


Lara Opfermann
Sven-David Müller

Fett KILLER

So geht abnehmen richtig!

Die 100 besten Kalorienkiller

 1. Auflage 2022
© Verlag Mainz

Alle Rechte vorbehalten
Printed in Germany

Verlagsgruppe Mainz
Süsterfeldstraße 83
52072 Aachen

Gestaltung, Druck und Vertrieb:
Druck & Verlagshaus Mainz
Süsterfeldstraße 83
52072 Aachen
www.verlag-mainz.de

Lektorat: Julia Huntscha
Umschlaggestaltung: Dietrich Betcher
Innenteilgestaltung: Yessin Saad
Umschlag Fotografie: Björn Küssner; www.bjoernkuessner.de

ISBN-10: 3-86317-063-6
ISBN-13: 978-3-86317-063-9

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Kapitel 1 Energie!	11
Kapitel 2 Die wichtigsten Stoffdeals unserer Organe - Was ist Stoffwechsel(n)? Die Leber im Mittelpunkt Der Muskelprotz des Stoffwechsels What a brain Pankrea-was? Schildd(r)üse Eine Kurzgeschichte zum Stoffwechsel	17 17 20 21 24 25 28
Kapitel 3 Was passiert im Körper, wenn man abnimmt? Der Beginn des Fettabbaus Was passiert mit dem Fett? Wie viel Energie steckt in einem Kilo Fett? Platzen Fettzellen oder leiern sie aus?	29 29 31 31 34
Kapitel 4 Eine Lektion zur Rolle der Genetik Ist die Anzahl der Fettzellen genetisch festgelegt? Übergewicht beginnt im Mutterleib Das FTO-Gen Birne oder Apfel? Ein Resümee zur Rolle der Genetik in unserem Stoffwechsel	37 37 38 39 41 43
Kapitel 5 Wie Darmbakterien schlank machen Von guten und schlechten Kostverwertern Wie viel Genetik steckt im Darm? Firmicutes – Das Hamster-Bakterium Die Schlankmacher unter den Darmbakterien Präbiotika – die beste Nahrung für das Mikrobiom Teste deine Darmgesundheit	45 45 46 47 48 50 51
Kapitel 6 Schwer zu glauben, aber wahr! Übergewicht ist eine Essstörung Die große Diät-Lüge Bye, Bye Waage	53 55 56 56

Kapitel 7	
Die wichtigsten Fettkiller	59
Proteine (EiweiÙe)	60
Omega-3-Fettsäuren	63
L-Carnitin	65
Hydroxycitrat	66
Vitamin C	67
Konjugierte Linolsäure	68
Vitamin D	69
Ballaststoffe	70
Chrom	72
MCT-Fette	73
Calcium	75
Koffein	76
Catechin	77
Capsaicin	78
Fucoxanthin	80
Curcumin	81
Serotonin	82
Magnesium	83
Eisen	84
Probiotika	86
Bitterstoffe	87
Kapitel 8	
Das Schlankfood-Lexikon	91
Gemüse	91
Früchte	96
Tierisch Gutes	99
Proteinbomben	102
Energieretter	104
Gutes für den Darm	106
Nüsse und Samen	108
Gewürze und Kräuter	111
Alles, was ölt	114
Durstlöscher	115
Alltagshelfer und Gewohnheiten	117
Sportarten	119
Kapitel 9	
Eine kleine Randbemerkung für weniger Selbstzweifel	123
Kapitel 10	
Die Dosis macht das Gift	125
Kapitel 11	
Für Schlaumeier: Die wichtigsten Quellen	127
Kapitel 12	
Anhang	135

Vorwort

Unser Körper besteht aus etwa 30 Billionen Zellen, die alle jeden Tag gefüttert werden wollen: Kein Wunder, dass wir ständig Hunger haben. Würde man noch die 38 Billionen Bakterien dazuzählen, die sich in unserem Dickdarm tummeln oder auf der Haut leben, käme man auf ganze 68 Billionen Zellen. Es gibt nichts, was man mit dieser Größenordnung vergleichen könnte, um sich diese Zahl besser vor Augen führen zu können. Und die Tatsache, dass wir eigentlich nur ein riesiger Zellhaufen sind, der dank der Natur ein bisschen in Form gebracht wurde, macht es nicht gerade leichter sich vorzustellen, dass in all diesen Zellen genau jetzt, in diesem Moment, die Stoffwechselwege stattfinden, die uns ermöglichen einen Marathon zu laufen, über Witze zu lachen und unsere Fettzellen zum Überlaufen bringen können. Jede einzelne Stoffumwandlung in unserem Körper zählt zum Stoffwechsel. Alles, was wir essen und nicht wieder unten rauskommt, wird verstoffwechselt und lässt uns leben. Unser Stoffwechsel, der auch Metabolismus genannt wird, ist damit aber nicht nur unser Lebensretter, sondern vor allem der Grund, ob und wieso wir zu- oder abnehmen. Was die meisten Menschen nicht wissen: Sie beeinflussen den Stoffwechsel tagtäglich mehr, als sie sich vorstellen können. Er hat nämlich viele Funktionen und so gibt es genauso viele Möglichkeiten gezielt auf ihn einzuwirken.

Rechnet man den durchschnittlichen Energiebedarf in Kalorien für jede Zelle einzeln aus, kommt man auf die unglaubliche Zahl 0,00000000006: Eine Null, dann ein Komma, dann zehn Nullen und dann eine Sechs. Das klingt nach verdammt wenig, wenn man mal überlegt, dass ein Burger allein fünfhundert Kalorien hat. Zählt man allerdings den Energiebedarf aller Zellen zusammen, kommt man auf circa zweitausend Kalorien, die wir jeden Tag zu uns nehmen können, damit unsere Zellen satt sind. Keine Sorge, das ist das letzte Mal Mathe für heute: Für die zweitausend Kalorien gibt es hunderttausend Möglichkeiten, in welcher Form, Größe oder Zusammensetzung wir diese essen können. Es wäre zu schön, um wahr zu sein, wenn es Lebensmittel gäbe, durch die wir mehr Kalorien verbrennen, als sie selbst enthalten.

Nun ja ... Solche Lebensmittel gibt es schlichtweg nicht. Aber tatsächlich gibt es eine Reihe an Lebensmitteln, die sich positiv auf den Stoffwechsel auswirken können. Und genau diese findest du in diesem Buch. Man nennt diese Lebensmittel auch Nutrazeutika oder Functional Foods, weil deren Inhaltsstoffe funktionelle, pharmazeutische Wirkungen haben, die wissenschaftlich bewiesen wurde.

Neben unserem Stoffwechsel spielt auch die Darmflora eine bedeutende Rolle für unser Gewicht. Wissenschaftler haben vielfach nachgewiesen, dass unsere Darmbakterien uns dick oder auch schlank machen können. Wer abnehmen möchte, braucht eine ganz bestimmte Darmflora und ganz bestimmte Bakterien im Darm. In diesem Buch zeigen wir Dir welche.

Wir reden praktisch alle seit Jahren immer nur über Diäten, übers Abnehmen, wie wir unser Leben umkrepeln wollen, damit das Ich-nehme-jetzt-ab-Labyrinth endlich ein Ende hat, aber stattdessen tun sich immer mehr falsche Fährten auf. Damit ist jetzt Schluss. Also was genau macht unseren Stoffwechsel aus und was passiert eigentlich in unserem Körper, wenn wir abnehmen? Platzen Fettzellen? Wer oder was sind die wahren Fettkiller und wie wirken diese auf unseren Stoffwechsel? Dafür machen wir einen kleinen Exkurs, schauen uns den Stoffwechsel mal genauer an und sprechen über die eigentliche Rolle der Genetik. Denn warum nehmen fast alle von uns leicht zu, aber nur unter viel Mühe oder überhaupt nicht ab? Haben wir alle Hamstergene? Wie entsteht Übergewicht und was hat unser Körper davon immer dicker zu werden? Ist das einzige Ziel unseres Stoffwechsels uns zu ärgern? Dieses Buch gibt dir Antworten auf viele Fragen und zeigt dir, wie wir gesund abnehmen können.

Das Ziel dieses Buches ist es vor allem die Wissenschaft greifbar zu machen und zu übersetzen, den Stoffwechsel zu verstehen und die Wirkung von Lebensmitteln kennenzulernen. Dafür haben wir die wissenschaftliche Fachliteratur durchforstet und sind auf die Suche nach wahren Schlankfoods gegangen. Wir haben tiefer gegraben, als es jede Diät macht, und haben neue Forschungsergebnisse für jeden verständlich übersetzt. Wir sind davon überzeugt, dass es neue Wege braucht, um Übergewicht, Adipositas, Gewichtszunahme und Jo-Jo-Effekt zu bekämpfen. Trotzdem solltest Du eines im Hinterkopf behalten: Wissen-

schaft ist nicht immer einfach und neue Forschungsergebnisse können und werden sich immer mal widersprechen. Das sollte allerdings nicht dazu führen, dass man gar nicht darüber spricht.

Wir wünschen Dir viel Erfolg auf dem Weg zu einer schlanke-
ren Zukunft. Wenn Du Fragen hast, kannst Du bei uns Hilfe und
Antworten bekommen. Melde Dich per E-Mail bei uns. Und jetzt
geht's los!



Dein
Prof. PhDr. Sven-David Müller,
M. Sc. Ernährungsmedizinischer
Wissenschaftler
sdm@svendavidmueller.de



Deine
Lara Opfermann, B. Sc.
Ernährungswissenschaftlerin
lara@opfermann.cc

Kapitel 1

Energie!

Wären wir nur von einer durchsichtigen Haut überzogen, könnten wir gut sehen, was alles passiert, wenn wir etwas gegessen haben: Wie es vom wunderschön angerichteten Teller ganz stillvoll in der Kloschüssel landet und was mit all dem passiert, was unser Körper mühsam rausgezogen hat. Wir wären wahrscheinlich alle so davon fasziniert, wie unser Körper es schafft aus einem einfachen Stück Brot Energie zu machen, die am Ende unser Herz schlagen lässt, wie jede Zelle eine so wichtige Aufnahme übernimmt, die unverzichtbar ist, und wie ausgeklügelt unser Körper ist, wenn er Tage lang nichts zu essen bekommt, dass es so etwas wie plastische Chirurgie nicht gäbe, weil wir uns über die Einzigartigkeit des Körpers bewusst wären. Unser Darm schafft es aus Bananen, Brokkoli und Tofu Nährstoffe rauszuziehen, etwa wie eine French Press, wenn man morgens den Kaffee zubereitet und mit etwas Mühe, aber ganz sorgfältig, das Kaffeepulver nach unten drückt. Auch bei uns bleibt unten etwas übrig, was dann eben in der Kloschüssel landet. Die Nährstoffe aus dem Essen werden hingegen wie der Kaffee gelöst, nur eben nicht in einer braunen Brühe, die man trinken kann, sondern im Blut, wovon dann unsere Zellen trinken können. Und genau hier, wenn die Nährstoffe unseren Magen-Darm-Trakt verlassen, ist der Moment, wo die meisten Bücher aufhören, es aber eigentlich erst so richtig spannend wird. Denn ab diesem Moment entscheidet sich, ob unser Körper genug Energie hat, ob er noch mehr braucht und was mit den sorgfältig rausgelösten Stoffen passiert. Bevor wir allerdings zu diesen bislang eher stiefmütterlich behandelten Wegen der Nährstoffe in und aus den Zellen kommen, sollten wir uns noch einmal kurz anschauen, welche Nährstoffe wir auf jeden Fall brauchen.

Wieso wir tagtäglich Essen brauchen, liegt auf der Hand: Wir essen, damit alle unseren Zellen mit Energie versorgt werden und diese weiterhin ihren Aufgaben nachgehen können.

Vom aufrechten Gang, der durch die Arbeit der Muskeln ermöglicht wird, weswegen diese viel Energie benötigen, bis hin zur