

so dass Verdauungssäfte besser wirken können. Fette können besser verwertet werden. Auch scharfes Essen kurbelt die Fettverbrennung an. Chili, Cayennepfeffer & Co bringen den Stoffwechsel auf Touren, der Körper produziert Wärme und verbraucht ordentlich Kalorien.

7 **Wie viel Fett dürfen Männer pro Tag zu sich nehmen?** Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt etwa 30 Prozent des täglichen Kalorienbedarfs durch Fette aufzunehmen. Das sind bei einem normalgewichtigen Mann maximal 80 Gramm pro Tag.

8 **Macht Fett fit?** Ja, weil es das energiereichste Lebensmittel ist. Der Energiegehalt ist doppelt so hoch wie bei Eiweiß und Kohlenhydraten. Fett transportiert außerdem die wichtigen Vitamine A, D, E und K im Körper. Nicht zu vergessen die lebenswichtigen Fettsäuren, die dem Körper nur über die Nahrung zugeführt werden – der Körper bildet sie nicht selbst.

9 **Kann Fett schlank machen?** Ja, wenn wir zum Beispiel das Steak ohne Kartoffeln, dafür mit Salat essen. Das gibt dem Körper viel Energie und sorgt für schnelle Fettverbrennung. Ein weiterer Vorteil von fettreichen Mahlzeiten ist, dass Fett sehr gut sättigt. Zwischenmahlzeiten, die besonders Fett ansetzen, werden überflüssig.

9 **Warum sind fette Sachen so lecker?** Weil Fett von allen Nahrungsmitteln stärkster Geschmacksüberträger ist. Deshalb schmecken zum Beispiel fettfreie Soßen fad und Remoulade so gut. Der Botenstoff Leptin, der dem Gehirn Sättigungsgefühle

sendet, spricht auf Fette am stärksten an. In der Urzeit waren sie nach der Jagd der intensivste Genuss, das hat sich erhalten. Deshalb haben Schnitzel, Pommes oder Bratkartoffeln magische Anziehungskraft – sie wecken in uns die Steinzeitkodierung.

10 **Warum können manche Männer ständig schlemmen, ohne zuzunehmen?** Das Körpergewicht wird zu 40 bis 60 Prozent vom Erbgut bestimmt. Männer, die genetisch bedingt eine besonders gute Energiebilanz haben, verbrennen einfach mehr Kalorien als andere – bei identischen Ernährungsverhalten. Das heißt aber nicht, dass das Körpergewicht Schicksal ist. Entscheidend ist das Essverhalten. Besonders schlimm: Kalorienhaltige Zwischenmahlzeiten wie Müsliriegel oder Chips. Alternativ lieber zwei Bananen verdrücken. Die sättigen von allen Früchten am besten und sind ein guter Energielieferant.

11 **Lieber Margarine als Butter aufs Brot?** Nein. Obwohl Butter aus gesättigtem Milchfett besteht, enthält sie gute Linolsäure und Vitamine, die vor Herzkrankheiten und Krebs schützen. Margarine ist mit Aroma-, Konservierungsstoffen und anderen künstlichen Zusätzen befrachtet und liefert kaum Linolsäure. Billige Margarine enthält außerdem (wie auch Chips, Fertigsuppen und Schokoaufstriche) schädliche Transfette. Das sind industriell gehärtete Fette aus Palm- und Kokosöl. Transfette sind die übelsten Fette. Sie erhöhen zum Beispiel das Diabetisrisiko. Man sollte sie meiden. Erkennungsmerkmal: In der Zutatenliste von Produkten steht „Pflanzenfett, gehärtet“.

12 **Wo versteckt sich Fett?** Mehr als die Hälfte des täglichen Fettkonsums machen *versteckte* Fette aus. Die finden sich vor allem in Kuchen, Schokolade, Pralinen, Marzipan, so genannten Fitnessriegeln, Wurst, Käse und Saucen. Besonders übel: Hier verstecken sich hauptsächlich Transfette.

BANANEN sind besonders energiereich und sättigend. Die perfekte Zwischenmahlzeit gegen den Heißhunger

„Abn

Prof. Olaf Adam über die

Herr Professor, wer abnehmen will, muss verzichten. Was steht auf Ihrer Darfman-nicht-mehr-Liste?

Die gute Nachricht: Sie dürfen alles essen und müssen auf nichts verzichten. Nur Ihre Ernährungsweise müssen Sie umstellen. Die einfache Regel lautet: Kohlenhydrate und Fette nicht zusammen essen. Denn der Körper kann sie nicht gleichzeitig verarbeiten.

Was geschieht, wenn wir Kohlenhydrate und Fette gleichzeitig essen? Dann verbrennt der Körper immer zuerst die Kohlenhydrate, während die Fette an Bauch und Hüfte landen.

Woher haben Sie dieses Konzept? Aus der Steinzeit. Jäger und Sammler waren gesund und schlank, weil sie Fette und Kohlenhydrate nicht gemeinsam einnahmen. Das haben Skelettuntersuchungen gezeigt.

Ist das nicht überhaupt ein Prinzip der Natur, die Fleisch- und Pflanzenfresser kennt? Ja. Raubtiere wie Löwen fressen keine Kartoffeln oder Knödel zum Fleisch. Pflanzenfresser, wie Rehe, Gazellen oder Elefanten, brauchen kein tierisches Fett. In der Natur ist das Prinzip, sich entweder von Fett oder von Kohlenhydraten zu ernähren, perfekt ausgebildet. Nur das Schwein ist ein Allesfresser – deshalb neigt es zu Fettsucht und Herzkrankheiten. Wie der Mensch.

Was schlagen Sie vor? Am günstigsten ist es: Die drei Tagesmahlzeiten in zwei Kohlenhydrathaltige und ein fetthaltiges Mahl aufzuteilen. Also zum Beispiel Morgens und Mittags Kohlenhydrate wie Vollkornbrot, Reis, Kartoffeln oder Nudeln mit Tomatensoße essen. Abends Fleisch oder Fisch mit Gemüse oder Salat. Zwischen den Mahlzeiten sollten mindestens vier Stunden liegen.

Warum dieses 2-zu-3 Verhältnis? Weil wir im allgemeinen zu wenig Kohlenhydrate zu uns nehmen. Mehr als die Hälfte unserer täglichen Kalorien sollten aber aus Kohlenhydraten stammen: wie Müsli, Kartoffeln,

Abnehmen ist ganz einfach“

Die effektivste Methode Gewicht zu verlieren, ohne auf Essen zu verzichten

Reis, Hartgries-Nudeln, Mais, Linsen, Bohnen und Vollkornprodukten. Als Betriebsstoff verbrauchen Muskeln vorwiegend, das Gehirn sogar ausschließlich, Kohlenhydrate. Da Kohlenhydrate nur ganz geringfügig in Fett umgewandelt werden, nimmt man dabei außerdem überhaupt nicht zu.

Sondern ab? Genau. Von meinen 480 Patienten haben so alle dauerhaft Gewicht verloren. Darunter ganz schwere Fälle wie ein 220-Kilo-Mann, der nur noch durch Medikamente am Leben gehalten wurde. Er hat mit dieser Ernährungsweise über 50 Kilo verloren und inzwischen sämtliche Medikamente absetzen können. Ein anderes Schwergewicht hat 30 Kilo abgenommen. Wir haben innerhalb von vier Jahren dokumentiert, dass unser Ernährungskonzept besser anschlägt als alle anderen Diäten.

Was ist mit dem berühmten Jo-Jo-Effekt? Ist das Gewicht erst mal weg, tritt kein Jo-Jo-Effekt ein, so lange die getrennte Nahrungsaufnahme von Kohlenhydraten und Fett beachtet wird.

Das bedeutet auch, man muss nicht auf Fett verzichten, wenn man abnehmen möchte? Genau. Trotzdem gilt: Sparsam mit Fetten umgehen.

Wie groß dürfen die Portionen sein? Das ist individuell verschieden. Wichtig ist, bewusst zu essen. Man sollte sich während des Essens immer wieder fragen: Bin ich jetzt schon satt? Und wenn ja, lässt man den Rest stehen. Es ist eine dumme Angewohnheit, alles zu essen, was man aufgetischt bekommt. Egal, wie viel es ist.

Welche Funktion hat Fett in unserem Körper? Es ist zum Beispiel für den Transport der wichtigen Vitamine A, D, E und K notwendig. Ohne Fett könnte man sie gar nicht verwerten. Deshalb macht es zum Beispiel auch

nicht wirklich Sinn, einen Salat mit fettfreiem Dressing zu essen. Die Vitamine zumindest kann der Körper dann nämlich nicht verwerten.

Es ist oft die Rede von guten und schlechten Fetten. Bitte erklären. Gut sind Fette, die lebenswichtige Fettsäuren

vor allem im kaltgepressten Olivenöl, auch im besonders hochwertigen „extra vergine“, sofern das Öl nicht aus ökologischem Anbau stammt.

Das waren die guten, was sind die schlechten Fette? Tierische Fette sind im Vergleich zu pflanzlichen Fetten generell nicht gut für den Körper, da sie viel Cholesterin und wenig wertvolle Fettsäuren enthalten. In Maßen ist das kein Problem, aber in unserer Gesellschaft werden allgemein zu viel tierische Fette verzehrt.


Wie viel Fett wird heute pro Tag durchschnittlich aufgenommen?

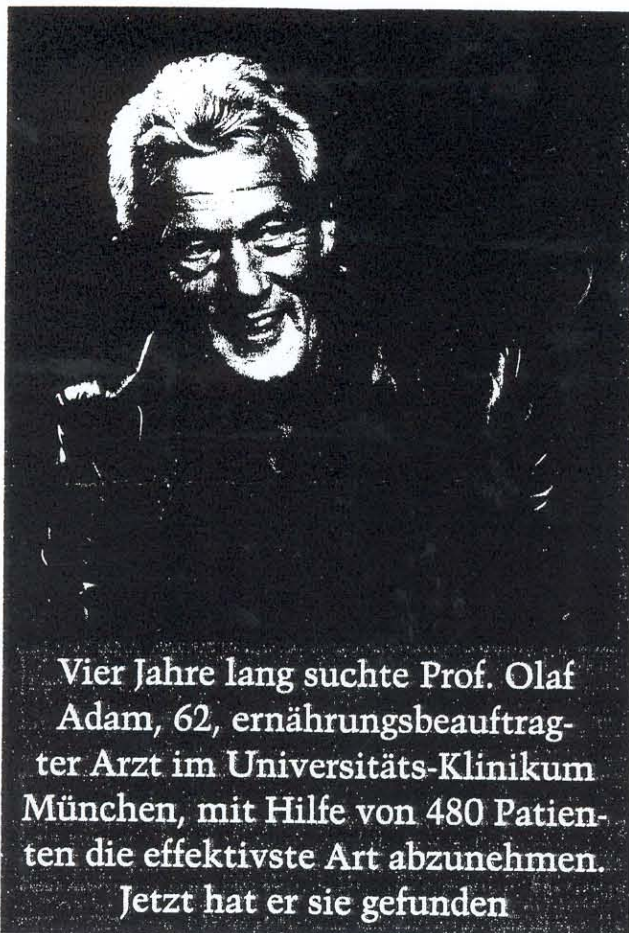
Bei Erwachsenen im Schnitt mehr als 100 Gramm pro Tag. 60, maximal 80 Gramm, sollten es bei normalgewichtigen Männern sein.

Wie wichtig ist neben der Ernährung die Bewegung? Wenn Sie eine halbe Stunde zügig Rad fahren, haben Sie vielleicht ein Praliné wegtrainiert, mehr nicht. Wenn Sie vor allem durch Bewegung abnehmen wollen, müssen Sie es wie Jan Ullrich machen. Der verbraucht an einem Tag der Tour de France rund 10.000 Kilokalorien, eine fast unvorstellbare Menge. Da ist Abnehmen garantiert.

Sie wollen doch nicht behaupten, dass man Radprofi werden muss, um mit Sport abzunehmen?

Nein. Aber nur *regelmäßige* Bewegung bringt wirklich was. Denn nur dann wird der Stoffwechsel dauerhaft angeregt und der Energie-Grundumsatz des Körpers steigt. Er verbraucht dann grundsätzlich mehr Kalorien, auch im Schlaf.

Halten Sie sich eigentlich selber streng an Ihr Ernährungsprinzip? Ich sehe mein Konzept nicht so streng, sondern eher als eine Art Ernährungslitfad. Gesunde, normalgewichtige Menschen sollten es genauso handhaben. Übergewichtigen hingegen rate ich, konsequent Fett und Kohlenhydrate zu trennen. Bei jeder Mahlzeit. 



Vier Jahre lang suchte Prof. Olaf Adam, 62, ernährungsbeauftragter Arzt im Universitäts-Klinikum München, mit Hilfe von 480 Patienten die effektivste Art abzunehmen. Jetzt hat er sie gefunden

enthalten, wie Rapsöl, Sojaöl, Walnussöl und Weizenkeimöl. Weniger ausgewogen im Anteil der Fettsäuren sind Distel-, Mais- oder Sonnenblumenöl. Sie enthalten viel Linolsäure und weniger von der wertvollen Alpha-Linolensäure. Von der nehmen wir allgemein zu wenig zu uns.

Was ist mit dem vielgepriesenen Olivenöl? Ein gutes Öl, aber es enthält wenig lebenswichtige, mehrfach ungesättigte oder auch essentielle Fettsäuren. Im Mittelmeerraum kommen in der Landwirtschaft außerdem viele Pestizide zum Einsatz. Teile davon landen