

HEYNE <

dr. med. ulrich
strunz

wieso macht die tomate dick?

schlank und fit für immer –
kohlenhydrate aufspüren
und austricksen



- +++ warum kartoffeln müde machen +++
- ++ weshalb nudeln die fettverbrennung stoppen +++
- +++ warum krebszellen zucker lieben +++

ERSTMALS IM TASCHENBUCH

dr. med. ulrich
strunz



**wieso macht
die **tomate** dick?**



dr. med. ulrich
strunz



wieso macht die **tomate** dick?

schlank und fit für immer –
kohlenhydrate aufspüren
und austricksen



HEYNE <

vorwort

seite 8



I. thesen

wieso macht die tomate dick? seite 10



isst der mensch, was er ist? seite 12

- 1> Der Mensch ist, was er isst. seite 12
- 2> Wir brauchen viel Getreide und Kartoffeln. seite 14
- 3> Zucker ist lebenswichtig. seite 16
- 4> Keine Kohlenhydrate heißt: Man muss Fett und Fleisch essen. seite 17

- 5> Ein Leben ohne Brot kann heilsam sein. seite 18
 - > ja, das weiß doch keiner ... seite 20
- 6> Das Gehirn kann ohne Zucker nicht leben. seite 22
- 7> Die Nudel wird zu Fett auf der Hüfte. seite 22
 - > Die Lebens-Pyramide seite 24
- 8> Man soll essen wie der Steinzeitmensch. seite 26
- 9> Ganz und gar muss man auf Kohlenhydrate aber nicht verzichten. seite 27

macht die tomate wirklich dick?

seite 28

- 10> Kohlenhydrate stoppen die Fettverbrennung. seite 28
- 11> Die Fettverbrennung kann man messen. seite 30
- 12> Urlaubsspeck geht doch schnell wieder weg. seite 31
- 13> Es gibt schönes und hässliches Fett. seite 32
- 14> FDH hält schlank. seite 33
- 15> Fett macht hungrig. seite 35
- 16> Heißhunger auf Süßes kann man austricksen. seite 37
- 17> Mit Eiweiß lässt es sich leichter abnehmen. seite 37

- 18**› Eiweiß macht die Nieren kaputt. **seite 40**
- 19**› Kohlenhydrate machen die Nieren kaputt. **seite 41**
- 20**› Kohlenhydrate machen »unsichtbar«. **seite 42**
- 21**› Bitter macht eine gute Figur. **seite 43**
- 22**› Man muss frühstücken wie ein Kaiser. **seite 44**
- 23**› Eier machen schlank. **seite 45**
- 24**› Gertenschlank – das funktioniert auch mal ohne Sport. **seite 47**
- 25**› Auch Low-Carb-Diäten können zu Fressattacken führen. **seite 48**
- 26**› Laufen alleine reicht schon, um abzunehmen. **seite 49**
- 27**› Bewegung ist die einzige Diät, die ewig hält.
› Die Tomate macht dick! **seite 52**
- ein leben ohne brot auf rezept** **seite 54**
- 28**› Der Höhepunkt der Schöpfungsgeschichte ist die gesetzliche Krankenversicherung. **seite 54**
- 29**› Kohlenhydrate verkürzen das Leben. **seite 56**
- 30**› Kartoffeln sind lebenswichtig. **seite 56**
- 31**› FdH für ein längeres, gesundes Leben. **seite 57**
- 32**› An Diabetes sind die Gene schuld. **seite 58**
- 33**› Brotlose Kost kann Leben retten. **seite 61**
- 34**› Fett ist ungesund. **seite 62**
- 35**› Die nudeldicke Deern hat ein schlechtes Immunsystem. **seite 63**
- 36**› Kohlenhydrate haben auch was mit Asthma zu tun. **seite 64**
- 37**› Nudelentzug senkt den Blutdruck. **seite 65**
- 38**› Weißbrot schadet Frauenherzen ... **seite 66**
- 39**› Kohlenhydratentzug wirkt manchmal so gut wie ein Wunder. **seite 67**
- 40**› Fasten macht das Hirn gesund. **seite 68**
- 41**› Zucker macht das Hirn kaputt. **seite 69**
- 42**› Hyperaktiven Kindern hilft keine Diät. **seite 71**
- 43**› Die Diabetes-Epidemie kann man stoppen. **seite 72**
- 44**› Cornflakes verstopfen die Adern. **seite 73**
- 45**› Man kann das Herzinfarkttrisiko um die Hälfte reduzieren. **seite 74**
- 46**› Kohlenhydrate erhöhen das tödliche LDL-Cholesterin. **seite 75**
- 47**› Katzenfutter ist gesünder. **seite 76**
- 48**› Erblichen Bluthochdruck senkt man am besten mit Medikamenten. **seite 78**
- 49**› Zucker macht keinen Karies. **seite 78**
- 50**› Mit Brot und Nudeln verschwinden auch Asthma und Ekzeme. **seite 79**





- 51** › Krebszellen essen Zucker. **seite 80**
- 52** › Zuckerhaltige Getränke erhöhen das Krebsrisiko. **seite 82**
- 53** › Auch mit 86 ist es noch nicht zu spät. **seite 85**
- 54** › Sport hungert Krebszellen aus. **seite 86**
- 55** › Rotes Fleisch verursacht Krebs. **seite 87**

- gute laune & super-leistung** **seite 88**
- 56** › Zucker macht gute Laune. **seite 88**
- 57** › Schokolade macht glücklich. **seite 89**
- 58** › Zucker macht süchtig. **seite 90**

- 59** › Lebensmittel können glücklich machen. **seite 92**
- 60** › Wir brauchen Zucker & Co für schnelle Energie. **seite 94**
- 61** › Kohlenhydrate machen faul. **seite 94**
- 62** › Neun von zehn Menschen sind Nudel-Junkies. **seite 96**
- 63** › Sportler brauchen Kohlenhydrate. **seite 98**
- 64** › Ohne Kohlenhydrate trainiert man Kraftausdauer. **seite 100**
- 65** › Gib dem müden Muskel Pasta! **seite 102**
- 66** › Erfolg kann man essen. **seite 103**
- 67** › Sportler wissen mehr als Ernährungsberater. **seite 105**
- 68** › Fettstoffwechsel muss man im Alltag aufbauen. **seite 109**
- 69** › Kohlenhydrate bauen Muskeln auf. **seite 109**
- 70** › Eine neue Ess-Form bedeutet ein neues Leben. **seite 110**





II. praxis

die no-carb-schnupper- woche seite 112

low-carb-rezepte für
eine woche seite 114

die no-carb-schnupper-
woche-regeln seite 116

zwei rezepte für jeden tag seite 118

Gemischter Blattsalat seite 118

Gemüsesuppe seite 119

no-carb start in den tag:
7 x frühstück seite 120

klar: no-carb!
7 x warme gerichte seite 126



no-carb, viel power!
7 x kalte gerichte seite 134

III. tabelle

die große carb-tabelle seite 143

Das Sammler-Programm seite 145

Das Jäger-Programm seite 152

Das süße Überlebens-Programm seite 158

Das Bauern-Programm I seite 161

Das vollwertige Bauern-
Programm II seite 164

Das Luxus-Programm:
leere Kohlenhydrate seite 165

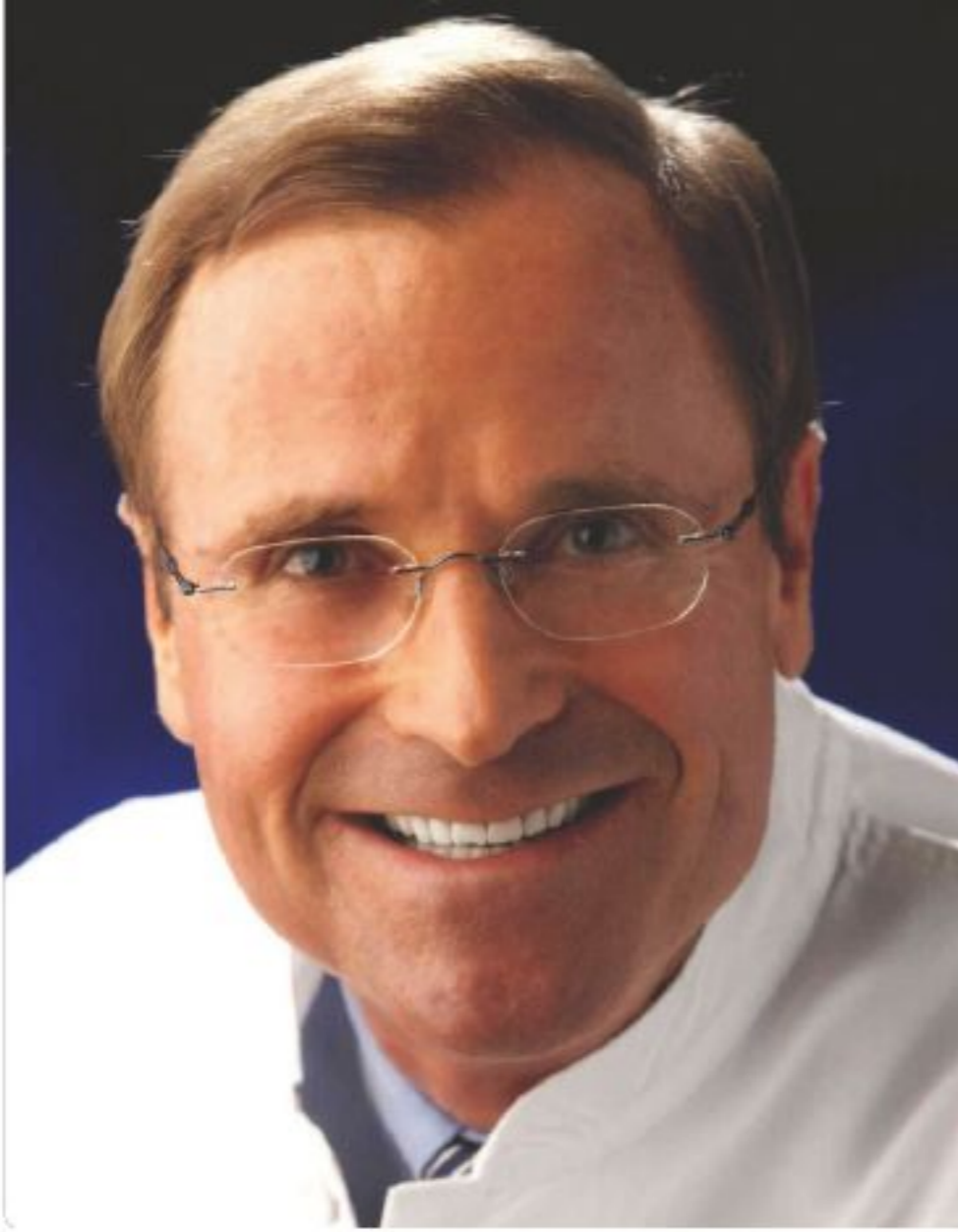


IV. anhang seite 170

Sachregister seite 170

Impressum/Bildnachweis seite 174





vorwort

Wollen Sie lang leben? Gesund leben? Fröhlich leben? Dann lassen Sie sich verblüffen: Verwöhnen Sie Ihre Gene! Essen Sie, genießen Sie ab sofort genetisch korrekt – so wie Ihre Gene es seit Hunderttausend, ja Millionen Jahre gewohnt waren. Dann und nur dann fühlen Ihre Gene sich wohl. Und Ihr Körper blüht auf.

Sie finden Ihr Glück und Ihre Gesundheit tatsächlich im Leben, in den Genen Ihrer Vorfahren, der Jäger und Sammler. Die hatten exakt die gleichen Gene wie Sie. Und die haben Eiweiß gegessen und Fett. Und ein paar süße Früchte. Aber eben kein Brot, keine Nudeln, keine Kartoffeln, keinen Zucker, kein Cola ... keine leeren Kohlenhydrate.

Meine traurige Vermutung: 97 Prozent der Bevölkerung wissen gar nicht, was Kohlenhydrate sind. Wie folgende Geschichte im Bio-Reformladen zeigt. Kundin, geschätzte 90 Kilogramm, auffällig blass, fragt die Chefin an der Kasse: »Das Maismehl, enthält das Kohlenhydrate?« Antwort der kundigen Chefin des Bio-Reformladens: »Da bin ich jetzt fei überfragt.« Im echt Nürnberger Dialekt. Alltag in Deutschland. Und daraus wächst Leid: Übergewicht, Diabetes, Herzinfarkt, Krebs, Demenz ...



Sie zumindest sind künftig nicht überfragt. Sie wissen. Wissen jetzt, dass nicht Eiweiß die Niere kaputt macht, sondern Mehl. Sie wissen, ob die Tomate dick macht. Ob der Körper Brot braucht, ob der Sportler Nudelpartys feiern sollte, warum Eier mit Speck nicht auf die Hüfte springen und warum Apfelschorle die Fettverbrennung stoppt. 70 Thesen klären Sie auf. Machen Sie zum Kohlenhydrat-Experten. Den Rest können Sie in der Tabelle mit über 400 Lebensmitteln ab Seite 144 nachschlagen. Und Sie wissen nicht nur, Sie spüren auch. Sie spüren mit unseren Rezepten ab Seite 112, wie gut es tut, wenn man leere Kohlenhydrate mal eine Zeit lang vom Speiseplan streicht – und wie herrlich das schmecken kann.

Die wichtigste These nehme ich gleich mal vorweg: Das Geheimnis ewig junger, immer fitter, ständig fröhlicher, stets gesunder Menschen ist ebenso schlicht wie genial: viel Eiweiß, gesundes Fett, kaum Kohlenhydrate. Nicht einfach glauben. Kommen Sie mit. Probieren Sie es aus und ... beginnen Sie ein neues Leben!

Viel Spaß und Gesundheit
wünscht Ihnen Ihr

U. Strome

wieso macht die tomate dick



...und **69** weitere Fragen, Irrtümer und Mythen zum Thema Kohlenhydrate.

Schokolade macht glücklich.
Spiegeleier mit Speck machen
dick. Alle Kinder brauchen ein
Pausenbrot. Eiweiß macht die
Nieren kaputt. **Nur Zucker**
liefert schnelle Energie. Knö-
del sind am Schnarchen schuld.
Katzenfutter ist gesünder.





isst der mensch, was er ist?

Nein. Nein, denn er isst kein Eiweiß. Er isst Industriemüll. Warum? Was die Ernährung betrifft werden uns so viele Märchen

erzählt. Von Ökotrophologen, von Esspäpsten, von Behörden, von Ärzten ... Manche lügen bewusst, und viele wissen es einfach nicht besser. In diesem Kapitel lesen Sie, warum der Mensch ist, was er isst, ob man ohne Brot leben kann, warum die Nudel zu Fett wird – und warum »Paläos« länger leben.

these» Der Mensch ist, was er isst.

1 **Stimmt genau.** Kennen Sie. Sie essen Mamas Braten. Fühlen sich müde und geknödelt. Sie tun das 40 Jahre lang. Und haben inzwischen die Fettwerte des Bratens, die Form der Beilage und ähnlich viel Leben in den Knochen ...

72 Prozent der täglichen Nahrung sind Müll. Das Problem ist nur, dass Sie sich immer wieder verführen lassen. Vom süßen Fruchtjoghurt, den leckeren Nudeln, dem röschen Vollkornbrötchen ... Was alle essen, was uns die Ernährungsexperten empfehlen, kann doch nicht wirklich schaden? Das ist doch das, was sogar bei vielen Diäten ganz oben auf dem Speiseplan steht? Tja.

Sie wissen, dass ich einen Gutteil unseres heutigen Essens mit dem Wort »Müll« bezeichne. Ganz bewusst. Weil ich Sie nicht nur



sensibilisieren, sondern weil ich auch Gefühle in Ihnen wecken möchte. Gefühle, nicht Ihr kühler Verstand, bestimmen Ihr Essverhalten. Nicht umsonst stand an der Spitze der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) jahrelang ein Psychologe.

Müll also. Neumodischer Müll. Über diese Tatsache denken auch andere Menschen nach. So der amerikanische Ernährungsforscher Prof. Loren Cordain. Der doch tatsächlich einmal ausgerechnet hat, wie viel Prozent Ihrer täglichen Nahrung Müll ist. Spannend! Er kommt tatsächlich auf 72 Prozent.

72 Prozent Ihrer täglichen Ernährung hat es bis vor sehr kurzer Zeit in der menschlichen Ernährung »gar nicht gegeben«. Ist neu hinzuerfunden. Und hat uns die Zivilisationskrankheiten beschert, vom Alzheimer bis zum Krebs.

Prof. Cordain nennt auch die Hauptschuldigen:

- » Milchprodukte
- » Getreideprodukte
- » Zucker

Und erklärt noch einmal ganz geduldig, dass es z. B. Milchprodukte erst seit gut 10 000 Jahren gibt. Nennt man Viehzucht. Seit 10 000 Jahren ... Die Menschheitsgeschichte begann vor 4,4 Millionen Jahren. Bedenken Sie bitte die Relation. Ein Wimpernschlag also.

Getreide gibt es auch erst seit 10 000 Jahren. Nennt man Ackerbau. Erst der Ackerbau hat die Überbevölkerung der Erde ermöglicht. Und geht einher mit einem »deutlich spürbaren Qualitätsverlust der Nahrung«. Die Menschen wurden kleiner, die Säuglingssterblichkeit stieg an, die Lebenserwartung verringerte sich, Infektionskrankheiten nahmen zu, Knochen wurden brüchiger, Karies kam auf (zitiert nach M. N. Cohen:



Food and Evolution. Philadelphia 1987). Kleiner! Kurzlebiger! Kränker! Das tun Kohlenhydrate!

Zucker gibt es in dieser Form erst rund 200 Jahre. Ein billiges Kohlenhydrat, das die heutige Ernährung prägt. Und Krebszellen ernährt. Wenn es stimmt, dass der Mensch ist, was er isst, wenn es stimmt, dass wir zu 72 Prozent Müll essen, dann ... denken Sie bitte selbst weiter.

these> **Wir brauchen viel Getreide 2 und Kartoffeln.**

Oje. Ein Rat der DGE. Eine andere Sicht des Lebens hat die junge Nachwuchsschauspielerin Jessica Lara aus den USA. Oscarverdächtig. Schon mit zwölf Jahren hatte sie es verstanden. Ein außergewöhnlich wacher junger Mensch. Sie erzählt uns, dass sie in Mississippi und Texas aufgewachsen sei. Ihre Mutter jobbte bei

Mc Donalds, brachte häufig Burger mit nach Hause. Ihre ganze Familie sei übergewichtig gewesen, stöhnt sie. Und

meint: *»Ich wollte gesünder leben und fing schon mit zwölf Jahren an, für mich selbst zu kochen. Ich verbannte damals Kohlenhydrate von meinem Speiseplan, setzte auf Gemüse und Eiweiß. Mein Lieblingsgericht: Gegrillte Hähnchenbrust mit Salat.«*

Solche lebensentscheidenden, solche zentralen, solche jedes medizinische Lehrbuch weit in den Schatten stellende Sätze lesen Sie also in irgendwelchen bunten Jungmädchen-Zeitschriften. An jedem Kiosk erhältlich. Jeder deutsche Professor würde diese Blättchen wohl als »dumm und überflüssig« bezeichnen.

Ich weiß nicht. Ich befrage einfach heute (heute!) unsere staatliche DGE, verantwortlich für die Ernährung in Deutschland. Im Internet. Dort finden wir die »10 Regeln für gesunde Ernäh-





rung«. Und Regel Nr. 2 heißt **Getreide mehrmals am Tag und reichlich Kartoffeln**.

Ein von deutschen Professoren erdachter und überwachter Satz. Selbstverständlich außerordentlich klug und evidence-based. Nur: Wir Deutschen sind das dickste Volk Europas.

Sehen Sie, ich bin ein einfacher Mensch. Auf dem Bauernhof groß geworden. Ich guck mir einfach die Lebenserfahrung eines zwölfjährigen Mädchens und die wissenschafts-schweren Sätze von deutschen Professoren an. Und vergleiche das Resultat.

Vielleicht sind so bunte Teenager-Blätter doch gar nicht so schlecht ... Vergleichsweise.



schlau macht schlank

Woher holt sich der Körper Energie?

Wir besitzen zwei Energietanks: 500 Gramm Zucker in Muskel und Leber. Und einige Kilo Fett. Mancher mehr, mancher weniger. Der Muskel bedient sich immer aus beiden Tanks. Zucker und Fett. Nur den einen benutzt er mehr, den anderen weniger. Der Zuckertank reicht zwei Stunden. Der Fetttank in der Regel länger als man sich wünscht. Nun kann man dem Muskel verordnen: Verbrenne mehr Fett. Das will der Abnehmer. Und der Leistungssportler. Das geht ganz einfach, indem man eine Zeit lang keine Kohlenhydrate isst. Und danach: Nur die Mengen, die der Muskel verbrennt. Sie verstehen sicher, dass ein Bauer der elf Stunden auf dem Feld ackert mehr Brot und Kartoffeln essen kann, als ein sitzender Ingenieur, der täglich seine halbe Stunde läuft.

these» Zucker ist lebenswichtig.

3

Im Gegenteil. Schon 1776 stellte der bekannte Ökonom Adam Smith weitsichtig fest, dass »Zucker, Rum und Tabak äußerst geeignete Ziele der Besteuerung« seien. Denn diese Güter würden großflächig konsumiert, seien aber keinesfalls lebenswichtig. Bei den Genussgiften Nikotin und Alkohol folgte man seinem Rat. Die deutsche Zuckersteuer freilich wurde 1993 abgeschafft. Abgeschafft.

In USA wird die Zuckersteuer jetzt wieder angeschafft. Als Strafsteuer. Das wird die Zuckerindustrie wieder auf den Plan rufen. Die beweisen will, dass Zucker ganz unbedingt und dringend lebensnotwendig sei. Wetten? Unterschätzt mir bitte die Zuckerindustrie nicht! Zur Erinnerung an Fakten und Wahrheit lassen Sie mich bitte zitieren aus »Die Zeit« vom 20.5.2009:



schlau macht schlank

Man kann Zucker meiden?

Freilich kann man Zucker meiden, wenn man weiß, dass das alles Zucker/Kohlenhydrate heißt: Vollrohrzucker, Vanillezucker, Puderzucker, Weißzucker, Würfelzucker, Mono-, Di- und Poly-Saccharide, Saccharose, Cellulose, Glukose, Glukosesirup, Isoglukose (Maisstärke), Lactose (Milchzucker, besteht aus Glucose und Galaktose), Dextrose, Fructose (oder Laevulose), Sorbit, Hexosen (Sammelbegriff für die gebräuchlichsten Zuckerarten), Maissirup, Maltodextrin (Stärkezucker), Maltose (Malzzucker), Mannit und Xylit (Zuckeralkohol), Glycerin (dreiwertiger Alkohol), Melasse (z. B. Zuckerrohrsirup), Ahornsirup, Rübensirup, Birnendicksaft, Reisstärke, modifizierte Stärke, Kartoffel- und Tapiokstärke.



»Entgegen den Beteuerungen der Lobbyisten braucht der Körper keineswegs Kohlenhydrate – und Zucker schon gar nicht ... Der Mensch hat Hunderttausende Jahre fast nur von Eiweiß und Fett gelebt. Daraus stellt der Organismus im Handumdrehen so viel Zucker her, wie er benötigt. Ohne diese Fähigkeit hätte der Homo sapiens die Steinzeit erst gar nicht überlebt. Kohlenhydrate lieferten vor der Agrarwirtschaft nur wilde Gräser und Wurzeln, manchmal auch Bienenvölker.«

Wir sollten uns auf die Grundlagen rückbesinnen. Es wird wirklich Zeit. Für jeden von uns. Die Finanzkrise sollte doch Anstoß genug gewesen sein. Kohlenhydrate sind eine riesige Luftblase. Jeder Zivilisationskranke, jeder Krebstote zeigt uns, dass Luftblasen unheimlich sind.

these› Keine Kohlenhydrate heißt: 4 Man muss Fett und Fleisch essen.

Nööh. Es müssen nicht immer Speck und Sahne sein. Tatsächlich gibt es die verschiedensten Formen, sich kohlenhydratarm zu ernähren. Warum das funktioniert? Unsere Zellen hungern nach Proteinen: Aminosäuren! Die sind lebenswichtig, die müssen da sein, nur dann funktioniert das Immunsystem, arbeiten Enzyme und Hormone richtig. WOHER diese Aminosäuren kommen – Fleisch oder Eiweißpulver, Hühnerei oder Soja –, das ist unseren Zellen egal. Das Tryptophan-Molekül aus der Banane sieht genauso aus wie ein Tryptophan-Molekül aus der Wurst.

Aber: Um alle wichtigen Aminosäuren zu erwischen, reichen Kartoffeln, Erbsen oder Soja nicht aus. Es kommt auf das richtige Aminosäureprofil der Lebensmittel an. Und weil Hülsenfrüchte zum Beispiel nur wenig Tryptophan und Methionin enthalten und Getreide wenig Lysin, gilt die Faustregel: viel Quark, viel gutes Öl, viel Ei oder Eiweißpulver. Dann klappt's auch mit wenig Fleisch.

these» Ein Leben ohne Brot kann 5 heilsam sein.

Stimmt. Es gibt eine Liste von Ärzten, die Kohlenhydrate vom Speiseplan streichen und damit schwere Krankheiten heilen – seit etwa 5000 Jahren von Herodot über Lutz zu Coy. Aus dem einfachen Grund: Genetisch haben wir den Sprung vom Jäger zum Ackerbauer noch nicht geschafft. Wir sind an die viele Stärke, Brot, Reis, Kartoffeln, Zucker, noch nicht angepasst. Diese Kohlenhydrate werden (über Insulin) zu Fettpolstern und über Triglyceride zu Fettleber und Herzinfarkt.

Zu viele Kohlenhydrate sind die Ursache von Zivilisationskrankheiten von Übergewicht über Diabetes zu Arteriosklerose, Schlaganfall, Herzinfarkt, Krebs. Zucker und Getreide belasten auch die Leber, die Bauchspeicheldrüse, den Darm. Nahrungsmittelunverträglichkeiten wird man am leichtesten los, wenn man erst mal die Kohlenhydrate vom Speiseplan streicht.

Mit einem »Leben ohne Brot« heilte Dr. Wolfgang Lutz Tausende seiner Patienten. Leider starb dieser geniale Arzt 2010. Dr. Lutz dachte so: *»Einen Forscher und Zweifler kann das am meisten überzeugen, was er an sich selbst feststellt.«* Er litt im Alter von 45 an schwerer Hüftarthrose, Gicht im Zeigefinger, Müdigkeit – chronisch würde man heute sagen – und Haarausfall. Bekam er weg, mit einem Leben ohne Brot.

Die Bücher des Polen Dr. Jan Kwasniewski »Optimale Ernährung« haben in den 60-iger Jahren weltweit zwei Millionen Menschen zum Verzicht auf den Verzehr von Kohlenhydraten und viel tierischer Fette bekehrt. Während seiner vierzigjährigen ärztlichen Praxis hat Kwasniewski Hunderttausende von Patienten von den verschiedensten Krankheiten kuriert – Arteriosklerose, Gicht, Herzleiden, Übergewicht, Multiple Sklerose (MS). Und seine Schweinekopf-Diät ist weitaus schockierender als die Diät von unserem weltbekannten Dr. Atkins.