

Niklas Ekstedt & Henrik Ennart

HAPPY FOOD



Hinweis:

Eine Ernährungsumstellung kann das Wohlbefinden verbessern, ist jedoch kein Ersatz für eine ärztliche Therapie. Sollten Sie unter Beschwerden ungeklärter Ursache oder unter einer bereits diagnostizierten Grunderkrankung leiden, besprechen Sie Ihre geplante Ernährungsumstellung vor Beginn mit Ihrem Behandler beziehungsweise Ihrer Behandlerin. Dies gilt insbesondere für Leser, die Allergiker sind, an einer Autoimmunerkrankung leiden oder bereits einem anderen medizinisch gebotenen Ernährungsplan folgen.

HAPPY FOOD

Niklas Ekstedt
& Henrik Ennart



Einleitung	7
------------------	---

TEIL 1 BAUCH UND GEHIRN – UND WIE ALLES ZUSAMMENHÄNGT

Kapitel 1	
Warum sich schlecht fühlen, wenn man sich gut fühlen kann?	14
Kapitel 2	
Crashkurs Darmbakterien	38
Kapitel 3	
Bloodsugar Blues feat. The Leaky Guts	48
Kapitel 4	
Das Essen, das Entzündungen und Depressionen verursacht	58
Kapitel 5	
So beeinflusst Stress Ihren Bauch	64
Kapitel 6	
Wie isst man sich glücklich?	72

TEIL 2

GESTATTEN: SUPERFOODS

Kapitel 7

Mediterrane Ernährung, die Harmonie schenkt 78

Kapitel 8

Die Rückkehr von Bohne und Kartoffel 94

Kapitel 9

Nutzen Sie die besten Faserstoffe 110

Kapitel 10

Greifen Sie zu: lebende Bakterienkulturen 122

Kapitel 11

Essen Sie bunt! 148

Kapitel 12

Akuter Happy-Boost 176

Kapitel 13

Der neue Nitrattrend, der die Därme glücklich macht 198

Kapitel 14

Alles in einem 214

Rezepte 229

Register 230

Literaturhinweise 234



Vorwort

Dieses Buch hat unser Leben verändert, und auch für Ihr Leben kann es ein Wendepunkt sein. Niklas und ich, Henrik, haben uns praktisch seit wir erwachsen sind mit dem Essen und seinem Einfluss auf die Gesundheit befasst, doch die Arbeit an „Happy Food“ hat uns gezwungen, alles, was wir bis dahin an Wissen zusammengetragen hatten, zu überdenken. Das Buch schreibt die Spielregeln der Ernährung neu, an die wir uns auch selbst so lange gehalten hatten.

Während die öffentliche Debatte darüber, was eine gute Ernährung ausmacht, hohe Wellen schlug, hatten wir immer das Gefühl, dass ein wichtiger Aspekt nicht bedacht wurde. Es war wie bei einem Puzzle, dem ein Teil fehlt. Wir haben dieses Puzzleteil gefunden und es jetzt an seinen Platz gelegt.

Die Erkenntnisse darüber, dass und wie das Essen unsere Darmflora beeinflusst, hat bereits den Blick auf unsere häufigsten Krankheiten revolutioniert. Dieses Buch erzählt nun von der nächsten Revolution.

Im August des Jahres 2017 nahm ich – als einziger Journalist – an einer internationalen Expertenkonferenz in der Nähe der US-Hauptstadt Washington teil. Hier in Bethesda hatten sich führende Wissenschaftler von Universitäten aus aller Welt zusammengefunden, um sich intensiv dem Zusammenhang zwischen Ernährung und Psyche zu widmen. Ihre Schlussfolgerungen waren eindeutig: Immer mehr solide Forschungsergebnisse legen nahe, dass dasselbe zuckerlastige Industrieessen, das globale Epidemien von Fettleibigkeit und Diabetes verursacht, Glutenintoleranz begünstigt und die Zahl der Magen-Darm-Erkrankungen auf nie dagewesene Höhen getrieben hat, auch zu der aktuellen Welle von psychischen Erkrankungen beiträgt.

Es zeichnete sich aber auch deutlich ab, welche Art von Ernährung diese Krankheiten wieder kurieren kann. Das ist die Revolution, die wir in „Happy Food“ beschreiben.

FAKTEN: Viele Menschen fühlen sich nicht gut. Im Jahr 2017 wurden Depressionen von der Weltgesundheitsorganisation WHO als zweitwichtigste globale Ursache von Funktionseinschränkungen eingestuft. Mehr als 320 Millionen Menschen in aller Welt sind gefährdet, und das Krankheitsbild breitet sich immer mehr aus. Jeder Fünfte erkrankt irgendwann im Leben an Depressionen.

Du fühlst dich so, wie du isst

Das Essen auf dem Teller beeinflusst den ganzen Körper, besonders aber das Gehirn. Gutes Essen hebt nicht nur die Laune und schärft die Sinne, sondern kann auch ein Mittel zur Behandlung von Ängsten und schweren Depressionen sein.

Ihr Dickdarm ist wie ein Reaktortank, in dem es gärt und brodelte. In ihm werden Hormone und Botenstoffe hergestellt, die Ihre Gefühle steuern. Es gibt also gute Gründe dafür, den Bauch als zweites Gehirn zu bezeichnen.

Neue Erkenntnisse zeigen, dass die Darmbakterien nicht nur an der Steuerung von Körpergewicht, chronischen Darmerkrankungen, Diabetes, Gefäßerkrankungen, Parkinson, Alzheimer, Angst, Depressionen und Autismus beteiligt sind. Sie haben auch einen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen und wie munter und beweglich wir im Alltag sind. Zudem tragen sie zur Formung unserer Persönlichkeit bei.

Haben Sie schon einmal von der „biologischen Revolution“ gehört? Sie könnte in ihrer Bedeutung sogar die IT-Revolution übertreffen und unser gesamtes Jahrhundert prägen, indem sie uns von gefürchteten Krankheiten befreit. Auch

der Alterungsprozess könnte durch sie günstig beeinflusst werden.

Diese Revolution hat bereits begonnen! Die Ergebnisse von mehr als der Hälfte der jemals über die Darmflora unternommenen Forschungen wurden allein in den letzten zwei Jahren publiziert, und in zunehmender Geschwindigkeit kommen quasi stündlich neue Erkenntnisse hinzu.

Wir wollen Sie durch die jüngsten Forschungsergebnisse führen und dabei auf die vielen Erkenntnisse darüber eingehen, wie der Bauch hilft, das Gehirn gut in Schuss zu halten.

Wir werden Ihnen Ihre Darmbakterien vorstellen und Ihnen erklären, welches Essen sowohl für diese ständigen Begleiter als auch für Sie selbst am besten ist, aber auch, wie die Bewohner in Ihrem

Untergeschoss genau wie Sie selbst auf zu viel Stress reagieren und von Ruhe ebenso profitieren wie von regelmäßiger Bewegung.

Wir erläutern die Ähnlichkeiten zwischen mediterraner Kost, skandinavischer Küche und japanischem Essen und erklären, warum Gerste, Bohnen und Topinambur ein Festessen für Ihre Darmflora sind. Sie erfahren aber auch, dass für einen gesunden Bauch noch mehr erforderlich ist.

Sie werden erfahren, warum Farben, Düfte und Geschmack nicht nur für Augen, Nase und Geschmacksknospen da sind und wie Ihre Darmflora zur besten Verteidigung gegen Gifte und Pilzangriffe werden kann.

Das Essen bestimmt, wie wir uns fühlen, und das gilt für jeden einzelnen Augenblick. Innerhalb von 24 Stunden wird das, was wir gegessen haben, die Darmflora so stark verändert haben, dass dies mit der heutigen Technik messbar ist. Es gibt immer deutlichere Hinweise, dass die Veränderungen mit unterschiedlichen Krankheiten und mit dem Erkrankungsrisiko in Zusammenhang stehen. Auch der Grad unseres mentalen Wohlbefindens korreliert mit den Veränderungen der Darmflora. Dieses neue Wissen veranlasste uns dazu, viele traditionelle Lehrmeinungen neu zu überdenken.

In den letzten 15 Jahren habe ich als Wissenschaftsjournalist der schwedischen Tageszeitung *Svenska Dagbladet* sowie in Büchern und Fernsehsendungen die Lebensmittelindustrie unter die Lupe genommen und die Forschung hinsichtlich der Themen Essen, Gesundheit und Altern eingehend verfolgt.



Bereits seit Beginn des 21. Jahrhunderts habe ich über Darmbakterien, Faserstoffe, Zucker, Omega-3-Fettsäuren und ihren jeweiligen Zusammenhang mit Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsstörungen berichtet. Außerdem habe ich im Rahmen mehrerer journalistischer Studien die Verbindung aufgezeigt, die zwischen schwelenden chronischen Entzündungen und psychischen Erkrankungen bestehen kann.

Niklas Ekstedt ist einer der führenden Sterneköche Schwedens. Mithilfe seines herausragenden Wissens über traditionelle Kochkunst und ihre Zutaten war es möglich, die allerneuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse in köstliche und innovative Gerichte einfließen zu lassen, die jeder nachkochen kann.



Niklas war maßgeblich daran beteiligt, der skandinavischen Küche in der internationalen gastronomischen Szene Geltung zu verschaffen.

„Happy Food“ umfasst 38 Rezepte für Mahlzeiten, die sowohl schmackhaft als auch heilsam sind, und zwar nicht nur für den Körper, sondern auch für die Seele.

Generell basiert dieses Buch auf einer breit aufgestellten und unabhängigen journalistischen Recherche. Wir haben weder eigene Patente noch irgendeine persönliche Forscherkarriere zu verteidigen und konnten uns deshalb freimütig die Meinungen unterschiedlicher Experten anhören, die sich durchaus nicht immer einig waren.

Doch letztlich sprechen die Forschungsergebnisse eine deutliche Sprache. Wenn es möglich ist, Essen auf den Tisch zu bringen, das uns einen wachernen Geist beschert, unsere Stimmung aufhellt und sogar psychischen Erkrankungen entgegenwirken kann, dann sollte das Anlass genug sein, nicht in einer neutralen Haltung zu verharren. Es wäre verantwortungslos, diese Erkenntnisse nicht sofort zu berücksichtigen. Insbesondere, da gutes Essen eine billige Alternative zu Medikamenten ist und keine Nebenwirkungen hat.

Schon Hippokrates, der Vater der Heilkunst, sagte: „Lasst das Essen eure Medizin sein.“ Das bedeutet natürlich nicht, dass das Essen wie Medizin schmecken muss. Gesundes Essen muss übrigens auch nicht in einem Mixer zubereitet werden!

Das Geheimnis besteht darin, dass das Essen, welches eine gesunde und fruchtbare Darmflora erzeugt und erhält, die Vielfalt dieser Darmflora widerspiegelt. Diese Art von Essen kann einfach zubereitet werden und köstlich schmecken. Wir nennen es Happy Food!



BAUCH UND
Gehirn –

UND WIE

ALLES

ZUSAMMEN-

HÄNGT