

Prof. Dr. med. Richard Béliveau • Dr. med. Denis Gingras
Gesund mit Rotwein, Lachs, Schokolade & Co.



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Zahlreiche Krankheiten lassen sich sehr effektiv vorbeugen. Wichtig für unsere Gesundheit sind: tägliche körperliche Aktivität, Verzicht aufs Rauchen sowie eine gesunde, soziale Umgebung, in der wir uns wohlfühlen – und vitale Lebensmittel mit maßvoller Kalorienaufnahme. Die international bekannten Mediziner Béliveau/Gingras weisen in diesem Buch nach, wie schon einfache Veränderungen in der Lebensweise dabei helfen, Krankheiten zu verhindern. Sie zeigen uns, welche Nahrungsmittel besonders gesundheitsfördernd sind und welche Freude wir an gutem Essen haben können. Gesund werden, gesund bleiben – mit diesem Buch gelingt es.

Autoren

Prof. Dr. med. **Richard Béliveau** ist Direktor des Labors für Molekularmedizin am *Hôpital Sainte-Justine*, Montreal, Professor für Biochemie an der *Université du Québec*, Inhaber des dortigen Lehrstuhls für Krebsprävention und -behandlung sowie Forscher in der neurochirurgischen Abteilung des *Hôpital Notre-Dame*, außerdem Inhaber des Claude-Bertrand-Lehrstuhls für Neurochirurgie sowie Professor für Chirurgie und Physiologie an der *Université de Montréal*. Darüber hinaus forscht er am Zentrum für Krebsprävention in der Onkologie der *McGill-Universität*.

Dr. med. **Denis Gingras** war lange Jahre Krebsforscher am Labor für Molekularmedizin des *Hôpital Sainte-Justine*.

Außerdem von den Autoren im Programm

Krebszellen mögen keine Himbeeren (17739)

Krebszellen mögen keine Himbeeren – Das Kochbuch (17790)

Krebszellen mögen keine Himbeeren – Das große Buch der Prävention (17816)

Prof. Dr. med. Richard Béliveau
Dr. med. Denis Gingras

Gesund mit Rotwein, Lachs, Schokolade & Co.

**Die neue Präventionsernährung –
Vorbeugen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
Diabetes, Krebs, Alzheimer**

Aus dem Französischen von Hanna van Laak

GOLDMANN

Die französische Originalausgabe erschien 2009 unter dem Titel
»La Santé par le plaisir de bien manger« bei Éditions du Trécarré, Montréal.

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 der Autoren 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.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Januar 2020

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2011 der deutschsprachigen Ausgabe: Kösel-Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Künstlerische Gestaltung und Konzeption: Marike Paradis

Ernährungsberatung: Frances Boyte

Illustration: Amélie Roberge

Mitarbeiter: Maude St-Jean, Julie Gauthier, Patrick Thibault, Sam Murray,

Michelle Hénault, Randal Lyons, Louise Durocher, Jessica Laroche

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotive: FinePic®, München

Satz: Uhl + Massopust, Aalen – nach dem Innenlayout

der französischen Originalausgabe: Hamid Aittouares

Druck und Bindung: Litotipografia Alcione srl., Lavis-Trento

Printed in Italy

CH · Herstellung: SZ

ISBN 978-3-442-17837-7

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



*Dieses Buch ist dem Neurochirurgen und Gründer der
Abteilung für Neurochirurgie am CHUM – Centre hospitalier
de l'Université de Montréal – Dr. Claude Bertrand für seine
fortschrittliche und innovative Sicht der Medizin gewidmet
und für die Inspiration, die er einer Generation von Chirurgen
und Forschern mitgegeben hat.*

Dank

Dank für ihre unverbrüchliche Unterstützung des Lehrstuhls für Krebsprävention und -behandlung an der *Université du Québec* in Montreal an:

- die Firma *Nautilus Plus* und ihren Direktor, M. Richard Blais;
- die Versicherung *Financière Manuvie*;
- die *Banque Nationale*;
- *Metro Inc.*

Dank ihrer Vision einer besseren Gesellschaft können wir unsere Forschungsarbeiten durchführen.

Dank an die Neurochirurgen der Abteilung für *Neurochirurgie am CHUM* für die Begeisterung, mit der sie therapeutische Intervention und medizinische Forschung zu vereinen suchen.

Dank an die Onkologen der onkologischen Abteilung am *Hôpital général juif* von Montreal und am *Zentrum für Krebsprävention* für die Tatkraft, mit der sie sich für Vorbeugemaßnahmen in der Bevölkerung einsetzen.

Dank an alle Patienten, die uns durch ihr Beispiel ermutigen, diesen Kampf gegen chronische Krankheiten fortzusetzen.

Ein besonderer Dank an Kathleen Asselin für ihren Mut und ihre bewundernswerte Entschlossenheit in ihrem persönlichen Kampf gegen den Krebs.

Dank an alle Forscher des *Labors für Molekularmedizin*, die durch ihre engagierte Arbeit Fortschritte in der Forschung zur Behandlung und Prävention von Krebs und anderen chronischen Krankheiten möglich machen.

Inhalt

	Vorworte	8
Kapitel 1	Wenn essen krank macht	13
Kapitel 2	Höhlenmenschen, die auf dem Mond gehen	41
Kapitel 3	Wenn uns das Wasser im Mund zusammenläuft	75
Kapitel 4	Im Lande Gargantuas	113
Kapitel 5	Im Zentrum des Problems: Herz-Kreislauf-Erkrankungen	155
Kapitel 6	Zu viel Zucker hinterlässt einen bitteren Nachgeschmack: Typ-2-Diabetes	201
Kapitel 7	Krebs: Den Feind zähmen, der in uns schläft	233
Kapitel 8	<i>Mens sana in corpore sano:</i> Durch Ernährung gegen die Alzheimerkrankheit vorbeugen	301
Kapitel 9	Gesund und in Schönheit alt werden	343
Kapitel 10	Essen, um zu leben: Kochen als Ausdruck menschlicher Kultur	365

Bibliografie 414

Bildquellen 419

Register 420



Vorwort von J. Genest

Die *Fondation des maladies du cœur du Québec* – Stiftung für Herzkrankheiten in Quebec – schätzt sich glücklich, die von Prof. Dr. med. Richard Béliveau und Dr. med. Denis Gingras im vorliegenden Buch geleistete außergewöhnliche Arbeit einer allgemein verständlichen Darstellung würdigen zu dürfen. Die Autoren zeigen unmissverständlich auf, welchen Einfluss eine gesunde Lebensweise auf unsere gegenwärtige und zukünftige Gesundheit haben kann, insbesondere im Verlauf des Alterungsprozesses.

Prof. Dr. med. Béliveau und Dr. med. Gingras ist es gelungen, die Erkenntnisse der Wissenschaft auf den Punkt zu bringen und sie einem gebildeten, neugierigen und interessierten Publikum auf leicht verständliche Weise zu vermitteln. Nur wenige Werke fassen das aktuelle Wissen über die Bedeutung unserer Lebensweise und die wichtigsten gesundheitlichen Störungen in unserer Gesellschaft zusammen. Die darin aufgeführten Prinzipien sind universell gültig: *Gesunde Ernährung, maßvolle Kalorienaufnahme, tägliche*



körperliche Aktivität, Verzicht auf das Rauchen und eine gesunde Umgebung, die psychische und soziale Unterstützung gewährleistet. Diese Faktoren haben entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit.

Unseres Wissens findet man hier zum ersten Mal in einem einzigen Buch eine schlüssige Aussage zur Prävention sowohl von Herz- und Gefäßerkrankungen, Krebs oder Diabetes als auch von neurodegenerativen Erkrankungen. Selbst wenn der Schwerpunkt dieses interdisziplinären Ansatzes hauptsächlich auf gesunder Ernährung liegt – ohne darüber die Bedeutung körperlicher Bewegung zu vernachlässigen –, so führt er die Leser doch schnell zu der Erkenntnis, dass sie ihr Risiko für viele chronische Krankheiten verringern können, indem sie einige recht einfache Lebensregeln befolgen. Denn dieses Buch ist weder ein Ernährungsratgeber noch eine Rezeptsammlung, es ist vielmehr ein wahres *Handbuch der Prävention*. Es ermöglicht uns, besser zu verstehen und einzuschätzen, welche Fülle von Folgen das, was wir essen und trinken, auf unseren Gesundheitszustand hat.

Die genannten universell gültigen Prinzipien wurden bereits vor mehr als zweitausend Jahren von Hippokrates, dem Begründer der Medizin (460–377 v. Chr.), formuliert, der sagte, Krankheit sei die Folge von Umweltfaktoren, Ernährung und Lebensgewohnheiten. Wir tun gut daran, uns das in Erinnerung zu rufen.

Jacques Genest, MD, FRCP* (C)

*Professor an der medizinischen Fakultät der McGill-Universität,
Lehrstuhl für Medizin McGill/Novartis,
Direktor der kardiologischen Abteilung Klinikum der
McGill-Universität/Royal Victoria Krankenhaus und Präsident
des Komitees für Gesundheits- und Forschungsfragen Stiftung für
Herzkrankheiten in Quebec*

* Fellow of the Royal College of Physicians (Anm. d. Ü.)

Vorwort von Dr. M. Gélinas

1979 verspürten vier Ärztekollegen und ich das Bedürfnis, die Lebensqualität von Krebsbetroffenen und ihren Angehörigen durch die Bereitstellung von Informationen, Begleitung und Übernachtungsmöglichkeiten zu verbessern. Deshalb gründeten wir vor beinahe dreißig Jahren die *Fondation québécoise du cancer*. Damals waren wir ständig mit der harten Realität konfrontiert, in der unsere an Krebs erkrankten Patienten lebten – oftmals ohne ausreichende Unterstützung zu erfahren.

Abgesehen von der Tatsache, dass sie sich unweigerlich mit diesem schweren Leiden auseinandersetzen mussten, hatten viele von ihnen auch eine Fülle von Fragen zu dieser Krankheit. Aus den vertraulichen Gesprächen mit ihnen und ihren Fragen und Ängsten in Bezug auf die Behandlungen, die ihr Körper im Kampf gegen den Krebs über sich ergehen lassen musste – aus dieser Beziehung zwischen dem jungen Kliniker, der ich damals war, und meinen Patienten entstand in mir das Interesse für die Qualität der Versorgung und Unterstützung, die ihnen zuteil wurde.

Im Kontakt mit meinen Patienten wurde mir sehr schnell bewusst, wie sehr es an allgemein verständlichen Informationen über die Themen, die sie so beschäftigten, mangelte. Fast dreißig Jahre später stelle ich fest, dass wir bezüglich der Prävention ein großes Stück vorangekommen sind. Dank des Sachverstands von Menschen wie Prof. Dr. med. Richard Béliveau und Dr. med. Denis Gingras ist es gelungen, der Bevölkerung die Bedeutung einer gesunden Ernährung und ihre fundamentalen Folgen für die Lebensdauer und die Aufrechterhaltung einer hohen Lebensqualität stärker ins Bewusstsein zu rücken. Und das ist, so meine ich, der erste Schritt, um Krebs und andere chronische Krankheiten,

die täglich das gewohnte Leben so vieler Menschen erschüttern, ein Stück weit in Schach zu halten.

Mit Freude und Interesse habe ich in *Gesund mit Rotwein, Lachs, Schokolade & Co.* klare und allgemein verständliche Antworten auf viele Fragen gefunden, die ich in all den Jahren meiner praktischen Tätigkeit gehört habe. Im Laufe der Lektüre werden Sie einen praktischen und verständlichen Leitfaden entdecken, der einen faszinierenden Blick auf die Evolution unserer Umwelt ermöglicht, indem er den Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit unserer Gesellschaft analysiert. Dieses Buch bereichert nicht nur unser Alltagsleben, es erweist sich zudem als fesselnde Lektüre, die Wissenschaft und philosophische sowie anthroposophische Reflexionen über die Beziehung zwischen dem Menschen und seiner Nahrung miteinander vereint. So macht uns diese historische Weltreise die Zusammenhänge zwischen mangelhafter Ernährung und der Entstehung bestimmter chronischer Krankheiten wie beispielsweise Krebs oder Herz- und Gefäßerkrankungen bewusst.

Glückwünsche an Prof. Dr. med. Richard Béliveau und Dr. med. Denis Gingras für dieses Meisterwerk, das eine Hoffnungsbotschaft im Kampf gegen Krebs verkündet.

Dr. Michel Gélinas

Präsident und Gründer der

Fondation québécoise du cancer



Alter ist keine Frage des Todes,
es ist eine Frage der Gesundheit,
denn der Tod ist gewiss.

François Mitterrand (1916 – 1996)

Kapitel 1

Wenn essen krank macht

Ein Kind, das heute in einem industrialisierten Land geboren wird, kann auf eine durchschnittliche Lebenserwartung von achtzig Jahren hoffen, ein absolut außergewöhnlicher statistischer Wert, wenn man bedenkt, dass die Lebenserwartung bei Geburt während des größten Teils der Menschheitsgeschichte etwa zwanzig

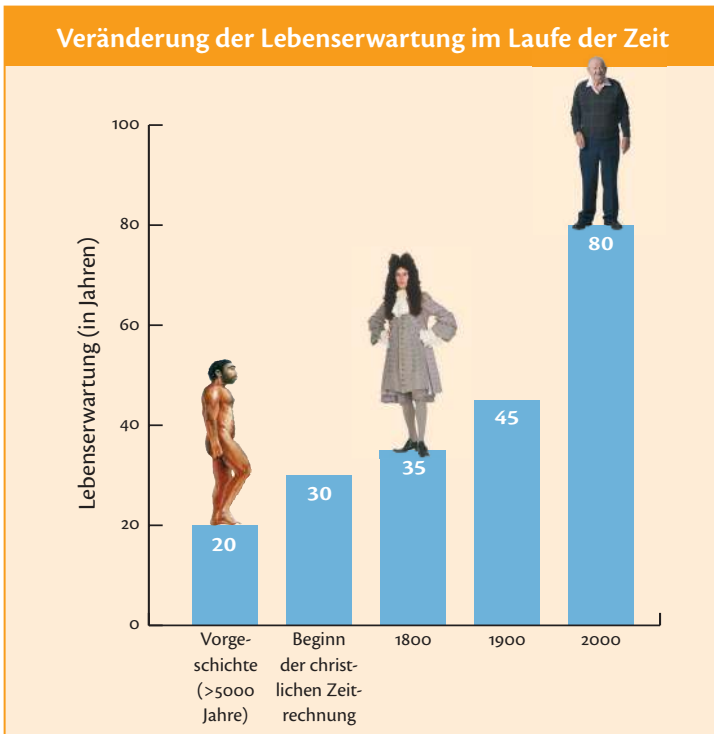


Abbildung 1

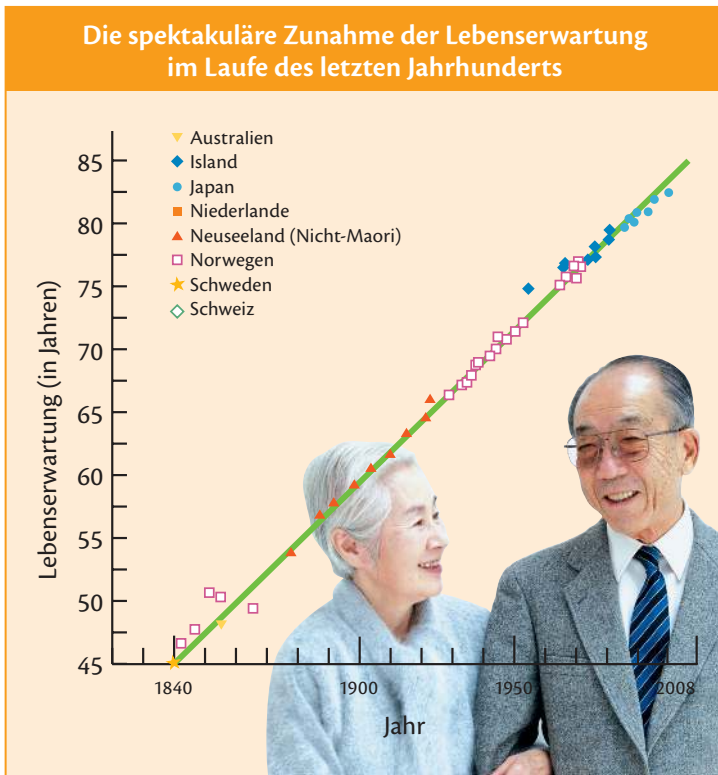


Abbildung 2

Quelle: Aus Science 2002; 296; 1029 – 1031

bis dreißig Jahre betrug (Abbildung 1). Erst seit der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts nahm die Lebenserwartung deutlich zu, und diese Steigerung wurde weiter durch die bahnbrechenden Entdeckungen unterstützt, die der modernen Medizin im Laufe des 20. Jahrhunderts gelangen (Abbildung 2). Die Entwicklung zahlreicher Antibiotika, Impfstoffe und Medikamente, chirurgische Eingriffe und andere medizinische Errungenschaften, die die letzte Jahrhunderthälfte geprägt haben, hat den von vielen Krankheiten geforderten Zoll – insbesondere die Sterberate aufgrund von Infektionskrankheiten – erheblich reduziert. Während beispielsweise in

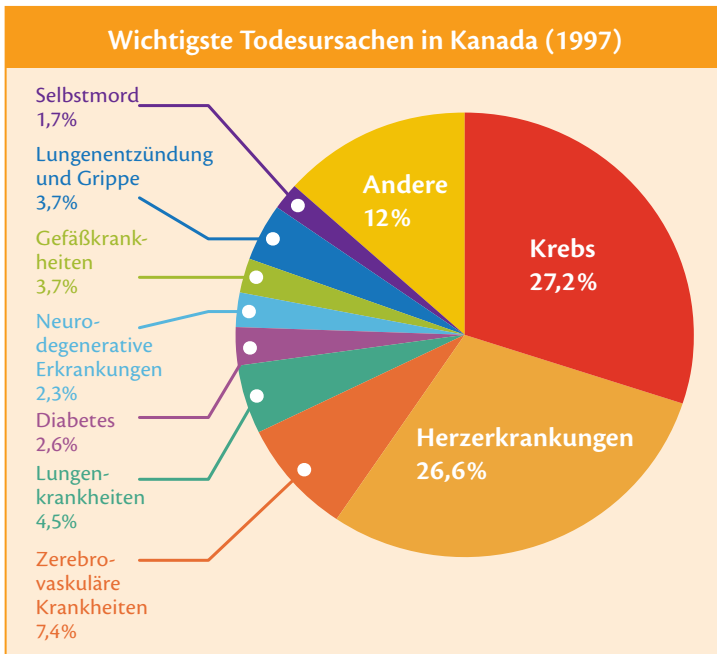


Abbildung 3

Quelle: Statistique Canada

den Vereinigten Staaten noch vor kaum einem Jahrhundert allein Tuberkulose, Lungenentzündung und Durchfallerkrankungen für ein Drittel der Todesfälle verantwortlich waren, geht heute nur ein geringer Prozentsatz der Sterbefälle auf diese Krankheiten zurück, viel weniger als auf die allgemein verbreiteten »neuen Krankheiten« wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und andere chronische Störungen wie Diabetes Typ 2 und neurodegenerative Erkrankungen (Abbildung 3). Diese chronischen Krankheiten bilden folglich die zentrale Herausforderung, mit der die heutige Medizin konfrontiert ist, weit vor bestimmten Risikofaktoren, die zwar oft Schlagzeilen machen, deren realer Einfluss auf die Volksgesundheit jedoch viel unbedeutender ist (Abbildung 4).

Auch wenn die wachsende Lebenserwartung mit Sicherheit

eine Rolle bei der rasanten Zunahme der Sterblichkeitsrate aufgrund chronischer Krankheiten spielt, so bleibt dennoch die besorgniserregende Feststellung, dass diese Krankheiten allzu oft Menschen im besten Alter treffen und sowohl ihre Lebensdauer als auch ihre Lebensqualität massiv beeinträchtigen können. So schätzt beispielsweise die Weltgesundheitsorganisation (WHO), dass ein Achtzigjähriger aufgrund der einen oder anderen chronischen Krankheit im Durchschnitt fast zehn Jahre Leben bei guter Gesundheit einbüßt. Es versteht sich von selbst, dass der Verlust an Autonomie sowie die zahlreichen Schmerzen, die mit der Behandlung dieser Krankheiten verbunden sind (Operationen, Chemotherapie, Dialyse etc.), eine substanzielle Minderung der Vorzüge bedeuten, die eine Verlängerung der Lebensdauer bieten kann. Mit anderen Worten: Selbst wenn die seit hundertfünfzig Jahren beobachtete kontinuierliche Zunahme der Lebenserwartung erhoffen lässt, dass die durchschnittliche Lebensdauer in einigen Jahrzehnten neunzig oder sogar fünfundneunzig Jahre erreichen könnte, so droht die hohe Inzidenz schwerer chronischer Krankheiten nicht nur dieser Tendenz Einhalt zu gebieten, sondern sie belastet auch den Hauptgrund einer längeren Lebensdauer – so lange wie möglich bei guter Gesundheit zu leben – mit einer schweren Hypothek.

Lebenserwartung bei guter Gesundheit

Man glaubt oft, dass diese chronischen Krankheiten unweigerlich mit dem Altern einhergehen, dass sie ein unabänderliches Schicksal darstellen, dem wir nicht entinnen können, sofern wir nicht »Glückspilze« sind und Gene besitzen, die uns ein Älterwerden bei guter Gesundheit ermöglichen. Diese Wahrnehmung ist allerdings falsch, denn man weiß heute, dass diese »Methusalem-Gene« nur für ein Drittel der Fälle von außergewöhnlicher Langlebigkeit ver-

Jährliche Todesfälle in den Vereinigten Staaten (2004)	
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	652 486
Krebs	553 888
Unfälle	112 012
Erkältung und Grippe	59 664
AIDS	14 627
Treppensturz	1 307
Sturz aus dem Bett	450
Sturz auf Eis	92
Haiangriff	2
Vogelgrippe	0
BSE	0

Abbildung 4

Quelle: Centers for Disease Control and Prevention

antwortlich sind. Zwei Drittel der Menschen, die ein fortgeschrittenes Alter erreichen und sich dabei guter Gesundheit erfreuen, verdanken dies vor allem anderen ihrer gesunden Lebensweise.

Vergleicht man die Häufigkeit verschiedener chronischer Krankheiten in unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen der Welt, so veranschaulicht dies auf drastische Weise, welchen Einfluss die Lebensweise auf das Erkrankungsrisiko für diese Leiden hat. Während beispielsweise die Sterblichkeit infolge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen in den meisten westlichen Ländern extrem erhöht ist und dort die wichtigste Todesursache darstellt, kann diese Inzidenz (Anzahl der Neuerkrankungen) in bestimmten Mittelmeer-Regionen oder auch in Japan bis zu zehnmal niedriger sein (Abbildung 5). Diese Unterschiede sind nicht etwa auf genetische Faktoren zurückzuführen, die die Bewohner dieser Länder schützen. Denn wenn diese Volksgruppen in Länder auswandern, in denen die Inzidenz von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht ist

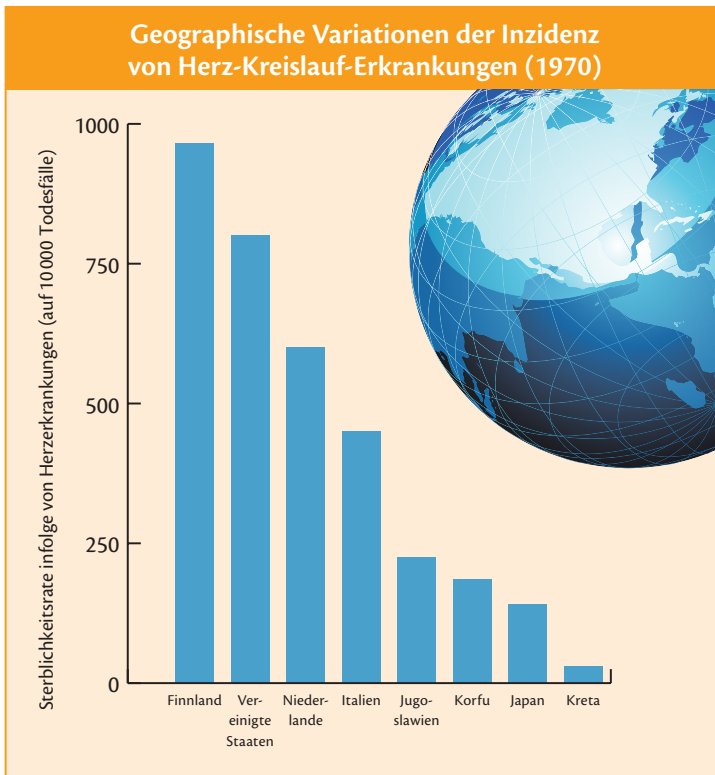


Abbildung 5

Quelle: nach Keys (1980)

(wie etwa Nordamerika), dann gleicht sich ihre Sterberate schnell der der Einwohner dieser Region an. Vergleicht man die Häufigkeit von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Japanern, die in Hiroshima leben, mit der ihrer Landsleute, die auf Hawaii oder in Kalifornien leben, wird dies auf frappierende Weise veranschaulicht (Abbildung 6): Während Herzmuskelinfarkte in Japan ein seltenes Phänomen sind, verdoppelt sich die Häufigkeit dieser Vorfälle nach der Auswanderung von Japanern in eine stärker westlich geprägte Region (Hawaii) und vervierfacht sich, sobald sie sich in den USA niederlassen.

Die gleichen Differenzen kann man bei den Krebsraten beobachten. Amerikanische Frauen sind beispielsweise ebenso wie die Frauen westlicher Länder im Allgemeinen nach der Menopause massiv von Brustkrebs betroffen, und die Sterberate aufgrund dieser Krankheit steigt anschließend unaufhörlich an. Hingegen steigt die Sterberate von Japanerinnen aufgrund von Brustkrebs praktisch nicht mit dem Alter an, sodass diese Frauen sogar in fortgeschrittenem Alter (75 Jahre und mehr) fünfmal seltener von diesem Krebs betroffen sind als die westlichen Frauen (Abbildung 7). Ähnliches gilt für den Prostatakrebs: Während im Westen bei den über 65-jährigen die Häufigkeit und die mit diesem Krebs einhergehende Sterberate rasant zunehmen, ist diese Zunahme in Japan deutlich schwächer ausgeprägt und führt um ein Drittel seltener zum Tod (Abbildung 8). Noch einmal: Diese Unterschiede

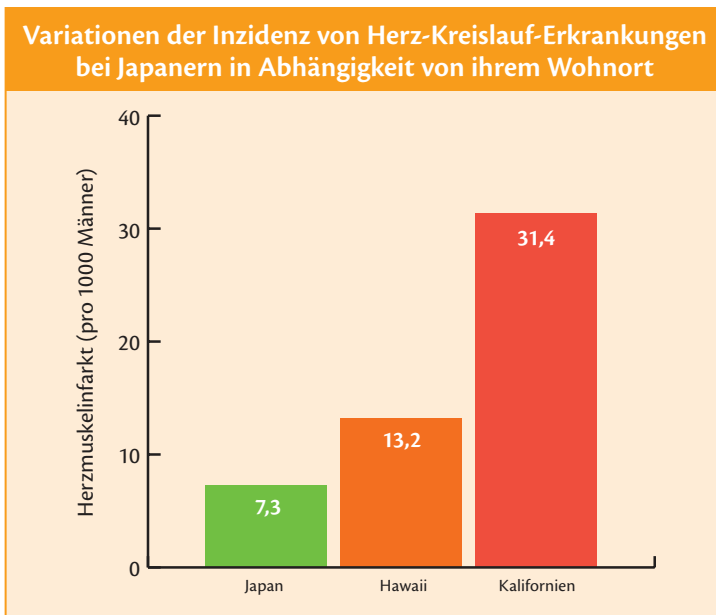


Abbildung 6

Quelle: A. J. Epidemiol., 1975; 102: 514 – 525

werden durch Faktoren bewirkt, die mit den Lebensgewohnheiten zusammenhängen, denn bei Japanern, die in die Vereinigten Staaten ziehen, gleichen sich die Häufigkeiten von Brust- und Prostatakrebs denen der Bewohner ihres Aufnahmelandes an.

Diese Beispiele zeigen also insgesamt, in welchem Maße die westliche Lebensweise das Auftreten chronischer Krankheiten im Laufe des Alterns beeinflussen kann. Die in den letzten Jahren beobachtete rasante Zunahme dieser Krankheiten ist folglich keine unvermeidliche Konsequenz aus der erhöhten Lebenserwartung, sondern vielmehr die Folge schlechter Angewohnheiten, die ihr Erscheinen begünstigen und ihre Entwicklung beschleunigen. Und die Ernährung spielt unter allen Faktoren der Lebensweise, die das Risiko chronischer Krankheiten beeinflussen können, eine Hauptrolle.

Krankheiten à la carte

Die ersten Hinweise darauf, dass die Ernährung ein wesentlicher Faktor bei der Entstehung der wichtigsten chronischen Krankheiten ist, stammen aus Beobachtungen vieler Forscher, Ärzte und Missionare, die zu Beginn des 20. Jahrhunderts bei isolierten Völkern in Afrika, Australien oder im hohen Norden Kanadas tätig waren. Sie bemerkten, dass die Bewohner dieser Regionen sehr selten Opfer von Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder auch Typ-2-Diabetes wurden, dass sich diese Krankheiten insgesamt jedoch sehr schnell ausbreiteten, sobald die Bewohner westliche Gewohnheiten annahmen. Diese Veränderung zeichnete sich im Allgemeinen durch eine sesshaftere Lebensweise und den erhöhten Konsum von zucker- und fettreichen Nahrungsmitteln auf Kosten pflanzlicher Erzeugnisse wie Obst und Gemüse oder Vollkorngetreide aus.

In neuerer Zeit veranschaulicht die vor zwanzig Jahren einge-