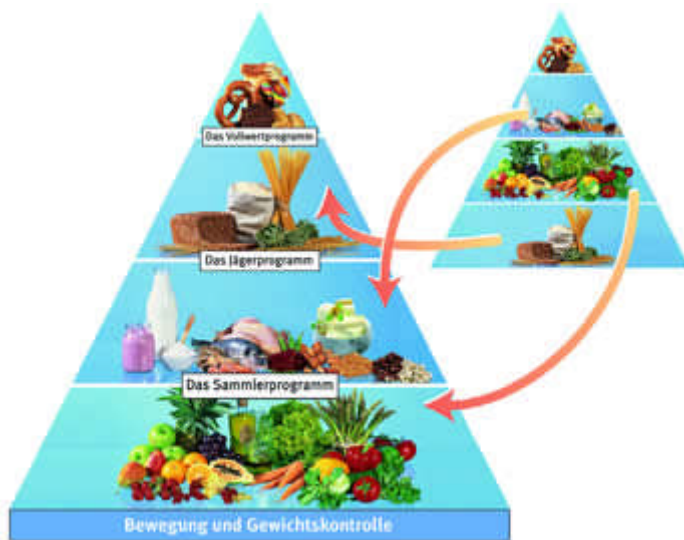


Besser und länger leben – mit der neuen Harvard-Ernährungspyramide

167 000 Menschen unter der Lupe der Wissenschaft

Wer möchte nicht fitter durch den Tag kommen, langsamer altern und um Jahre länger leben? Welche Ernährung macht uns krank und welche hält gesund? Die Harvard-Universität geht diesen Fragen in den weltweit größten Langzeitstudien nach. 167 000 Frauen und Männer nehmen seit über 14 Jahren daran teil. Alle Teilnehmer waren am Anfang der Studie gesund. Vom Einkaufsverhalten bis zur körperlichen Aktivität wird alles über die Teilnehmer in einem riesigen Computer eingespeist und von bis zu 15 Professoren, 6 Statistikern, 10 Doktoranden und 20 Hilfskräften ausgewertet. In keinem vergleichbaren Projekt läuft ein so geballtes Ernährungswissen zusammen.



Aus der langjährigen Erforschung wurden bahnbrechende Empfehlungen für die Ernährung und damit eine ganz neue Ernährungspyramide entwickelt. Sie entspricht genau der modernen Steinzeit-Fitnesskost, die wir seit Jahren in unseren Büchern empfehlen. Die neue Ernährungspyramide ist optimal an den Stoffwechsel angepasst.

Was ist überhaupt neu daran? Die traditionellen Empfehlungen hießen: »Viele Kohlehydrate (Brot, reichlich Kartoffeln, Reis), möglichst wenig Fett, Eiweiß in Maßen«. Das aber lässt Sie kaum länger leben! Warum? Diese veraltete Ernährungspyramide basiert auf Annahmen in den 70er-Jahren, wo kaum ausreichende Daten vorlagen. Nachdem die Langzeitstudien nun vorliegen, zeigt sich Folgendes:

- Die Kohlehydratmast hat nicht funktioniert, denn heute ist jeder Zweite übergewichtig, es gibt 40 % mehr Diabetiker, und Herz-Kreislauf-Erkrankungen nahmen nicht ab.
- Die vereinfachte Botschaft »Fett ist ungesund« ist schlicht irreführend. Es gibt gute Fette, die das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.
- Mehr Eiweiß hält schlank, ist gesund und senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

"Gesunde Ernährung nach DGE" – keine bessere Gesundheit oder längeres Leben

Sie orientieren sich an der traditionellen Ernährungspyramide? Das lohnt kaum. Das traurige Ergebnis: Sie werden damit wahrscheinlich kaum länger leben als die, die sich am wenigsten daran halten! Das ist keine Annahme, die Harvard-Studien haben es nachgewiesen. Dort wurde verglichen, ob die Männer und Frauen, die sich länger als 12 Jahre zu 100 % an die traditionelle Ernährungspyramide gehalten hatten, weniger Erkrankungen aufwiesen als die Männer und Frauen, die sich am wenigsten an die Empfehlungen gehalten hatten. Das Ergebnis: Es gab kaum einen Unterschied! Überrascht? Nein, denn die alte Ernährungspyramide beruhte nicht auf Daten, sondern auf vielen Annahmen.

Gesünder durch mehr gute Fette, mehr Eiweiß, mehr Vollkorn

Die Neue Harvard-Ernährungspyramide beruht dagegen auf Hunderten von Studien und Auswertungen, die über 14 Jahre an 167 000 Männern und Frauen gemacht wurden.

Fette: Schon alleine mehr gute Fette aus Fisch, Nüssen und Olivenöl können Herz-Kreislauf-Erkrankungen viel stärker senken, als es die gesamte alte Ernährungspyramide je hätte schaffen können! Denn Nüsse senken das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen um ca. 50 %, Fisch um 34 bis 50 %, Olivenöl um 20 %.

Kohlehydrate: Nur Vollkornprodukte – wenn überhaupt - sind erträglich und verringern Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes um 30 %. Die schnellen Kohlehydrate sind unnötige Dickmacher und verdoppeln sogar das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Eiweiß wirkt stabilisierend auf das Gewicht, hält den Insulinspiegel flach und verringert Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 30 %. Kohlehydrate durch Eiweiß zu ersetzen, wie in der Steinzeit, macht Sinn!

Rätselhafter Stoffwechsel, entschlüsselt Die vier Bausteine für ein schlankes, fittes und längeres Leben

Wie unser Stoffwechsel betankt werden möchte – das versteht man immer besser.

- Baustein 1 ist die Basis – das Sammlerprogramm mit Obst und Gemüse (siehe Seite 22ff.). Also Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Neu: Gesundes Fett aus Olivenöl aus der mediterranen Ernährung gehört mit zur Basisernährung!
- Bausteine 2 und 3. Das ist ganz neu: Mehr eiweißhaltige Lebensmittel aus dem Jagd- und Eiweißprogramm (siehe Seite 27ff.)! Mageres Fleisch, magere Milchprodukte, Tofu, Hülsenfrüchte und Nüsse.
- Dann erst kommt Baustein 4 aus der erst 10 000 Jahre alten Ackerbauzeit. Die unraffinierten Kohlehydrate aus dem Vollwertprogramm. Vollkornbrot, italienische Hartweizengriesnudeln, Vollkornreis, Müsli.

- Von den schnellen Kohlehydraten sollten Sie so wenig wie möglich essen, obwohl die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) diese, trotz der neuen Forschung, immer noch als Basis empfiehlt. Dazu zählen Brot (aus Auszugsmehl), Kartoffeln, geschälter Reis – also die typischen Beilagen zum warmen Essen. Vermeiden Sie gezuckerte Fertigprodukte, vom gezuckerten Joghurt bis zum Riegel für zwischendurch.

Ihre Gene – VW-Käfer gegen Mercedes-Benz

Holen Sie sich aus den Rentenkassen mindestens das heraus, was Sie eingezahlt haben, oder wollen Sie Geld an andere verschenken? Schlagen Sie der Rentenversicherung ein Schnippchen. Harvard macht es möglich. Hier das Rezept ohne Zuzahlung: Ohne Übergewicht, mit etwas täglicher Bewegung und dem neuen Essverhalten kann man das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 85 % senken⁸⁷, das Risiko für Diabetes um 92 % senken⁸⁸ und das Krebsrisiko halbieren. Kein Zweifel – ohne diese drei Killer leben Sie um Jahre länger. Lassen Sie sich nichts einreden: 90 % von uns sind nicht abhängig vom Schicksal oder den schlechten Genen. Mit einem billigen VW-Käfer können Sie 400 000 Kilometer fahren, wenn Sie ihn liebevoll pflegen. Den teuren Mercedes bekommen Sie schon nach 70 000 Kilometer kaputt, wenn Sie statt Superbenzin billiges Heizöl tanken. Ihr Körper wird auch täglich betankt. Sie haben Ihre Lebenszeit selbst in der Hand. Nichts anderes sollten Ihnen die Zahlen einmal zeigen.
(Auszug aus dem Buch “forever young – Das Geheimnis Eiweiß“)

Sie wollen mehr über Ernährung und den Schlankmacher Eiweiß erfahren? Dann lesen Sie das Buch “forever young – Das Geheimnis Eiweiß“ von Ulrich Strunz und Andreas Jopp.