

**HARLEY PASTERNAK** mit **Laura Moser**

Ernährungsberater und Personal Trainer von

**Lady Gaga, Eva Mendes, Orlando Bloom**

DIE

# 5 Faktor WELT-DIÄT

Essen wie in den gesündesten  
Ländern der Welt



riva

**HARLEY PASTERNAK**  
mit Laura Moser

DIE  
**5** Faktor WELT-DIÄT



**HARLEY PASTERNAK** mit Laura Moser

DIE  
**5** Faktor WELT-DIÄT

**Essen wie in den gesündesten  
Ländern der Welt**

**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Wichtiger Hinweis**

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorinnen und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorinnen haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

**Für Fragen und Anregungen:**

[harleypasternak@rivaverlag.de](mailto:harleypasternak@rivaverlag.de)

1. Auflage 2011

© 2011 by riva Verlag, ein Imprint der FinanzBuch Verlag GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2010 bei Ballantine Books, an imprint of The Random House Publishing Group unter dem Titel *The 5 Factor World Diet*. © 2009 by Harley Pasternak. All rights reserved. This edition published by arrangement with Portfolio, a member of Penguin Group (USA) Inc.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Max Limper

Redaktion: Werner Wahls

Umschlaggestaltung: Pamela Günther

Umschlagabbildung: Blake Little/Monaco Repts LLC

Satz: HJR, Jürgen Echter, Landsberg

Druck: Konrad Triltsch GmbH, Ochsenfurt

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86883-060-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-0084-7

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Gerne übersenden wir Ihnen unser aktuelles Verlagsprogramm.

# Inhalt

Einführung 7

**So isst und lebt die Welt 17**

1. Kapitel: Die dicksten Menschen der Welt 18

2. Kapitel: Die gesündesten Menschen der Welt 29

**Die zehn besten Länder der *5-Faktor-Welt-Diät* 41**

3. Kapitel: Japan 42

4. Kapitel: Singapur 56

5. Kapitel: China 62

6. Kapitel: Schweden 76

7. Kapitel: Frankreich 82

8. Kapitel: Italien 90

9. Kapitel: Spanien 99

10. Kapitel: Südkorea 109

11. Kapitel: Israel 115

12. Kapitel: Griechenland 122

**Wie Sie die *5-Faktor-Welt-Diät* in die Tat umsetzen 129**

13. Kapitel: Wie die *5-Faktor-Welt-Diät* funktioniert 130

14. Kapitel: Was Sie für die *5-Faktor-Welt-Diät* brauchen 137

15. Kapitel: Wie Sie die Rezepte der *5-Faktor-Welt-Diät*  
zubereiten 149

16. Kapitel: Wie Sie die *5-Faktor-Welt-Diät* leben 153

**Die Rezepte der *5-Faktor-Welt-Diät* 163**

**Der Speiseplan der *5-Faktor-Welt-Diät* 308**

**Danksagung 317**

**Über den Autor 319**

**Fußnoten 321**

**Register 327**

**Rezepte A-Z 332**

**Rezepte nach Zutaten und Eigenschaften 335**



# Einführung

**Eigentlich habe ich** schon mein ganzes Leben lang für die *5-Faktor-Welt-Diät* recherchiert – auch wenn ich es nicht immer wusste. Ich bin im kanadischen Toronto aufgewachsen, jener Stadt, die die Vereinten Nationen vor Kurzem zur ethnisch vielfältigsten Stadt der Welt gewählt haben. In Toronto werden mehr als 100 Sprachen und Dialekte gesprochen, mehr als in jeder anderen Stadt der Welt, und fast drei Viertel aller Einwohner sind entweder Migranten oder Kinder von Migranten. Wie fast jeder in meiner Heimatstadt habe auch ich Wurzeln in fremden Ländern: meine Großeltern stammen aus Ungarn, Rumänien und Polen.

In meiner Kindheit kam ich mit Menschen aller möglichen Kulturen, Religionen und Lebensweisen in Kontakt, und diese Vielfalt hat meine Weltsicht von Anfang an stark geprägt. Unter anderem entwickelte ich schon als Kind einen unstillbaren Appetit auf alles, was die Küchen der Welt an Gerichten, Geschmäckern und Zutaten zu bieten haben. Wie es in unserer weltoffenen Stadt üblich ist, ging meine Familie regelmäßig auswärts essen – italienisch, thailändisch, jamaikanisch, indisch, portugiesisch und so weiter und so fort. Und ich freute mich immer besonders, wenn eine neue exotische Kochkultur in unser Viertel zog und probiert werden wollte.

Einen Teil meiner Jugend habe ich zudem in der Karibik verbracht, als meine Familie in Jamaika, Barbados, Trinidad und Miami lebte. Diese frühen Reisen verstärkten meine Neugier auf die Küchen der Welt. In Jamaika tafelte ich Reis mit Erbsen und *Jerk-Chicken*. In Trinidad ließ ich mir *Doubles and Bus-up-shot* schmecken, und in

Barbados genoss ich fliegende Fische. In Miami entwickelte ich eine Leidenschaft für kubanisches Essen, besonders für schwarze Bohnen, Kochbananen und *Ropa vieja*, das aus geschnetzeltem Bauchfleisch in Tomatensauce besteht. Und überall, wo wir hinkamen, gab es unglaublich gut schmeckende tropische Früchte, von denen die meisten Kanadier noch nie gehört haben dürften.

Die osteuropäische Abstammung meiner Familie erweiterte mein internationales kulinarisches Panorama noch. Zum gemeinsamen Mahl servierte uns meine Großmutter gefüllte Paprika, Früchtekompott und *Uborka-Salata*, einen traditionellen ungarischen Gurkensalat mit Essig, den wir gerne und oft aßen. Als ich zum ersten Mal japanisches Essen probierte, bekam ich als Vorspeise etwas, das ich für *Uborka-Salata* hielt. Erst im Nachhinein begriff ich, dass es *Sunomono* war, ein traditioneller japanischer Gurkensalat mit Essig.

Die Erkenntnis, dass verschiedene Nationalküchen mit denselben oder ähnlichen Zutaten manchmal ganz ähnliche Resultate erzielen, faszinierte mich. Ich begann, über den Zusammenhang von Essen und Kultur nachzudenken: Was sagt unser Essen über unsere Lebensweise und unsere Werte aus?

Mit zunehmendem Alter wuchs mein Verlangen nach unterschiedlichen Aromen, Gerüchen, Gerichten und Produkten sogar noch an. Als ich ein Teenager war, ging der Kochkanal *Food Network* gerade auf Sendung und wurde sogleich mein Lieblingsprogramm; ich schaute ununterbrochen zu. Ich war gleichermaßen fasziniert von Ming Tsais asiatischen Gerichten, Emeril Lagasses Cajun-Küche und Mario Batalis italienischer Kochkunst ... Ich wollte einfach alles lernen.

Zu dieser Zeit wurde ich auch ein völliger Fitness-Freak. In meiner Jugend- und Collegezeit spielte ich Eishockey, und da ich meine Leistung auf dem Eis verbessern wollte, begann ich mich für eine ganz neue Dimension des Essens zu interessieren – nicht nur für Ge-

schmack, Geruch und Aussehen, auch wenn dies natürlich weiterhin unerhört wichtig blieb, sondern auch für seine Auswirkungen auf mein Aussehen, meine Befindlichkeit und meine Leistungsfähigkeit. Ich begriff, dass man Ernährung und Fitness unmöglich getrennt betrachten kann.

Auf dem College studierte ich Bewegungs- und Ernährungswissenschaft. Damals schon wollte ich unbedingt die wissenschaftlichen und technischen Aspekte des Essens verstehen. Während des Hauptstudiums forschte ich als wissenschaftlicher Mitarbeiter für das kanadische Verteidigungsministerium über Sportlerernährung. Wir testeten die Auswirkungen verschiedener Lebensmittel auf die Leistungsfähigkeit und den Energielevel von Soldaten.

In all diese miteinander zusammenhängenden Themen vertieft begann ich, in Toronto als Personal Trainer zu arbeiten. Nach einiger Zeit bekam ich die Gelegenheit, mit einer ganzen Reihe von Hollywood-Schauspielern zu arbeiten, die in Toronto drehten. Beim Training mit ihnen kam mir mein Abschluss in Trainingsphysiologie, aber auch der in Ernährungswissenschaft zugute, sodass ich auch ihre Ernährung planen konnte. Aus dem Zusammenfluss dieser Erfahrungen – meine akademischen Forschungen über Ernährung und körperliche Fitness sowie der Austausch mit meinen Klienten im Einzeltraining – entwickelte ich das, was ich später die *5-Faktor-Welt-Diät* nennen sollte, eine Ernährungs- und Trainingsmethode, die ich für den Schlüssel zu einem dauerhaft gesunden Leben halte.

Die Grundlagen der *5-Faktor-Welt-Diät* und ihres Trainingsprogramms könnten kaum einfacher sein:

// Fünf Mahlzeiten am Tag; dieses Vorgehen regt den Stoffwechsel an und reduziert das Körperfett.

// Bei jeder Mahlzeit werden fünf ernährungswissenschaftli-

che Kriterien angewandt (mehr dazu im Teil *Die Rezepte der 5-Faktor-Welt-Diät*).

// Jede Mahlzeit besteht aus fünf Hauptzutaten und benötigt nicht mehr als fünf Minuten zur Zubereitung.

// 25 Minuten Training an fünf Tagen in der Woche.

// Ein freier Tag in der Woche – an dem Sie essen dürfen, was und wann Sie wollen.

Dieser einfach zu befolgende Plan führte zu tollen Fortschritten bei meinen Klienten, die mich immer wieder konsultierten, sodass ich meine Geschäftstätigkeit auf Montreal und Vancouver ausweitete. Von Monat zu Monat wuchs die Zahl der Schauspieler und Musiker, die ich trainieren durfte. Seit ich 2001 an meinem ersten Film, *Angel Eyes*, mitwirkte, hatte ich das Glück, mit zahlreichen großen Hollywood-Stars zu arbeiten, von Halle Berry und Robert Downey Jr. bei *Gothika* bis zu Rachel Weisz bei *Constantine* und Milla Jovovich bei den *Resident-Evil*-Filmen. Ich habe Orlando Bloom, Jessica Simpson, Brendan Fraser, Seth Rogen, Katherine Heigl, Robert Pattinson, Hilary Duff, Miley Cyrus und viele andere fit, schön und satt gemacht und sie für ihre Filme, Fernsehserien und Musikvideos in Topform gebracht.

Das Training der Prominenten brachte mich in über dreißig Länder. Bei vielen Filmprojekten lebte ich mit den Klienten zusammen am Drehort, um sie während der Dreharbeiten fit zu halten. Ich bin mit Musikern wie Kanye West, Alicia Keys oder John Mayer auf Welttournee gegangen und an so entlegenen Orten wie dem malaysischen Kuala Lumpur oder dem schwedischen Göteborg gelandet. Und überall musste ich auf die Ressourcen vor Ort zurückgreifen, um Fitness, Gesundheit und Aussehen meiner Klienten zu optimieren, was meine 5-Faktor-Methode ausbaufähiger und interessanter machte als die meisten anderen Diäten.

Dieser »Jäger-und-Sammler«-Aspekt meines Berufs war für mich angesichts meiner lange schon bestehenden Neugier auf internationale Kochkunst von besonderem Reiz. Überall, wo ich hinkam, machte ich mich erst einmal auf den Weg zum Markt, denn es war natürlich viel praktischer, am Zielort einzukaufen, als Koffer voller Lebensmittel mitzuführen. In welcher Stadt und in welchem Land wir auch waren: Meine oberste Priorität war immer das Aufspüren der gesündesten Aspekte der lokalen Küche. Dabei machte ich eine auf den ersten Blick erstaunlich scheinende Entdeckung: Je weiter ich mich von den Vereinigten Staaten entfernte, desto *leichter* wurde es, für das Essen meiner Klienten Produkte aufzutreiben, die sowohl nahrhaft waren als auch schlank machten. Es fiel mir auch schnell auf, dass die Menschen außerhalb der USA – eigentlich überall, wo ich hinkam – deutlich gesünder und schlanker zu sein schienen als die Amerikaner. Ich kam ins Grübeln.

Wenn ich zu Hause mit Freunden essen gehe, erwarten sie von mir – da ich als Experte gelte –, dass ich entscheide, wo wir etwas Gesundes und Geschmackvolles zu essen finden. Die Idee zur *5-Faktor-Welt-Diät* kam mir, als ich eines Abends wieder einmal den Ernährungsexperten spielen sollte. Der Abend begann wie so oft damit, dass ich der Runde einige meiner Lieblingsrestaurants in Los Angeles vorschlug. Zum Italiener? Nichts geht über eine gute *Zuppa di pesce*. Aber mit dem Sushi bei Katsuya macht man auch nichts falsch. Oder wie wär's mit Churrasco-Hühnchen in dem beliebten brasilianischen Lokal? Ach, Unsinn! Wir müssen *unbedingt* das neue Thai-Restaurant ausprobieren, von dem alle schwärmen – ich hab gehört, die Garnelensuppe mit Zitronengras und das Saté-Hühnchen sollen fantastisch sein.

Wie so oft waren meine Freunde und ich bald von den zahllosen Möglichkeiten überwältigt. Und dann dämmerte es mir: Ohne Ausnahme war jede der zur Wahl stehenden Kochkulturen fremden Ursprungs. Es wäre mir nie in den Sinn gekommen, meinen Freunden Cheeseburger und Pommes als Abendessen vorzuschlagen. Ebenso

wenig kamen ein Chili-Hotdog mit Zwiebelringen oder ein Haufen Makkaroni mit Hühnchen infrage.

Gewiss, diese typisch amerikanische Nervennahrung schmeckt großartig. Wer kann denn zu einem guten Burger bei In-N-Out oder zu Hühnchen mit Waffeln bei Roscoe's Nein sagen? Dennoch konnte ich die Tatsache nicht ignorieren, dass die nahrhaftesten – und leckersten – Gerichte sämtlich aus dem Ausland kamen. Die Gerichte, die ich immer wieder meinen Klienten und Freunden ans Herz lege – und die ich selber am häufigsten esse –, kommen fast ausschließlich aus fremden Ländern, deren Einwohner weniger übergewichtig sind und länger und gesünder leben als wir US-Bürger. Derzeit gelten 74,1 Prozent der US-Bevölkerung, also *fast drei von vier Menschen* über 15, als übergewichtig.<sup>1</sup> Bei einer Bevölkerung von etwa 300 Millionen bedeutet dies, dass über *225 Millionen* US-Bürger allein schon aufgrund ihres Körpergewichts ein erhöhtes Risiko haben, an Diabetes, Herzkrankheit, hohem Cholesterinspiegel, Bluthochdruck, Schlaganfall oder Krebs zu erkranken.

Im Gegensatz dazu müssen sich die Menschen in den meisten anderen Ländern nicht so sehr um ihre Gesundheit und um ihre Figur sorgen. Die Esskultur dieser Länder begünstigt anscheinend ein gesünderes Körpergewicht – aber wie kommt das? Ich nahm mir vor, dieses Geheimnis zu ergründen. Je mehr Fragen ich stellte, desto mehr wurde mir klar. Einige Beispiele:

// Warum haben die Japaner aus der Gegend von Okinawa eine der höchsten Lebenserwartungen der Welt (durchschnittlich 82 Jahre)? Eine Erklärung dafür könnte die Praxis des *Hara hachi bunme* sein, einer Methode zur Selbstkontrolle, die die Menschen davon abhält, zu viel zu essen.

// Warum sind bei den Franzosen, die dafür berüchtigt sind, viel mit gesättigten Fetten zu kochen und obsessiv zu rauchen,

Herzkrankheiten für ein westliches Land vergleichsweise selten? Das liegt nicht nur an den viel konsumierten Phenolen (wie sie in den Schalen dunkler Trauben vorkommen).

- // Wie – und was – essen die Menschen in China, wo fast 940 Millionen Menschen ihr Idealgewicht halten? Die dort übliche auf Gemüse basierende Ernährung könnte damit zusammenhängen.
- // Warum gibt es in Singapur sogar noch weniger Übergewichtige?
- // Warum gehören die Italiener – die Erfinder von Pizza und Pasta – zu den gesündesten Völkern der Welt?
- // Was isst man in Südkorea täglich, das dafür sorgt, dass die Nahrung schneller durch das Verdauungssystem geschleust wird, sodass man schlanker bleibt?

Auf den folgenden Seiten werde ich diese und viele andere Fragen beantworten und so die Ernährungstricks der gesündesten Völker der Welt aufdecken.

Anstatt mich damit zu befassen, was die Amerikaner falsch machen – im ersten Kapitel werde ich dieses Problem allerdings kurz ansprechen –, möchte ich den Schwerpunkt darauf legen, was der Rest der Welt richtig macht. Wenn wir darauf schauen, was wir essen *dürfen* und was wir tun *sollten*, bringt uns das einer nachhaltigen Lösung näher, durch die wir nicht nur unseren Körper erneuern, sondern auch die Art, wie wir Ernährung verstehen.

Meine Erfahrungen als um die Welt reisender Ernährungsexperte und -coach haben mir die Augen geöffnet dafür, welche Auswirkungen all die unterschiedlichen Essgewohnheiten der Menschen auf ihre Gesundheit haben. Auf meinen Reisen habe ich mir viele Tricks und

Kniffe angeeignet, mit denen das Einkaufen und Zubereiten selbst bei den exotischsten Gerichten leichter wird und Spaß macht. Bald begann ich, internationale Ernährungstricks zu sammeln wie andere Leute Postkarten. Inzwischen kaufe ich immer, wenn ich irgendwo aufbreche, statt eines T-Shirts mit der Aufschrift »Mein Onkel war in Moskau und hat mir nur so ein blödes T-Shirt mitgebracht« etwas zu essen, das für den Ort, an dem ich war, typisch ist. Nach meiner letzten Reise nach Vancouver gab es als Mitbringsel geräucherten Silberlachs, und als ich neulich in Finnland war, habe ich ein ganzes Fach meines Koffers mit getrocknetem Rentierfleisch vollgestopft – kann man eine Kultur besser kennenlernen als durchs Essen?

Schließlich wurden meine Forschungen systematischer. Ich schrieb Bücher, diese wurden in andere Sprachen übersetzt, und ich reiste immer öfter wegen meiner Bücher um die Welt. Jetzt war ich allein unterwegs und hatte viel mehr Zeit herauszufinden, warum man überall, wo ich hinkam, gesünder lebte als in Amerika. Wir haben zwar mehr Fitnessstudios, mehr fettfreie Lebensmittel und Diätreklame, aber trotzdem leben wir ungesund. Wir leiden keinen Hunger. Im Gegenteil: Es gibt genug zu essen für alle, an jeder Straßenecke. Warum leben wir dann nicht länger? Warum sind wir so fett und nicht gesund? Kann es sein, dass wir nicht gesund sind, weil wir so fettleibig sind? Und wenn die Antwort auf diese Frage, wie ich überzeugt bin, ein lautes JA ist, was können wir dann tun, um die Situation zu verbessern? Welche Maßnahmen können wir ergreifen, um diesen gefährlichen Trend umzukehren?

Nachdem ich so lange die Essgewohnheiten anderer Völker erlebt und erforscht habe, begann ich aus den verschiedenen Esskulturen die jeweilige Quintessenz herauszudestillieren, um sie meinen Landsleuten nahezubringen. In diesem Buch will ich darlegen, wie einfach es ist, gesünder zu leben. Andere Völker machen es ständig, ohne überhaupt darüber nachzudenken.

Sie müssen sich nicht auf eine verrückte Extremdiät einlassen, wenn Sie langfristig Ihre Gesundheit verbessern wollen. Sie müssen nur ein paar vernünftige Entscheidungen im Hinblick auf Ihre Ernährungs-, Bewegungs- und Lebensweise treffen. Ein Beispiel: Warum frittieren wir eigentlich Fisch? Warum grillen wir ihn nicht? Man muss Fisch nicht in Teig tunken und frittieren, damit er köstlich schmeckt. Warum nicht *Ceviche* damit machen? Man braucht dazu nichts als eine Limette. Man braucht keinerlei Küchengeräte. Ja, noch nicht einmal einen Herd. Wie Sie in diesem Buch noch öfter sehen werden, ist die gesündeste Lösung oft auch die einfachste.

Meine ausschweifende Reisetätigkeit hat mich zusammen mit meiner Ausbildung eine Reihe von Besonderheiten in Ernährung und Lebensweise entdecken lassen, die in vielen fremden Kulturen seit Jahrhunderten üblich sind. In *Die 5-Faktor-Welt-Diät* habe ich diese Ernährungstechniken in eine bestimmte Ordnung gebracht, die ihre schlank machenden und gesundheitsfördernden Wirkungen kombiniert und verstärkt. Dabei habe ich viele der wirksamsten Bestandteile meiner *5-Faktor-Welt-Diät* berücksichtigt und Ihnen dabei mehr Spielraum für Kreativität gelassen als bei jeder anderen Diät.

Glauben Sie mir, Sie werden es nicht bereuen, mit der Welt-Diät zu beginnen – dem einzigen Diätprogramm, das die gesündesten Ess- und Lebensgewohnheiten der Welt kombiniert und diese zu einem leicht zu befolgenden, auf Forschungen gestützten Diätplan macht. Und das Schönste ist: Sie brauchen noch nicht einmal Ihren Pass, um diese außergewöhnliche Reise anzutreten.



**SO ISST UND  
LEBT DIE WELT**

## 1. KAPITEL

# Die dicksten Menschen der Welt

18

**Wieso sollten wir** eigentlich unsere Essgewohnheiten auf den Kopf stellen? Ich sage es nicht gern, aber wir haben einfach keine Wahl mehr. In den vergangenen Jahrzehnten hat ein besorgniserregender Trend die Welt erfasst: Die Menschen werden dicker, und ihr Leben wird dadurch kürzer. Den jüngsten Zahlen zufolge gibt es auf der Welt 1,6 Milliarden Übergewichtige, und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) prognostiziert einen Anstieg dieser Zahl um 40 Prozent im nächsten Jahrzehnt.<sup>2</sup>

Laut WHO sind die Staatsgemeinschaften mit dem höchsten Anteil an übergewichtigen Erwachsenen:<sup>3</sup>

1. Nauru (94,5 %)
2. Mikronesien (91,1 %)
3. Cookinseln (90,9 %)
4. Tonga (90,8 %)
5. Niue (81,7 %)
6. Samoa (80,4 %)
7. Palau (78,4 %)
8. Kuwait (74,2 %)
9. USA (74,1 %)

10. Kiribati (73,6 %)
11. Dominica (71,0 %)
12. Barbados (69,7 %)
13. Argentinien (69,4 %)
14. Ägypten (69,4 %)
15. Malta (68,7 %)

Der Prozentsatz hinter den Ländern gibt den Anteil der Erwachsenen an, dessen BMI (*Body-Mass-Index*) größer oder gleich 25 ist und damit als übergewichtig angesehen wird. Auch wenn die USA genau genommen nicht an erster Stelle stehen, gelten sie unter Experten als das besorgniserregendste Land auf der Liste, denn mit 225 Millionen Übergewichtigen leben in den USA die meisten dicken Menschen der Welt. (Zudem exportiert Amerika seine ungesunden Essgewohnheiten in alle Welt: der Hang zu Fast Food, der in Amerika seinen Anfang nahm, ist inzwischen ein weltweites Phänomen.)

Dem Nationalen Zentrum für Gesundheitsstatistik zufolge gelten fast zwei Drittel der Gesamtbevölkerung der USA als übergewichtig. Die Hälfte dieser Gruppe muss als fettleibig bezeichnet werden, was bedeutet, dass der BMI die 30 übersteigt.<sup>4</sup>

Allein in den Vereinigten Staaten betragen die Kosten der Fettleibigkeit 117 Milliarden Dollar im Jahr, bei steigender Tendenz.<sup>5</sup> Zwischen 1997 und 1999 verursachten dicke Kinder und Erwachsene Krankenhauskosten von über 127 Millionen Dollar. Nur 20 Jahre früher lag dieser Betrag noch bei 35 Millionen.<sup>6</sup> Davon abgesehen, verursacht unsere kollektive Fettsucht alle möglichen Gesundheitsprobleme. Übergewicht erhöht das Risiko für eine ganze Reihe von Erkrankungen, etwa Bluthochdruck, Herzkrankheit, Diabetes und verschiedene Sorten von Krebs, um nur einige zu nennen. Das Traurigste daran ist, dass die meisten gewichtsbedingten Krankheiten absolut vermeidbar wären.

## Warum sind die Bewohner der Pazifikinseln so dick?

Der oben stehenden Liste ist zu entnehmen, dass die *sieben* dicksten Völker der Erde alle im Pazifischen Ozean liegen. In Nauru, Mikronesien, auf Tonga und den Cookinseln gelten über 90 Prozent der Erwachsenen als übergewichtig. Ihr Anteil an der Gesamtbevölkerung ist also fast doppelt so hoch wie in den entwickelten Ländern.

Die Frauen auf den Pazifikinseln haben der *International Obesity Taskforce* zufolge sogar noch gravierende Gewichtsprobleme. Diese Organisation hat festgestellt, dass 55 Prozent aller Tonganerinnen und 74 Prozent aller Samoanerinnen nicht nur übergewichtig, sondern fettleibig sind.<sup>7</sup>

Wie kommt es, dass diese winzigen Inselstaaten so viel auf die Waage bringen? Eine Erklärung lautet, dass in diesen Kulturen Beibtheit als Zeichen von Wohlstand und Erfolg angesehen wird. Während in Amerika ein schlanker Körper Reichtum und Lebensart signalisiert, assoziiert man damit auf den Pazifikinseln Armut.

Das moderne Fast Food könnte eine weitere Erklärung für diese besorgniserregenden Statistiken bieten: Die rasante Verwestlichung der Ernährung hat dem Stoffwechsel der Inselbewohner übel mitgespielt. Ihre Körper sind einfach noch nicht darauf eingestellt, die fett- und zuckerreichen Nahrungsmittel der alten Industrienationen zu verwerten. Und wie überall auf der Welt wird die rasante »McDonaldisierung« der Ernährung, wie wir noch sehen werden, von heftigen Gesundheitsproblemen begleitet. Daher hat Nauru, das dickste Land auf der Liste, auch die größte Verbreitung von Diabetes unter Erwachsenen.

Das Beispiel Nauru zeigt im Übrigen besonders deutlich, welche Faktoren die Gewichtszunahme begünstigen. Auf dieser winzigen Insel gibt es kein Ackerland, sodass den 13 000 Einwohnern nur wenig Obst und Gemüse zur Verfügung steht. Gesunde Lebensmittel müssen von weit entfernt eingeflogen werden. Zudem ist die Arbeitslosenquote überdurchschnittlich hoch, seit die Hauptindustriebranche von Nauru – der Abbau und Export von Phosphaten – sich im Abschwung befindet.

Was wir essen, ist natürlich nicht die alleinige Ursache für unsere Schwimmringe. Das Problem liegt in unserer falschen Einstellung zum Essen überhaupt: wie wir es zubereiten, wann und wo wir es zu uns nehmen. In diesem Buch werden wir uns auf der ganzen Welt nach vernünftigen – und gut schmeckenden – Lösungen für alle Detailfragen des Essens umschauen, nach Lösungen, die uns schlanker machen und uns länger und besser leben lassen.

Aber bevor wir untersuchen, wie andere Kulturen leben und essen, müssen wir uns noch der »Heimatfront« zuwenden und die schlechten Gewohnheiten ansprechen, denen wir diesen Schlamassel zu verdanken haben. Denn unter allen Völkern der Erde haben wir Amerikaner die schlechtesten Ausreden dafür, so fett und ungesund zu sein! Man kann nicht oft genug betonen, dass Amerika das reichste Land der Welt ist. Nirgendwo sonst gibt es bessere Ärzte, modernere Medizintechnologie, ein besseres Lebensmittelangebot und mehr Fitnessstudios. Müssten wir nicht das gesündeste Volk der Welt sein?

## Was wir falsch machen

Zunächst sollten wir die Probleme identifizieren, die die Lebensweise in den USA und in den anderen Industrieländern mit sich bringt – alltägliche Entscheidungen, die unsere Gesundheit beeinträchtigen und unser Leben verkürzen.

### Kalorienüberschuss

Fakt ist: Die Amerikaner sind übergewichtig, weil sie mehr Kalorien aufnehmen, als sie verbrennen. In gewisser Weise ist es tatsächlich so einfach. Die WHO nennt dieses Problem »Überernährung«, und es ist auch in anderen Industrieländern bekannt. Aber Amerika stellt einen besonders schweren Fall dar: Das tägliche Nahrungsmittelangebot in Amerika sieht für jeden einzelnen Staatsbürger 3 800 Kalorien vor – was etwa der doppelten von der der US-Lebensmittelbehörde FDA (*Food and Drug Administration*) empfohlenen Tagesration entspricht.<sup>8</sup>

Einer Studie der *Centers for Disease Control and Prevention* zufolge ist unsere tägliche Kalorienaufnahme in den letzten 30 Jahren in die Höhe geschossen. Verglichen mit 1971 nahmen die Frauen im Jahr 2000 22 Prozent mehr Kalorien auf, und die Männer 7 Prozent. 1971 verzehrten Frauen im Schnitt 1.542 Kalorien am Tag, heute sind es 1.877. Männer aßen 1971 täglich 2.450 Kalorien, heute 2.618.<sup>9</sup> Alle diese Zahlen übersteigen bei Weitem die Empfehlungen der Regierung, die sich auf 1.600 Kalorien bei Frauen und 2.200 bei Männern belaufen.

Was auf lange Sicht noch schlimmer ist: Wir ernähren uns von kalorienreichen Lebensmitteln voller künstlicher Transfette und mit gefährlich geringem Gehalt an lebenswichtigen Nährstoffen. Der stark fruktosehaltige Maissirup, ein universell einsetzbares Süßmittel, das fast jedem Lebensmittelprodukt zugefügt wird, ist ein gutes Beispiel für die nährstoffarmen Zutaten von hoher Energiedichte, aus denen die amerikanische Ernährung zu großen Teilen besteht. Die Amerikaner trinken heutzutage auch mehr gezuckerte Getränke als je zuvor. Statt Milch oder Wasser schlucken die Amerikaner literweise über-süßte Limonaden.

So viel Zucker hinterlässt Spuren. Das US-Landwirtschaftsministerium empfiehlt Menschen, die eine Tagesaufnahme von 2000 Kalorien anstreben, eine Zuckerzugabe von nicht mehr als 40 Gramm, das sind etwa zehn Teelöffel. Die Amerikaner schießen weit über diese Zielvorgabe hinaus, und das ist kein Wunder, wenn man bedenkt, dass Zucker heutzutage fast überall enthalten ist: in Suppen, Getränken, Ketchup, Salatdressing, Mayonnaise ... und so weiter und so fort. Oft ist der einzige Wert, den diese Zuckerzugabe unseren Speisen beigibt, der Kaloriengehalt.

### **Überproportionale Portionen**

Wir essen nicht nur zu viel Zucker; wir essen zu viel von *allem*. Mit der Portionsgröße wächst auch unsere Jeansgröße. Es sieht so aus, als

ob sich die Mahlzeiten in Amerika jedes Jahr vergrößern. Litergroße Getränkebecher, aufgetürmte Fritten und riesenhafte Desserts, wohin man auch schaut ... Kein Wunder, dass so viele Amerikaner im Kampf gegen die Kilos unterliegen!

Eine neuere Studie der Rutgers University hat festgestellt, dass die Portionen, die die Amerikaner zum Frühstück, Mittag- und Abendessen verspeisen, sich in den letzten 20 Jahren um 20 bis 50 Prozent vergrößert haben.<sup>10</sup> Das bedeutet, dass die Amerikaner heute 20 bis 50 Prozent mehr Kalorien zu sich nehmen als vor gerade mal einer Generation. In den Restaurants hat sich die durchschnittliche Portion in den letzten zwei Jahrzehnten verdoppelt oder sogar verdreifacht.

Diese »Inflation« ist in allen Bereichen der Nahrungsmittelindustrie zu verzeichnen. Bei Burger King zum Beispiel wog 1954 ein Burger 110 Gramm. 2004 waren es 125 Gramm (und der Doppel-Whopper? *360 Gramm!*)<sup>11</sup> In anderen untersuchten Restaurants wogen in 60 Prozent der Fälle die Steaks mindestens 340 Gramm. Die *Supersize*-Portionen kosten den Restaurantbetreiber nicht viel, geben den Gästen jedoch den Eindruck, einen Gegenwert für ihr Geld zu bekommen – der Eindruck trügt, denn später zahlen sie an Gesundheitskosten drauf! Dank der extragroßen Portionen haben wir uns daran gewöhnt, dass auch zu Hause große Mengen von stark fetthaltigen Speisen auf den Tisch kommen – und auf den Tisch auch nicht immer ... aber dazu später mehr.

Sogar unsere Speiseteller sind in den letzten Jahrzehnten größer geworden!<sup>12</sup> Offenbar lädt allein schon unser Geschirr dazu ein, ordentlich zuzulangen.

Was macht das schon, fragen Sie? Nun, 100 zusätzliche Kalorien am Tag können viereinhalb Kilo Gewichtszunahme pro Jahr bedeuten. Nach zehn Jahren muss der Körper dann 45 unnötige Kilo mit sich herumschleppen. Um eine schlankere Kultur zu werden, müssen wir die Portionen aufs richtige Maß bringen.

## *Süchtig nach Snacks*

Auch mit den Zwischenmahlzeiten – eine weitere Kalorienfalle – machen wir Amerikaner alles falsch. Mit Snacks wird in den Vereinigten Staaten ein riesiges, jährlich wachsendes Geschäft gemacht. Die Ironie dabei ist, dass Zwischenmahlzeiten nicht dick machen – wenn man das Richtige isst und die richtige Zahl von Snacks pro Tag einhält (nach der 5-Faktoren-Formel sind es zwei). Das Problem liegt darin, dass die meisten Amerikaner weder das eine noch das andere tun. Unsere Welt-Diät reichert den Fünf-Mahlzeiten-Tag der 5-Faktor-Diät mit einigen der besten exotischen Produkte der Welt an.

### **Essen zwischen Tür und Angel**

In den letzten Jahren haben wir Amerikaner die Fast-Food-Kultur auf eine ungesunde Spitze getrieben, indem wir unser berühmtes Multitasking auf die Mahlzeiten ausgedehnt haben. In Amerika isst man beim Fernsehen, auf dem Weg zur Arbeit, im Schulunterricht und sogar beim Shoppen.

Kein Italiener mit einem Funken Selbstachtung würde seinen geliebten Cappuccino jemals im Auto schlürfen! In vielen der Kulturen, die wir untersuchen werden, stellen Essen und Trinken besondere Tätigkeiten dar – sie sind nicht Mittel zum Zweck, sondern Selbstzweck. Einige der gesündesten Länder legen großen Wert auf den Genuss beim Essen. Im Mittelmeerraum nimmt man sich für die Mahlzeiten Zeit – manchmal mehrere Stunden, und oft sogar für das Mittagessen.

Fast-Food-Ketten sind sehr populär geworden, nicht nur hierzulande: Der eigenen Website zufolge betreibt McDonald's weltweit 31 000 Restaurants, und jedes Jahr werden neue eröffnet.<sup>13</sup> McDonald's ist inzwischen der größte private Eigner von Grund und Boden *auf der Welt*.

Auswärts zu essen ist billiger und bequemer als je zuvor ... aber heißt das, dass es gut ist? Wer sein Essen nicht selbst zubereitet,

kann viel schlechter bestimmen, was hineinkommt. In einem selbst gekochten Gericht gibt es keine versteckten Zutaten – kann man das auch von der Tüte behaupten, die man aus dem Drive-through-Schalter gereicht bekommt? Ein durchschnittliches Restaurantgericht bringt 1000 bis 2000 Kalorien auf die Waage, das entspricht 50 bis 100 Prozent der Kalorien, die man am Tag zu sich nehmen sollte.

Der WHO-Bericht zur »Epidemie der Überernährung« besagt, dass es in den USA im Jahr 2002 170 000 Schnellrestaurants und 3 Millionen Cola-Automaten gab.<sup>14</sup> Dieser Bericht zitiert auch eine Umfrage, der zufolge nur 38 Prozent aller hierzulande verspeisten Mahlzeiten zu Hause zubereitet wurden. Erhebungen des Landwirtschaftsministeriums zum Lebensmittelkonsum haben gezeigt, dass die Amerikaner fast 50 Prozent ihres jährlichen Lebensmittelbudgets für das Essen außer Haus ausgeben. Dieses Buch setzt, so wie meine anderen 5-Faktor-Bücher, genau hier an. Ich werde Ihnen zeigen, wie man innerhalb von Minuten schnelle, geschmackvolle und nahrhafte Mahlzeiten zubereiten kann. Wer lernt, sein Essen selbst zu kochen, hat (ganz abgesehen von der Wahl der richtigen Zutaten) schon den ersten Schritt in Richtung gesundheitliche Eigenverantwortung getan.

## **Viel zu viel Tierisches**

Als ich in den Ländern recherchierte, die ich als Vorbilder für die Welt-Diät nehmen wollte, fiel mir noch etwas auf: Anders als die meisten anderen Völker essen wir Amerikaner zwei-, oft sogar dreimal am Tag und an sieben Tagen in der Woche exorbitante Mengen an stark fetthaltigem Fleisch. Rotes Fleisch und Milchprodukte sind nichts Schlechtes und in Maßen genossen sogar gesundheitsfördernd, aber man sollte nicht vergessen, dass zu viel des Guten gefährlich werden kann. Die Steaks und Hamburger, die wir so sehr lieben, enthalten deutlich mehr gesättigte Fette und Cholesterin als pflanzliche Nahrungsmittel. Zu viel Fleisch kann die Arterien verstopfen und das Risiko erhöhen, an Herzkrankheiten oder anderen chronischen Leiden zu erkranken.

Ich meine damit nicht, dass wir ganz auf Fleisch verzichten sollten – keineswegs! Aber wir sollten von anderen Ländern lernen und etwas weniger davon essen. Fleisch deckt nur 4 Prozent der gesamten Kalorienaufnahme in ärmeren Ländern, verglichen mit 13 Prozent in reichen Ländern. Und die Amerikaner essen mehr Fleisch als jedes andere Land der Welt. Im Jahr 2000 verzehrte der Durchschnitts-US-Bürger fast 90 Kilogramm Fleisch (rotes Fleisch, Geflügel und Fisch) und damit 25 Kilo mehr als noch ein halbes Jahrhundert zuvor.<sup>15</sup> Wir müssen uns dringend darum bemühen, den Fleischverzehr auf ein vernünftiges Maß zu bringen.

### **Bequemlichkeit**

Natürlich liegt die grassierende amerikanische Fettsucht nicht nur an der Ernährung. Unser Leben hat ein schnelles Tempo und einen hohen Stresslevel. Wir essen nicht nur zwischen Tür und Angel, ohne darüber nachzudenken, was wir unserem Körper eigentlich zufügen, wir vernachlässigen auch andere für die Gesundheit wichtige Lebensaspekte, etwa Bewegung und Schlaf. Wussten Sie, dass Schlafmangel sich auf den Stoffwechsel auswirken kann? Die Spanier wissen das. Sie bestehen darauf, ein Mittagsschläfchen in ihrem Tagesablauf zu unterzubringen, und vielleicht bleiben sie ja deshalb relativ schlank. Und tägliche Bewegung – auch wenn sie nur darin besteht, acht Straßen weit bis zum Supermarkt zu gehen, wenn die Milch alle ist – ist unerlässlich, wenn man sein Gewicht halten will. Untersuchungen haben ergeben, dass man mindestens 10 000 Schritte täglich gehen muss, um fit und gesund zu bleiben, aber viele Amerikaner kommen nicht einmal auf 3000.<sup>16</sup>

Das muss sich ändern, denn so, wie es ist, bringt unsere superbequeme, bewegungsarme Kultur alle möglichen Gesundheitsprobleme mit sich. Verglichen mit Menschen in fast jedem anderen Land bewegen sich die Amerikaner sehr wenig. Dank des technologischen Fortschritts sind die körperlichen Anforderungen des Alltags im Schwinden begriffen. Ein hoher Prozentsatz von uns besitzt ein Auto, und

das benutzen wir selbst für die kleinsten Besorgungen – wir fahren drei Straßen weit, um eine Tüte Milch zu kaufen, auch wenn es zu Fuß kaum länger dauern würde. Unsere Stadtzentren sind zum größten Teil für Autos gebaut und nicht für Fußgänger wie in vielen europäischen Städten. In den USA ist das Benzin billiger, und wir kennen die strengen Park- und Geschwindigkeitsbeschränkungen nicht, die den Autoverkehr aus vielen europäischen Innenstädten fernhalten. Infolgedessen benutzen wir viel seltener öffentliche Verkehrsmittel, und so ist es zu erklären, dass die Europäer im Jahr durchschnittlich 381 Kilometer zu Fuß und 187 per Fahrrad zurücklegen ... die Amerikaner aber nur etwa ein Drittel, nämlich 140 Kilometer zu Fuß und 39 auf dem Fahrrad.<sup>17</sup> Und Sie können mir glauben, dass diese Unterschiede sich mit der Zeit zusammenaddieren.

Unsere Arbeit erfordert auch nicht mehr den Krafteinsatz, der früher einmal nötig war, denn körperliche Arbeit wird in den meisten Industrieländern immer seltener. Die hoch entwickelte Kommunikationstechnologie ermöglicht es den meisten Berufstätigen, ihren gesamten Arbeitstag am Schreibtisch zu verbringen ... abgesehen von dem Weg zum Snack-Automaten. Man kann fast alles Wünschbare kaufen und sogar sämtliche Bankgeschäfte erledigen, ohne auch nur aufzustehen. Auch wenn es stimmt, dass diese modernen Einrichtungen unsere Arbeitszeit produktiver machen, haben sie doch offenbar eine kontraproduktive Wirkung auf unseren Körper.

## Was wir ändern müssen

Nachdem ich Ihnen einen Überblick darüber gegeben habe, was genau wir falsch machen, fragen Sie sich sicherlich, was Sie tun können, um in Ihrem eigenen Leben Verbesserungen anzustoßen. Die Antwort darauf möchte ich Ihnen mit diesem Buch geben. In den folgenden Kapiteln werde ich auf alle diese Probleme zurückkommen, hauptsächlich indem ich die zunehmend ungesunden Lebensgewohnheiten der Amerikaner mit denen von Menschen auf der ganzen

## Die 5-Faktor-Welt-Diät

Welt vergleiche – Menschen, die länger leben und nicht zufällig auch weniger wiegen als wir. Indem wir die Ess- und Lebensgewohnheiten anderer Länder studieren, können wir herausfinden, wie wir über Jahrzehnte hinweg gesund und schlank bleiben.

## 2. KAPITEL

# Die gesündesten Menschen der Welt

29

**N**achdem ich Sie über unser Fehlverhalten aufgeklärt habe, möchte ich Ihnen jetzt die Länder vorstellen, in denen die Menschen besser essen und nicht zufällig auch länger und gesünder leben. Es folgt die Rangliste der Völker mit der welthöchsten Lebenserwartung:<sup>18</sup>

1. Monaco (84,37 Jahre)
2. Macau (82,67 Jahre)
3. Japan (82,07 Jahre)
4. San Marino (81,89 Jahre)
5. Singapur (81,88 Jahre)
6. Hongkong (81,77 Jahre)
7. Gibraltar (80,9 Jahre)
8. Schweden (80,63 Jahre)
9. Schweiz (80,62 Jahre)
10. Australien (80,62 Jahre)
11. Frankreich (80,87 Jahre)
12. Guernsey (80,53 Jahre)
13. Island (80,43 Jahre)