ich das Gefühl beschreiben soll. Es ist, als würde eine stählerne Hand dein Herz fest anpacken und ruckartig zusammendrücken. Es ist schmerzhaft, aber das ist bei Weitem nicht das Schlimmste. Das Schlimmste oder Bedrohlichste ist die überwältigende Macht, mit der »es« dich niederdrückt und in die Knie zwingt. Du bleibst

sofort stehen, und zwar nicht, weil du es für eine vernünftige Idee hältst, eine kurze Verschnaufpause einzulegen, nein, du *wirst* stehen geblieben. Du stehst da, greifst dir an die Brust, schnappst nach Luft und hoffst, dass es vorbeigeht. Dass du diesmal noch einmal verschont bleibst und – wie auch immer – davonkommst.

Keine Ahnung, wie lange ich so dastand, leicht gebeugt, die Hände auf den Oberschenkeln, hustend, atmend. Irgendwann ging ich vorsichtig weiter, ab und zu einen zaghaften Trabversuch startend, dann wieder Pause.

Ich traute mich nicht, weiterzujoggen.



Ich jogge für mein Leben gern. Ich habe das nie aus gesundheitlichen Gründen getan, jedenfalls früher nicht, eher umgekehrt: wie ein Alkoholiker, dessen Stoff aus Kilometern besteht. Gesundheit war für mich immer etwas, das einfach da ist.

Auf das, was ich aß, achtete ich nicht. Als Wissenschaftsredakteur beim *Tagesspiegel* in Berlin konnte ich meinen Körper problemlos über Tage hinweg mit Kaffee und Kartoffelchips in Betrieb halten. Heute ist es mir peinlich, aber für meine neidischen Nichten war ich damals der Onkel, der Schokolade frühstückt und den Tag mit einem Beutel Paprikachips ausklingen lässt, runtergespült mit Bier. Wenn sie mich besuchten, kam oft die ungläubige Frage: »Isst du *wirklich* Chips zum Abendessen?« – »Manchmal ja!« Und warum auch nicht? Ich konnte essen, was ich wollte. Ich war auf wundersame Weise fettresistent.

Dann jedoch, so ab Mitte dreißig, kam mir mein Talent zum mühelosen Schlanksein abhanden. Irgendwie schaffte mein Körper es nicht mehr, das ganze Junkfood spurlos wegzustecken. Obwohl ich nach wie vor beinahe täglich joggte, entwickelte sich ein Bäuchlein, genauer gesagt ein äußerst hartnäckiger Schwimmring.

Vielleicht wäre es besser gewesen, ich wäre nicht gejoggt. Ich wäre