



Leseprobe

Dr. Eric C. Westman, Dr. Stephen D. Phinney, Dr. Jeff S. Volek

Die aktuelle Atkins-Diät
Das Erfolgsprogramm von Ärzten optimiert

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



Seiten: 512

Erscheinungstermin: 16. Mai 2011

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Dr. Eric Westman führt das Erbe Dr. Atkins' fort und seine Diät ins 21. Jahrhundert. Die neue Atkins-Diät ist effektiv, einfach, flexibel und auf dem neuesten Stand der Forschung. Aber Atkins ist nicht einfach nur eine Diät, sondern auf eine dauerhafte Ernährungsumstellung ausgerichtet. Mit Erfolgsgeschichten, die Mut machen, neuen Rezepten und Ernährungsvorschlägen für 24 Wochen erhält man einen Plan für eine kohlenhydratarme Ernährung, der nachweislich Millionen geholfen hat. Nie war Low-Carb-Ernährung leichter!

Autor

**Dr. Eric C. Westman, Dr.
Stephen D. Phinney, Dr.
Jeff S. Volek**

Dr. Eric C. Westman ist außerordentlicher Professor für Medizin an der Duke University und Leiter der Duke Lifestyle Medicine Clinic.

Dr. Stephen D. Phinney ist emeritierter Professor der Medizin an der Davis School of Medicine der University of California.

Dr. Jeff S. Volek ist außerordentlicher Professor am Department für Kinesiologie der University of Connecticut und forscht auf den Gebieten körperliche Bewegung und Ernährung.

Buch

Jeder hat schon einmal von der bewährten Atkins-Diät gehört, aber ist sie tatsächlich immer noch zeitgemäß? Dr. Eric Westman, Dr. Stephen Phinney und Dr. Jeff Volek führen das Erbe von Dr. Atkins fort und seine Diät ins 21. Jahrhundert. Die neue Atkins-Diät ist effektiv, einfach, flexibel und auf dem neuesten Stand der Forschung. Egal ob im Job, zu Hause oder unterwegs – die leckere und gesunde Ernährungsweise funktioniert überall und ist so ganz auf einen modernen Lebensstil zugeschnitten. Aber Atkins ist mehr als eine Diät. Diese Ernährungsumstellung ist vom ersten Tag an auf Dauer ausgerichtet und stellt damit sicher, dass Sie nicht nur abnehmen, sondern dauerhaft schlank bleiben. Mit Mut machenden Erfolgsgeschichten, ganz neuen Rezepten und Essensvorschlägen für 24 Wochen erhalten Sie hier ein Programm für eine kohlenhydratarme Ernährung, das nachweislich schon Millionen von Menschen geholfen hat. Nie war Low-Carb-Ernährung leichter!

Autoren

Dr. Eric C. Westman ist außerordentlicher Professor für Medizin an der Duke University und Leiter der Duke Lifestyle Medicine Clinic.

Dr. Stephen D. Phinney ist emeritierter Professor für Medizin an der Davis School of Medicine der University of California.

Dr. Jeff S. Volek ist außerordentlicher Professor am Department für Kinesiologie der University of Connecticut und forscht auf den Gebieten körperliche Bewegung und Ernährung.

Dr. Eric C. Westman, Dr. Stephen D. Phinney,
Dr. Jeff S. Volek

Die aktuelle Atkins-Diät

Das Erfolgsprogramm
von Ärzten optimiert

Aus dem Amerikanischen
von Imke Brodersen

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich

10. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juni 2011

© 2011 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2009 Atkins Nutritionals, Inc. All rights reserved.

Published by arrangement with Fireside,

a division of Simon & Schuster, Inc.

Originaltitel: The New Atkins for a New You

Originalverlag: Fireside, a division of Simon & Schuster, Inc.

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: © Fine Pic, München

Redaktion: Gerhild Gerlich

Satz: Uhl+Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

KW · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17240-5

www.goldmann-verlag.de

Die Ernährungsprinzipien der Atkins-Diät stammen von Dr. Robert C. Atkins †, der mit seinem innovativen Denken unermüdlich daran gearbeitet hat, den Menschen zu erklären, wie sie durch Umsetzung dieser Prinzipien ihre Gesundheit fördern können. Noch immer belegen jedes Jahr unabhängige Forschungsarbeiten die Weisheit seines Ansatzes. Wir sind stolz darauf, mit neuen Erkenntnissen zur kohlenhydratarmen Ernährung das Vermächtnis von Dr. Atkins weiterzutragen.

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	14
I. Warum Atkins funktioniert: Das Geheimnis einer gesunden Ernährung	23
1. Erkenne dich selbst	25
2. Das Ruder herumreißen	42
3. Die richtigen Kohlenhydrate in der richtigen Menge	64
4. Wunderwaffe Protein	81
5. Ihr neuer Freund heißt Fett	96
II. Die Umsetzung: So passt das Atkins-Konzept auch in Ihr Leben	117
6. Atkins und mein Leben	119
7. Phase 1: Die Einleitungsdiät	145
8. Phase 2: Die Dauergewichtsabnahme (DGA)	195
9. Genug ist genug: Die Vor-Erhaltungsdiät	243
10. Für immer schlank: Die lebenslange Erhaltungsdiät	275
III. Zu Hause und unterwegs: Der Realitätstest	309
11. Kohlenhydratarme Ernährung in Schnellimbiss und Restaurant	311
12. Unsere Rezepte und Tagesmahlzeitenpläne	320

IV. Atkins für ein gesundes und langes Leben:	
Das sagt die Wissenschaft	421
13. Das metabolische Syndrom und kardiovaskuläre Gesundheit	423
14. Kampfansage an den Diabetes	452
Anhang	
Dank	473
Glossar	477
Anmerkungen	485
Sachregister	501
Rezeptregister	510

Vorwort

Was in der einen Generation als der Gipfel der Absurdität erscheint, ist für die nächste oft der Gipfel der Weisheit.

John Stuart Mill

Wann wird eine Behandlung, die einst als alternativer Ansatz galt, zum Standard? Wenn Übergewichtige zu Tausenden abnehmen und ihren Zuckerhaushalt mit kohlenhydratarmer Ernährung besser regulieren können? Nach jahrelangem epidemischem Anstieg des Übergewichts angesichts einer Lebensweise, die zunehmend auf kohlenhydratreichen, stark verarbeiteten Lebensmitteln beruht? Möglich. Aber ehe Ärzte sich dazu durchringen, ihren Patienten lieber den Verzicht auf Kohlenhydrate als den Verzicht auf Fett ans Herz zu legen, brauchen sie vor allem eines: *wissenschaftlich fundierte Ergebnisse*.

Bücher, Zeitungsartikel und das Internet sind wunderbare Medien, um neue Erkenntnisse zu verbreiten, doch ein echtes Umdenken erreicht man letztlich nur durch die Forschung. Erst wenn eine Studie nach der anderen dieselben überraschenden Beweise liefert, wird Ärzten klar, dass das, was sie bisher für bloße Behauptungen gehalten haben, inzwischen wissenschaftlich belegt ist.

Bei meiner Arbeit als Kinderneurologe am Johns Hopkins

Hospital, an dem ich Kinder mit unkontrollierten Krampfanfällen behandle, hatte ich das Glück, in den letzten 15 Jahren eine ähnliche Revolution mitzerleben. 1921 hatte man die ketogene Diät, ähnlich einer kohlenhydratarmen Ernährung, zur Epilepsiebehandlung entwickelt. Bis in die 1990er Jahre galt dieser Behandlungsansatz selbst an bedeutenden Lehrkrankenhäusern Amerikas oft als »Humbug« – ungenießbar und Medikamenten unterlegen. Heute ist es eine weltweit anerkannte und überall eingesetzte Therapie. Inzwischen herrscht kaum noch Skepsis, und fast alle Ärzte erkennen die Wirksamkeit der ketogenen Diät an. Wie kam es zu einer so grundlegend veränderten Wahrnehmung dieser Behandlungsform innerhalb von nur 15 Jahren? Waren es die Vorträge, die Selbstinitiativen der Eltern oder Fernsehbeiträge? Das alles hat natürlich dazu beigetragen, aber auch hier haben Forschung und sicherere wissenschaftliche Beweise Ungläubige zu Befürwortern gemacht.

In diesem Buch werden Sie Zeuge, wie die Wissenschaft die Atkins-Diät in ebenfalls 15 Jahren von einer einst als »einseitig« verschrienen Ernährung zu einer etablierten, medizinisch belegten, sicheren und wirksamen Behandlungsweise machte. Sie erhalten zudem zahlreiche neue Hinweise und Einsichten zur richtigen Durchführung der Atkins-Diät. Vieles wurde vereinfacht, um es den Menschen, egal wo, zu erleichtern, von den Vorzügen einer kohlenhydratarmen Ernährung zu profitieren. Sie werden bald erkennen, dass Sie weit mehr in den Händen halten als ein übliches Diätbuch. Dr. Eric C. Westman, Dr. Jeff S. Volek und Dr. Stephen D. Phinney haben nicht nur Hunderte von Forschungsergebnissen aus erstklassigen medizinischen Zeitschriften summarisch wiedergegeben, sondern auch viele davon selbst erstellt. In über 150 Artikeln haben diese drei international renommierten Experten für die Therapie mit einer kohlenhydratarmen

Ernährung bei Übergewicht, zur Senkung des Cholesterinspiegels und bei Typ-2-Diabetes ihre Vorreiterrolle bewiesen und immer wieder gezeigt, dass die kohlenhydratarme Ernährung der fettarmen überlegen ist.

Als Mitglied des Atkins Science Advisory Board, des wissenschaftlichen Beratergremiums, habe ich die Arbeit dieser drei klinischen Wissenschaftler stets bewundert. Alle drei waren mir immer wieder bereitwillig eine große Hilfe, und nun können auch Sie von ihrer Erfahrung profitieren. Ihr Ansatz ist ein vernünftiger und ist im ganzen Buch präsentiert, und ihr immenses Wissen, besonders in Teil IV, »Atkins für ein gesundes und langes Leben: Das sagt die Wissenschaft.« Ich weiß, dass ich meinen Patienten Teil IV sehr oft empfehlen werde.

Es stimmt mich traurig, dass Dr. Robert C. Atkins die Bestätigung seines Konzepts, sowohl durch die Wissenschaft selbst als auch durch dieses neue Buch, das die neuesten Erkenntnisse in die Praxis umsetzt, nicht mehr erleben durfte. Viele seiner Ideen, seiner persönlichen Beobachtungen an Tausenden von Patienten und seine Philosophie, die in *Dr. Atkins' Diet Revolution* (Robert C. Atkins Diät-Revolution) und in seinen anderen Büchern niedergelegt sind, werden hier wissenschaftlich untermauert und bestätigt. Als seine *Diet Revolution* 1972 erschien, fand sein Low-Carb-Konzept kaum Zustimmung bei den Ärzten und galt als Eintagsfliege. Zu Atkins' Lebzeiten wurde seine Ernährungsmethode von einem Großteil der Ernährungswissenschaftler mit Skepsis und Unglauben betrachtet. Vielleicht gibt es keinen größeren Tribut an sein Werk als das Wissen, dass diese Einstellung sich gewandelt hat.

Ich prophezeie der Atkins-Diät noch aufregende Zeiten. In meinem Bereich der Neurologie untersuchen Wissenschaftler die therapeutischen Effekte einer kohlenhydratarmen Ernährung sowohl bei Epilepsie beim Erwachsenen als bei

Alzheimer, Autismus, Gehirntumoren und beim Lou-Gehrig-Syndrom, Amyotrophe Lateralsklerose (ALS). Dr. Westman und andere haben Arbeiten publiziert, denen zufolge diese Ernährungstherapie nicht nur bei Übergewicht und Typ-2-Diabetes hilft, sondern möglicherweise auch bei Schizophrenie, polyzystischem Ovarialsyndrom, Reizdarmsyndrom, Narkolepsie und Refluxkrankheit. Offenbar zeigt sich zunehmend, dass eine kohlenhydratarme Ernährung nicht nur der Taille guttut! Ich persönlich hoffe auch, dass die Atkins-Diät sich als anerkannte Behandlungsform für das weltweit um sich greifende Übergewicht bei Kindern etabliert. Durch seinen neuen Inhalt und die wissenschaftliche Untermauerung kann *Die aktuelle Atkins-Diät* auch Forschern als Grundlage zur Entwicklung korrekter Versuchsprotokolle für Low-Carb-Studien dienen.

Ich bitte Sie dringend, dieses Buch nicht nur als Ratgeber für einen gesünderen Lebensstil anzusehen, sondern auch als wissenschaftliches Nachschlagewerk. Freunde und Familienangehörige werden sicher fragen, weshalb Sie sich plötzlich nach dem Atkins-Konzept ernähren, und Ärzte, die die neuesten Forschungsergebnisse noch nicht kennen, werden Ihnen vielleicht von diesem Ansatz abraten. Auch wenn Ihr Aussehen und Ihre Laborwerte Ihren Arzt/Ihre Ärztin binnen weniger Wochen eines Besseren belehren dürften, kann dieses Buch schon vorher dazu beitragen, ihn oder sie aufzuklären. Dr. Phinney, Dr. Volek und Dr. Westman schlagen zu Beginn von Kapitel 13 vor, »dieses am besten Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer Ärztin vorzulegen«. Ich bin derselben Meinung. Verweisen Sie dabei unbedingt auf die über hundert Quellenangaben am Ende.

Deshalb frage ich erneut: Wann wird eine Behandlungsform, der anfangs ein »einseitiger« Ansatz unterstellt wurde, zur anerkannten Tatsache? Wann wird die »revolutionäre Er-

nährungsform« eines Einzelnen zum Standard für viele, die sich einer gesünderen Lebensweise verschrieben haben? Die Antwort lautet: *jetzt*. Profitieren Sie von den Hinweisen, Tagesmahlzeitenplänen, Rezepten, Erfolgsgeschichten und vor allem den wissenschaftlichen Fakten, die dieses Buch unserer Generation und der unserer Kinder zu bieten hat.

Eric H. Kossoff, M.D.

*Medizinischer Direktor des Zentrums für ketogene Diät,
Abteilung für Neurologie und Pädiatrie
Johns Hopkins Hospital
Baltimore, Maryland*

Einleitung

Willkommen beim neuen Atkins.

Sie haben ein volles Programm. Neben Beruf, Familie und anderen Aktivitäten haben Sie vermutlich noch zahlreiche Verpflichtungen und wenig Zeit. Bestimmt müssen auch Sie von Tag zu Tag mehr Aufgaben erledigen. Deshalb wäre ein kompliziertes, zeitaufwändiges Ernährungskonzept garantiert das Letzte, was Sie brauchen. Die meisten Menschen wünschen sich eine Methode, die leicht zu befolgen ist und rasches wie dauerhaftes Abnehmen ermöglicht, bestimmte Gesundheitsprobleme angeht und die eigene Leistungsfähigkeit steigert.

Genau das bietet Atkins.

Vielleicht haben Sie schon von Atkins gehört. Vielleicht haben Sie das Konzept sogar schon einmal ausprobiert. Wenn ja, zeigt Ihnen dieses Buch eine ganz neue, leichtere und effektivere Art, Ihr Leben mit Atkins zu gestalten. Schön, Sie wiederzusehen! Der neue Atkins wird Ihnen gefallen.

Wer sich noch nie mit Atkins auseinandergesetzt hat, sollte unbedingt ebenfalls weiterlesen. Finden Sie heraus, warum Atkins nicht nur schlanker, sondern auch gesünder macht. Nach Atkins zu leben ist leichter denn je, und immer mehr Wissenschaftler tragen durch ihre Experimente dazu bei, dass wir verstehen, weshalb ein beschränkter Kohlenhydratverzehr der Gesundheit guttut. In den letzten Jahren wurden über 50 Studien aus Grundlagenforschung und

angewandter Forschung veröffentlicht, die nicht nur die Sicherheit und Wirksamkeit der Atkins-Diät belegen, sondern auch neue Erkenntnisse zur Optimierung dieser Lebensweise geliefert haben.

Wir sagen Ihnen, wie die richtigen Lebensmittel Ihnen helfen, Ihr Gewicht zu kontrollieren, Ihre Leistungsfähigkeit zu erhöhen und sich insgesamt besser zu fühlen. Sie erfahren alles, was Sie wissen müssen, um ein gesundes Gewicht anzustreben und dauerhaft zu halten. Im Grunde geht es um diese vier Punkte:

- ◇ Übergewicht und Gesundheitsprobleme sind zwei Seiten derselben Medaille.
- ◇ Die Lebensmittelqualität beeinflusst die Lebensqualität.
- ◇ Atkins ist eine Lebensweise, keine Turboschlankheitsdiät.
- ◇ Atkins ist der natürliche Partner für eine gesunde Ernährung.

Zunächst aber möchten wir erklären, weshalb eine Low-Carb-Lebensweise logisch ist.

Fett macht nicht fett!

Antworten Sie spontan: Welche Grundnahrungsstoffe lassen, in großen Mengen verzehrt, die Blutwerte für gesättigte Fette und Triglyzeride ansteigen: Eiweiß, Fett oder Kohlenhydrate? Die meisten Menschen neigen zur Antwort *Fett*. Die korrekte Antwort hingegen lautet *Kohlenhydrate*. Zweite Frage: Welcher dieser drei Grundnahrungsstoffe *senkt* das (erwünschte) HDL-Cholesterin? Wieder lautet die Antwort: *Kohlenhydrate*.

In den letzten 40 Jahren hat sich der Anteil der Übergewichtigen nicht nur in den USA vervielfacht. Albert Einstein

meinte einmal, »Irrsinn bedeutet, immer wieder dasselbe zu tun, aber andere Ergebnisse zu erwarten.« In dieser Zeit haben Ärzte und Ernährungsweise uns Amerikaner auf die Ernährungspyramide unseres Landwirtschaftsministeriums eingeschworen. Wir sollten Kalorien reduzieren, kein Fett essen und uns auf Kohlenhydrate stürzen. Inzwischen essen die Amerikaner weniger gesättigte Fette als vor 40 Jahren, haben aber diese Kalorien – plus 200 mehr pro Tag – durch Kohlenhydrate ersetzt. Offenkundig stimmt unsere Ernährung hinten und vorne nicht.

Und sind die Menschen dabei dünner geworden? Ganz im Gegenteil. Inzwischen gelten 65 Prozent der erwachsenen US-Bürger als übergewichtig. In Europa gehen die Deutschen mit zwei Drittel der deutschen Männer und 50 Prozent der Frauen voran. Gleichzeitig schnellen die Fallzahlen für Typ-2-Diabetes in die Höhe. Haben Sie Anteil an diesem statistischen Albtraum? Oder sind Sie in Gefahr, bald dazuzugehören? Wenn ja, liefert dieses Buch Ihnen das nötige Werkzeug, um diesem Schicksal zu entgehen. Allerdings: Lesen reicht nicht. Sie müssen danach auch die Verantwortung für Ihre Gesundheit übernehmen. Ihre Essgewohnheiten umzustellen – wie jede größere Veränderung im Leben – verlangt Einsatz. Wenn Sie aber wirklich bereit sind, alte Gewohnheiten gegen neue einzutauschen, werden Sie bald mit einer schlankeren, gesünderen, attraktiveren und fitteren Person belohnt werden – Ihrem neuen Ich.

Die aktuelle Atkins-Diät wird beweisen, dass Atkins nicht heißt, nur Rindfleisch, Schinken und Butter zu essen. Richtiger gesagt, heißt Atkins, herauszufinden, wie viel Kohlenhydrate Sie *vertragen*, und die beste Wahl bei Kohlenhydraten, Proteinen (Eiweißen) und Fetten zu treffen. Was die Kohlenhydrate betrifft, heißt das eine große Anzahl von Gemüsesorten und anderen vollwertigen Lebensmitteln. Und falls Sie,

ob aus persönlichen oder anderen Gründen, es vorziehen, kein Fleisch, Fisch oder andere tierische Proteine zu essen oder den Verzehr zu reduzieren, können Sie sich nach dem Atkins-Konzept ernähren.

Veränderung ist gut

In den knapp 40 Jahren ihres Bestehens hat die Atkins-Diät eine Vielzahl von Modifikationen durch neue Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft erfahren. Dieses Buch präsentiert Atkins auf dem aktuellen Forschungsstand und führt einige bedeutende Veränderungen ein, darunter:

- ◇ Täglicher Verzehr einer größeren Menge ballaststoffreichen Gemüses.
- ◇ Eine einfache Methode, Symptome, die anfangs manchmal während der Umstellung auf eine kohlenhydratarme Ernährung auftreten, zu reduzieren oder ganz zu vermeiden.
- ◇ Leichtere Übergänge von einer Diätphase zur nächsten, die eine allmähliche, natürliche Einstellung auf gesunde, dauerhafte Ernährungsgewohnheiten ermöglichen.
- ◇ Ausführlicher Rat zur Erhaltung Ihres Zielgewichts (Phase 4) auf zwei verschiedenen Wegen.
- ◇ Möglichkeiten, das Programm individuell anzupassen, auch für Veganer und Vegetarier absolvierbar zu machen.
- ◇ Strategien für eine gesunde Ernährung außer Haus: unterwegs, im Schnellimbiss oder im Restaurant (weil wir heutzutage nun einmal viel unterwegs sind).

Daneben bieten wir auch viele andere kleine, aber wichtige Anpassungen, die ebenfalls auf dem neuesten Kenntnisstand basieren. Zum Beispiel weiß man inzwischen, dass ein

mäßiger Koffeinkonsum die Fettverbrennung tatsächlich in bescheidenem Maße fördert. Ihre acht Gläser oder Tassen Flüssigkeit pro Tag dürfen daher neben Wasser auch Kaffee und andere Getränke enthalten.

Damit ein Ernährungsprogramm dauerhaften Erfolg besichert, muss es einfach, flexibel und nachhaltig sein. Atkins erfüllt diese drei Kriterien.

- 1. Einfach.** Das Hauptziel dieses Buches ist, Atkins einfach zu gestalten und auf dem neuesten Kenntnisstand zu präsentieren. Die Faustregel lautet: Wer einen schlankeren, gesünderen Körper möchte, muss ihm beibringen, in erster Linie Fett zu verbrennen. Das erreicht man am schnellsten und effektivsten durch den weitgehenden Verzicht auf Zucker und raffinierte Kohlenhydrate, damit Fett – auch das eigene Speicher- bzw. Körperfett – zur Hauptenergiequelle wird. (Sie werden bald begreifen, warum Fett Ihr Freund ist.) In diesem Buch erfahren Sie alles, was Sie für diese Stoffwechsellumstellung wissen müssen.
- 2. Flexibel.** Das Atkins-Programm lässt sich heute auf die individuelle Lebensweise und auf die eigenen Essvorlieben zuschneiden. Wer es schon einmal mit Atkins versucht hat, die Diät aber zu kompliziert und zu starr fand, wird mit der heutigen Methode eine angenehme Überraschung erleben. Zum Beispiel:
 - ⇒ Sie bestimmen selbst, mit welcher der 4 Phasen des Programms Sie anfangen und wann Sie in die nächste Phase übergehen.
 - ⇒ Mageres Fleisch und Geflügel – oder gar kein Fleisch – ist erlaubt.
 - ⇒ Auch mit Atkins können Sie die eigenen Küchentraditionen fortsetzen.

- ◇ Sie entscheiden selbst, wann Sie mit einem Fitnessstraining beginnen und was Sie dann machen möchten.
- ◇ Für die Phase 4, die Lebenslange Erhaltung, stehen zwei Optionen zur Wahl, je nach den persönlichen Bedürfnissen.

3. Nachhaltig. Atkins hilft nicht nur beim Abnehmen und lässt Sie dann im Regen stehen. Wir kennen das Problem, nach einer Schlankheitsdiät das neue Gewicht auf Dauer zu halten, nur zu gut. Auch bei der lebenslangen Erhaltungsdiet kommt es darauf an, zu verstehen, wie die Fettverbrennung funktioniert. Das Atkins-4-Phasen-Programm lehrt Sie, Ihre *persönliche Toleranzgrenze* für Kohlenhydrate zu ermitteln, wodurch Sie nicht nur ein individuell angepasstes Konzept erhalten, sondern auch langfristig schlank bleiben und damit Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun. Und wenn Sie erst einmal eine Ernährungsweise gefunden haben, mit der Sie leben können, ist es mit dem Jo-Jo-Effekt ein für alle Mal vorbei.

So profitieren Sie von diesem Buch

Die vier Teile in diesem Buch ermöglichen Ihnen einen schnellen Einstieg ins Atkins-Programm. Dazu erhalten Sie Listen erlaubter Lebensmittel, Tagesmahlzeitenpläne und bekommen Grundkenntnisse in Ernährung und die wissenschaftlichen Grundlagen des Atkins-Ansatzes vermittelt.

Teil I behandelt die Basics der Ernährung, nimmt Kohlenhydrate, Eiweiß (Proteine) und Fette unter die Lupe und erläutert, wie und warum Atkins funktioniert. In diesem Teil führen wir Sie auch in die 4 Phasen ein, die das Gesamtgefüge der Atkins-Diät bilden:

- Phase 1: Einleitung
- Phase 2: Dauergewichtsabnahme (DGA)
- Phase 3: Vor-Erhaltung
- Phase 4: Lebenslange Erhaltung

Außerdem erfahren Sie alles über Nettokohlenhydrate (*Net-Carbs*) und ihre Berechnung. Wenn Sie diese Basics verstanden haben und Sie sich ganz auf Vollkornprodukte konzentrieren, werden Sie das Abnehmen als leichter denn je empfinden. Parallel dazu verraten wir, warum zucker- und stärkehaltige Lebensmittel Fettpolster erhalten, müde und träge machen und der Gesundheit abträglich sind.

Teil II dreht sich um die Ernährung nach Atkins im Alltag und die Übergänge von einer Phase zur nächsten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie herausfinden, was Ihnen in welcher Menge guttut. Hier finden Sie ausführliche Listen mit den in der jeweiligen Phase gestatteten Lebensmitteln für ein individuell zugeschnittenes Ernährungskonzept. Dazu steht eine breite Palette an Lebensmitteln bereit, sowohl für zu Hause als auch für unterwegs.

Teil III enthält detaillierte Tagesmahlzeitenpläne, Rezepte für alle 4 Phasen der Diät und Tipps zum Auswärtsessen.

Teil IV richtet sich an alle diejenigen, die wissen möchten, wie Atkins das kardiovaskuläre Risiko senkt, das metabolische Syndrom (Prädiabetes) zurückfährt und Diabetes in den Griff bekommt. Dieser Überblick wird durch zahlreiche Quellen belegt, falls Ihr Arzt oder Ihre Ärztin sich näher mit den Herleitungen beschäftigen möchte.

Sie können nicht nur Atkins Ihren Bedürfnissen anpassen, sondern auch dieses Buch so lesen, wie es Ihnen beliebt. Wer sofort loslegen möchte, kann einfach in Teil II einsteigen, sollte aber bitte später noch einmal zurückkommen und ler-

nen, wie und warum Atkins funktioniert. Lesen Sie zumindest die Zusammenfassungen »Atkins auf einen Blick« am Ende von Kapitel 2 bis 5. Bis Sie das nötige Grundwissen verinnerlicht haben, veranschaulichen die im ganzen Buch eingestreuten Erfolgsgeschichten, dass es bei Atkins nicht einfach um schnelles Abnehmen geht, sondern um eine dauerhafte, gesunde Lebensweise.

In Teil I machen Sie auch die Bekanntschaft mit dem »metabolischen Platzhirsch« (*metabolic bully*), der Ihre Entschlossenheit bedroht, und dem »Atkins-Vorteil« (*Atkins Edge*), seinem Gegner und Ihrem Verbündeten. Dieses Werkzeug unterstützt das Schlankwerden ohne Hunger oder Gelüste, die normalerweise bei Reduktionsdiäten auftreten.

Andere Diäten kommen und gehen, aber Atkins bleibt, weil diese Ernährungsweise immer funktioniert hat. Als Ärzte, Ernährungswissenschaftler und Forscher haben wir uns der Aufgabe verschrieben, Atkins einfacher denn je zu machen. Je einfacher die Vorschriften, desto eher halten Sie sich daran und – was das Wichtigste ist – haben auch Erfolg. Wir können Ihnen versichern, dass Dr. Robert C. Atkins, als Pionier der kohlenhydratarmen Ernährung, die hier – wissenschaftlich belegten – vorgenommenen Veränderungen seiner Konzeptdurchführung gutheißen würde, insbesondere alles, was das Absolvieren des Programms erleichtert und Menschen darin unterstützt, langfristig ihr gesundes Gewicht zu halten. Die nach wie vor zunehmende weltweite Verbreitung von Übergewicht und Diabetes heißt, dass es keinen Tag zu früh ist.

Stephen D. Phinney, M.D., Ph.D.

Jeff S. Volek, Ph.D., R.D.

Eric C. Westman, M.D., M.H.S.

Teil I

*Warum Atkins funktioniert:
Das Geheimnis einer
gesunden Ernährung*

1. Erkenne dich selbst

Jede Diät, die an natürlichen Fetten spart,
kann nicht wirklich satt machen,
ist langfristig extrem schwer durchzuhalten
und nahezu sicher zum Scheitern verurteilt.

Früher konnten Sie essen, was Sie wollten, und haben kein Gramm zugenommen? In der Schule oder während der Ausbildung waren Sie noch so richtig sportlich? Ihr Gewicht war kein Problem – bis Sie diesen stressigen Job antraten, die Kinder kamen oder die Wechseljahre einsetzten? Bei Ihnen wurden erhöhte Cholesterinwerte festgestellt, oder Sie laufen Gefahr, Typ-2-Diabetes zu entwickeln? Wenn Sie dieses Buch lesen, weil die Antwort auf eine dieser Fragen »Ja« lautet, sind die Zeiten, in denen Sie nicht über Essen nachdenken mussten, vermutlich lange her.

Vielleicht haben Sie aber auch in Ihrem Erwachsenenleben schon etliche Runden auf dem Diätkarussell gedreht. Sie springen auf, verlieren ein paar Kilos und springen wieder runter, sobald Sie diese los sind. Wenn Sie wieder zunehmen – was die meisten Menschen unweigerlich nach einer herkömmlichen Diät tun –, springen Sie wieder auf und so weiter. Vielleicht haben Sie es vor etlichen Jahren sogar schon einmal mit Atkins versucht und die Fettpölsterchen schrumpfen sehen. Aber nachdem Sie wieder wie gewohnt aßen,kehr-

ten die abgenommenen Pfunde rachsüchtig wieder zurück. Möglicherweise fühlten Sie sich während der ersten ein, zwei Wochen mit Atkins auch unwohl, fanden das Programm zu starr oder hatten Bedenken, ob diese Ernährungsweise wirklich gesund ist oder zu eintönig.

Da Sie dieses Buch zur Hand genommen haben, gehen wir davon aus, dass Sie Atkins noch einmal eine Chance geben wollen. Dank einiger bedeutsamer Änderungen werden Sie feststellen, dass das Programm inzwischen viel einfacher geworden, und die Sicherheit, dass Atkins eine gesunde Ernährungsform ist, durch die aktuelle Forschung gewährleistet ist. Atkins zählt zu den wenigen kohlenhydratarmen Diätformen, zu denen es ausführliche Studien von unabhängigen Wissenschaftlern gibt. Vergleichsstudien mit Teilnehmern, die sich *kalorienarm*, und Teilnehmern, die sich *kohlenhydratarm* ernährten, zeigten, dass diejenigen, die die kohlenhydratarmer Diät machten, einen höheren Gewichts- und Fettverlust vorweisen konnten. Zudem vermochten sie ihr neues Gewicht langfristig zu halten, und sie waren zufriedener mit ihren Auswahlmöglichkeiten.¹ Einige dieser Arbeiten werden in diesem Kapitel an späterer Stelle ausführlich vorgestellt.

Vielleicht haben Sie eine Diät nach dem Low-Fat-Konzept gemacht, sind unzufrieden, hungrig und reizbar gewesen und haben ständig von verbotenen Genüssen geträumt, bis Sie diese schließlich in sich hineinstopften. Oder Sie haben in den letzten zehn Jahren jede neue Diät auf dem Markt ausprobiert, was auch immer, nur um nach all der Qual die abgearbeiteten Polster bald wieder auf den Hüften zu haben oder den dicken Bauch wiederzuentdecken – und ein paar neue Fettpolster.

Ob Sie also ein Atkins-Neuling sind, nach einer Wanderung durch den Diätendschub zurückkehren oder ein bekennender Atkins-Fan sind und sich nur für die neuesten

Entwicklungen interessieren – hier sind Sie richtig! Bei Atkins ging es nie allein ums Gewicht, sodass auch Normalgewichte hier gut aufgehoben sind, denen es um eine bessere Figur, mehr Energie, die Beseitigung gesundheitlicher Probleme oder einfach nur ums Wohlbefinden geht. Sie alle können dem Diätkarussell entrinnen und sich dauerhaft auf den Weg zu einem langfristig gesunden Gewicht, zu Vitalität und stabiler Gesundheit begeben.

Atkins heißt – mehr Selbstverantwortung

Klingt das bekannt? Bei jedem neuen Anlauf, den man unternimmt, Gewicht zu reduzieren oder sich felsenfest an ein Konzept zu halten, ist man euphorisch und hat das Gefühl, die Kontrolle zu übernehmen, und die anfänglichen Erfolge sind ein zusätzlicher Genuss. Aber dann wird man inkonsequent und findet sich bald in einer Abwärtsspirale wieder. Man gibt sich die Schuld an der eigenen Schwäche und mangelnden Selbstkontrolle, die für den kurzfristigen Genuss eines Stücks Schokolade oder einer Tüte Chips auf das langfristige Ziel eines schlankeren, attraktiveren Körpers verzichtet. Und viel zu viele Menschen lernen schmerzlich, dass nach dem Abnehmen die viel schwierigere Aufgabe folgt, das neue Gewicht wirklich dauerhaft zu halten. Die Komikerin Erma Bombeck scherzte nicht zu Unrecht: »In zwanzig Jahren habe ich über 360 Kilo abgenommen. Eigentlich könnte ich als Anhänger an einem Armband baumeln.« Doch für Körper und Seele ist der Teufelskreis aus Abnehmen, Zunehmen, Abnehmen und so weiter kein Witz. Ganz zu schweigen von den Schuldgefühlen und Selbstzweifeln, die mit diesem »Versagen« einhergehen.

Am Ende dieses Kapitels kennen Sie den »metabolischen

Platzhirsch« (*metabolic bully*), der Ihren Wunsch, abzunehmen und gesund zu bleiben, sabotiert. Wir machen Sie aber auch mit dem »Atkins-Vorteil« (*Atkins Edge*) vertraut, diesem wirksamen Mittel, das Atkins von anderen Diäten unterscheidet und den Platzhirsch austrickst. Der Atkins-Vorteil verwandelt Ihren Körper in eine Fettverbrennungsmaschine. Ja, wir sprechen davon, dass Sie Ihr Speicherfett zur Energiegewinnung nutzen – Rettungsringe, Hüftgold, Bierbauch, Fettschürze, Wabbelpo, wo auch immer Ihre Fettdepots sitzen, sie werden Ihre Hauptenergiequelle sein. Dabei wird die buchstäbliche Rückführung Ihres Körpers zu seiner besten Form Ihnen nicht nur zu einem guten Körpergefühl und Stolz auf Ihren Entschluss verhelfen, sondern Sie werden auch bald feststellen, dass Ihr neues Selbstvertrauen auch privat und im Beruf zum Tragen kommt. Mit sich selbst im Reinen zu sein ist ein hervorragendes Aphrodisiakum, also sollte es Sie nicht überraschen, wenn auch Ihr Sexualleben neuen Auftrieb erhält.

Ist die Atkins-Diät für Sie das Richtige?

Um herauszufinden, ob Atkins Ihnen beim Abnehmen – und Schlankbleiben – und Behandeln verschiedener Gesundheitsprobleme helfen kann, sollten Sie über folgende Fragen nachdenken.

Sind Sie mit Ihrem Gewicht zufrieden? Wenn ja – herzlichen Glückwunsch! Aber vielleicht fällt es Ihnen dennoch schwer, Ihr Gewicht zu halten, oder Sie haben gesundheitliche Probleme, die mit einer Ernährungsumstellung angegangen werden könnten. Vielleicht wollen Sie auch nur Fett in Muskelmasse umwandeln, was Atkins ebenfalls vermag, wenn Sie zusätzlich ein Trainingsprogramm absolvieren. *Fazit:*

Atkins ist eine wirksame, nachhaltige Methode, um schnell und sicher abzunehmen.

Welches Gewicht streben Sie an? Wenn es nur um ein paar lästige, überschüssige Pfunde geht, sind Sie diese wahrscheinlich innerhalb eines Monats los. Manche Menschen nehmen – wie Erfahrungen zeigten – mit Atkins schon in den ersten zwei Wochen bis zu 7 Kilo ab. Andere speckten nach eigenen Berichten über 50 Kilo ab – auch das könnten Sie schaffen. Ein paar dieser Glücklichen werden Sie in diesem Buch kennen lernen. Mehr Erfolgsgeschichten finden Sie auf www.atkins.com. Natürlich hängen die Ergebnisse von Alter, Geschlecht, Aktivitätsgrad, Stoffwechselwiderstand (*metabolic resistance*) und anderen Faktoren ab und sind damit unterschiedlich – wie genau sich der Einzelne an unsere Anweisungen hält, bestimmt das Ergebnis zusätzlich. *Fazit:* Man kann mit Atkins so viel (oder so wenig) abnehmen, wie man möchte.

Möchten Sie vorhandene Gesundheitsprobleme korrigieren oder solche gar nicht erst aufkommen lassen? Trotz individueller Unterschiede werden Sie bei einem Zurückschrauben »leerer« Kohlenhydrate zugunsten von Gemüse und anderen vollwertigen Kohlenhydraten praktisch immer feststellen, dass Ihre Triglyzeridspiegel sinken, das »gute« Cholesterin sich erhöht und die Entzündungsmarker sich erniedrigen.² Auch ein erhöhter Blutdruck sollte sinken,³ ebenso werden erhöhte Blutzucker- und Insulinspiegel fallen. Die meisten Typ-2-Diabetiker, die Atkins machten, konnten ihre Medikamente und/oder Insulingaben zur Blutzuckerregulierung unter ärztlicher Aufsicht niedriger dosieren oder sogar absetzen. Das Gleiche gilt für Atkins-Absolventen, die ein Diuretikum gegen Wasseransammlungen einnahmen. Atkins zieht auch auf andere gesundheitliche Störungen wie Insulinresistenz

(siehe Glossar) und das metabolische Syndrom.⁴ Bei Epilepsie ist die kohlenhydratarme Ernährung zudem eine seit Jahrzehnten erprobte, wirksame Behandlungsmethode.⁵ *Fazit:* Atkins ist eine gesunde Ernährungsform und bei medizinisch relevanten Störungen auch eine korrigierende Diät, mit der man bestimmte Krankheitsrisiken deutlich mindern kann.

Hatten Sie mit anderen Diäten kurzfristig, aber nicht langfristig Erfolg? Bei jeder Diät, die sich nicht auf Dauer durchhalten lässt, ist der Fehlschlag praktisch vorprogrammiert. Fast 95 Prozent aller Menschen, die abnehmen, nehmen wieder zu – in der Regel innerhalb weniger Jahre.⁶ Offenbar ist die reine Willenskraft nach dem Abnehmen nicht ausreichend für den langfristigen Erfolg. Sie brauchen einen Verbündeten, und hier kommt der Atkins-Vorteil ins Spiel. Zahlreiche Studien belegen, dass Atkins-Teilnehmer ihr Gewicht ein und zwei Jahre nach der Diät besser halten konnten als Teilnehmer fettarmer Diäten.⁷ *Fazit:* Mit Atkins verlieren Sie nicht nur Gewicht, sondern können das neue auch halten, denn mit dieser Ernährungsweise bleiben Sie auf Dauer schlank und gesund.

Sind Sie nicht in der Lage, durch Kalorienzählen und Fettverzicht abzunehmen oder ein reduziertes Gewicht zu halten? Eine Diät, die an natürlichen Fetten spart, kann nicht wirklich satt machen, sodass man nicht lange durchhält. Dasselbe gilt für Kalorienverzicht, der ein nagendes Hungergefühl erzeugt. Atkins hingegen erlaubt viele köstliche Speisen mit gesunden Fetten. Wenn Menschen bei Einhaltung der Atkins-Vorgaben beliebig viel essen dürfen, beschränken sich die meisten von Natur aus auf eine angemessene Kalorienzahl.⁸ *Fazit:* Mit Atkins brauchen Sie weder an Fett zu sparen noch Kalorien zu zählen.

Bei anderen Diäten hatten Sie immer Hunger oder Heißhunger auf Verbotenes? Eine (*low-fat*) fettarme Ernährung ist meistens eine (*high-carb*) kohlenhydratreiche. Kohlenhydrate werden bei der Verdauung in Einfachzucker gespalten und rasch in die Blutbahn abgegeben, von wo sie als Blutzucker und Energieträger in die Zellen gelangen, besonders wenn es sich um »leere« Kohlenhydrate handelt. Das Ergebnis ist eine achterbahnähnliche Blutzuckerkurve, deren extreme Gipfel und Täler Ihnen Energie rauben und schon nach wenigen Stunden neues Verlangen nach mehr Zucker oder Stärke aufkommen lassen. *Fazit:* Mit einer Ernährung nach Atkins – einschließlich zwei Zwischenmahlzeiten (Snacks) pro Tag – brauchen Sie nicht zu hungern.

Sie essen am liebsten Gebäck, Süßigkeiten, Chips, Pommes frites und andere kohlenhydratreiche Lebensmittel? Je mehr Sie von diesen Kohlenhydratbomben zu sich nehmen, desto mehr steigt der Heißhunger und setzt einen Teufelskreis in Gang. So stopfen Sie ein Essen nach dem anderen in sich hinein, das Sie *nicht* dauerhaft mit Energie versorgt und nur wenig Nährwert hat. Zuckerreiche Snacks schieben diesen Kreislauf nur immer wieder an. *Fazit:* Wer auf Zucker, Weißmehlprodukte und andere kohlenhydratreiche Nahrungsmittel verzichtet, verlässt die Achterbahn.

Nehmen Sie leicht zu, obwohl Sie gar nicht so viel essen? Manche Menschen neigen leider zu Übergewicht und nehmen auch schlechter ab als andere.⁹ Wenn Sie die überschüssigen Pfunde nicht loswerden, obwohl Sie tatsächlich nicht zu viel essen, könnte das darauf hindeuten, dass Ihr Körper Kohlenhydrate schlecht verstoffwechselt, was auf eine frühe Stufe eines Typ-2-Diabetes hinweisen kann. Eingeschränkte Kohlenhydratzufuhr erstickt das Problem im Keim. *Fazit:* Mit Atkins

kann Ihr Körper Probleme bei der Kohlenhydratverstoffwechslung elegant umschiffen.

Haben Sie schon einmal mit Atkins abgenommen, später aber wieder zugenommen? Wenn Sie nach der Diät wieder zugelegt haben, können Sie Ihr Wissen zur Gewichtsreduktion vertiefen und die Herausforderung, endlich für immer schlank zu sein, erneut angehen. *Fazit:* Bei Atkins geht es vom ersten Tag an darum, dauerhaft schlank und gesund zu sein.

Sind Sie in der Einleitungsphase hängen geblieben, haben keine anderen Phasen durchlaufen? Zu viele Menschen wechseln die Einleitung, die die Gewichtsabnahme startet, mit dem gesamten Atkins-Programm. Wer in der Einleitung verbleibt, nimmt zwar schneller ab, lernt aber nicht, sein neues Gewicht auf Dauer zu halten. Außerdem ist die Nahrungsauswahl für diese Phase so eingeschränkt, dass die Entschlossenheit allmählich ins Wanken gerät. *Fazit:* Diesmal können Sie in aller Ruhe alle Lebensmittel ausprobieren, mit denen Sie weiter abnehmen – und am Ende schlank bleiben.

Haben Sie es mal mit Atkins versucht, sind aber ausgestiegen, bevor sich größere Erfolge einstellen? Wenn Sie sich zu sehr eingeschränkt fühlten, dürfen Sie sich freuen, denn inzwischen ist das Programm deutlich flexibler. Zum Beispiel ist das Gemüseangebot von Anfang an deutlich vielseitiger. Und Sie werden problemlos außer Haus essen können, und zwar quer durch alle Küchen. Wie, das erfahren Sie noch. Wenn Sie bislang meinten, unsere Produktvorschläge seien zu teuer gewesen, werden Sie jetzt weniger proteinreiche Lebensmittel vorgeschlagen bekommen und Fleischsorten, die nicht Ihr Budget sprengen. *Fazit:* Jeder kann nach Atkins essen, überall, und jetzt auch Vegetarier und Veganer.

Dieses Mal wird alles anders

Allen Veteranen im Krieg ums Gewicht können wir eine Überraschung versprechen: Dieses Mal wird alles anders. Aber vorher muss Ihnen klar werden, dass Abnehmen und Gesundbleiben nicht allein eine Frage der Willenskraft sind. Es gibt biologische Gründe, warum wir Hunger haben – oder satt sind. Den metabolischen Platzhirsch (*metabolic bully*), der die Entschlossenheit unterminiert und jeden Versuch abzunehmen sabotieren möchte, haben wir bereits erwähnt. Wer stark kohlenhydratlastige Kost zu sich nimmt, verhindert, dass der Körper sein Speicherfett verbrennt, weil stets und ständig die Glukose (der Blutzucker) als erste Energiequelle genutzt wird. Er agiert wie der kleine Tyrann auf dem Spielplatz, der die anderen Kinder nicht auf die Schaukel lässt.

Aber keine Bange. Sie besitzen jetzt ein wertvolles Mittel, das Ihnen ermöglicht, Ihr Speicherfett als primäre Energiequelle zu verwenden und den Hunger in Schach zu halten. Wenn Sie die Kohlenhydratzufuhr ausreichend einschränken, geht Ihr Stoffwechsel dazu über, in erster Linie Fett einschließlich Körperfett zur Energieversorgung zu verbrennen, und zwingt den Platzhirsch, das Feld zu räumen. Die Botschaften, die der Körper dem Gehirn übermittelt, verändern sich von Grund auf. Das ewige Drängen »Ich bin müde und hungrig. Gib mir was Süßes oder Stärke, jetzt gleich«, verstummt. Sie werden bald feststellen, dass Sie mehrere Stunden über nicht mehr an Essen denken müssen.

Wissenschaftler sprechen vom Fettstoffwechsel, doch wir möchten diesen Verbündeten den »Atkins-Vorteil« (*Atkins Edge*) nennen. Er versetzt Sie in die Lage, den metabolischen Platzhirsch in seine Schranken zu verweisen, damit Sie ohne Heißhunger, Gelüste, mangelnde Energie oder ein Gefühl

des Verzichts Ihre Fettdepots abbauen können. Wenn Sie den ganzen Tag (und die ganze Nacht) Fett verbrennen, bleibt die Blutzuckerkonzentration einigermaßen konstant. Der Atkins-Vorteil macht es eindeutig leichter, auf Kurs zu bleiben. Nachdem Sie jetzt wissen, dass der Verzehr von zu viel Zucker und anderen raffinierten Kohlenhydraten Ihren Zielen – Gewichtsabnahme und Wiederherstellung Ihrer Leistungsfähigkeit – im Weg steht, fragen wir noch einmal: Ist Atkins für Sie geeignet? Wobei die logischere Frage vielleicht lauten würde: Warum könnte Atkins *nicht* für Sie geeignet sein?

Kein Totalverzicht!

Der zähste Mythos von Atkins ist die Annahme, Atkins sei eine No-Carb-, eine kohlenhydratfreie Diät. Schon in der Erstausgabe von 1972 lautete die Empfehlung stets, Kohlenhydrate zu begrenzen, aber nicht zu eliminieren. Diese erste Programm-Version sprach von Salatverzehr ab dem ersten Tag der Diät. Mit der Zeit wurden Vielfalt und Menge des in Phase 1 erlaubten Gemüses erhöht, da das Verständnis der positiven Wirkungen der Rohfaseranteile (Ballaststoffe) in Kohlenhydraten wuchs. Letztlich geht es bei Atkins um die Frage, welche kohlenhydrathaltigen Vollwertprodukte (Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide) jemand essen kann, ohne dabei seine Bemühungen um Gewichtsabnahme, Gewichtserhaltung oder einen gesunden Stoffwechsel zu untergraben. Die persönliche Erkenntnis, wie viele ballaststoffreiche Kohlenhydrate Sie zu sich nehmen können, ohne den Atkins-Vorteil (Fettverbrennung) zu sabotieren, ist der Schlüssel zum Dauererfolg.

Atkins – wissenschaftlich untermauertes Konzept

Wie wirksam die Atkins-Diät ist, dürfte nun bereits klar sein. Werfen wir daher einen kurzen Blick auf den aktuellen Forschungsstand, der ihre Sicherheit und Wirksamkeit belegt. Diese neueren Arbeiten basieren auf älteren Kenntnissen über kohlenhydratarme Diäten, einschließlich der Low-Carb-Kost verschiedener Jägerkulturen, die über Tausende von Jahren Bestand hatten. In den letzten zehn Jahren hat eine Vielzahl von Studien zum eingeschränkten Kohlenhydratverzehr die Forschungslandschaft dramatisch verändert. Sieben dieser Studien währten sechs Monate bis zu zwei Jahren und verglichen zumeist die Atkins-Diät mit anderen verbreiteten Strategien zur Gewichtsreduktion.¹⁰ Bei der Gesamtgewichtsabnahme schnitten die Atkins-Teilnehmer regelmäßig mindestens so gut ab wie – und gewöhnlich besser als – die Vergleichsgruppen, trotz der Tatsache, dass sie so viele Kalorien essen durften, wie sie wollten, solange sie sich innerhalb ihrer Kohlenhydratgrenzen bewegten.

Wichtiger aber ist, dass Risikofaktoren wie hohe Triglyzeridwerte, niedriger HDL-Cholesterinspiegel und erhöhter Blutdruck bei einer verminderten Kohlenhydratzufuhr durchweg positiv beeinflusst wurden. Die verschiedenen Parameter waren bei Atkins über Monate und Jahre genauso gut, in den meisten Fällen sogar besser als in den Vergleichsgruppen. Zu erwähnen ist auch, dass die Teilnehmer dieser sieben Studien nach den ersten paar Wochen oder Monaten in unterschiedlichem Ausmaß weiter an die Hand genommen wurden. Auch durften sie unter den untersuchten Diäten nicht wählen, stattdessen wurden sie nach dem Zufallsprinzip der jeweiligen Ernährungsform zugeordnet, was die Erfolgsaussichten der Gesamtgruppe in der Regel von vornherein ein-

schränkt. Dennoch machten diejenigen, die Atkins zugeteilt wurden, ihre Sache im Durchschnitt besser als diejenigen, die sich kohlenhydratreich ernähren sollten.

Eine weitere Studie nutzte zwar nicht die original Atkins-Diät, obwohl deren erste Phase der Atkins-Einleitungsphase ähnelte, und verglich auch nicht ein Low-Carb-Programm mit anderen Diäten. Diese in Kuwait gemachte Studie zeigte jedoch das ganze Ausmaß positiver Veränderungen, die eine kohlenhydratarme Ernährung ermöglicht, wenn die Teilnehmer fortlaufend unterstützt werden.¹¹ Die 66 übergewichtigen Teilnehmer, von denen einige erhöhte Blutzucker- und Cholesterinwerte aufwiesen, bekamen pro Tag 80 bis 100 Gramm Proteine aus Fleisch und Fisch, 20 Gramm Kohlenhydrate aus Salatgemüse, fünf Esslöffel Olivenöl zum Kochen und für Salatdressings sowie ein Multivitamin-/Multimineral-Nahrungsergänzungsmittel. Nach zwölf Wochen wurde die Kohlenhydratzufuhr auf 40 Gramm pro Tag erhöht (ähnlich wie in der Atkins-Phase der Dauergewichtsabnahme [DGA]), einschließlich einer gewissen Menge Beeren. Die Teilnehmer wurden ein Jahr lang ambulant medizinisch überwacht und begleitet und nahmen in dieser Zeit durchschnittlich über 27 Kilo ab. Eine Untergruppe mit erhöhten Blutzuckerwerten (darunter auch Diabetiker) erlebte eine rasche Senkung ihrer Spiegel. Innerhalb von acht Wochen erreichte diese Gruppe die Normwerte, die sie während der Gesamtdauer der Studie halten konnte. Diese Diätergebnisse toppten alle Ergebnisse der anderen sieben Studien, was wohl auch daran lag, dass die Teilnehmer ihre Kostform selbst auswählten und nicht zufällig zugewiesen bekommen hatten. Zudem erhielten sie vom Behandlungsteam unterstützende Beratung, einschließlich gezielter Hinweise zur Fettauswahl. Das zeigt, was möglich ist, wenn eine sichere, wirksame kohlenhydratarme Ernährung mit fähigem, beglei-

tendem Personal in einer klinischen Versuchsanordnung kombiniert wird.

In den folgenden Kapiteln geht es um die Basics der Diät. Außerdem erfahren Sie mehr über den Atkins-Vorteil und wie er Ihnen ermöglicht, die Kontrolle zu behalten – den metabolischen Platzhirsch zu bezwingen, der über Ihr Leben zu bestimmen drohte. Daneben finden Sie viele praktische Ratschläge, wie Sie mit den Herausforderungen des Alltags fertigwerden. Zunächst aber möchten wir Ihnen Traci Marshall vorstellen, die mit Atkins über 40 Kilo abgenommen hat.

Erfolgsgeschichte 1

Weg mit dem »Baby«-Speck

Nach zwei Schwangerschaften war Traci Marshall schwerer denn je, und ihre Gesundheit war ernsthaft gefährdet. Inzwischen hat sie mit Atkins über 40 Kilo abgenommen, und nicht nur ihre Gesundheit, sondern auch ihre Figur und ihre Lebensfreude gerettet.

In Zahlen

Aktuelle Phase: Dauergewichtsabnahme (DGA)

Nettokohlenhydrate pro Tag: 40 bis 45 Gramm

Alter: 42

Größe: 1,68 Meter

Ausgangsgewicht: 121 Kilo

Aktuelles Gewicht: 78 Kilo

Gewichtsverlust: 43 Kilo

Zielgewicht: 68 Kilo

Taillen- und Hüftumfang zu Beginn: 102 und 121 Zentimeter

Taillen- und Hüftumfang aktuell: 75 und 98 Zentimeter

Blutdruck zu Beginn: 160/90 mmHg

Blutdruck aktuell: 118/74 mmHg

Triglyzeride aktuell: 48 mg/dl

HDL- («gutes») Cholesterin, aktuell: 58 mg/dl

LDL- («schlechtes») Cholesterin, aktuell: 110 mg/dl

Gesamtcholesterin, aktuell: 178 mg/dl

Hatten Sie schon immer Gewichtsprobleme?

Ja. 1997 habe ich Atkins gemacht und in zweieinhalb Monaten 20 Kilo abgenommen. Das neue Gewicht konnte ich mühelos halten, und es ging mir prächtig, bis ich 2003 schwanger wurde. Mir war morgens ständig übel, und ich musste drei Monate liegen. Als ich mit unserem zweiten Sohn schwanger wurde, war ich 41 Jahre alt. Diese Schwangerschaft war noch schwieriger.

Was für Gesundheitsprobleme hatten Sie?

Während der Schwangerschaft hatte ich Bluthochdruck und Herzgeräusche. Hinterher hatte ich auch mit Angstzuständen zu kämpfen.

Wieso haben Sie es noch einmal mit Atkins versucht?

Ich war schon nach der Geburt meines ersten Sohns zu Atkins zurückgekehrt und hatte bereits die Hälfte der 22 Kilo abgenommen, die ich zugenommen hatte, ehe mir klar wurde, dass ich schon wieder schwanger war. Inzwischen weiß ich, dass ich während der Schwangerschaft in der Phase 4, der Lebenslangen Erhaltung, hätte blei-

ben dürfen. Mein Arzt hat meine Rückkehr zu Atkins nach der zweiten Geburt stark unterstützt. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich bereits mehrere Bücher von Dr. Atkins gelesen und wusste, dass ich sehr empfindlich auf Kohlenhydrate reagiere und dass es bei Atkins um eine Veränderung der Lebensweise geht, nicht einfach um eine Diät. Ich wusste aber auch noch, wie großartig ich mich gefühlt hatte, als ich jeden Tag nach Atkins aß und schlank blieb. Das wollte ich wiederhaben!

Inwiefern hat sich Ihre Gesundheit verbessert?

Blutdruck- und Blutfettwerte sind ausgezeichnet. Mein Arzt ist sehr zufrieden mit meinen Fortschritten. Die Herzgeräusche sind verschwunden. Ich schlafe besser, habe viel mehr Energie, und ich freue mich auf Sport.

Wie halten Sie sich fit?

Dreimal die Woche gehe ich mit den Kindern spazieren, an anderen Tagen allein. Ich bin in einem Fitnessstudio, wo ich Ausdauertraining mache, aber inzwischen ist mir klar, dass Bewegung nicht nur im Studio stattfindet. Neuerdings mache ich auch mäßige Push-ups, Liegestütze, Bein Strecken und andere Fitnessübungen. Seitdem purzeln die Pfunde wieder schneller. Ich liebe mein Training, weil es sich so gut anfühlt!

Was war das Schlimmste an Ihrem Übergewicht?

Ich hatte das Gefühl, nicht mehr ich selbst zu sein. Ich fühlte mich in meinem massigen Körper wie verloren. Ich wollte mich verstecken, und ich schämte mich, weil meine Kinder so eine fette Mami hatten.

Wie sind Sie mit dem Bewusstsein umgegangen, viel abnehmen zu müssen?

Ich habe mir immer nur die nächsten 5 Kilo vorgenommen. Jetzt, wo ich meinem Ziel näher bin, denke ich in 2-Kilo-Schritten.

Wie würden Sie Ihr Essverhalten beschreiben?

Ich esse dasselbe wie andere Leute auch, nur anders. Wenn ich also heute für meinen Mann einen Kürbiskuchen backe, mache ich für mich kohlenhydratarmen Kürbis-Käse-Kuchen und backe beides in zwei Muffinformen. Zum Frühstück esse ich zum Beispiel Rosenkohl mit Sahne und Butter und dazu ein Schweinekotelett, das ich in Olivenöl mit Knoblauch brate. Mittags gibt es normalerweise einen großen Salat mit Zwiebeln, Tomaten, Avocado, Hühnerfleisch und meiner selbst gemachten Salatsoße. Meine Snacks bestehen aus Beeren und Nüssen. Abends gibt es für alle ein Protein und dazu Gemüse. Während die Familie als Beilage Reis oder Süßkartoffeln isst, esse ich ein zweites kohlenhydratarmes Gemüse.

Hat Atkins Einfluss auf die Ernährung Ihrer Familie?

Unbedingt. Wenn Kinder es von Anfang an lernen, essen sie auch richtig. Ich erziehe sie zur Atkins-Ernährung. Kartoffeln habe ich höchstens in den Ferien im Haus. Ich kaufe nichts mit fruktosereichem Maissirup und lese immer die Angaben zu Zutaten und Nährwert auf den Verpackungen.

Welchen klugen Rat hätten Sie für andere?

Geschickt vorausplanen. Wenn man gleich mehrere Portionen zubereitet, hat man immer etwas parat. Gegen den Süßhunger hilft eine Tasse Kaffee mit Sahne und Süßstoff. Fotos aus Zeiten, wo man ein gesundes Gewicht hatte, sind sehr motivierend. Außerdem sollte man alles aufschreiben, was man zu sich nimmt, und lernen, Rezepte anzupassen, zum Beispiel indem man die Spaghetti durch Auberginenstreifen ersetzt.

Was fiel Ihnen besonders schwer?

Das Schwierigste war der Entschluss, wirklich anzufangen. Wenn man erst mal dabei ist, fühlt man sich klasse. Für mich wird es immer einfacher, je länger ich mich an Atkins halte.

2. Das Ruder herumreißen

Solange wir eine vorübergehende Diät als Lösung ansehen, bleibt der Kampf ums Gewicht ein ewiges Auf und Ab.

Die meisten Versuche abzunehmen scheitern daran, dass die Beteiligten sich mit den Diätvorschriften nicht abfinden können. Die erlaubten Lebensmittel sind langweilig oder machen nicht richtig satt, man hat Zweifel daran, ob die Diät das Richtige ist, oder schlichtweg Hunger, und so kehren die Menschen am Ende wieder zu ihren alten Gewohnheiten zurück. Essen heißt genießen, und so ist jedes Diätkonzept, das Essen zum Feind erklärt, von vornherein zum Scheitern verurteilt. Bei Atkins hingegen dürfen Sie sich aufs Essen freuen und brauchen nur zu wählen, anstatt zu verzichten. Wenn Sie dieses Kapitel gelesen haben, werden Sie die vielen Puzzleteilchen, aus denen sich der Atkins-Vorteil zusammensetzt, besser verstehen. Dieser Stoffwechsellvorteil wird Sie ständig mit Energie versorgen und damit die Kraft liefern, wirklich dabei-zubleiben.

Das D-Wort

Die meisten Menschen verstehen unter einer Diät eine begrenzte Zeit der Nahrungseinschränkung, um abzunehmen. Dieses kurzfristige Denken hat so viele »Diätmachende« in dieselbe Falle gelockt. Sie springen auf den Diätzug auf, verlieren ein bisschen überflüssiges Gepäck, springen (oder fallen) runter und sammeln die alten Pfunde wieder auf.

Solange wir eine kurzfristige Diät als Lösung ansehen, bleibt der Kampf ums Gewicht ein ewiges Auf und Ab. Bei Atkins sieht das anders aus. Erstens ist Abnehmen mit kohlenhydratarmer Kost nicht gleichbedeutend mit Verzicht. Zweitens wurde Atkins viel zu oft fälschlicherweise als reine Schlankheitsdiät angesehen (wobei diese Ernährung ohne Frage zum raschen Abnehmen verhilft), obwohl es in Wirklichkeit um eine Art der Lebensführung geht, die das Leben in vielerlei Hinsicht bereichert. Aus diesem Grund heißt dieses Gewichtsmanagementprogramm *Atkins Nutritional Approach*, die Atkins-Ernährungsweise. Sie dürfen gern Atkins-Diät sagen, wir tun das auch, solange Sie noch wissen, dass das Programm weitaus umfassender ist. Atkins ist eine Ernährungsform, die Ihre Lebensqualität erhöhen wird. Nach drei immer liberaleren Phasen mündet das Atkins-Programm in die Lebenslange Erhaltung.

Eine kurze Vorschau

In Teil II werden die 4 Phasen des Programms eingehend erläutert. Hier möchten wir sie nur kurz vorstellen, um klarzumachen, dass Atkins wirklich als Dauerkonzept angelegt ist, und nicht nur eine kurzfristige Schlankheitsdiät ist.

Phase 1, Einleitung. Die meisten – aber nicht alle – Menschen machen als Erstes die Einleitungsdiät. Sie dauert mindestens zwei Wochen, kann aber problemlos verlängert werden, wenn Sie viel Gewicht abnehmen müssen. In der Phase 2 schulen Sie Ihren Körper, Fett zu verbrennen einschließlich Speicherfett, wodurch die Gewichtsabnahme kräftig angestoßen wird. Dazu beschränken Sie sich auf 20 Gramm Nettokohlenhydrate (NKH) pro Tag (siehe Kasten »Was sind Nettokohlenhydrate?«). Von diesen 20 Gramm sollten mindestens 12 bis 15 Gramm in Form von »Basisgemüse« verzehrt werden, das Sie täglich zusammen mit einem Protein und gesunden, natürlichen Fetten essen. Zuckerhaltiges, Fruchtsäfte und -konzentrate sowie Mehl und andere Getreideprodukte kommen in dieser Phase nicht auf den Tisch.

Phase 2, Dauergewichtsabnahme (DGA). Sie essen weiter Basisgemüse und beginnen wieder Nahrungsmittel, wie Beeren, Nüsse und Samen, vielleicht sogar ein paar Hülsenfrüchte, aufzunehmen. Die tägliche Nettokohlenhydratzufuhr wird langsam in 5-Gramm-Schritten gesteigert, bis Sie herausgefunden haben, bei welcher Nettokohlenhydratmenge Sie gerade noch weiter abnehmen. Das ist Ihre kritische Kohlenhydratschwelle (*Carbohydrate Level for Losing*) für die Gewichtsabnahme (KKSG). Üblicherweise bleiben Sie in dieser Phase, bis Sie nur noch etwa 5 Kilo vor dem Zielgewicht stehen.

Phase 3, Vor-Erhaltung. Weitere Obstsorten, stärkereiches Gemüse und schließlich Vollkornprodukte erweitern den Speisezettel um immer mehr vollwertige Kohlenhydrate (wobei nicht jeder alle diese Lebensmittel wieder aufnehmen oder regelmäßig essen kann, weil der Stoffwechsel Schwierigkeiten macht). Solange Sie weiter abnehmen, können Sie den täglichen Kohlenhydratverzehr langsam in 10-Gramm-Schritten

erhöhen. Sobald Sie Ihr Zielgewicht erreicht haben, prüfen Sie, wie viele Kohlenhydrate Sie essen dürfen, ohne wieder zuzunehmen oder die kostbaren Stoffwechsellanpassungen zu verlieren, die Sie erreicht haben. Dieses Niveau (*level*) ist Ihr Atkins-Kohlenhydratgleichgewicht (*Atkins Carbohydrate Equilibrium* [ACE]). Sobald Ihr Gewicht einen Monat stabil geblieben ist und sich Ihre Lust auf Kohlenhydrate im Rahmen hält, steht Phase 4 nichts mehr im Wege.

Phase 4, Lebenslange Erhaltung. Diese Phase ist kein Übergang mehr, sondern eine neue Lebensweise. Sie essen weiterhin so vielseitig und vollwertig wie in der Phase der Vor-Erhaltung und halten Ihr Kohlenhydratgleichgewicht (ACE) ein. Zusätzlich steigen Sie regelmäßig auf die Waage und messen Ihren Bauchumfang, das viszerale Fett muss weg. Da die Bedürfnisse unterschiedlich sind, stehen für die lebenslange Erhaltungskost zwei Konzepte für die verschiedensten ACE-Typen bereit. Manche Menschen müssen ihre Kohlenhydratzufuhr weiterhin drosseln und bestimmte Speisen meiden, um gesundheitlich dauerhaft zu profitieren. Anderen steht eine größere Bandbreite mit mehr kohlenhydrathaltigen Speisen zur Verfügung.

In den folgenden Kapiteln werden wir näher erläutern, was Sie vom ersten Tag an essen sollten und was Sie wieder auf den Teller tun dürfen, wenn Sie schlanker werden und die neuen Essgewohnheiten in Fleisch und Blut übergehen. Wir besprechen auch die wenigen Nahrungsmittel, von denen Sie sich besser völlig fernhalten sollten. Bei Atkins geht es nicht um ein Verbot nährstoffarmer, kohlenhydratlastiger Lebensmittel, sondern um ein Verständnis der Bedeutung dieser Nahrungsmittel für Gewicht und Gesundheit. Sobald Sie verstehen, wie solche Lebensmittel Ihre Bemühungen sabotieren, werden Sie wahrscheinlich ganz freiwillig auf ihren Konsum verzichten.

Was sind Nettokohlenhydrate?

Die einzigen Kohlenhydrate, die für Atkins zählen, sind die Nettokohlenhydrate (NKH), also die verdaulichen bzw. wirksamen Pflanzenteile. Zum Glück müssen Sie weder Wissenschaftler noch Mathegenie sein, um diese Menge zu berechnen. Ziehen Sie einfach den Ballaststoffanteil (die nichtverdaulichen Pflanzenteile) vollwertiger Nahrungsmittel vom Gesamtkohlenhydratgehalt ab. Warum? Obwohl Ballaststoffe zu den Kohlenhydraten zählen, wirken sie nicht auf den Blutzucker. Im Gegensatz zu anderen Kohlenhydraten sind sie deshalb keine Stoffwechselstörer. Ein kleines Rechenbeispiel verdeutlicht, wie Sie vorgehen: Eine halbe Tasse gedämpfte grüne Bohnen enthalten 4,9 Gramm Kohlenhydrate, wovon 2 Gramm nicht verdauliche Pflanzenteile sind. Diese 2 Gramm ziehen Sie von den 4,9 Gramm ab, und Sie erhalten 2,9 Gramm Nettokohlenhydrate. Das nächste Beispiel ist noch deutlicher: Eine Tasse Römischer Salat enthält 1,4 Gramm Kohlenhydrate, wovon mehr als die Hälfte (1 Gramm) nichtverdauliche Fasern (Pflanzenteile) sind. Der Nettokohlenhydratgehalt liegt damit bei 0,4 Gramm. Kein Wunder, dass Sie bei Atkins massenweise grünen Salat essen werden!

Bei Low-Carb-Lebensmitteln ziehen Sie neben dem Ballaststoffanteil auch den Zuckeralkoholanteil (einschließlich Glycerin, das kein Zuckeralkohol ist, aber wie die Zuckeralkohole kaum Einfluss auf den Blutzucker hat) von der Gesamtkohlenhydratmenge ab, um die Nettokohlenhydrate zu ermitteln.

Was sind Zuckeralkohole?

Viele Low-Carb-Produkte sind mit Süßstoffen, wie Mannitol, Sorbitol, Xylitol, Erythritol, Lactitol oder Maltitol, gesüßt. Diese sogenannten Zuckeralkohole (auch Polyole), die von Natur aus in vielen Lebensmitteln, wie z. B. Möhren oder Ananas, vorkommen, schmecken ähnlich wie Zucker, bergen aber weniger Kalorien und verhalten sich weitgehend blutzuckerneutral, das heißt, normalerweise beeinflussen sie den Blutzucker nicht. Deshalb werden sie gern als Zuckeraustauschstoffe oder Zuckerersatzstoffe eingesetzt. Weil sie vom Darm nicht vollständig aufgenommen werden, liefern sie nur ungefähr halb so viele Kalorien wie Haushaltszucker, wobei die Menge je nach Stoff etwas unterschiedlich ist. Diese unvollständige und langsamere Aufnahme bewirkt die minimale Beeinflussung von Blutzucker und Insulinantwort. Auch die Fettverbrennung stören sie nicht, sodass sie bei Atkins erlaubt sind. Der Zuckeralkohol Xylitol zum Beispiel hemmt das Bakterienwachstum im Mund und hilft so, Karies zu verhindern, andere Zuckeralkohole helfen, den Dickdarm gesund zu erhalten. Aufgrund ihrer unvollständigen Aufnahme können Zuckeralkohole, in großen Mengen verzehrt, abführend wirken und Magen-Darm-Probleme hervorrufen. Die individuell verträgliche Menge variiert, sodass man sich am besten langsam herantastet. Die meisten Menschen können problemlos 20 bis 30 Gramm pro Tag zu sich nehmen.

Ein messbarer Erfolg

Normalerweise nimmt man mit Atkins in den ersten Wochen kontinuierlich ab, in Einzelfällen bis zu 7 Kilo in den ersten 14 Tagen. Der individuelle Gewichtsverlust hängt aber von zahlreichen Faktoren ab. Wer nur ein paar Pfund zu viel mit sich herumträgt, hat es mitunter schwerer. Männer nehmen schneller ab als Frauen, Jüngere haben Vorteile gegenüber Menschen mittleren Alters oder Älteren. Hormonelle Umstellungen, zum Beispiel die Menopause, können den Stoffwechsel definitiv verlangsamen und den Kampf gegen das Übergewicht erschweren. Manche Menschen haben von Natur aus einen etwas trägen Stoffwechsel («gute Futtermittler»), und auch bestimmte Medikamente können das Abnehmen beeinträchtigen. Vielleicht nimmt Ihr Partner oder Ihre Freundin in ganz anderem Tempo ab als Sie. Denken Sie daran: Schlank und rank werden ist kein Wettbewerb, sondern ein Prozess, der Sie entdecken lässt, wie Ihr eigener Körper funktioniert.

Wer mit einem erheblichen Übergewicht startet, wird in der Regel von Woche zu Woche gute Erfolge verzeichnen können, wobei ein paar Auf und Abs ganz normal sind. Mit der Zeit wird jeder eine Gewichtsabnahme feststellen. Verlorene Zentimeter an der Taille sind auch ein messbarer Erfolg, besonders in Zeiten, wo die Pfunde nicht purzeln wollen. Deshalb möchten wir Sie ermuntern, bei jedem Wiegen auch das Maßband zu entrollen. Mit der Zeit werden Sie verstehen, dass es nicht nur um die neue Kleidergröße und einen schlankeren Körper geht, sondern um die Freude an der eigenen Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden. Typ-2-Diabetiker oder Bluthochdruckpatienten profitieren oft sehr rasch von Atkins, und die besseren Laborwerte beweisen Ihnen und

Ihrem Arzt, dass die Diät anschlägt. Mehr über die Auswirkungen von Atkins auf Diabetes und andere ernsthafte Erkrankungen erfahren Sie in Teil IV.

Wasser- oder Fettverlust?

Wie bei jeder Schlankheitsdiät ist ein Teil des Anfangserfolgs dem Verlust von Wasser zuzuschreiben. Immerhin besteht der menschliche Körper zu 50 bis 65 Prozent aus Wasser. Atkins wirkt in den ersten Tagen wie ein Diuretikum, weshalb es wichtig ist, viel Wasser und andere Flüssigkeiten zu sich zu nehmen, aber auch ein Multivitamin-/Multimineralpräparat, um die Speicher der körpereigenen Elektrolyte (Natrium, Kalium, Magnesium) nicht zu leeren. (Welche Mineralien kurzfristig besonders wichtig sind, erläutern wir noch.) Wenn Sie also in den ersten Wochen 4 bis 7 Kilo abnehmen, gehen neben den ersten Pfunden Fett auch viele Pfunde Wasser verloren. Erst wenn dieses zusätzliche Wasser ausgeschieden ist, beginnen Sie, in erster Linie Speicher- bzw. Körperfett zu verbrennen. Atkins hat wieder und wieder bewiesen, dass diese Ernährungsweise zu einem beträchtlichen Fettabbau in den Depots führt, besonders im Bauch.¹ Im 1:1-Vergleich übertrifft Atkins, was die Fettverbrennung angeht, andere Diäten um Längen.² Die Mehrheit der Studien zeigt, dass bei einer Reduzierung des Kohlenhydratkonsums zugunsten eines leicht erhöhten Proteinverzehrs mehr Speicherfett verbrannt und die »magere Körpermasse« (*lean body mass*) besser erhalten wird (siehe Glossar). Nach der Phase des Wasserverlusts können Sie, solange Sie den Ernährungsrichtlinien folgen, sicher sein, dass der darauffolgende Gewichtsverlust ein Fettverlust ist.

Womit sollten Sie rechnen?

Der Körper muss ein paar Anpassungen vornehmen, sobald er beginnt, in erster Linie Fett zu verbrennen, wodurch Sie in den Genuss des Stoffwechsellvorteils kommen, den wir heute den »Atkins-Vorteil« nennen. In diesen ersten Wochen der Umstellung treten manchmal bestimmte Beschwerden auf, in erster Linie Kopfschmerzen, Schwindel, Schwäche, Müdigkeit – mitunter als die Atkins-Grippe bezeichnet – und Verstopfung. Zum Glück sind alle diese Symptome leicht zu vermeiden. Wir sprechen sie hier nur kurz an; Genaueres über die passenden Gegenmaßnahmen erfahren Sie in Kapitel 7.

Wie bereits erwähnt, kommt es bei Typ-2-Diabetes und Bluthochdruck bei einer kohlenhydratarmen Ernährung mitunter zu enormen Besserungen, sodass bestimmte Medikamente niedriger dosiert werden können. Arbeiten Sie eng mit Ihrem Arzt zusammen, damit die Medikation nicht mit Atkins kollidiert. Sie sollten auch nicht schon in der Startphase mit einem neuen oder intensiveren Bewegungsprogramm beginnen. Lassen Sie Ihrem Körper zwei bis drei Wochen Zeit, sich anzupassen, bevor Sie die Bewegungskarte zücken. Wer bereits sehr aktiv ist oder regelmäßig Sport treibt und keine Energieeinbußen bemerkt, soll weitermachen.

Kohlenhydratkonsum lässt Sie Wasser ansammeln, dagegen hat die Umstellung auf eine vornehmliche Fettverbrennung eine entwässernde Wirkung, das heißt, Sie werden mit dem Wasser auch Salz ausscheiden. Wenn Sie sich vorher aufgeschwemmt fühlten und jetzt entlastet, können sie sich freuen. Haben Sie einen erhöhten Blutdruck, kann dieser durch den Wasserverlust in den ersten Tagen oder Wochen hübsch sinken. Aber für viele andere ist der Wasserverlust eventuell zu

viel des Guten. Trinken Sie deshalb reichlich Wasser und andere Flüssigkeit und achten Sie darauf, täglich mindestens einen halben Teelöffel Salz zu konsumieren, in Form von Nachsalzen, von mehreren Tassen salziger Brühe oder in Form von einer gewissen Menge Sojasauce. Wenn Sie diese Regel von Anfang an beachten, sollten Sie keine Probleme mit Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeit oder Verstopfung haben. Diese bescheidene Salzzufuhr – die Atkins keineswegs zu einer Ernährungsweise mit hohem Kochsalzanteil macht – ist eine der vielen wissenschaftlich begründeten Änderungen bei Atkins. In Kapitel 7 erfahren Sie mehr dazu (auch zu den wenigen Ausnahmen für diejenigen, die diesen Rat nicht befolgen sollten).

Ein Grundkurs in Ernährung

Die meisten Menschen wissen, dass Lebensmittel Eiweiß (Protein), Fett und Kohlenhydrate in unterschiedlicher Menge enthalten, die drei sogenannten Grundnahrungsstoffe. Spielt es überhaupt eine Rolle, ob man von den einzelnen Stoffen mehr oder weniger isst? Und was ist eigentlich eine Kalorie (oder ein Joule)? Und wie hängen Kalorien und Kohlenhydrate zusammen? Fangen wir mit dem Einfachsten an. Grundnahrungsstoffe sind die drei Stoffgruppen, durch die der Energiebedarf unseres Körpers – in Form von Kalorien – gedeckt wird. Ein paar Nahrungsmittel enthalten nur einen einzigen Grundnahrungsstoff, wie Zucker (nur Kohlenhydrate) und Olivenöl (nur Fett). Die meisten Lebensmittel aber enthalten zwei oder alle drei Stoffgruppen. Zum Beispiel enthält eine Tasse Vollmilch (250 Milliliter) 8 Gramm Eiweiß und etwa ebenso viel Fett, aber auch mehr als 11 Gramm Kohlenhydrate. 120 Gramm Champignons enthalten knapp 6 Gramm

Kohlenhydrate, von denen knapp 2 Gramm Ballaststoffe sind, kaum Fett und fast 3 Gramm Protein.

Die Kalorie (genauer: Kilokalorie) ist die Maßeinheit für die Energie, den Nährwert eines Lebensmittels. In diesem Buch gebrauchen wir den Namen Kilokalorie für die Menge des den Nahrungsmitteln innewohnenden Nährwerts und den Namen Kalorie für Energie im Allgemeinen. Der Körper braucht die Energie der Grundnahrungsstoffe nicht nur für seine körperliche Arbeit, sondern auch für alle anderen Funktionen, wie Atmung, Temperatur (Wärme), Verdauung und Gehirnaktivität. 1 Gramm Eiweiß oder Kohlenhydrate liefert 4 Kilokalorien, 1 Gramm Fett 9 Kilokalorien. Deshalb ist Fett Gramm für Gramm ein konzentrierterer Energielieferant. Einige Bestandteile der Grundnahrungsstoffe werden fast augenblicklich in Energie umgewandelt, andere werden zunächst bis zu verschiedenen Stufen abgebaut, um dann später bei vollständiger Verbrennung nochmals Energie zu liefern.

Atkins ist anders

Nehmen Sie Abschied von altem Denken. Aus gutem Grund:

	Fettarme Ernährung	Kohlenhydrat- arme Ernährung	Kommentare
Methode	Kalorien zählen, Fett sparen	Kohlenhydrate zählen, Transfette streichen	Lang anhaltende Sättigung durch Atkins-Ernährungsweise, weniger Hunger, geringere Kalorienzufuhr

Grundnahrungsstoff	Alle möglichen Kohlenhydrate	Gesunde Fette, Protein, gesunde Kohlenhydrate	Zucker, Nudeln, Brot und andere stärkehaltige Nahrung meiden, die den Blutzucker erhöht
Portionen abwägen	Ja	Nein	Wer nimmt die Waage mit ins Restaurant?
Kalorien zählen	Ja	Nein	Atkins betont Qualität, nicht kalorienarme Ernährung
Kohlenhydrate zählen	Nein	Ja	Eine Kohlenhydrattabelle hilft, die Übersicht zu behalten
Fertignahrung	Ja (bei manchen Programmen)	Nein	Gesunde, vollwertige Lebensmittel, keine teure Fertignahrung
Zwischenmahlzeiten	Ja, aber mit Kalorienbeschränkung	Ja, zweimal am Tag	Essen Sie nicht auch lieber Käse, Nüsse oder Guacamole statt Selleriestreifen?

So verwandelt sich Nahrung in Energie – in Fett

Der menschliche Stoffwechsel ist ein komplexes System, aber wir erklären es so einfach wie möglich. Die Nahrung wird durch chemische Prozesse in Energie oder in Bausteine für die Organe, Gewebe und Zellen des Körpers umgewandelt. Mit den richtigen Lebensmitteln kann man den Stoffwechsel unterstützen, insbesondere beim Umgang mit Fett. Wenn Sie weniger Kohlenhydrate verzehren und sich weitgehend an ballaststoffreiches Gemüse halten, schaltet der Körper von Kohlenhydratverbrennung als Hauptenergiequelle auf Fettverbrennung als Hauptenergieversorger um. Ein durchschnittlicher, normalgewichtiger Mensch trägt etwa einen Gegenwert von 100 000 Kilokalorien in Form von Speicherfett (Depotfett) mit sich herum – damit könnte man rein theoretisch 200 Stunden in gleichmäßigem Tempo laufen –, manche Menschen auch mehr. Die Atkins-Ernährungsweise gibt Ihnen das passende Werkzeug in die Hand, um diese Energiequelle anzuzapfen.

Wenn wir den Kohlenhydratstoffwechsel als metabolischen Platzhirsch darstellen, soll dies das Verständnis erleichtern, was es bedeutet, von einer vornehmlichen Kohlenhydratverbrennung auf vornehmliche Fettverbrennung umzusteigen. Das geht nämlich so: Kohlenhydrate werden bei der Verdauung in Einfachzucker gespalten, die in die Blutbahn abgegeben werden und von dort in die Zellen gelangen. Der mengenmäßig wichtigste Zucker ist die Glukose, die wiederum der zentrale Energieträger unseres Stoffwechsels ist. Der Blutzuckerspiegel wird sowohl durch den Verbrauch wie durch die Bildung dieser Glukose bestimmt. Das bedeutet, dass in erster Linie der Kohlenhydratverzehr für Blutzuckerschwankungen verantwortlich ist. Das Ausmaß der Schwankungen

hängt jedoch nicht nur von der Menge, sondern auch von der Qualität der Kohlenhydrate ab. Ein Teller Naturreis mit Bohnen lässt den Blutzucker weitaus langsamer und weniger dramatisch ansteigen als zum Beispiel eine Apfeltasche, ein Glas Orangensaft oder ein Teller gesüßter Frühstücksflocken. (Übrigens muss Nahrung nicht unbedingt süß schmecken, um rasch zu Glukose zu werden. Paradebeispiele dafür sind Kartoffelpüree und Weißbrot.)

Die Glukosemenge im Blut ist normalerweise sehr gering (nur wenige Teelöffel). Um also nach dem Verzehr einer großen Kohlenhydratmenge den Blutzucker zu normalisieren, muss die Nahrungsglukose rasch aus dem Blut in die Zellen transportiert werden. Das übernimmt das Hormon Insulin, das den Zellen signalisiert, die Blutglukose aufzunehmen. Innerhalb der Zelle kann mit der Glukose Folgendes geschehen:

- ◇ Sie wird sofort zur Energieversorgung verwendet (verbrannt).
- ◇ Sie wird in begrenzter Menge als Stärke, Glykogen genannt, zur späteren Verwendung gespeichert (Energiereserve).
- ◇ Oder sie wird zu Fett umgewandelt und gespeichert (Depotfett).

Wenn eine Zelle sich für die dritte Möglichkeit entscheidet und Zucker in Fettsäuren umwandelt, ist dies eine Einbahnstraße. Es gibt keine Möglichkeit, Fett wieder in Glukose zu verwandeln. Fett kann nur als Fett verbrannt oder als Fett gespeichert werden.

Das Insulin fungiert sozusagen als Verkehrspolizist, der die Glukose in die Zellen dirigiert, aber auch die Freisetzung von gespeicherten Fettsäuren aus den Fettzellen überwacht. Je höher der Insulinspiegel, desto niedriger die Fettsäurenfreiset-

