



BAS KAST

Der Ernährungs- kompass

Das Fazit aller
wissenschaftlichen
Studien zum
Thema Ernährung



PENGUIN VERLAG

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Mining nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Danke, Ellen, für die Inspiration!



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

7. Auflage

Copyright © dieser erweiterten Ausgabe 2022 by Penguin Verlag
Copyright © der Originalausgabe 2018 by C.Bertelsmann Verlag
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlaggestaltung: Büro Jorge Schmidt, München

Umschlagabbildungen: © Getty Images

Bildredaktion: Annette Mayer

Satz: Farnschläder & Mahlstedt GmbH

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in the EU

ISBN 978-3-328-10943-3

www.penguin-verlag.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
111

KAPITEL 5

- Kohlenhydrate II – Low-Carb
137

KAPITEL 6

- Kohlenhydrate III – Gesunde, ungesunde
159

KAPITEL 7

- Intermezzo – Getränke: Milch, Kaffee, Tee und Alkohol
189

KAPITEL 8

Fette I – Das Einmaleins der Fette

209

KAPITEL 9

Fette II – Gesättigte Fettsäuren:

Palmöl, Butter und Käse

231

KAPITEL 10

Fette III – Fisch als Schlankmacher und Omega-3

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

Nahrung für die Seele

293

Beispielrezepte

306

Literatur 310

Anmerkungen 319

Register 331

Abbildungsnachweis 336

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 schmerhaft, 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: »Issst 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

schneller fett geworden, und es wäre selbst für mich offenkundig gewesen, was ich meinem Körper antue. So aber wurde ich nur schleichen dicker, und ich hielt mich für fit. Bis zu jenem Frühlingsabend, an dem mein Herz die Notbremse zog.

Man könnte meinen, ich sei noch an diesem Abend in mich gegangen, aufgewacht, aufgeschreckt von dem Weckruf meines Körpers. Tatsächlich tat ich erst einmal – nichts. Ich klammerte mich an das Bild von mir als fettresistentem Athleten. Mein Körper musste sich irren.

Monate vergingen, ich machte weiter wie gehabt. So wie ich mich vorher beim Joggen an das Herzstolpern gewöhnt hatte, so gewöhnte ich mich jetzt an die Anfälle, die mal heftiger, mal weniger heftig ausfielen. Nie wieder rannte ich so frei, so unbeschwert wie früher. Stattdessen lauerte ich bei jedem Lauf darauf, dass mein Herz irgendwann streiken würde. Meist musste ich nicht allzu lange warten.

Dann kam eine Zeit, in der mich die Attacken nachts im Schlaf heimsuchten. Ich griff um mich, nur halb bei Bewusstsein, griff in mein Kissen oder fiel panisch meiner Frau um den Hals. »Alles gut, du hast geträumt«, versuchte sie mich zu beruhigen. »Du hattest einen Albtraum.« Aber ich wusste oder ahnte doch zumindest, was es wirklich war.

Ich kann mir vorstellen, was Sie jetzt denken. Und ja, klar habe ich mit dem Gedanken gespielt, einen Arzt aufzusuchen. Mehr als einmal stand ich kurz davor – etwas in mir jedoch sträubte sich im letzten Moment stets dagegen. Ich habe nichts gegen Ärzte; wenn es unbedingt sein muss, nehme ich die moderne Medizin dankbar in Anspruch. Aber halt erst dann. Ich empfinde es so: In erster Linie bin ich für meine Gesundheit verantwortlich und erst danach, wenn ich mit meinem Latein am Ende bin, der Doktor. Trotzdem, oder gerade deswegen: Etwas musste ich tun. Etwas musste sich ändern.