Douglas N. Graham

Die 80/10/10 High-Carb-Diät

Leseprobe

Die 80/10/10 High-Carb-Diät

von Douglas N. Graham

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

IMPRESSUM iv

DANKSAGUNG ix

Besonderer Dank x

GELEITWORT VON RUTH E. HEIDRICH xii

GELEITWORT DER ÜBERSETZERIN xiii

VORWORT xv

Wer sollte dieses Buch lesen? xvi
Die Ergebnisse sprechen für sich xvii
Jeder auf seine Weise xvii
Eine Hommage an T.C. Fry xviii

EINFÜHRUNG 1

Wir sind dicker (und kränker) als je zuvor 2
Widersprüchliche Botschaften 4
Die natürliche Gesundheitslehre 5
Stolperfallen eines zu eingegrenzten Denkens 6
Nur mit Vollwertnahrung 8
Sich-gut-Fühlen ist nicht gleich Gesundheit 10
Gewichtskontrolle: Mehr als kurzsichtig 13
Die Schnittstelle von Gesundheit und Ernährung 14

KAPITEL 1 Unsere natürliche Ernährungsweise 17

Sind wir nicht Fleischfresser? 19
Der Beweis 20
Was für »Fresser« sind wir dann? 24
Sollten wir uns von Nüssen, Samen und anderen fettreichen Pflanzen ernähren? 29
Wir sind Fruchtesser! 31
Was unsere Sinne bestätigen 33

KAPITEL 2 Typische Bedenken ausräumen 35

Obst und Blutzucker 37
Glykämischer Index und glykämische Last 37
Fett, nicht Obst, führt zu Blutzuckerproblemen 38
Obst und chronische Erschöpfung 43
Obst und Candida 45
Obst und Diabetes 47
Obst und Krebs 51
Obst und säurebedingte Verdauungsbeschwerden 55
Obst und Karies 56

KAPITEL 3 Rohkost für optimale Gesundheit 61
Der Wahn, Mikroben totkochen zu müssen 63
Was ist so schlimm am Kochen? 65
Der Mythos Lycopen 71
Die Vorteile von Rohkost 72
Den Umstieg wagen 75
Entgiftungssymptome: Ein Grund zum Feiern 75
Welchen Weg wollen Sie gehen? 77
Unsere natürliche Ernährungsweise: Eine Zusammenfassung 77

KAPITEL 4 Das Kalorien-Nährstoff-Verhältnis verstehen 83
Die »Goldlöckchen-Ernährung« 85
80/10/10 für Gesundheit, Schönheit und Energie 85
80/10/10 für ein langes Leben 85
Das natürliche Verhältnis für Menschen 87
Warum Kalorien in Prozent? 88
Das Ziel: 80/10/10rv 93
Wie weit bin ich noch von 80/10/10 entfernt? 94
Die eigenen Werte bestimmen 94
Keine Angst – gemeinsam schaffen wir es 95

KAPITEL 5 Mindestens 80% Kohlenhydrate 97
Zucker: Der Brennstoff, für den wir gemacht sind 99
Verschiedene Arten von Kohlenhydraten 100
Zwei Kohlenhydrat-Lager 101
Komplexe Kohlenhydrate 109
Verarbeitete einfache Kohlenhydrate: Junk Food 113
Obst: Vollwertige einfache Kohlenhydrate 115
Unser Körper ist für tropische Früchte geschaffen 118

KAPITEL 6 Maximal 10% Eiweiß 121
Wie viel Eiweiß brauchen wir? 123
Offizielle Richtlinien empfehlen 10% Eiweiß 123
10% Eiweiß sind mehr als genug 124
Athleten und Bodybuilder: 10% sind reichlich 125
Alle pflanzlichen Lebensmittel enthalten Eiweiß 126
Deutsche verzehren durchschnittlich 15% Eiweiß 128
Die Risiken eines Eiweißkonsums über 10% 130
Eiweiß allein aus Obst und Gemüse 132
Eiweißmangel existiert nicht 133

KAPITEL 7 Maximal 10% Fett 135
Wie viel Fett brauchen wir? 137
Die Funktion von Fett 139
Fettarten 139
Wie viel Fett essen wir eigentlich? 147
Ist Fett gut oder schlecht für uns? 152
Öl ist nicht gesund 152
Gesunde 10% Fett 154
Die Kalorien-Nährstoff-Waage 155

KAPITEL 8 Die große Überraschung: Rohköstler verzehren durchschnittlich über 60% Fett! 157
Warum Rohköstler so viel Fett verzehren 162
Was Rohköstler wirklich essen 170
Ein Salat mit 75% Fett ist keine Seltenheit! 171

KAPITEL 9 Gewicht halten 173
Körperaufbau: Was viele nicht wissen 175
Wie viel Körperfett ist gesund? 177
Strategien für den Muskelaufbau 178
Fett verlieren oder gewinnen: Richtig und Falsch 179
Dehydration und Gewicht 181
Vier Arten, wie wir Wasser verlieren 182
Sind Sie dehydriert? 186

KAPITEL 10 Roh leben: Die Umstellung meistern 187
Kaloriendichte 189
Sättigung: Hunger und Appetit stillen 192

KAPITEL 11 80/10/10 in der Praxis 197
Langsam und stetig 199
Die Formel 203
Wie viel offenes Fett? 203
Wie viele Kalorien? 204
Wie viel kann man essen? 206

ANHANG 209
Anhang A Menüpläne 209
Saisonale Verfügbarkeit von Früchten 212
Ohne Waage 212
Sommer-Menüpläne 216
Herbst-Menüpläne 233
Winter-Menüpläne 248
Frühlings-Menüpläne 263
Anhang B Häufige Fragen 279
Anhang C Persönliche Erfolge mit 80/10/10 315
Anhang D Ressourcen für die Nahrungsanalyse 385
Über den Autor 394
Endnoten 396
Bezugsquellen 404
Abbildungsverzeichnis 404
Index 405

IMPRESSUM

Douglas N. Graham
Die 80/10/10-High-Carb-Diät
Die revolutionäre Formel für eine rohvegane und fettarme Ernährung
1. deutsche Ausgabe 2015
ISBN 978-3-944125-52-7
© 2015, Narayana Verlag GmbH

1. englische Ausgabe 2006
The 80/10/10 Diet
Balancing Your Health, Your Weight, and Your Life, One Luscious Bite at a Time
© 2006, 2008, 2010 Douglas N. Graham, DC
Published by FoodnSport Press, Key Largo, FL 33037 U.S.A.

Übersetzung aus dem Englischen: Julia Augustin
Satz und Layout: Nicole Laka, www.nima-typografik.de

Coverabbildung Vorderseite © sandro – shutterstock.com, Rückseite (oben) © dgcampillo – shutterstock.com, Rückseite (unten) © Angel Simon – shutterstock.com, autorenfoto © Douglas N. Graham

Herausgeber:
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, 79400 Kandern
Tel.: +49 7626 974970-0
E-Mail: info@unimedica.de
www.unimedica.de

Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags darf kein Teil dieses Buches in irgendeiner Form – mechanisch, elektronisch, fotografisch – reproduziert, vervielfältigt, übersetzt oder gespeichert werden, mit Ausnahme kurzer Passagen für Buchbesprechungen.

Sofern eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen (auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind).

Die Empfehlungen dieses Buches wurden von Autor und Verlag nach bestem Wissen erarbeitet und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Geleitwort der Übersetzerin

Nicht nur die US-Amerikaner, auch wir Europäer werden immer dicker und gleichzeitig immer kränker. Das dies nicht nur eine Annahme, sondern leider Realität ist, zeigt die im Mai 2015 veröffentlichte Studie der Weltgesundheitsorganisation, deren Ergebnisse auf dem Europäischen Kongress zu Übergewicht in Prag vorgestellt wurden. Laut deren Fazit könnte es in Europa bereits im Jahr 2030 kaum noch normalgewichtige Menschen geben. Wir Deutschen bilden dabei keine Ausnahme: Laut dem Statistischen Bundesamt war 2013 bereits über die Hälfte (52 %) der erwachsenen Bevölkerung (62 % der Männer und 43 % der Frauen) in Deutschland übergewichtig. Zukunftsprognosen zeigen einen Trend zu weitaus höheren Zahlen.

Das wirklich Erschreckende daran sind die Folgen für unsere Gesundheit: Bluthochdruck, Diabetes, Stoffwechselstörungen, Atemnot, ein erhöhtes Risiko für Schlaganfälle und Herzversagen, Gallensteine, Gelenkerkrankungen, Sodbrennen, Unfruchtbarkeit und Depressionen sind nur einige der zahlreichen Begleiterscheinungen, die mit hohem Übergewicht einhergehen können.

Unserer eigenen Gesundheit zuliebe können wir bewusst etwas dagegen unternehmen. Es ist schon längst kein Geheimnis mehr, dass eine gesunde Lebensweise, die neben einer ausgewogenen Ernährung auch viele weitere Aspekte wie körperliche Bewegung, genügend Schlaf und Erholung, Sonnenlicht, frische Luft, harmonische Beziehungen sowie geistige und psychische Ausgeglichenheit umfasst, uns nicht nur länger und glücklicher leben lässt, sondern auch dazu führt, dass Körper und Geist fit, vital und im Einklang miteinander sind.

Douglas Graham ist mit 80/10/10 einen enormen Schritt weiter gegangen, als nur einen weiteren Ratgeber unter vielen zu schreiben, der für eine gesunde Ernährung und Gewichtsverlust plädiert: Sein Fokus auf roh-veganer, fettarmer Kost, die hauptsächlich aus Obst besteht, mag vielen revolutionär, wenn nicht sogar extrem vorkommen. 80/10/10 will keine weitere Diät im herkömmlichen Sinne sein, sondern soll die für uns Menschen natürlichste Lebensweise inspirieren, die uns nicht nur zu einer deutlich verbesserten, sondern einer wirklich optimalen Gesundheit, zu unbegrenzter Energie und bisher unerreichtem Wohlbefinden verhilft – das gesamte Leben lang. Dies ist laut Graham ein ganz natürlicher Prozess, da eine Lebens- und Ernährungsweise nach dem 80/10/10-Konzept dem menschlichen Körper seiner Meinung nach am meisten entspricht.

Douglas Graham lebt, was er lehrt, und zeigt damit selbst, wie erfolgreich sich diese Lebensweise umsetzen lassen kann. Er hat in den letzten Jahren begeisterte Anhänger gefunden, denen es gelang, mit Hilfe von 80/10/10 diverse Gesundheitsprobleme zu bekämpfen und zu einem gesünderen, leichteren, vitaleren und lebenswerteren Leben zu finden. 80/10/10 ist besonders in der Rohkostszene ein Geheimtipp, da es die zahlreichen Fallen aufdeckt, in die viele Rohkost-Anfänger

tappen, und Antworten auf verschiedene Fragen gibt, die sich auch bereits erfahrene Rohköstler stellen.

Dieses Buch enthält neben interessanten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen viele hilfreiche Tipps für eine langfristige Ernährungsumstellung. 80/10/10 ist kein Ganz-oder-Gar-Nicht-Programm, sondern ein Leitfaden. So individuell, wie jeder von uns und auch unsere Lebensumstände sind, sollte 80/10/10 auch in den eigenen Alltag integriert werden: mit einer schnellen oder schrittweisen Umstellung, einer vollständigen oder teilweisen rohköstlichen Ernährung, dem Anpassen einiger oder aller Mahlzeiten und dem zeitweisen oder aber kontinuierlichen Befolgen der aufgeführten Leitsätze und Ernährungsvorschläge. Es geht bei 80/10/10 nicht darum, sich jederzeit streng an sämtliche Empfehlungen zu halten. Das Konzept will stattdessen dazu ermuntern, einen neuen, die Gesundheit revolutionierenden und nachhaltigen Weg einzuschlagen, den jeder ganz individuell auf seine eigene und persönlich am besten passende Weise gestalten kann.

Je nach Konstitutionstyp wird auch die optimale Ernährungsform verschieden sein. Die 80/10/10-Diät hat vielen Menschen zu einem ungeahnten Wohlbefinden verholfen. Es gibt aber auch Erfahrungsberichte - vor allem von sogenannten Frutariern, die sich ausschließlich über längere Zeit roh-vegan ernährt haben -, dass sich nach einem anfänglichen Höhenflug über viele Monate mit unbekannter Leichtigkeit langfristig u.a. Zeichen von Calcium-Mangel mit Entmineralisierung der Zähne gezeigt haben, die sie auf die roh-vegane Ernährungsweise zurückgeführt haben.

Deshalb ist es bei jeder Art von Ernährungsumstellung,- so auch bei 80/10/10 - wichtig, dass Sie auf die Signale Ihres Körpers achten. Für einige mag ein vollständiger und direkter Umstieg realisierbar sein, für viele andere aber ist es wahrscheinlich ratsamer, langsam und Stück für Stück vorzugehen, die roh-vegane Form von 80/10/10 nur über einen bestimmten Zeitraum hinweg zu befolgen oder eine Variante zu wählen, die zum Teil gekochte Lebensmittel enthält. Folgen Sie sprichwörtlich Ihrem Bauchgefühl, und stellen Sie sicher, dass Sie stets alle notwendigen und lebenswichtigen Nährstoffe aufnehmen, die Sie brauchen. Lassen Sie, wenn Sie sich unsicher sind, von Ihrem Arzt Ihre Blutwerte kontrollieren.

Sehen Sie dieses Buch nicht als eine Art „Ernährungsbibel“, sondern stattdessen als eine Inspirationsquelle dafür an, wie gut es Körper, Geist und Seele tut, mit so viel wie möglich naturbelassenem ganzen, rohen, frischen, reifen und biologisch erzeugten Obst und Gemüse verwöhnt zu werden.

Julia Augustin, Übersetzerin

Wie findet man heraus, wovon sich ein Lebewesen natürlicherweise ernährt? Angenommen, jemand würde Ihnen ein Tierbaby, vielleicht aus einem fremden Land, schenken, und Sie hätten keine Ahnung, zu welcher Art es gehört und was es frisst. Woher wüssten Sie, womit Sie es füttern sollen?

Die Antwort ist gar nicht so schwer. Sie würden dem Tierchen verschiedene Arten von Lebensmitteln ganz und in ihrer natürlichen Vorkommensweise anbieten. Das, was von der Natur als sein Futter vorgesehen wurde, würde es fressen, und alles andere entweder ignorieren oder nicht als Futter ansehen. Ich selbst habe dies erfolgreich mit verwaisten Tieren, die ich gerettet habe, ausprobiert.

Dieselbe Technik würde auch bei einem Menschenbaby oder -kind funktionieren. Man setze das Kind in einen Raum mit einem Lamm und einer Banane, lehne sich zurück und beobachte, womit es spielt und was es isst. Wir können uns denken, wie es ausgehen würde. Wenn man es noch einmal mit Fetten und Früchten probieren würde, indem man eine Auswahl (naturbelassener, roher, ungesalzener) Nüsse, Avocados oder Oliven auf der einen und irgendeine andere süße Frucht auf der anderen Seite platzieren würde, könnte man genauso gut voraussagen, dass das Kind zuerst nach der süßen Frucht greifen würde.

SIND WIR NICHT FLEISCHFRESSER?

Setzen Sie ein Kind in einen Raum mit einem Lamm und einer Banane. Beobachten Sie, womit es spielt und was es isst.

Unsere Anatomie, Physiologie, Biochemie und Psychologie legen nahe, dass wir keine Fleischfresser sind. Zu sagen, dass Fleischfresser eben Fleisch fressen, gibt kein akkurates Bild dieser Spezies wieder. Tiere, die sich von anderen Tieren ernähren, fressen rohes Fleisch, das sie ihren Opfern lustvoll von den Knochen reißen. Fleischfresser verzehren den Großteil ihrer Beute, also nicht nur das Fleisch, und fressen sowohl Muskelanteile wie auch Organe und lecken dabei frisches, noch warmes Blut und andere Körperflüssigkeiten begierig auf. Ebenso laben sie sich an Innereien und dem, was an Verdautem darin zu finden ist. Sie zerbeißen sogar Knochen, verschlingen kleinere Knochenteilchen sowie Knochenmark und Knorpel (Kollagen).

Hunde benötigen beispielsweise weitaus mehr Kalzium als Menschen, da tierisches Fleisch äußerst säurebildend ist. Das Kalzium (ein alkalisches Mineral) in Blut und Knochen gleicht die sauren Endprodukte aus, die durch das Fleisch produziert werden. Sie benötigen auch weitaus mehr Eiweiß als Menschen.[11] Wenn Ihnen schon einmal aufgefallen ist, mit wie viel Lust Hunde ganze Tiere verschlingen, können Sie sich sicher sein, dass sie das, was sie für ihre Ernährung brauchen, auch sehr genießen.

Die meisten von uns lieben Tiere und sehen sie als unsere irdischen Begleiter an. Der Gedanke daran, ein Kaninchen mit bloßen Händen zu töten oder gar mit den Zähnen zu zerfetzen, lässt uns nicht gerade das Wasser im Mund zusammenlaufen, ganz zu schweigen davon, es gleich nach dem Töten an Ort und Stelle zu verschlingen. Es behagt uns auch nicht sonderlich, auf Knochen, Knorpeln, Eingeweiden, rohen Fleisch- oder Fettbatzen oder Haaren und Ungeziefer herumzukauen, das zwangsläufig Teil davon ist. Wir können uns nicht wirklich vorstellen, heißes Blut zu schlürfen und es dabei überall in unser Gesicht, auf unsere Hände und den gesamten Körper zu schmieren. So ein Verhalten ist unserer Natur fremd und löst bei uns sogar Übelkeit aus.



Menschen haben kein großes Verlangen nach Knochen, Knorpeln, Eingeweide, rohem Fett und Fleisch oder Haarresten und Teilen von Würmern und anderem Geziefer.

Der Anblick und der Geruch eines Schlachthofs oder einer Metzgerei erinnern uns an den Tod. Viele Menschen finden das entsetzlich. Schlachthäuser sind so abstoßend, dass man sie nicht einmal besichtigen darf. Sogar Menschen, die dort arbeiten, finden die Bedingungen vor Ort grausam. Schlachthöfe haben die höchste Mitarbeiterfluktuationsrate der gesamten Industrie. Der Verzehr von Fleisch passt nicht zu unseren Konzepten von Güte und Mitgefühl. Es gibt keine »menschliche« Art, ein anderes Lebewesen zu töten. Wir wollen nichts mit dem eigentlichen Tötungsvorgang zu tun haben und ekeln uns vor Tierleichen. Eine große Mehrheit von Erwachsenen ist sich einig, dass sie nie wieder Fleisch essen würden, wenn sie dafür selbst ein Tier töten müssten. Wir definieren tierisches Fleisch neu, indem wir nur einige kleine Teile ihres Muskelfleischs oder ihrer Organe essen. Und sogar dann ziehen wir es vor, das Fleisch zu kochen oder zu braten und seinen Geschmack mit Würzmitteln zu überdecken.

Wir verfremden die Realität unseres Fleischkonsums, indem wir Produkten einen anderen, salonfähigeren Namen geben und sie nicht als das bezeichnen, was sie wirklich sind. Anstatt Kühen, Schweinen und Schafen essen wir Schnitzel, Schinken, Eisbein, Steak oder Braten. Wir sprechen nicht davon, dass wir uns Blut oder Lymphe einverleiben, sondern lieber von einem »saftigen« Steak. Wir gehen sogar so weit, dass wir die Eigenarten von Tierkörpern auf unsere natürlichen Lebensmittel übertragen, indem wir von Frucht*fleisch*, Frucht*filets* oder Trenn*häuten* sprechen. Diese Anspielungen auf Tiere sollen das Grauen des wirklichen Fleischkonsums abmildern. Diejenigen unter uns, die nicht abgestumpft sind, sind sich dessen aber trotzdem bewusst.

DER BEWEIS

Wenn wir uns die Beweise anschauen, werden wir bemerken, dass zu viele Tatsachen aus der Physiologie, Anatomie, ästhetischen Disposition und Psychologie existieren, um ernsthaft davon auszugehen, dass die Natur uns zu Fleischfressern bestimmt hat. Wenn Sie dieses Kapitel zu Ende gelesen haben (das zum Großteil auf den Schriften von T.C. Fry basiert) werden Sie mir, so denke ich, sicherlich zustimmen, dass wir Menschen körperlich nicht dafür ausgerichtet sind, Fleischfresser zu sein.

Menschen im Vergleich zu Fleischfressern

Es folgt eine unvollständige Liste der Hauptunterschiede zwischen Menschen und Fleischfressern.

Fortbewegung	Wir haben zwei Hände, zwei Füße und laufen aufrecht. Alle Fleischfresser haben vier Pfoten und bewegen sich auf allen Vieren fort.
Schwänze	Fleischfresser haben Schwänze.
Zungen	Nur echte Fleischfresser haben raue Zungen. Alle anderen Lebewesen haben glatte Zungen.
Krallen	Da uns die Krallen fehlen, könnten wir nur sehr schwer Haut oder festes Fleisch zerfetzen. Unsere Fingernägel sind viel weicher und abgerundet.
Gegenüberliegende Daumen	Unsere gegenüberliegenden Daumen ermöglichen es uns, innerhalb von Sekunden Früchte für eine Mahlzeit zu sammeln. Für viele Leute ist das überhaupt kein Aufwand. Wir müssen sie nur pflücken. Fleischfresser können dank ihrer Krallen ebenfalls in Sekunden Beute reißen. Wir können mit unseren bloßen Händen aber genauso wenig die Haut oder das zähe rohe Fleisch eines Hirschs zerreißen, wie ein Löwe oder Bär Mangos oder Bananen pflücken kann.
Nachwuchs	Menschen tragen normalerweise nur ein Kind aus. Fleischfresser hingegen haben Würfe mit mehreren Jungen.
Form der Wirbelsäule	Unsere gebogene Wirbelsäule unterscheidet sich in ihrem Aufbau erheblich von der fleischfressender Tiere.
Länge des Verdauungstrakts	Unser Verdauungstrakt ist circa zwölfmal so lang wie unser Oberkörper (ungefähr 9 Meter). Dadurch können wir Zucker und andere wasserlösliche Nährstoffe aus Früchten langsam aufnehmen. Der Verdauungstrakt eines Fleischfressers ist hingegen nur dreimal so lang wie sein Oberkörper, um das Verrotten von Fleischresten innerhalb des Körpers zu vermeiden. Fleischfresser benötigen stark säurehaltige Absonderungen, um eine schnelle Verdauung und Aufnahme der Nährstoffe in ihrem sehr kurzen Verdauungstrakt zu gewährleisten. Trotzdem sind in ihren Ausscheidungen immer noch faulende Eiweiße und ranzige Fette enthalten.
Brustwarzen	Fleischfresser verfügen über Zitzenleisten mit mehreren Zitzen, während Menschen nur zwei Brustwarzen haben.
Schlaf	Menschen verbringen circa zwei Drittel jedes 24-Stunden-Kreises wach und aktiv. Fleischfresser schlafen normalerweise zwischen 18 bis 20 Stunden täglich, mitunter sogar länger.

DIE »GOLDLÖCKCHEN-ERNÄHRUNG«

Ich glaube, dass Fett uns guttut – wie alle anderen Nährstoffe auch –, wenn es in einer angemessenen, maßvollen Menge verzehrt wird. In diesem Buch erkläre ich, dass zu viel von einer bestimmten Sache (in diesem Fall Fett) schädlich ist, und oftmals weitaus schädlicher als zu wenig. Ich nenne es den »Goldlöckchen-Ansatz« der Ernährung: Für optimale Ergebnisse wollen wir weder zu viel noch zu wenig Nährstoffe, sondern genau die richtige Menge.

80/10/10 FÜR GESUNDHEIT, SCHÖNHEIT UND ENERGIE

Ich gehe davon aus, dass dieses Mengenverhältnis, zumindest für das Kalorien-Nährstoff-Verhältnis, bei 80/10/10 liegt: Mindestens 80 % der Kalorien sollten von Kohlenhydraten stammen, und zwar hauptsächlich von ganzen süßen Früchten, und jeweils maximal 10 % von Eiweiß und 10 % von Fett.

Im Rahmen des 80/10/10-Programms heißt das für eine Person, die täglich 2000 Kalorien zu sich nimmt, dass etwa 1.600 davon von Kohlenhydraten, 200 von Eiweiß und weitere 200 von Fett stammen sollten.

Natürlich sind nicht alle Nährstoffquellen gleich. Daher widmet sich ein Großteil dieses Buchs der Form, in der diese Kaloriennährstoffe am idealsten verzehrt werden können, um optimale Ergebnisse zu erreichen.

Nach zwei Jahrzehnten intensiver Forschung, Beratung von Amateur- und Profisportlern und Unterstützung gesundheitsbewusster Menschen weltweit bin ich zu dem Schluss gekommen, dass die Formel 80/10/10 der Schlüssel für eine dauerhaft erfolgreiche Ernährung und stabile Gesundheit ist. Wenn wir unser Essen in diesem Verhältnis verzehren, d. h. in der Art, für die unser Körper von der Natur geschaffen wurde, erreichen wir mühelos einen Zustand blühender Gesundheit und hoher Energie und gleichzeitig unser Idealgewicht.

Bei einigen meiner Veranstaltungen verkürze ich die Formel sogar noch weiter auf ein simples 811, wie in »Wählen Sie 811 für die gesündeste und fitteste Version Ihrer selbst!« Diese Kurzform verwende ich in der Regel in Gesprächen, E-Mails und in meinem Online-Diskussionsforum, wie es Ihnen bei den Berichten in Anhang C auffallen wird.

Nicht zu viel, nicht zu wenig, sondern genau richtig.

80/10/10 FÜR EIN LANGES LEBEN

Das Essen von Lebensmitteln mit einer niedrigen Kaloriendichte wie Obst und Gemüse wird oft als Garant für ein langes Leben angeführt. Experten auf dem Gebiet der menschlichen Lebensdauer betonen

Völker mit hohem Altersdurchschnitt: Viele Kohlenhydrate, wenig Fett

John Robbins beschreibt in *Gesund bleiben bis 100: Wissenschaftlich erforschte Geheimnisse eines langen und glücklichen Lebens* die Lebensweise von sehr alten Menschen in Abchasien (Russland), Vilcabamba (Ecuador) und Hunza (Pakistan). Folgende Tabelle ist seinem Buch entnommen:

	Abchasien	Vilcabamba	Hunza
Prozent der Kalorien von Kohlenhydraten	69%	74%	73%
Prozent der Kalorien von Fett	18%	15%	17%
Prozent der Kalorien von Eiweiß	13%	11%	10%
Gesamtanzahl der Kalorien täglich	1.800	1.700	1.800
Prozent pflanzlicher Lebensmittel	90%	99%	99%
Prozent tierischer Lebensmittel	10%	1%	1%
Salzkonsum	niedrig	niedrig	niedrig
Zuckerkonsum	0	0	0
Konsum industriell verarbeiteter Lebensmittel	0	0	0
Häufigkeit von Übergewicht	0	0	0

seit Langem, dass maßvolles Essen eine der sichersten Methoden ist, um länger zu leben, da so die Wahrscheinlichkeit von Übergewicht am effektivsten gesenkt wird. Übergewichtige Menschen leben im Durchschnitt weniger lang.

Eine sehr gesunde Art des maßvollen Essens besteht darin, den Kalorienbedarf durch eine gesteigerte Aktivität zu erhöhen und sich gleichzeitig überwiegend von Obst und Gemüse zu ernähren, also Lebensmittel, die eine niedrige Kalorienendichte haben.

Die Völker Abchasiens, Vilcabambas und Hunzas ernähren sich traditionell notgedrungen von vielen Kohlenhydraten und wenig Fett und können nur auf Lebensmittel zurückgreifen, die für sie erhältlich sind. Dies ist ihre natürliche Lebensweise, die sie ohne wissenschaftlichen Beirat verfolgen und ohne jede Möglichkeit, ihr Kalorien-Nährstoff-Verhältnis anzupassen.

DAS NATÜRLICHE VERHÄLTNIS FÜR MENSCHEN

Ich werde oft gefragt, wie 80/10/10 gleichermaßen von Menschen jeden Alters, jeder körperlicher Verfassung und jedes Aktivitätsgrads befolgt werden kann. »Sind wir nicht alle Individuen mit verschiedenen Körpertypen und unterschiedlichen Bedürfnissen, was die von uns benötigten Nährstoffe betrifft?«, lautet eine häufige Frage.

Trotz des großen Rummels um verschiedene Stoffwechseltypen glaube ich nicht, dass dieses Verhältnis in irgendeinem nennenswerten Grad abhängig von unseren individuellen Bedürfnissen variiert. (Siehe »Häufige Fragen« unter »Gibt es individuelle Unterschiede?« auf Seite 282.)

Genau wie leistungsstarke Rennwagen ist der menschliche Körper so aufgebaut, dass er seine beste Leistung mit einem speziellen Brennstoffmix erreichen kann. Oder anders gedacht: Kennen Sie irgendeine Säugetierart in der Natur, deren einzelne Vertreter ihre Nahrung je nach ihrem Bluttyp, geografischem Vorkommen, Stoffwechseltyp oder anderen Faktoren völlig unterschiedlich zusammenstellen? Können Sie sich einen »Kapha-Bären« vorstellen, der mehr Fett frisst als ein »Pitta-Bär«? Oder einen Affen mit schnellem Stoffwechsel, der Bananen meidet, weil sie zu viel Zucker enthalten? Das ist Unsinn.

Lassen Sie sich nicht weismachen, der Mensch sei die einzige Ausnahme im Tierreich.

Die Natur hat für jedes Lebewesen dieser Erde die perfekte Nahrung bereitgestellt. Alle Vertreter einer Art ernähren sich ähnlich. Pferde z. B. und alle Tiere, die Pferden ähnlich sind (Zebras, Esel, Maultiere) fressen dieselbe Art Futter, nämlich genau das, wofür ihr Verdauungssystem

ausgelegt ist. Lassen Sie sich nicht weismachen, Menschen seien die einzige Ausnahme dieser natürlichen Regel (auch Ähnlichkeitsgesetz genannt). Es gibt keine Ausnahmen: Tiere, die sich anatomisch und physiologisch ähneln, entwickeln sich am besten mit einer ähnlichen Nahrung. Kühe fressen Gras, Leoparden fressen Fleisch und Kolibris trinken Nektar. Es gibt einfach keinen Grund dafür, diese einfache Regel, die die Natur mit Tausenden von Beispielen in Perfektion belegt, zu verkomplizieren.

Allen Lebewesen, die uns anatomisch und physiologisch ähnlich sind (Menschenaffen wie Gorillas, Orang-Utans, Schimpansen und Bonobos), geht es mit einer fettarmen Ernährung am besten, die hauptsächlich aus Obst und Gemüse besteht. Ihr Kalorien-Nährwert-Verhältnis entspricht fast der 80/10/10-Formel. Mit Ausnahme von Gorillas, die mit ihrem massigen, schweren Körper keine dünnen Äste emporklettern können, um Früchte zu pflücken, stammen mehr als 80 % der Kalorien aus ihrer Nahrung von Kohlenhydraten in Früchten. Das kombinierte Kalorien-Nährstoff-Verhältnis für Schimpansen, Bonobos und Orang-Utans liegt bei etwa 88/7/5. Zählt man die Werte der Gorillas hinzu, die in etwa 70 % ihrer Kalorien aus Kohlenhydraten bekommen, wird dieser Durchschnitt etwas gedrückt, und es entsteht ein Verhältnis von fast exakt 80/10/10 für alle unserer nächsten tierischen Verwandten.

Die tatsächlichen *Lebensmittel*, die Menschen essen, unterscheiden sich je nach Jahreszeit, Geografie, Verfügbarkeit, persönlichen Vorlieben etc., nicht aber durch etwaige physiologische Unterschiede. Die Gesamtanzahl von *Kalorien*, die jeder Mensch braucht, ist von vielen verschiedenen Faktoren abhängig, bspw. dem Geschlecht, der Körpergröße, dem Alter, dem Grad an Aktivität, den jeweiligen Fitnesszielen, dem Gesundheitszustand usw. Das Verhältnis von Kohlenhydraten zu Eiweiß und Fett bleibt jedoch weitestgehend gleich, und zwar unabhängig von Ernährungsdetails, Vorlieben oder der Gesamtmenge an verzehrten Lebensmitteln. Wie ich in Kapitel 5 erläutere, hat keine Art der Anpassung oder Migration zu einer grundlegenden Veränderung unserer Physiologie geführt, mit der wir seit Anbeginn der Zeiten ausgestattet sind.

WARUM KALORIEN IN PROZENT?

In diesem Buch verwende ich »Prozent des Gesamtkalorienverbrauchs« als Hauptmodell dafür, den Konsum von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett zu erklären. Obwohl dieser Ansatz seine Nachteile hat, ist es meiner Erfahrung nach die beste Methode, um andere Menschen über die von ihnen verzehrten Makronährstoffe ins Bild zu setzen und diese zu diskutieren und zu vergleichen.

Die wissenschaftlich anerkannte Messmethode von Nahrung und Nährstoffen erfolgt per Masse (d. h. gewogen in Gramm oder Kilogramm). Wenn es um ernäh-



Sommer-Menüplan: Tag 3			
Honigmelone	**Kohl.**	**Eiweiß**	**Fett**
Gramm	124	7	2
Kalorien	447	27	16
% Gesamtkalorien	91	6	3
Gesamtkalorien für diese Mahlzeit			**490**
Feigenmärchen	**Kohl.**	**Eiweiß**	**Fett**
Gramm	191	8	3
Kalorien	686	30	23
% Gesamtkalorien	93	4	3
Gesamtkalorien für diese Mahlzeit			**739**
Mangos und Himbeeren	**Kohl.**	**Eiweiß**	**Fett**
Gramm	66	4	2
Kalorien	234	14	17
% Gesamtkalorien	89	5	6
Gesamtkalorien für diese Mahlzeit			**265**
Erfrischende Gurken-Mango-Suppe	**Kohl.**	**Eiweiß**	**Fett**
Gramm	43	2	1
Kalorien	158	9	8
% Gesamtkalorien	90	5	5
Gesamtkalorien für diese Mahlzeit			**175**
Himbeersalat	**Kohl.**	**Eiweiß**	**Fett**
Gramm	83	11	3
Kalorien	296	40	25
% Gesamtkalorien	82	11	7
Gesamtkalorien für diese Mahlzeit	**361**		
Tagesgesamtwerte	**Kohl.**	**Eiweiß**	**Fett**
Gramm	507	32	4
Kalorien	1821	120	89
Tages-Kalorien-Nährstoff-Verhältnis	**90**	**6**	**4**
Tagesgesamtkalorien			**2030**

INDEX

A
Abchasien 86
Adrenalin 43
Akrolein 182
American Diabetes Association 38, 397
Anabole Prozesse 284
Ananas
  Ananas-Erdbeer-Smoothie 244
  Ananas-Fenchel-Suppe 263
  Ananas-Kiwi-Drink 263
  Ananas-Kiwi-Smoothie 254
  Ananas-Macadamia-Salat 263
  Ananas-Orangen-Drink 252
  Ananas-Paprika-Salat 258
  Ananas-Paprika-Suppe 244
  Ananas-Tahini-Salat 253
  A.R.T.- Suppe 252
  Erdbeer-Ananas-Drink 265
  Exotischer Früchtespaß 267
  Mandarinen-Ananas-Smoothie 258
  Papaya-Ananas-Drink 256
Anderson, James W. 104
Appetit und Hunger 192–194
Aprikosen
  Aprikosen-Heidelbeer-Salat 224
  Aprikosen-Sellerie-Salat 224
Atwaters Energiefaktoren 388
Atwater, W.O. 403
Autoimmunerkrankung 324
Avocados
  Avocado-Salat 226
  Orangen-Avocado-Salat 246

B
Ballaststoffe 112
Bananen
  Bananen-Mango-Smoothie 269
  Bananenmilch 239
  Bananen mit Carobsoße 265
  Bananen mit Dattelsoße 252
  Bananen mit Feigensoße 233
  Bananen-Salat-Smoothie 228
  Bananen-Sellerie-Smoothie 250
  Bananenwraps 258
  Feigenglück 246
  Feigenmärchen 221
  Mangos und Bananen 226
  Nur Bananen! 218, 256, 272
  Papaya-Bananen-Salat 261
  Pfirsich-Genuss 216
  Süße Bananen 241
Barnard, Neal 105, 138, 400
Basilikum
  Beeren-Salat-Suppe 228
  Papaya-Gazpacho 273
  Tomaten-Basilikum-Suppe 230
Biologisch erzeugte Lebensmittel 299
Blattsalat
  Ananas-Macadamia-Salat 263
  Ananas-Paprika-Salat 258
  Ananas-Tahini-Salat 252
  Aprikosen-Sellerie-Salat 224
  A.R.T.- Suppe 252
  Avocado-Salat 226
  Bananen-Romana-Salat-Smoothie 237
  Bananen-Salat-Smoothie 228, 276
  Bananenwraps 258
  Beeren-Salat-Suppe 228
  Erdbeer-Fenchel-Salat 237
  Erdbeer-Mandel-Salat 267
  Erdbeer-Paprika-Salat 265
  Erdbeer-Paprika-Suppe 265
  Erdbeer-Petersilien-Salat 244
  Grapefruit-Tahini-Salat 261
  Grüner Orangentraum 248
  Kiwi-Erdbeer-Salat 235
  Kohl-Tomaten-Suppe 250
  Mango-Paprika-Salat 216
  Mangosalat 230
  Orangen-Hanfsamen-Salat 256
  Orangen-Paprika-Salat 269
  Orangen-Pistazien-Salat 271
  Orangen-Tahini-Salat 276
  Orangen-Walnuss-Salat 248
  Orange Paprika-Tomaten-Suppe 226
  Papaya-Limetten-Suppe 256

Blattsalat...
Papaya-Wraps 273
Pistazien-Gurken-Salat 233
Blumenkohl-Tomaten-Suppe 276
Blutzucker 37–46
BMR (basal metabolic rate) 204
Brennstoff vs. Energie 99
Brokkoli
Grapefruit-Tahini-Salat 261
Orangen-Brokkoli-Suppe 261
Orangen-Pecannuss-Salat 241
Brombeeren
Brombeeren-Sesam-Salat 218
Pfirsiche mit Brombeersoße 228
Spinatsalat mit zerdrückten Beeren 228

C
Campbell, Colin T. 90, 124, 128, 137
Candida 45
Cantaloupe-Melone 39, 214, 226, 227
Carobpulver
Bananen mit Carobsoße 265
Casaba-Melone 230
Cech, Peter (Erfahrungsbericht) 381
Chanthaburi Horticultural Research Center 169
China Study, The (Campbell) 132–135, 137
Cholesterin 145
Chronische Erschöpfung 43–44

D
Daly, Valerie Mills (Erfahrungsbericht) 368
Datteln
Bananen mit Dattelsoße 252
Datteln und Gurken 254
Datteln und Selleriestangen 261
Süße Bananen 241
Dees, Jacky (Erfahrungsbericht) 365
Dehydration 181
Diabetes 23, 47–49, 308
Die sechs Blinden und der Elefant 7

E
Earehart, Ryan (Erfahrungsbericht) 375
Ehret, Arnold 337
Einfache Zucker 109
Eingegrenztes Denken 8
Eiweiß
10 % mehr als genug 124–126
allein aus Obst und Gemüse 132
Berechnung des Eiweißkonsums 131
Eiweißgehalt üblicher Nahrungsmittel (Tabelle) 127
Eiweißmangel 133
in pflanzlichen Lebensmitteln 126
Risiken eines Eiweißkonsums über 10 % 130
US-Amerikaner essen 16 % Eiweiß 128
Wie viel Eiweiß brauchen wir? 123
Endogene Giftstoffe 184
Erasmus, Udo 137
Erdbeeren
Ananas-Erdbeer-Smoothie 244
Erdbeer-Ananas-Drink 265
Erdbeer-Fenchel-Salat 237
Erdbeer-Gurken-Suppe 268
Erdbeer-Mandel-Salat 267
Erdbeer-Paprika-Salat 265
Erdbeer-Paprika-Suppe 265
Erdbeer-Petersilien-Salat 244
Frühlingshafter Obstsalat 273
Kiwi-Erdbeer-Salat 235
Kiwis und Erdbeeren 267
Mango-Erdbeer-Salat 273
Orange Paprika-Gurken-Suppe 241
Papaya-Erdbeer-Boote 269
Süß-saurer Genuss 271
Erhöhte geistige Klarheit 320
Ernährung
Gesundheit und Ernährung 14
natürliche Ernährungsweise 17
Rohkosternährung 42, 73, 162, 181, 204, 280, 288, 314, 317, 334, 350, 370, 379, 400
Widersprüchliche Botschaften 4
Ernährung alter Völker 86
Ernährung und Heilung 309
Essenzielle Fettsäuren 139–142

Essig 306
Exotischer Früchtespaß 267
Exzitotoxine 110

F
Fehlgeburt 325–329
Feigen 233
  Bananen mit Feigensoße 233
  Feigenglück 246
  Feigenmärchen 221
Fenchel
  Ananas-Fenchel-Suppe 263
  Erdbeer-Fenchel-Salat 237
  Mango-Fenchel-Suppe 224
  Orangen-Fenchel-Salat 250
  Tomaten-Fenchel-Salat 239
Fett
  fettarmer Salat 168
  fettarm gekocht und fettreich roh 163
  Fettgehalt ausgewählter Nahrungsmittel (Tabelle) 140
  Fettgehalt von Avocados, Nüssen und Samen 303
  fettreicher Salat 168
  Funktion von 139
  gesunde 10 % Fett 154
  Gesundheitsprobleme 160
  in Früchten 191
  in Milchprodukten (Tabelle) 142
  in Nussbrot vs. Rinderhack (Tabelle) 164
  in rohem und herkömmlichem Kuchen 165
  in rohen und herkömmlichen Crackern 165
  Kalorien-Nährstoff-Waage 155
  Körperfett 176
  offene Fette 145, 204
  Überblick 154
  und Rohköstler 157
  und Veganer 150
  und Vegetarier 149
  Veränderung von Fetten durch Erhitzen 70
  versteckt 139
  Wie viel wir brauchen 137–139
  Wie viel wir essen 147–149
Fettleibigkeit 67, 111, 175, 177
Fettsäuren 140, 141
Fett verbrennen und Muskeln aufbauen 176
Fluorid 56
Food, Nutrition and Sports Performance (Internationales Olympisches Komitee) 138
Friedland, Richard (Erfahrungsbericht) 336
Fruchtgemüse
  saisonale Verfügbarkeit 212
Frühlingshafter Obstsalat 273
Fruktivoren 31
Frustessen 194, 290
Fry, T. C. 77

G
Gallensteine 380
Gardener, Janie (Erfahrungsbericht) 324
Gedörrte Lebensmittel 190
Gefrorene Lebensmittel 306
Gesundheit
  grundlegende Voraussetzungen von 12
  und Ernährung 14
  und Fett 155–158
  und Kalorien-Nährstoff-Verhältnis 85
  und Körperfett 177
  und Sich-gut-Fühlen 10
Getreide
  Nachteile von 107
Gewicht halten 173–184
Gewichtskontrolle 14
Gewürze 307
Glutenintoleranz (Zöliakie) 110
Glykämische Last 37
Glykämischer Index 38
Granatapfel-Orangen-Saft 233
Grapefruit
  Exotischer Früchtespaß 267
  Grapefruit-Gurken-Suppe 254
  Grapefruit-Tahini-Salat 261
  Grapefruit-Tomaten-Suppe 246
  Zitrussalat 250
Grealis, Sky (Erfahrungsbericht) 383

Greger, Michael ix, 105, 138
Grundumsatz 205
Gurken
  Ananas-Tahini-Salat 252
  Datteln und Gurken 254
  Erdbeer-Gurken-Suppe 267
  Erfrischende Gurken-Mango-Suppe 221
  Grapefruit-Gurken-Suppe 254
  Grapefruit-Tomaten-Suppe 246
  Kiwi-Gurken-Suppe 235
  Mandarine-Gurken-Salat 254
  Mango-Paprika-Salat 216
  Orange Paprika-Gurken-Suppe 241
  Pistazien-Gurken-Salat 233
  Tomaten-Gurken-Suppe 233

H
Hanfsamen
  Orangen-Hanfsamen-Salat 256
  Tomaten-Paradies 230
Healthful Living International 349
Heidelbeeren
  Aprikosen-Heidelbeer-Salat 224
  Beeren-Salat-Suppe 228
  Sommerbeerensalat 218
  Süßer Pfirsichsalat 224
Heidrich, Ruth 138
Herzerkrankungen 4
Himbeeren
  Beeren-Salat-Suppe 228
  Himbeersalat 221
  Mangos und Himbeeren 221
  Sommerbeerensalat 218
  Spinatsalat mit zerdrückten Beeren 228
Hippocrates Health Institute 344
Honga, Carina (Erfahrungsbericht) 373
Honigmelone 221
Horne, Ross ix, 65, 107, 397
Horn, Roen (Erfahrungsbericht) 354
Hunger 192–194
Hunza 86
Hyperglykämie 37
Hypoglykämie 37

I
Insulin 48–49
International Festival of Raw and Living Foods 170, 360

K
Kaffee 308
Kaki
  Hachiya-Kaki 248
  Hana Fuyu 235
Kalorien-Nährstoff-Verhältnis 83–92
  80/10/10, langes Leben 85
  80/10/10, roh-vegan 93
  80/10/10-Verhältnis für alle Menschen 87
  80/10/10, wie weit entfernt 94
  eigene Werte bestimmen 94
  nach Lebensmittelgruppe 203
Kalorien-Nährstoff-Verhältnis, tägliches. *Siehe* Menüpläne
Kalorien Siehe Kalorien-Nährstoff-Verhältnis
  bei rohköstlicher Ernährung 189
  in Prozent 92
Kalzium 8
katabole Prozesse 284
Ketone 100
Khambatta, Cyrus (Erfahrungsbericht) 318
Kirschen 224
Kiwis
  Frühlingshafter Obstsalat 273
  Kiwi-Erdbeer-Salat 235
  Kiwi-Gurken-Suppe 235
  Kiwi-Orangen-Drink 258
  Kiwis und Erdbeeren 267
  Orangen und Kiwis 276
  Papaya mit Kiwisoße 263
Klaper, Micheal 105
Klein, Dave (Erfahrungsbericht) 382
Koch, Robert 64
Kochs Postulate 63
Kohl
  Kohl-Tomaten-Suppe 250
  Orangen-Avocado-Salat 246

Kohlenhydrate
Kochen von 72
Komplexe 109–111
Obst 35–56
Stärkebasierte 105
verarbeitete einfache 113
verschiedene Arten von 118–120
Zucker 97–100
Kokosnuss 166
Kopfsalat
Brombeeren-Sesam-Salat 218
Koriandergrün
Avocado-Salat 226
Körperaufbau 175
Körperfettanteil 177
Körperfett und Gesundheit 177
Krebs 4, 37, 51–55
Kwashiorkor 133

L
Lappe, Frances Moore 127
Laurinsäure 146
Lawrence, Ireland
(Erfahrungsbericht) 350
Lelia, Justin (Erfahrungsbericht) 323
Limette
Mango-Limette-Traum 216
Papaya-Limetten-Suppe 256
Papaya-Wraps 273

M
Macadamianüsse
Ananas-Macadamia-Salat 263
Makronährstoffe in pflanzlichen
Lebensmitteln 390
Mandarinen
Mandarine-Gurken-Salat 254
Mandarinen-Ananas-Smoothie 258
Mandarinen-Sellerie-Suppe 258
Zitrussalat 250
Mandeln
Erdbeer-Mandel-Salat 267
Mandelscheiben
Ananas-Paprika-Salat 258
Mangelernährung 104, 177, 193
Mangos
Bananen-Mango-Smoothie 269
Erfrischende Gurken-Mango-
Suppe 221
Himbeersalat 221
Mango-Erdbeer-Salat 273
Mango-Fenchel-Suppe 224
Mango-Limette-Traum 216
Mango-Paprika-Salat 216
Mangosalat 230
Mangos und Bananen 226
Mangos und Himbeeren 221
Süße Tomaten 216
Süß-saurer Genuss 271
Tropischer Pfirsich-Smoothie 230
Marasmus 133
Masters, Laurie (Erfahrungsbericht) 342
Masters, Pam 344
McDougall, John 105, 138
Medikamente 308–309
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren 147
Menüpläne
Frühling 263–276
Herbst 233–246
Sommer 216–229
Winter 248–261
Mielcarski, Samuel
(Erfahrungsbericht) 377
Monomahlzeiten 303
MSM (Methylsulfonylmethan) 317, 352
MyFitnessPal.com 302

N
Nährstoffdatenbank (USDA) 386
Nahrungsergänzungsmittel 9, 311, 312
National Essene Gathering 360
Natürliche Ernährungsweise
(menschlich) 17–21
als Allesfresser 31
als Fleischfresser 19–24
als Fruchtesser 31
als Pflanzenfresser 24
als Säuglinge von Tieren 28
mit fermentierten Lebensmitteln 27
mit fettreichen Pflanzen 29

Natürliche Ernährungsweise...
mit Stärke 25
Übersicht 39
Natürliche Gesundheitslehre 325, 371, 378
Nüsse
Ananas-Macadamia-Salat 263
Ananas-Paprika-Salat 258
Erdbeer-Mandel-Salat 267
Fettgehalt von 303
Mandarine-Gurken-Salat 254
Orangen-Paprika-Salat 269
Orangen-Pecannuss-Salat 241
Orangen-Walnuss-Salat 248
Nutridiary.com 211

O
Oborne, Lisa (Erfahrungsbericht) 347
Obst 35–54
Eiweiß in 126
Fett in 164
Kalorienvergleich 207
Kohlenhydrate in 119
saisonale Verfügbarkeit (Tabelle) 213
und Blutzucker 37–42
und Candida 45
und chronische Erschöpfung 43
und Diabetes 47–50
und Krebs 51–55
und Nährwert 295
und Triglyceride 51
Offene Fette 207
Oleuropein 169
Oligosaccharide 100, 109
Orangen
Kiwi-Orangen-Drink 258
Orangen-Avocado-Salat 246
Orangen-Brokkoli-Suppe 261
Orangen-Fenchel-Salat 250
Orangen-Hanfsamen-Salat 256
Orangen-Papaya-Smoothie 248
Orangen-Paprika-Salat 269
Orangen-Pecannuss-Salat 241
Orangen-Pistazien-Salat 271
Orangensaft 233, 241, 251
Orangen-Tahini-Salat 276
Orange Paprika-Gurken-Suppe 241
Orange Paprika-Tomaten-Suppe 226
Sellerie-Orangen-Suppe 269
Süß-saurer Genuss 271
Orangen-Paprika-Salat 269
Ornish, Dean 105, 138

P
Papaya 237, 246
Papaya-Ananas-Drink 256
Papaya-Bananen-Salat 261
Papaya-Erdbeer-Boote 269
Papaya-Gazpacho 273
Papaya-Limetten-Suppe 256
Papaya mit Kiwisoße 263
Paprika
Ananas-Paprika-Salat 258
Ananas-Paprika-Suppe 244
Erdbeer-Paprika-Salat 265
Erdbeer-Paprika-Suppe 265
Mango-Paprika-Salat 216
Orangen-Paprika-Salat 269
Orange Paprika-Gurken-Suppe 241
Orange Paprika-Tomaten-Suppe 226
Rotkohl-Paprika-Suppe 239
Sellerie-Paprika-Suppe 237
Spinat-Paprika-Suppe 271
Paranüsse
Orangen-Paprika-Salat 269
Pasteur, Louis 63
Pecannüsse
Orangen-Pecannuss-Salat 241
Petersilie
Erdbeer-Petersilien-Salat 244
Orange Paprika-Tomaten-Suppe 226
Pfirsiche
Pfirsiche mit Brombeersoße 228
Pfirsich-Genuss 216
Pfirsich-Tomaten-Suppe 218
Sommerbeerensalat 218
Spinatsalat mit zerdrückten Beeren 228
Süßer Pfirsichsalat 224
Tropischer Pfirsich-Smoothie 230
Pflaumen 213, 235
Phytonährstoffe 71, 106, 295

Pinienkerne
Mandarine-Gurken-Salat 254
Pistazien
Orangen-Pistazien-Salat 271
Pistazien-Gurken-Salat 233
Polysaccharide 101, 109
Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe 182
Portionsangaben (Tabelle) 214–215
Prinzip der Doppelwirkung 76, 161
Pritikin Longevity Center 105, 137
Pritikin, Nathan 50, 51, 107
Prostatitis 378
P/S-Quotient 148
Pyknometrie 174

R
Rabinowitch, Dr. I.M. 49
Raine, Kathy (Erfahrungsbericht) 372
Rawstock 361
Remley, Theresa (Erfahrungsbericht) 362
Robbins, John 86
Rohkost
definiert 281
Erhitzen für bessere Bioverfügbarkeit 71
Folgen des Erhitzens 71
Kriterien für die Auswahl hochwertiger Lebensmittel 78
Mikroben töten durch Erhitzen 63
und Entgiftungssymptome 75
Veränderung von Eiweiß durch Erhitzen 68
Veränderung von Kohlenhydraten durch Erhitzen 69
Veränderung von Mikronährstoffen durch Erhitzen 71
Vorteile von 72–74
Was ist so schlimm am Kochen? 65
Rohkosternährung
definiert 281
Gedörrte Lebensmittel 190
größere Mengen essen 191
Kaloriendichte 189
Kochen und verkleinertes Volumen 189
Überblick 188
Umsteigen auf 75
und Sättigung 192
Rohköstler
Rohköstler und Fettverzehr 157–169
Warum Rohköstler so viel Fett essen 162–167
Was Rohköstler wirklich essen 170
Rote Paprika
Mango-Paprika-Salat 216
Rotkohl
Rotkohl-Paprika-Suppe 239
Tomaten-Fenchel-Salat 239

S
Saft
Granatapfel-Orangen-Saft 233
Orangensaft 241
Saisonale Verfügbarkeit von Früchten 212
Salat
Ananas-Macadamia-Salat 263
Ananas-Paprika-Salat 258
Ananas-Tahini-Salat 252
Aprikosen-Heidelbeer-Salat 224
Aprikosen-Sellerie-Salat 224
Avocado-Salat 226
Brombeeren-Sesam-Salat 218
Erdbeer-Fenchel-Salat 237
Erdbeer-Mandel-Salat 267
Erdbeer-Paprika-Salat 265
Erdbeer-Petersilien-Salat 244
Frühlingshafter Obstsalat 273
Grapefruit-Tahini-Salat 261
Himbeersalat 221
Kiwi-Erdbeer-Salat 235
Mandarine-Gurken-Salat 254
Mango-Erdbeer-Salat 273
Mango-Paprika-Salat 216
Mangosalat 230
Orangen-Avocado-Salat 246
Orangen-Fenchel-Salat 250
Orangen-Hanfsamen-Salat 256
Orangen-Paprika-Salat 269
Orangen-Pecannuss-Salat 241
Orangen-Pistazien-Salat 272

Salat...
Orangen-Tahini-Salat 276
Orangen-Walnuss-Salat 248
Papaya-Bananen-Salat 261
Pistazien-Gurken-Salat 233
Sommerbeerensalat 218
Spinatsalat mit zerdrückten Beeren 228
Süßer Pfirsichsalat 224
Tomaten-Fenchel-Salat 239
Zitrussalat 250
Salz 304
Schleimfreie Heilkost 337
Self Healing Colitis and Crohn's (Klein) 374
Sellerie
Ananas-Fenchel-Suppe 263
Aprikosen-Sellerie-Salat 224
Bananen-Sellerie-Smoothie 250
Datteln und Selleriestangen 261
Mandarinen-Sellerie-Suppe 258
Orangen-Avocado-Salat 246
Sellerie-Orangen-Suppe 269
Sellerie-Paprika-Suppe 237
Sesam
Brombeeren-Sesam-Salat 218
Smoothies
Ananas-Erdbeer-Smoothie 244
Ananas-Orangen-Drink 252
Bananen-Mango-Smoothie 269
Bananen-Romana-Salat-Smoothie 237
Erdbeer-Ananas-Drink 265
Kiwi-Orangen-Drink 258
Mandarinen-Ananas-Smoothie 258
Orangen-Papaya-Smoothie 248
Papaya-Ananas-Drink 256
Tropischer Pfirsich-Smoothie 230
Sniadach, Robert 348
Sommerbeerensalat 218
Soße
Brombeersoße 228
Carobsoße 265
Dattelsoße 252
Feigensoße 233
Kiwisoße 263
Spinat
Mandarine-Gurken-Salat 254
Orangen-Pecannuss-Salat 241
Orangen-Pistazien-Salat 271
Orangen-Tahini-Salat 276
Spinat-Paprika-Suppe 271
Spinatsalat mit zerdrückten Beeren 228
Tomaten-Paradies 230
Spurlock, Morgan 111
Squire, Mark (Erfahrungsbericht) 317
Stoffwechsel 283–285
Supersize Me (Spurlock) 111
Suppen
Ananas-Fenchel-Suppe 263
Ananas-Paprika-Suppe 244
A.R.T.- Suppe 252
Beeren-Salat-Suppe 228
Blumenkohl-Tomaten-Suppe 276
Erdbeer-Gurken-Suppe 267
Erdbeer-Paprika-Suppe 265
Erfrischende Gurken-Mango-Suppe 221
Grapefruit-Gurken-Suppe 254
Grapefruit-Tomaten-Suppe 246
Kiwi-Gurken-Suppe 235
Kohl-Tomaten-Suppe 250
Mandarinen-Sellerie-Suppe 258
Mango-Fenchel-Suppe 224
Orangen-Brokkoli-Suppe 261
Orange Paprika-Gurken-Suppe 241
Orange Paprika-Tomaten-Suppe 226
Papaya-Gazpacho 273
Papaya-Limetten-Suppe 256
Pfirsich-Tomaten-Suppe 218
Rotkohl-Paprika-Suppe 239
Sellerie-Orangen-Suppe 269
Sellerie-Paprika-Suppe 237
Spinat-Paprika-Suppe 271
Tomaten-Basilikum-Suppe 230
Tomaten-Gurken-Suppe 233
Süße Bananen 241
Süßer Pfirsichsalat 224
Süße Tomaten 216
Süß-saurer Genuss 271

T
Tahini
Ananas-Tahini-Salat 252
Grapefruit-Tahini-Salat 261
Orangen-Tahini-Salat 276
Tomaten
Ananas-Macadamia-Salat 263
Ananas-Paprika-Suppe 244
Aprikosen-Sellerie-Salat 224
A.R.T.- Suppe 252
Avocado-Salat 226
Blumenkohl-Tomaten-Suppe 276
Brombeeren-Sesam-Salat 218
Erdbeer-Petersilien-Salat 244
Grapefruit-Gurken-Suppe 254
Grapefruit-Tomaten-Suppe 246
Kohl-Tomaten-Suppe 250
Mango-Paprika-Salat 216
Orange Paprika-Tomaten-Suppe 226
Pfirsich-Tomaten-Suppe 218
Pistazien-Gurken-Salat 233
Sellerie-Paprika-Suppe 237
Süße Tomaten 216
Tomaten-Basilikum-Suppe 230
Tomaten-Fenchel-Salat 239
Tomaten-Gurken-Suppe 233
Tomaten-Paradies 230
Trader, Tim 345
Triglyceride 51
Trockenfrüchte 58
Tropischer Pfirsich-Smoothie 230

U
Übersäuerung 53
USDA-Nährstoffdatenbank 386

V
Verdauungsbeschwerden 55
Versteckte Fette 140
Vilcabamba 86
Vitamin B12 296–299
Vollwertnahrung 8

W
Walnüsse
Orangen-Walnuss-Salat 248
Wandling, Julie (Erfahrungsbericht) 376
Warner, Tera (Erfahrungsbericht) 384
Williamson, Lori
(Erfahrungsbericht) 380
Wirklicher Hunger 304
Wraps
Bananenwraps 258
Papaya-Wraps 273
Würzmittel 308

Y
Yang, Sarah 3
Yiamouyiannis, John 56

Z
Zahnhygiene 58
Zöliakie 110
Zucker
als Kohlenhydrate 97–99
im Blut 46–50

Douglas N. Graham

Die 80/10/10 High-Carb-Diät

Die revolutionäre Formel für rohvegane und fettarme Ernährung

440 Seiten, geb.
erscheint 2015

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de