

Dr. Rupy Aujla

Ganzheitlich
gesund
mit **High**
Protein



Antientzündlich,
optimal für Herz,
Gehirn und Darm

Über 100 geniale Rezepte & die besten
Eiweiß-Hacks für jeden Bedarf

südwest



Widmung

Für meinen Sohn Raffael Singh Aujla.
Denk daran: Deine Energie ist grenzenlos
und dein Potenzial ist unendlich.
Glaube immer an dich selbst.

Inhalt

Einführung	4
Ganzheitlich gesund mit High Protein	12
Für einen gesunden Darm Entzündungen eindämmen	32
Frühstück & Brunch	70
Aus einem Topf	104
Eiweißreich & vielfältig	142
Gerichte: frisch & leicht	168
Vegetarisch unter der Woche	188
Fleisch & Fisch unter der Woche	222
Snacks, Toppings & Drinks	260
Was ich am liebsten im Vorratsschrank habe	273
Nährwerte der Gerichte in diesem Buch	274
Nährstofftabellen	276
Register	280
Quellen	284
Danksagung	286
Über den Autor	287
Impressum	288

NACH DIESEM BUCH
WERDEN SIE ANDERS
ÜBER EIWEISS DENKEN

EINFÜHRUNG

Bei »eiweißreicher Kost« denken Sie wahrscheinlich an überkochtes Hähnchen neben schlappem, graugrünem Brokkoli und matschigem Vollkornreis. Eine solche fade, muskelorientierte, obsessive Herangehensweise ans Essen kann einem jegliche Freude an den Mahlzeiten rauben.

Das jedenfalls war meine Erfahrung während meines Medizinstudiums, als ich endlich den Waschbrettbauch haben wollte, von dem ich laut der Mehrzahl einschlägiger Hochglanzmagazine ja nur sechs Wochen entfernt war. Es war das reinste Elend: immer dieselben geschmacksneutralen vorbereiteten Mahlzeiten, minutiös abgewogen und makronährstoff- sowie kalorienoptimiert. Das hat mir den Appetit auf alles, was auch nur annähernd als Fitnessfood bezeichnet werden könnte, dauerhaft verdorben.

Die typischen High-Protein-Rezepte und -Kochbücher bieten zwar tatsächlich viel Eiweiß – sonst aber wenig mehr. Hier enthält fast jedes Gericht reichlich Fleisch und Milchprodukte, während Darmgesundheit, Ballaststoffe, Abwechslung hinsichtlich der Zutaten sowie das Entzündungspotenzial einer Ernährung mit einem hohen Anteil an tierischem Eiweiß kaum eine Rolle spielen.

Deshalb eines vorweg: Dies ist kein solches Kochbuch. Nach der Lektüre von *Ganzheitlich gesund mit High Protein* werden Sie anders über Proteine denken, denn die meisten Menschen wissen nicht, wie entscheidend Eiweiß jenseits der Muskelgesundheit und -funktion für den Körper ist.

Eine ausreichende Menge qualitativ hochwertigen Eiweißes in der Nahrung hat folgende Effekte:

- Protein ist essenziell für die hormonelle Gesundheit.
- Es kann Gewichtsverlust begünstigen und zum Halten des Gewichts beitragen.
- Es kann Heißhunger mindern und den Blutzuckerspiegel regulieren.
- Es kann uns mehr Energie schenken, zur Gesundheit in den Wechseljahren beitragen und gesundes Altern fördern.

Ich werde Ihnen zeigen, woher Sie qualitativ hochwertiges Eiweiß bekommen – außer aus rotem Fleisch, Hähnchen und Fisch – und wie Sie Ihren persönlichen Bedarf ganz leicht berechnen. Sie werden erfahren, wie viel Eiweiß pro Tag Sie brauchen, welche Nahrungsmittel Ihre Eiweißaufnahme steigern und wie Sie Eiweißaufnahme und allgemeine Gesundheit sowie Longevity in Einklang bringen.

Sie werden erfahren, dass das Eiweiß auf Ihrem Teller aus vielen verschiedenen Quellen stammen kann, und werden allmählich einschätzen können, ob Ihr täglicher Bedarf mit dem, was Sie zu sich nehmen, gedeckt ist. Sie werden lernen, ein ausgewogenes Menü zusammenzustellen und wie Sie mit ein paar Extranüssen und -samen oder ungewöhnlichen Zutaten, die Sie vielleicht noch nicht kennen, Ihre Mahlzeiten zusätzlich mit Proteinen anreichern können.

Ob Sie sich nun vollständig pflanzenbasiert ernähren oder nicht: Mit der High-Protein-Küche in diesem Buch können Sie Ihren Darm gesund halten, Entzündungen eindämmen und Langlebigkeit, Energie sowie Wohlbefinden steigern.

Wenn Sie die empfohlenen Elemente in Ihre Ernährung einbauen, schützen Sie Herz und Gehirn und können sogar einigen der ernsthaftesten Erkrankungen, mit denen ich als Arzt häufig konfrontiert bin, vorbeugen, darunter Krebs und Typ-2-Diabetes.

Warum Eiweiß so wichtig ist

Protein ist eines der wichtigsten Moleküle allen Lebens. In diesem Buch werden Sie alles erfahren, was Sie über diesen einzigartigen Nährstoff wissen müssen. Die einleitenden Kapitel vermitteln Ihnen:

- Wie Sie Ihren persönlichen Proteinbedarf berechnen können.
- Warum es bei Eiweiß um mehr als nur den Muskelaufbau geht.
- Welche Rolle Eiweiß für die hormonelle sowie die Knochen- und Hautgesundheit und den Stoffwechsel spielt.
- Warum der Verzehr von ausreichend Eiweiß Heißhunger mindern, uns länger satt machen und uns bei gewünschter Gewichtsverringerung unterstützen kann.
- Wie Proteine Energie, Kraft und Langlebigkeit steigern können.
- In wie vielen verschiedenen gesunden Quellen außer Hähnchen- und Rindfleisch Eiweiß vorkommt.
- Warum natürliche Nahrungsmittel viel bessere Eiweißquellen sind als Proteinshakes, Nahrungsergänzungsmittel und Eiweißriegel.

Das Buch informiert Sie auch darüber, warum es so essenziell für Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität ist, dass Sie eine optimale Eiweißaufnahme sicherstellen, sich um Ihre Darmgesundheit kümmern und Entzündungsprozesse in den Griff bekommen.

Wer sich so ernähren will, muss nicht die gesamte Vorratskammer neu bestücken. Im Gegenteil: Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass Sie die besten darmfreundlichen Zutaten bereits zu Hause haben.

Nach der Lektüre dieses Buchs kennen Sie die Nahrungsmittel sowie Tipps und Tricks, mit denen Sie Ihrer Gesundheit jedes Mal, wenn Sie sich zum Essen hinsetzen, einen Riesengefallen tun. Außerdem entdecken Sie eine Unmenge an Rezepten für köstliche Gerichte, mit denen Sie starten können.

Nahrung als Medizin

Die Rezepte in diesem Kochbuch ergeben nicht nur eiweißreiche, sondern auch gesunde Gerichte. Sie stecken also auch voller darmschützender, farbenfroher Gemüsesorten und beinhalten zudem eine ganze Reihe an Ballaststoffen sowie antientzündlichen Zutaten. Und gemäß meiner Art zu kochen geht es in diesem Buch ebenso sehr um Geschmack wie um die zweckmäßigen Vorteile einer gesunden Ernährung. Darüber hinaus berücksichtigt es viele Küchen dieser Welt, genauso wie traditionelle Aromenkombinationen.

Das Ernährungswissen der Menschen hat sich in den vergangenen zehn Jahren außerordentlich entwickelt, und deshalb ist diese Botschaft nicht neu: Mit der Wahl unserer Mahlzeiten können wir ganz gewaltig an unserer Gesundheit schrauben. Immer mehr Menschen wollen bewusster essen – und denken dabei sowohl an die eigene Gesundheit als auch an das Wohl unseres Planeten. Statt am Waschbrettbauch und an rapider Gewichtsreduzierung für den perfekten Beach Body (beides kann dem Körper tatsächlich mehr schaden als nützen) sind wir mehr und mehr an einem längeren Leben bei besserer geistiger und körperlicher Gesundheit sowie an Vitalität interessiert.

Die Maxime »Nahrung als Medizin« ist schon beinahe zu einem Gemeinplatz geworden. Die einst von nur einigen wenigen Ärzten propagierte schrullige Idee hat sich inzwischen zum Mainstream-Konzept entwickelt, das staatliche Institutionen auf der ganzen Welt befürworten und fördern. Immer mehr Menschen erkennen, dass der schlichte Akt des täglichen gesunden Essens zu den mächtigsten Werkzeugen der Medizin gehört.



Pflanzenbasiertes Protein

Den Trend zu vielfältigeren Pflanzen und Ballaststoffen in der Ernährung kann ich aus ökologischer und gesundheitlicher Sicht nur befürworten. Mittlerweile belegen zahlreiche seriöse Studien die Vorteile einer vollwertigen, pflanzenbasierten und ballaststoffreichen Ernährung. Doch neben der Begeisterung für »mehr Pflanzen« oder »nur noch Pflanzen« sind auch einige besorgniserregende Trends entstanden.

Zum einen bringt der Anstieg von Fleischersatz mehr hochverarbeitete Lebensmittel in die Supermärkte, die sogar noch schlechter für unsere Gesundheit sein könnten als die Produkte, die sie ersetzen. Zum anderen werden traditionelle eiweißreiche tierische Produkte durch qualitativ minderwertige Proteine ersetzt, die nur die Textur imitieren, nicht aber den Nährwert liefern. Jackfrucht statt Schweinefleisch. Pilze statt Rindersteak. Aubergine statt Hähnchen.

Auch wenn Sie beschlossen haben, sich nur noch rein pflanzlich zu ernähren, dürfen Ihnen die Textur und der Geschmack bestimmter Nahrungsmittel durchaus wichtig sein. Sie müssen Ihre Freude am Essen nicht der Rettung des Planeten oder Ihren ethischen Prinzipien opfern. Sie müssen sich allerdings mit dem Thema Protein auseinandersetzen, wenn Sie kein tierisches Eiweiß mehr verzehren und sich zu 100 Prozent pflanzenbasiert ernähren wollen.

Ich sage das als Arzt mit mehr als 15 Jahren klinischer Erfahrung, Tausenden von Patienten und tiefem Respekt vor sowie Empathie mit all jenen, die aus ethischen Gründen keine tierischen Produkte mehr zu sich nehmen wollen. Doch wenn wir unsere

Essgewohnheiten derart tiefgreifend ändern, müssen wir mehr auf das Eiweiß achten, eines der wichtigsten Elemente unserer Ernährung.

Einfach zu sagen, »alle Pflanzen enthalten Eiweiß«, und damit anzudeuten, dass wir uns deshalb auch keine Sorgen um unsere Eiweißaufnahme machen müssen, ist nicht hilfreich. Zwar stimmt erstere Behauptung, doch wird es den Menschen und ihren individuellen Gesundheitsanforderungen nicht gerecht, zu suggerieren, die Beschäftigung mit einer gesicherten Eiweißaufnahme sei unwichtig.

Bei einer pflanzenbasierten Ernährung passiert es leicht, zu wenig Protein zu sich zu nehmen, und es gibt sogar noch kritischere Umstände – auf die ich in diesem Buch detailliert eingehen werde –, unter denen die Betroffenen noch mehr auf ihren Bedarf achten müssen. Unser Eiweißbedarf ändert sich mit zunehmendem Alter, zudem ist die Debatte über die Mindesteiweißaufnahme erneut entflammt.

Auf der anderen Seite gibt es mittlerweile ausreichend Belege dafür, dass es tatsächlich möglich ist, bei einer pflanzenbasierten oder sogar rein pflanzlichen Ernährung für Ausgewogenheit und genügend Proteine zu sorgen und so gesund zu bleiben. Das jedoch erfordert eine sorgfältige Planung und Auswahl der zugeführten Proteine. Ein paar Bohnen auf dem Teller reichen da sicher nicht. Sie müssen wissen, welche Mengen Ihren individuellen Bedürfnissen entsprechen.

Ich halte die Neigung zu mehr Vollwertigkeit und pflanzlicher Nahrung für absolut lobenswert, doch müssen wir auch wissen, was uns dadurch erwartet. Schwingt das Pendel zu sehr in die entgegengesetzte Richtung – also weg von Fleisch und anderen tierischen Produkten –, kann das durchaus mit Problemen verbunden sein, von denen nur eines ein Eiweißmangel ist.