

ERIC C. WESTMAN

DIE AKTUELLE ATKINS-DIÄT

DAS ERFOLGSPROGRAMM VON
ÄRZTEN OPTIMIERT

mosaik
EBOOKS



GOLDMANN

Lesen erleben

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.

1. 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.

Redaktion: Gerhild Gerlich

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

KW · Herstellung: IH

eISBN 978-3-641-56314-1

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 beschert, 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 Stoffwechselumstellung 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 Erhaltungsdiät 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 kohlenhydratarme 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 Diätendschungel 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 Normalgewichtige 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 wirk-samen Mittel, das Atkins von anderen Diäten unterscheidet und den Platzhirsch austrickst. Der Atkins-Vorteil verwandelt Ihren Körper in eine Fettverbrennungsmaschine. Ja, wir spre-chen 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 feststel-len, 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 über-raschen, 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 Gesund-heitsprobleme helfen kann, sollten Sie über folgende Fragen nachdenken.

Sind Sie mit Ihrem Gewicht zufrieden? Wenn ja – herzli-chen Glückwunsch! Aber vielleicht fällt es Ihnen dennoch schwer, Ihr Gewicht zu halten, oder Sie haben gesundhei-liche Probleme, die mit einer Ernährungsumstellung ange-gangen 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