

Fett her – aber das richtige

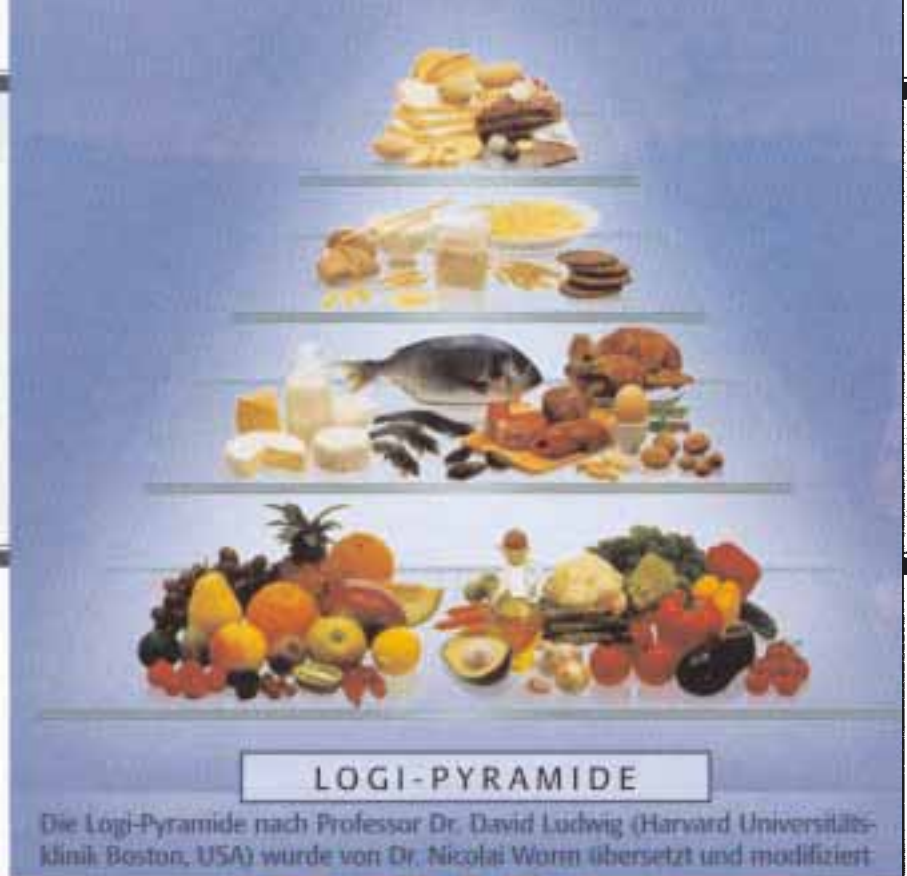
DER NEUE SPEISEPLAN

Die gute Nachricht zuerst: Fleisch, Fisch und Eier werden rehabilitiert und dürfen wieder auf unseren Speiseplan. Die weniger gute Nachricht: Des Deutschen Lieblingsknolle, die Kartoffel, aber auch Nudeln und Reis sollen sich verkrümelnd. Dies ist das Ergebnis neuer wissenschaftlicher Studien.

Der Reih nach: In den USA ist vor über zehn Jahren vom Landwirtschaftsministerium ein Schaubild veröffentlicht worden, das auf einfache Weise erklären soll, wie gesunde Ernährung auszusehen hat. Die Basis bildeten dabei stärkereiche Lebensmittel wie Getreideprodukte und Kartoffeln, gefolgt von Gemüse und Obst. Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier wurden in dieser Pyramide nach oben gestellt – sollten also mit Bedacht verzehrt werden, und alles Fettige musste in die dünne Spitze. Deutsche Ernährungsberater verwenden die gleiche Pyramide oder einen Ernährungskreis mit ähnlicher Aufteilung. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat vor 50 Jahren erstmals ihren Ernährungskreis vorgestellt, der heute – wenn auch mit leichten Änderungen – immer noch gilt.

Indes: Unter amerikanischen Wissenschaftlern gilt diese Pyramide oder der Kreis mittlerweile als überholt. In den USA ist eine lebhafte Debatte über diese Empfehlungen entfacht. Denn: Die Amerikaner füttern immer mehr, werden immer dicker und leiden immer häufiger an Diabetes, Bluthochdruck und Herzinfarkt. Und gierig wird nach immer neuen Diäten gesucht. An der Harvard Medical School in Boston ist man nun seit einiger Zeit dabei, die Erkenntnisse neuer, intensiver Ernährungsstudien in praktische Tipps umzusetzen. Denn eines ist dort klar: Die alte Ernährungspyramide ist baufällig. Sie muss renoviert werden.

Hierzulande hört man von all den spannenden Diskussionen und neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen eher wenig. Dabei haben die vielen Studien der letzten Jahre zu einer Trendwende geführt: In der Vergangenheit wurde zu sehr pauschalisiert,



LOGI-PYRAMIDE

Die Logi-Pyramide nach Professor Dr. David Ludwig (Harvard Universitätsklinik Boston, USA) wurde von Dr. Nicolai Worm übersetzt und modifiziert



die Fette kamen zu schlecht und die Kohlenhydrate zu gut weg.

Der Ernährungswissenschaftler Nicolai Worm weist in seinen Büchern schon seit langem auf die Widersprüche und Fehler in der Ernährungsberatung hin. In seinem neuesten Buch „Glücklich und schlank“ torpediert er die althergebrachten Vorstellungen und erklärt unter Berufung auf die neu-

esten wissenschaftlichen Erkenntnisse, wie sich jeder gesund und schmackhaft ernähren, Krankheiten vermeiden oder aber bestehende Leiden lindern kann und dabei dauerhaft auch noch überflüssige Pfunde los wird. Anhand der sogenannten Logi-Pyramide – sie wurde ursprünglich von Professor David Ludwig, Endokrinologe an der Harvard-Universitätsklinik in Boston, zu Be-

Auf den Kopf gestellt: Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier wurden viele Jahre in die Spitze der Ernährungspyramide verbannt, was soviel hieß wie: bitte mit Vorsicht genießen. In der nach neuen Studien entwickelten **Logi-Pyramide** rücken diese Lebensmittel dem Obst und Gemüse auf die Pelle - eine gute Nachricht für alle Nicht-Vegetarier

Wurden wir über viele Jahre in den **Ernährungs-GAU** getrieben? Neue Studien behaupten: Die alte Ernährungspyramide ist baufällig

BUCHTIPP:

NICOLAI WORM, GLÜCKLICH UND SCHLANK, OSTFRIEDRICHSCHE, LÜBEN, 2008, 19,90 EURO



ratungszwecken in seiner Übergewichts-Ambulanz eingesetzt – beschreibt Worm anschaulich die neuen Grundregeln: Kohlenhydratfreies oder -armes Gemüse, zubereitet mit gesundem Gemüse und Obst, stellt die Basis des Schaubildes dar.

Ebenfalls eine große Rolle spielen die Eiweißlieferanten Fisch, Geflügel, Fleisch, Eier und Milchprodukte sowie Nüsse und Hülsenfrüchte. Die meisten Getreideprodukte, vor allem Brot und Backwaren aus raffiniertem Mehl, aber auch Kartoffeln, Süßwaren und alle mit Zucker gesüßten Getränke sind dagegen an die Spitze der Pyramide gerückt. Ungewohnt an der stoffwechselfreundlichen Logi-Ernährung ist die Position von Vollkornprodukten, Basmati- und Naturreis sowie von Nudeln und Hartweizen-Teigwaren. Diese Lebensmittel wurden in der Logi-Pyramide weit oben angesiedelt – müssen also nicht ganz vom Speiseplan verbannt, sollten aber nur in Maßen gegessen werden. Logi steht übrigens für Low Glycemic Index, also „Niedriger Glykämischer Index“. Charakteristisch für die Ernährung nach dieser Methode ist eine niedrige Blutzuckerwirkung. Wer sich nach dieser Methode ernährt, vermeidet starke Blutzuckerschwankungen und -spitzen. Eine Tatsache, die viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringt. Stoffwechselexperten von der Medizin-Fakultät der Harvard-Universität haben dieses neue Ernährungskonzept entwickelt als ideale Basis für die tägliche Ernährung und zwar für jedermann. Für Personen mit Normalgewicht, aber auch für Menschen mit mehr oder weniger stark ausgeprägtem Übergewicht.

Auf der Suche nach Erklärungen dieser neuen Empfehlungen wagt Nicolai Worm einen Blick zurück. „Ein Blick in die Entwicklungsgeschichte der Menschheit hätte verhindern können, dass Ernährungsexperten alle Welt in den Ernährungs-GAU treiben“, heißt es dort. Denn was für Menschen gesund sei, stehe schon in unseren Genen festgeschrieben. „Wir leben de facto mit Steinzeit-Genen in einer High-Tech-Welt... und das mit einem Stoffwechsel wie dem

der Jäger und Sammler“, meint Worm und erinnert daran, wie sich unsere Vorfahren vor Millionen von Jahren ernährt haben. Sie aßen große und kleine Landtiere, später auch Wassertiere. Daneben gab es wilde Früchte und Beeren, Wurzeln, wildes Gemüse, Nüsse und auch mal ein paar Samen von Gräsern.

„Ob diese oder ähnliche Pyramiden dann der Weisheit letzter Schluss sind, wird die Zukunft zeigen. Wenngleich diese Pyramide bereits jetzt wissenschaftlich sehr viel besser abgesichert ist als die alte“, erklärt Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Gonder. „Ein wesentliches Manko aller Pyramiden oder sonstiger Modelle ist es, dass sie ihre Botschaften immer stark vereinfachen müssen und dass sie auf individuelle Besonderheiten keine Rücksicht nehmen können.“ Die Ökotrophologin kann das Buch von Nicolai Worm dennoch empfehlen: „Das Buch ist sorgfältig gearbeitet. Es kann vor allem den Menschen helfen, die mit der Zufuhr von reichlich Kohlenhydraten eigentlich nie richtig satt, aber dennoch übergewichtig geworden sind.“ Ihr Tipp: Probieren Sie ruhig Neues aus – aber achten Sie immer darauf, ob es Ihnen schmeckt und ob Sie sich damit wohl fühlen. Wenn Sie nach dem Essen satt und zufrieden sind, weder Heißhunger noch Gelüste noch Blähungen oder Völlegefühle bekommen und langfristig Ihr Gewicht halten, dann sind Sie auf dem richtigen Weg.

Übrigens, auch für Hobby-Sportler, die ein paar Mal die Woche ihren Körper in Schwung bringen, birgt die Ernährung nach „Logi“ keine Hindernisse. Auch wenn es auf den ersten Blick befremdlich erscheint, nur noch wenig von dem Sportler-Supertreibstoff Kohlenhydrate zu essen, erklärt Nicolai Worm. Neue Studien hätten gezeigt, dass man nach einer Anpassungsphase von ein bis zwei Wochen auch mit einer relativ fettreichen, kohlenhydratarmen Kost hohe Ausdauerbelastungen ohne Leistungseinbruch, aber mit verbesserten medizinischen Werten absolvieren kann.

Susanne Besser

Tipps der Logi-Methode zum Ausprobieren

Räucherforelle mit Schnittlauchquark

1 Mini-Gurke, 1 kleines Bund Schnittlauch, 150g Quark oder Schmand, 3 EL Joghurt, 1 TL ungeschwefelter Meerrettich (Glas), 1/4 TL Kräutersalz, 1 Msp. schwarzer Pfeffer, 6 Cocktailtomaten, 125g geräuchertes Forellenfilet ohne Haut.

■ Gurke waschen, trocken tupfen und grob raspeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Quark, Joghurt, Gurkenraspel, die Hälfte der Schnittlauchröllchen, Meerrettich, Salz und Pfeffer cremig rühren – am besten mit dem Handrührgerät. Cocktailtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Die Forellenfilets mit dem Schnittlauchquark und den Tomatenhälften auf einem Teller anrichten. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

1 PORTION RÄUCHERFORELLE MIT SCHNITTLAUCHCREME: ca. 369 kcal, 53% Eiweiß, 33% Fett, 14% Kohlenhydrate. Dieses Gericht liefert nur 66 kcal pro 100g.

Rote Linsen mit Hähnchen

1/2 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 150g Joghurt, 1 TL Currypulver, 1/2 TL Kurkuma, 1/2 TL Ingwerpulver, 1/2 Kreuzkümmel, 1/2 TL Salz, 1 TL Zitronensaft, 2 Hähnchenbrustfilets a 200g. Für das Linsengemüse: 1 Knoblauchzehe, 2 kleine Chilischoten, 1 EL Rapsöl, 160g rote Linsen, 180ml heißes Wasser, 200ml Kokosmilch, 1 EL Currypulver, 1-2 Spritzer Zitronensaft.

■ Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Mit Joghurt, den Gewürzen und Zitronensaft verrühren. Hähnchenbrustfilets kalt abspülen, trocken tupfen und mit der Marinade rundum gut bestreichen. In die restliche Marinade legen und zugedeckt kalt stellen.

Die Hähnchen mindestens 8 Stunden zugedeckt marinieren. 40 Minuten vor der Weiterverarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. Den Backofen vorheizen. Die Hähnchenbrustfilets aus der Marinade heben und in eine feuerfeste Form legen. Bei 220° (Mitte, Umluft 200°) 15 Minuten garen. Wenden und in 10 Minuten fertig garen. Inzwischen den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Chilischoten längs aufschlitzen, die Kerne herauskratzen, Chili fein hacken. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Knoblauch und Chili darin unter Rühren 30 Sekunden anbraten. Linsen hinzufügen und 30 Sekunden pfannrühren. Mit dem heißen Wasser und Kokosmilch ablöschen, das Currypulver darüber streuen, unterrühren und alles 15 bis 20 Minuten bei geringer Hitze in der offenen Pfanne garen. Mit wenig Zitronensaft abschmecken und zu den Hähnchenbrustfilets servieren.

1 PORTION ROTE LINSEN MIT HÄHNCHEN: ca. 714 kcal, 38% Eiweiß, 40% Fett, 22% Kohlenhydrate. Dieses Gericht liefert nur 114 kcal pro 100g.