

PROTEINE UND DAS ALTERN

Allerdings besitzen die organischen Verbindungen auch eine Schattenseite. Werden Körperzellen ständig mit Baumaterial und Energie gefüttert, beschleunigt das ihren Alterungsprozess. Die leicht verfügbaren Rohstoffe, die in Käse, Rindfleisch, Ei oder Milch stecken, aktivieren ebenso wie Zucker bestimmte Wachstumshormonrezeptoren und Gene, die für Alterung und Insulinresistenz verantwortlich sind. Ein Zuviel an tierischen Proteinen lässt deshalb die biologische Uhr rascher ticken. In einer Analyse von Valter Longo, dem Scheinfesten-Erfinder, stellte sich heraus, dass Erwachsene, die im mittleren Lebensalter mehr als 20 Prozent der täglichen Kalorien aus Proteinen bezogen, ein stark erhöhtes Sterblichkeitsrisiko hatten. Das Krebsrisiko war sogar vierfach erhöht. Das liegt daran, dass der Nährstoff nicht nur Muskeln zum Wachsen anspornt, sondern auch kranke Zellen. Die gute Nachricht: Auf pflanzliche Eiweiße treffen die gesundheitsschädigenden Effekte nicht zu. Offenbar liegt das daran, dass Linsen, Bohnen & Co. in der Regel immer nur wenige Aminosäuren gleichzeitig liefern.

Die zelluläre Müllabfuhr

Für ein gesundes Altern kommt es deshalb darauf an, dass die Aufbauprozesse auch mal pausieren. Erst dieser Stand-by-Modus gibt dem Organismus die Chance, defekte oder alte Zellen aufzulösen und ihr Material zu recyceln. Die kurzlebigen Mitochondrien (siehe

Seite 10) etwa, die Kraftwerke der Zelle, funktionieren nur einige Tage bis wenige Wochen lang. Dann werden sie durch Enzyme in ihre Bestandteile zerlegt, die zum Bau neuer Proteine dienen. Alte Zellen agieren anschließend wie ihr jüngeres Selbst. Experten sprechen von Autophagie (übersetzt etwa: »sich selber essen«, von griech. auto = selbst, so wie phagein = essen). Für die Erforschung dieser zellulären Müllabfuhr erhielt der japanische Biologe Yoshinori Ohsumi 2016 den Nobelpreis. Läuft die Autophagie hingegen gebremst ab oder stoppt sie gar, beschleunigen sich viele Alterungsvorgänge im Körper. Es drohen Typ-2-Diabetes, Tumoren, Alzheimer-Syndrom und andere Erkrankungen.

Die Schalter im Stoffwechsel

Gesteuert wird die lebenswichtige Zellverjüngung von Signalwegen und Wachstumsfaktoren, die auf das Vorhandensein von Nahrung reagieren. Einer dieser Schalter im Stoffwechsel trägt den Namen mTOR (mechanistic Target of Rapamycin = Ziel des Rapamycins im Säugetier). Das 1994 entdeckte Enzym wird eingeschaltet, wenn wir unentbehrliche Aminosäuren, aber auch Zucker zu uns nehmen. Wie ein Chefdirigent erteilt mTOR den Körperzellen den Befehl: Jetzt mal hurtig teilen und wachsen, es sind schließlich genügend Nährstoffe da! Hindert man mTOR hingegen daran, seine Botschaften zu übermitteln, wechseln die Zellen den Betriebsmodus – von Wachstum auf Wartung, von Autobahn



SCHEINFASTEN-REZEPTE MITTAG- UND ABENDESSEN

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Reihe von leckeren Rezepten, in denen Gemüse und gesunde Fette die Hauptrollen spielen. Ob Sie die Gerichte lieber mittags oder lieber abends auftischen, bleibt Ihnen überlassen. Bitte achten Sie lediglich darauf, dass Sie zusammen mit dem bereits eingenommenen Frühstück die maximalen Tageskalorien von 1100 beziehungsweise 800 Kilokalorien

nicht überschreiten. Ebenfalls wichtig: Kombinieren Sie Mittag- bzw. Abendessen nach Möglichkeit so, dass am Ende des Tages etwa die Hälfte der Kalorien aus komplexen Kohlenhydraten stammen und die andere Hälfte aus Fetten. Die Nährwertangaben finden Sie bei den Rezepten. Das garantiert, dass der Organismus im verjüngenden Fastenmodus verharrt.

ZUCCHININUDEL-SALAT MIT OLIVEN

Für die Salatmischung: 2 kleine Zucchini • 250 g Kirschtomaten • 8 Stängel Basilikum • 16 grüne Oliven (ohne Stein)
Für das Dressing: 4 EL Aceto balsamico bianco • 4 EL Olivenöl • 2 Knoblauchzehen • 2 TL Kapern • Salz • Pfeffer
Für 4 Personen • 15 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 150 kcal, 2g E, 13g F, 5g KH

1. Die Zucchini waschen, putzen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Dafür den Sparschäler der Länge nach immer wieder über das Fruchtfleisch ziehen. Alternativ mit einem Spiralschneider zu »Bandnudeln« verarbeiten.
2. Die Tomaten waschen und jeweils halbieren. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Stängeln zupfen. Die Oliven jeweils halbieren.
3. Für das Dressing Essig und Öl in einer Schüssel verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Kapern ebenfalls durch die Knoblauchpresse dazudrücken. Alle Zutaten gut verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Zucchininudeln mit Tomaten, Basilikum und Olivenhälften in eine große Schüssel geben. Das Dressing daraufgießen und alles vorsichtig vermischen. Den Salat abgedeckt kurz durchziehen lassen, dann locker auf Teller verteilen (Foto Seite 62).

BLUMENKOHL-TABOULEH

500 g Blumenkohl • 1–2 Bund Petersilie (ca. 60 g) • 2 Knoblauchzehen • 4 EL Aceto balsamico bianco • 1 EL Honig • 1 TL gemahlener Kreuzkümmel • 4 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer • 4 EL Pinienkerne • 4 Tomaten • 2 Paprika (gelb oder orange) • ½ Salatgurke • ca. 1 EL Zitronensaft • 1 Kästchen Kresse

Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 265 kcal, 6g E, 20g F, 15g KH

1. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, waschen und trocken tupfen. Petersilie waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen. Blumenkohl portionsweise mit Kräutern und Knoblauch im Blitzhacker fein zerkleinern, in eine Schüssel füllen.
2. Für das Dressing Essig, Honig, Kreuzkümmel und Olivenöl in einem Twist-off-Glas kräftig schütteln. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut mit der Blumenkohlmischung vermengen.
3. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, herausnehmen. Tomaten waschen und halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen. Paprika waschen, längs halbieren und entkernen. Gurke waschen. Tomaten, Paprika und Gurke klein würfeln. Alles mit dem Blumenkohl mischen.
4. Den Salat etwas durchziehen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Kresse vom Beet schneiden und unterheben oder daraufstreuen.



GRÜNES GEMÜSECURRY MIT KOKOSMILCH

1 Kohlrabi • 300 g Brokkoli • 1 Stange Lauch •
250 g Blattspinat • Salz • 1 Bio-Limette •
400 g Kokosmilch • 3 TL Thai-Currypaste (Asienladen) • 2 Zweige Thai-Basilikum (Asienladen) •
2 TL Palmzucker (ersatzweise brauner Zucker) •
1 TL gemahlene Kurkuma

Für 4 Personen • 35 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 255 kcal, 8 g E, 19 g F, 10 g KH

- Den Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Den Stiel schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Den Lauch putzen, längs durchschneiden und waschen, auch zwischen den Schichten. Den Lauch quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Den Spinat verlesen, grobe Stiele entfernen und waschen.
- In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Den Kohlrabi und den Brokkoli darin 2 Min. sprudelnd kochen lassen. Den

Lauch 1 Min. mitkochen. Dann den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen.

Das Gemüse in einem Sieb kalt abschrecken und dann gut abtropfen lassen.

- Die Limette heiß waschen und trockenreiben. Die Hälfte der Schale fein abreiben, die restliche Schale dünn abschälen und in Streifen schneiden. Den Saft auspressen.
- In einem weiten Topf die Kokosmilch mit der Currysauce und 100 ml Wasser gründlich verrühren und zum Kochen bringen. Die Sauce bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. leicht kochen lassen.
- Inzwischen das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und nach Belieben hacken.
- Die Kokossauce mit dem Zucker, der Kurkuma, der abgeriebenen Limettenschale, dem Limettensaft (ca. 4 EL) und Salz abschmecken. Das Gemüse einrühren und noch 1–2 Min. darin leicht kochen lassen. Das Curry mit den Limettenschalenstreifen und dem Basilikum bestreut servieren.

GUT ZU WISSEN

Kokosmilch gibt es längst nicht mehr nur in asiatischen Lebensmittelgeschäften, sondern in jedem Supermarkt oder Bioladen – im Tetrapak oder in der Dose und in verschiedenen Packungsgrößen. Aufgepasst: Nicht verwechseln mit Kokosdrinks, die als Ersatz für Milch im Handel und sehr viel wässriger sind! Ebenfalls gut und weniger üppig ist Kokosmilch light mit weniger Kalorien.

BUNTES GEMÜSECURRY MIT LINSEN

150 g grüne Bohnen • 150 g Brokkoli • 150 g Mangold • 1 rote Paprika • 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm) • Salz • 2 Tomaten • 2 EL Öl • 1 TL gelbe Senfsamen • 2 TL scharfes Currysüppchen • 50 g rote Linsen

Für 4 Personen • 40 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 140 kcal, 7 g E, 6 g F, 14 g KH

1. Das Gemüse waschen. Von den Bohnen die Enden abschneiden, eventuelle Fäden abziehen. Die Bohnen je nach Länge halbieren oder dritteln. Den Brokkoli in Röschen teilen, den Stiel schälen und würfeln. Die Mangoldblätter grob hacken. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken.
2. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Tomaten ins Wasser legen und 1–2 Min. darin kochen. Mit dem Schaumlöffel herausheben und kalt abschrecken. Die Tomaten häuten und würfeln, dabei den Stielansatz entfernen.
3. Die Bohnen in das noch kochende Wasser geben und ca. 6 Min. garen. Den Brokkoli zu den Bohnen geben und weitere 2–3 Min. kochen. Den Mangold und die Paprikawürfel hinzufügen, nochmals 2 Min. kochen. Das Gemüse in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
4. Das Öl in einem zweiten Topf erhitzen, den Ingwer mit Senfsamen und Currysüppchen da-

rin andünsten. Die Linsen unterrühren, 350 ml Wasser angießen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 15–20 Min. garen, bis die Linsen fast zerfallen.

5. Die Linsen kräftig mit dem Kochlöffel durchrühren, bis die Sauce cremig ist. Die Tomatenwürfel untermischen und alles mit Salz abschmecken. Kurz köcheln lassen, dann das Gemüse dazugeben und darin wieder heiß werden lassen. Das Curry abschmecken und servieren.

LINSEN ZUM BINDEN

Um für die cremige, sämige Sauce weder Sahne noch Kokosmilch verwenden zu müssen, werden bei diesem Curry geschälte rote Linsen mitgekocht. Sie werden beim Garen so weich, dass sie zerfallen und dadurch die Sauce schön sämig machen!





BEISPIELE FÜR SIRTFOOD

GEMÜSE

Kohl, Tomaten, Brokkoli, Auberginen,
rote Zwiebeln, Knoblauch, Pak Choi, Chicorée

OBST

Äpfel, Himbeeren, Heidelbeeren, rote Weintrauben,
Zitrusfrüchte

NÜSSE

Cashewnüsse, Erdnüsse, Walnüsse, Pekannüsse

KRÄUTER UND GEWÜRZE

Chili, Zimt, Kurkuma, Süßholzwurzel

GETRÄNKE

Kaffee, grüner Tee, Rotwein

SONSTIGES

Sojabohnen, Olivenöl, dunkle Schokolade
(mind. 85 % Kakaoanteil)

EIN STARKES DUO: SCHEINFESTEN UND SIRTFOOD

Zwischen den fünftägigen Scheinfasten-Zyklen empfiehlt sich eine Ernährung nach dem Sirtfood-prinzip. Diese Kostform wurde 2016 von den britischen Ernährungswissenschaftlern Aidan Goggins und Glen Matten vorgestellt. Sie setzt darauf, bestimmte Gemüse, Kräuter, Obstsorten oder Nüsse auf dem Speiseplan zu bevorzugen, weil sie das biologische Anti-Aging unterstützen, indem sie im Körper die sogenannten Sirtuine aktivieren. Diese Zellschutz-Enzyme werden auch beim Fasten freigesetzt.





DIE DIÄT, DIE KEINE IST

Die Sirtuindiät basiert auf einem eigenen Prinzip. Anders als bei klassischen Abspeckkuren geht es nicht um Verbote oder langfristiges Kalorienzählen. Im Vordergrund steht eine dauerhafte Ernährungsform mit vielen sirtuinaktivierenden Pflanzenstoffen. Diese Substanzen spiegeln dem Körper eine eingeschränkte Kalorienzufuhr vor. Sie stecken nur in ausgewählten Lebensmitteln.

DAS SIRTUINPRINZIP

Sirtuine sind proteinbasierte Enzyme in den Körperzellen. Sie erfüllen für den Organismus zwei wichtige Funktionen: Sie reparieren DNA-Schäden, die sich im Lauf des Alterungsprozesses an den Chromosomen gebildet haben. Und sie regen das Recyclingprogramm der Zellen an, die sogenannte Autophagie. Diese »Müllabfuhr« hält den Körper auf zellulärer Ebene jung. Deshalb werden Sirtuine als Langlebigkeitsenzyme bezeichnet.

JE FARBIGER, DESTO BESSER

Ob rote Chili, gelbe Kurkuma, grüne Petersilie oder blaue Heidelbeeren: Viele Sirtfood-Lebensmittel leuchten einem im Supermarkt entgegen. Kein Zufall: Bei vielen der sirtuinaktivierenden Pflanzenbestandteilen handelt es sich um farbgebende Inhaltsstoffe. Aber auch aus dem Reich der Bitterstoffe und Scharfstoffe kommen potente Sirtuinankurbler.

SCHEINFESTEN – JUNGBRUNNEN-EFFEKT OHNE HUNGERN



Das alltagstaugliche Praxisprogramm zur beliebten fastenimitierenden Diät (»Fasting Mimicking Diet«) aus den USA.

Durch Kalorienreduktion und eine optimale Nährstoffzusammensetzung verhilft Scheinfesten zu einem zellverjüngenden Stoffwechsel.

Über 50 Rezepte zur 5-Tage-Scheinfesten-Kur und der optimal ergänzenden Sirtfood-Ernährung.



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-8180-0



9 783833 881800

€ 14,99 [D]

www.gu.de