



Sendung vom 17.6.2010, 20.15 Uhr

Prof. Dr. Olaf Adam  
Ernährungsmediziner  
im Gespräch mit Dr. Ellen Norten

- Norten:** Ich begrüße Sie zum alpha-Forum. Unser Studiengast ist heute Professor Olaf Adam. Er ist Ernährungsmediziner an der Ludwig-Maximilians-Universität in München. Herr Adam, wenn ich mir in unserer westlichen Welt die Menschen so angucke, dann habe ich das Gefühl, wir werden immer dicker. Stimmt das? Oder denke ich das nur?
- Adam:** Das ist leider kein Irrtum. Wir sehen, dass die Übergewichtigen immer zahlreicher werden, und leider nicht nur die Erwachsenen, sondern sogar schon die Kinder. Das ist nicht nur in Deutschland so, sondern europaweit und vor allem in den Ländern zu beobachten, von denen man es gar nicht vermuten würde: in den Mittelmeerländern. Dort nimmt das Übergewicht rapide zu. Es gab eine Sendung in Amerika, die zeigte, dass in den letzten 20 Jahren fast alle Staaten davon betroffen sind.
- Norten:** Das muss doch einen Grund haben. Wir haben sicherlich Lebensmittel im Überfluss, aber das war zum Teil auch schon früher so und trotzdem werden die Menschen dicker. Warum?
- Adam:** Weil wir in einer sogenannten adipogenen Umwelt leben. Das heißt, wir sind pausenlos all den Reizen ausgesetzt, die im Zusammenhang mit dem Essen stehen und dann dick machen: die Werbung im Fernsehen wie die im Rundfunk; der Kühlschrank, der immer alles bereithält, was wir brauchen, um dick zu werden; Angebote wie die Würstchenbude, die Pommes frites, Fast Food an jeder Ecke. Das alles macht unsere Umwelt aus, die uns dauern dazu verleitet, immer neue Sachen zu probieren und zu genießen.
- Norten:** Nun sind viele Menschen mit ihrem Übergewicht nicht zufrieden. Deshalb gibt es jede Menge Diäten. Man kann natürlich auch einfach hungern. All das führt nicht unbedingt zum Erfolg. Sie selbst haben auch ein Ernährungskonzept entwickelt, die sogenannte KFZ-Diät. Sie haben auch ein Buch darüber geschrieben: "KFZ-Diät: genussvoll essen und abnehmen." Wofür "KFZ" steht, müssen Sie jetzt erklären.
- Adam:** Das steht nicht für ein Auto. Es handelt sich hier um eine Abkürzung für Kohlehydrate, Fette und Zwischenmahlzeiten.

- Norten:** Zu den Kohlehydraten gehören Zucker und Stärke, die Fette kennen wir und bei den Zwischenmahlzeiten weiß ich noch nicht, was Sie damit meinen. Wahrscheinlich keine Schokoladenriegel.
- Adam:** Die Zwischenmahlzeit ist keine obligate Mahlzeit. Sie soll dazu dienen, dass man möglichst keinen Hunger hat. Wenn man nach einem anstrengenden Tag nach Hause gekommen ist und am Abend relaxt, meldet sich plötzlich der Riesenhunger. Je länger man zuvor gehungert hat, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass man jetzt zuschlägt. Das sollen die Zwischenmahlzeiten vermeiden.
- Norten:** Jetzt ich habe das Gefühl, dass ich damit eigentlich alles essen kann. Das kann aber doch nicht sein, denn dann würde ich dick werden. Irgendwo muss in diesem Konzept drinstecken, dass man damit abnehmen kann. Sie selbst sind auch sehr schlank. Es muss also funktionieren.
- Adam:** Dafür habe ich eben diese Zucker-Fett-Falle beschrieben. Das ist das eigentliche Riesenproblem, das wir heute haben. Wir denken immer, dass wir von Schokolade dick werden. Schokolade ist auch ein Dickmacher. Aber wir tappen morgens, mittags und abends in die Zucker-Fett-Falle und davon kommt das Übergewicht.
- Norten:** Das müssen Sie ein bisschen genauer erklären. Würde das Fett alleine uns nicht dick machen? Ich denke, wenn ich etwas Fett esse, dann werde ich automatisch zunehmen. Aber das ist anscheinend nicht unbedingt so?
- Adam:** Die meisten Wissenschaftler in Deutschland denken auch, dass man von Fett fett wird. Aber zu unserer aller Überraschung haben wir aus Amerika erfahren, dass es eine Ernährung gibt, bei der man Fett sozusagen ohne Ende essen darf und trotzdem abnimmt.
- Norten:** Ist das die sogenannte Atkins-Diät?
- Adam:** Ja! Das sind die Atkins-Diät und später die South-Beach-Diet und verschiedene andere solcher Diäten, die völlig ungesund, unausgewogen und gar nicht anzuraten sind. Aber bei diesen Diäten darf man Fett essen, soviel man will. Man muss nur auf die Kohlehydrate furchtbar aufpassen. Das dürfen nicht mehr als 20 Gramm am Tag sein.
- Norten:** Dann gab es auch einmal das Konzept, dass man gesagt hat, man lässt das Fett ganz weg und nimmt nur noch Kohlehydrate zu sich. Auch dann würde man abnehmen. Ich glaube, das ist nicht mehr en vogue und das ist auch sicherlich nicht Ihre Strategie?
- Adam:** Nein, aber in Deutschland wird dieses Konzept immer noch verfolgt. Es gibt immer noch Weight Watcher und so weiter, die dieses Konzept verfolgen, bei dem man Fett-Punkte sammelt und Fett-Augen zählt und auf das Fett furchtbar aufpassen muss. Aber Kohlehydrate darf man dabei ohne Probleme bis zum Anschlag essen.
- Norten:** Was ist denn an den Kohlehydraten so schlimm?
- Adam:** Die Zucker sind eigentlich das, was schlimm ist. Zucker heißt, dass die Natur überlistet worden ist. Man hat aus dem Zuckerrohr oder der Zuckerrübe, die beide gesund sind und auch gute Lebensmittel darstellen, den Zucker herausgenommen, ihn raffiniert. Immer, wenn man die Natur so

vergewaltigt, dann ist das für den Menschen unbedenklich. So ist auch der Zucker für den Menschen unbedenklich.

**Norten:** Aber er schmeckt doch gut?

**Adam:** Er schmeckt gut, weil er uns rasch Energie bringt. Wir haben noch aus der Steinzeit diesen ungeheuren Wunsch, lange zu überleben, und das können wir nur, wenn wir rasch viel und möglichst oft Energie in uns hineinstopfen.

**Norten:** Gut, das können wir tun und dann werden wir eben dick. Kommen wir aber nun zu Ihrer KFZ-Diät. Bei dieser Diät umgehen Sie dieses Problem. Dort darf man Kohlehydrate essen und man darf auch Fett essen, aber es kommt darauf an, wie und wann man sie isst.

**Adam:** Ja. Dieses Prinzip beruht im Grunde genommen auch auf der Steinzeit. Es gab in der Steinzeit Jäger, die Wild erlegten. Wenn sie das Wild erlegt hatten, dann mussten sie es möglichst schnell essen, bevor die anderen kamen und es ihnen weggegessen haben. Daneben gab es Sammler, die von Busch zu Busch gezogen sind und die Beeren gegessen haben. Die Jäger lebten somit von einer sehr kohlehydratarmen, zuckerarmen Kost und die Sammler von einer sehr fettarmen Kost. Beide waren nicht dick und sind auch mehr gelaufen, als die heutigen Menschen. Aber das Prinzip, das dahinter steht, ist das Insulin.

**Norten:** Insulin kennt man von der Diabetes, der Zuckerkrankheit. Sonst hat man mit Insulin normalerweise zuerst einmal nichts zu tun, zumindest nicht, wenn man über Ernährung nachdenkt. Aber es spielt auch bei der normalen Ernährung eine wichtige Rolle. Ich glaube, das ist der Schlüssel zu Ihrer Diät oder – besser – zu Ihrem Ernährungskonzept.

**Adam:** Ja, absolut! In der Steinzeit hat derjenige am längsten gelebt, der möglichst rasch am meisten essen konnte. Dazu war es notwendig, dass der Transportweg sozusagen immer frei ist. Der Zucker und das Fett werden im Blut transportiert. Jetzt kommt das Insulin und bringt den Zucker in die Muskulatur, wo er verbrannt wird und dann weg ist. Daher kann man davon so viel essen, wie man will, und wird nicht dick, da der Zucker gar nicht in das Fettgewebe kommt. Aber das Insulin bewirkt gleichzeitig, dass alles vorhandene Fett in die Speicher kommt.

**Norten:** Das Insulin hat also zwei Funktionen.

**Adam:** Ja, es hat zwei Funktionen.

**Norten:** Durch die Zuckerkrankheit verbindet man es immer nur mit dem Zuckerstoffwechsel. War es früher nicht bekannt, dass Insulin auch bei der Fettspeicherung eine Rolle spielt?

**Adam:** Ich glaube, wir haben es einfach nicht beachtet. Wir haben immer gesagt, dass Schokolade, Pralinen und Kuchen dick machen, und sie machen auch dick. Aber wer isst denn schon Tag und Nacht Pralinen, Kuchen und so weiter. Ein Stück Kuchen macht überhaupt nicht dick. Man wird auch nicht zwischen Weihnachten und Neujahr dick, sondern zwischen Neujahr und Weihnachten. Das ist das Problem. Wir tappen morgens, mittags und abends immer in die Fettschlinge, in die Zucker-Fett-Falle; das machen wir dauernd und das ist unser Problem.

- Norten:** Wenn ich das noch einmal für mich formuliere: Wenn man Fett und Zucker, oder Kohlehydrate, gleichzeitig isst, dann macht die Sache dick. Wenn man nur eines alleine hat, dann nicht. Das ist also diese Zucker-Fett-Falle. Dazu haben Sie auch Ihr neues Buch geschrieben, "Die Zucker-Fett-Falle: Wie Sie den größten Dickmacher besiegen", in dem dieses Konzept genauer beleuchtet wird. Wie soll ich denn nun vorgehen, wenn ich nicht in die Falle tappen will?
- Adam:** Man muss einfach nur lernen, was Zucker, was Kohlenhydrate und was Fett ist. Wenn Sie morgens Ihr Marmeladebrot essen, dann ist unter der Marmelade in der Regel Butter.
- Norten:** Das schmeckt auch besser.
- Adam:** Das schmeckt auch lecker – ja, richtig! Es schmeckt lecker, weil von der Steinzeit noch immer die Information da ist: Das macht am meisten dick. Wir haben aber nun das Problem, dass wir das jetzt immer zur Verfügung haben und immer dicker werden und es eigentlich nicht wollen. Also müssen wir uns überlegen, wie man es besser machen kann. Das geht am einfachsten, wenn man darauf achtet, dass man am Morgen auch in Schwung kommt, wenn man Kohlehydrate isst und statt der Butter einen einfachen Magerquark hernimmt. Das schmeckt ganz genauso oder sogar fast noch besser als Butter und man hat damit die Zucker-Fett-Falle umgangen.
- Norten:** Wenn ich nun dieses Brot mit Marmelade und Frischkäse esse, geht mein Insulin doch trotzdem hoch?
- Adam:** Ja.
- Norten:** Und warum werde ich dann nicht dick?
- Adam:** Sie werden nicht dick, weil kein Fett da ist. In Ihrem Blut schwimmen dann nur Kohlehydrate. Deswegen steigt das Insulin an und bringt die Kohlehydrate in die Muskeln. Sie fühlen sich frisch und haben Energie. Aber Sie speichern kein Fett, weil keines da ist.
- Norten:** Aber ich darf im Laufe des Tages auch irgendwann Fett essen? Der Körper braucht ja auch Fett. Wie bekomme ich das hin, dass ich das Fett dann nicht aufnehme?
- Adam:** Das war der Teil der wissenschaftlichen Arbeit, die wir leisten mussten. Wir mussten herausfinden, wann der Durchschnittsbürger mit den Kohlehydraten fertig wird. Das ist dann, wenn der Insulinspiegel abgesunken ist. Wenn der Körper die Kohlehydrate verbrannt hat, dann fällt das Insulin ab und aus den Speichern kommen die Fette heraus. Das ist dann die Fettverbrennung. Wenn die Fettverbrennung läuft und Sie essen keine Kohlehydrate, dann steigt das Insulin nicht an und die Fette werden nicht gespeichert, sondern sie werden verbrannt.
- Norten:** Wird einem dann warm?
- Adam:** Ja. Das ist das, was wir lange auch nicht wussten. Eine Atkins-Diät oder eine South-Beach-Diet, bei denen man wenige Kohlehydrate isst, regt die Wärmebildung ungeheuer an.

- Norten:** Morgens esse ich mein Brot mit Marmelade und Frischkäse. Was esse ich nun mittags? Und abends esse ich dann einen dicken Schweinebraten? Oder wie mache ich das?
- Adam:** Es ist sehr gut, wenn Sie mittags auch Kohlehydrate essen. Denn in diesen Kohlehydraten ist auch immer Eiweiß mit dabei.
- Norten:** Könnte ich mir darunter zum Beispiel einen Erbseneintopf vorstellen?
- Adam:** Ja, sehr gut!
- Norten:** Aber Wurst darf ich dann nicht hineintun?
- Adam:** Nein, Wurst nicht. Aber Sie können Kartoffeln mit Gemüse essen. Sie können Hartgriesnudeln mit Tomatensoße essen. Sie können jede Art von Gemüse essen: Kartoffeln, Reis, Polenta, Couscous, was immer es da gibt. Sie können daraus Risi e Bisi machen, oder was auch immer. Es sollte möglichst nur kein Fett dabei sein.
- Norten:** Es wird doch immer gesagt, man müsste auch Fett dabei haben, damit man die Vitamine richtig aufnimmt.
- Adam:** Ja, bei den Möhren, nicht wahr? Aber das ist ein Aberglaube.
- Norten:** Ich bekomme also dann keinen Vitaminmangel?
- Adam:** Sie bekommen am Abend reichlich Vitamin A mit dem Fleisch, das Sie dann essen.
- Norten:** Das kann ich machen? Ich kann abends richtig völlern?
- Adam:** Ja! Die Menschen, die eine Atkins-Diät machen, die zählen auch nicht, wie viel Fett sie essen. Es ist auch viel besser, wenn man sagt, dass man satt sein soll und sich wohlfühlen soll, als wenn man sagt: "Zählen Sie bitte die Kalorien." Es kann doch niemand ein ganzes Leben lang Kalorien zählen. Auch ich weiß nicht, was da an Kalorien auf dem Teller liegt. Das können 200 Kalorien sein, das können aber auch 250 Kalorien sein.
- Norten:** Insulin spielt bei Ihrem Ernährungskonzept eine zentrale Rolle. Kann auch ein Diabetiker sich so ernähren?
- Adam:** Das haben wir ausprobiert und erstaunlicherweise festgestellt, dass das möglich ist. Es ist generell besser, auf diese Zuckerstoffe zu verzichten, die auch für die Diabetiker nicht gut sind. Solange der Diabetiker darauf achtet, dass er nur sogenannte "komplexe Kohlehydrate" zu sich nimmt, hat er kein Problem damit. Komplexe Kohlehydrate sind die in der Natur vorkommenden Kohlehydrate wie in Hartgriesnudeln, in Gries und Vollkorn. Das ist auch deswegen gut, weil der Typ-2-Diabetiker auch immer an einem dauerhaft erhöhten Insulinspiegel leidet. Der senkt sich mit einer fettarmen Kost nicht. Wenn er nun diese Kohlehydratpause von etwa 14 Uhr bis zum nächsten Frühstück einhält und abends keine Kohlehydrate zu sich nimmt, dann sinkt auch bei ihm der Insulinspiegel und diese Hyperinsulinämie ist besser.
- Norten:** Aber Sie sagen, dass man Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen darf. Was darf ich dabei essen? Fett oder Kohlehydrate?

**Adam:** Solange Sie in der Kohlehydratphase sind, können Sie alles, was Sie gefrühstückt haben, auch weiter essen. Sie können dann ohne Weiteres Apfel, Banane, Birne oder Müsli essen.

**Norten:** Wie lange muss ich dann warten, bis ich Fett essen darf?

**Adam:** Nach einer normalen Mittagsmahlzeit, wenn Sie also keine großartige Völlerei betreiben, dann ist nach vier Stunden der Insulinspiegel unten. Dann beginnt die Fettverbrennung und ab da dürfen Sie Fett essen.

**Norten:** Zu Ihnen kommen auch Menschen, die übergewichtig sind. Mich würde nun interessieren: Ist es im Grunde genommen auch eine Krankheit, wenn ein Mensch starkes Übergewicht hat? Man spricht in diesem Zusammenhang auch von Adipositas. Oder ist es nur falsche Ernährung?

**Adam:** Hier sind wir in den letzten Jahren viel schlauer geworden. Wir haben lange Zeit mit einem Normalgewicht hantiert, bei dem niemand genau wusste, was wirklich normal ist. Heute sieht man, dass Übergewicht erst dann gefährlich wird, wenn es eine gewisse Grenze überschreitet. Manche Leute haben auch erbliche Anlagen für einen hohen Blutzucker. Bei diesen muss man dann besonders vorsichtig sein.

**Norten:** Es gibt diesen Body-Mass-Index. Vielleicht können Sie den kurz erklären. Ab wann wird es gefährlich? Sie haben auch ein Maßband mitgebracht. Hoffentlich messen Sie jetzt aber nicht an mir, ich will mich hier nicht outen.

**Adam:** Das würde sich bei so kleinen Umfängen auch nicht rentieren, da reicht mein Maßband zweimal herum. Der Body-Mass-Index ist ein Maß, das am ehesten den Körperfettgehalt widerspiegelt. Er setzt sich aus dem Körpergewicht und der Körpergröße zusammen. Diese beiden Werte muss man durcheinander teilen und erhält dann eine Zahl. Diese Zahl kann zwischen 20 und 25 liegen, dann ist man normalgewichtig. Zwischen 25 und 30 ist man dann übergewichtig. Man hat hier gelernt, dass ein bisschen Übergewicht, besonders bei älteren Menschen, eher gesund als gefährlich ist.

**Norten:** Diese Models, diese Hungerhaken haben einen Wert unter 20, oder?

**Adam:** Furchtbar, das ist wirklich furchtbar. Das ist wahrscheinlich auch ein Fluch unserer Zeit, dass wir uns immer solche Idealbilder vorstellen. Die Leute wollen dann eine Modelfigur haben, die gar nicht zu ihnen passt und auch gar nicht gut ist.

**Norten:** Ein kleines Bäuchlein darf man also haben.

**Adam:** Na ja, man muss es nicht haben.

**Norten:** Aber Sie sagten, ein leichtes Übergewicht ist nicht so schlimm.

**Adam:** Wenn man älter ist! Das Gewicht steigt im Laufe des Lebens meistens an. Es muss aber nicht ansteigen. Bei natürlich lebenden Menschen, die sich bewegen, bleibt das Körpergewicht gleich. Die Regulationsvarianz des Körpergewichts beträgt nur ein Prozent. Das Gehirn passt auf das Körpergewicht so gut auf, wenn man es nicht durcheinanderbringt, dass das Körpergewicht bei plus minus ein Prozent bleibt, und das bis in das hohe Alter.

- Norten:** Das könnte man mit Ihrer KFZ-Diät auch erreichen. Aber jetzt kommen wir einmal zu den Dicken. Sie sagten, dass dies auch krankhaft sein kann. Sie haben ein Gerät mitgebracht, mit dem Sie noch einmal genauer nachgucken können, wie die Fettverteilung im Körper ist. Es heißt Nutrigat M. Was für ein Gerät ist das?
- Adam:** Das ist ein sogenanntes BIA-Gerät zur Bio-Impedanz-Analyse. Damit kann man feststellen, wie viel Wasser und wie viel Fett im Körper sind. Dazu schickt man zwei leichte Ströme mit verschiedenen Frequenzen durch den Körper, vom Fuß bis in den Arm. Die Ströme gehen dabei durch den Bauch. Die Ströme merkt man aber nicht, da sie so schwach sind. Aus diesen beiden verschiedenen Frequenzen kann man dann ausrechnen, wie hoch der Fettgehalt im Körper ist. Das ist keine sehr genaue Methode, wenn man damit verschiedene Menschen vergleicht. Wenn man den Vergleich aber bei einem Menschen zum Beispiel vor dem Kurs macht, den wir anbieten, und am Ende des Kurses nach zehn Wochen, dann sieht man genau, wie viel Fett er abgenommen hat. Denn der Kursteilnehmer soll Fett abnehmen und keine Muskeln.
- Norten:** Wenn ich nun viel Sport mache, ändert sich das dann auch? Das müsste doch eigentlich der Fall sein?
- Adam:** Ja! Das ist auch ganz wichtig. Mein schönes Ernährungskonzept taugt nichts, wenn man sich nicht auch gleichzeitig bewegt. Das ist ganz entscheidend, weil die Gewichtsabnahme immer bedeutet, dass der Körper Eiweiß abbaut. Um diesen Eiweißabbau klein zu halten, soll man morgens und mittags pflanzliches Eiweiß zu sich nehmen und abends dann tierisches Eiweiß. Das ist die beste Eiweißquelle. Damit erreicht man, dass das Muskeleiweiß nicht abnimmt, sondern das Fett abgebaut wird.
- Norten:** Jetzt bleiben wir aber erst einmal bei den Dicken. Ich kann mir vorstellen, dass Übergewicht auf die Gelenke geht. Dass es nicht gesund ist, Übergewicht zu haben, weiß eigentlich so ziemlich jeder. Aber was macht diese Sache so gefährlich?
- Adam:** Wir haben in den letzten drei, vier Jahren gelernt, dass die Gefährdung durch das Übergewicht vom Bauchinnenraum ausgeht. Im Bauchinnenraum befindet sich ein Fett – dafür habe ich übrigens auch dieses Maßband mitgebracht. Bei einem Bauch, wie in Männer oft haben ...
- Norten:** ... den Bierbauch ...
- Adam:** ... den Bierbauch zum Beispiel, sind nicht die Fettröllchen außen herum gefährlich, die man so schön fassen kann, sondern es ist das Fett im Bauch, das man nicht fassen kann. Das sondert Hormone ab. Die Hormone verursachen einen hohen Blutdruck, einen hohen Blutfettgehalt, erhöhen den Harnsäurespiegel und sind auch für den Insulinspiegel sehr unzutraglich. Diese Hormone, die vom Bauchfett abgegeben werden, gefährden die Übergewichtigen.
- Norten:** Nun sagten Sie, dieses Fett sitzt so tief im Bauch, dass man es gar nicht zu packen bekommt. Wieso kann man es dann messen?
- Adam:** Der Taillenumfang sollte bei den Frauen nicht mehr als 80 Zentimeter betragen, er sollte auf alle Fälle bei 88 Zentimetern haltmachen, denn bei diesem Wert beginnt das Bauchfett anzuwachsen. Dieses Maß ist sogar

noch besser als der Body-Mass-Index, weil es dieses gefährliche Fettpolster tatsächlich erfasst.

**Norten:** Beim Messen darf man den Bauch natürlich auch nicht einziehen.

**Adam:** Nein, man muss locker stehen. Bei Männern beginnt die leichte Gefährdung bei 94 Zentimeter, wenn zusätzlich irgendwelche erblichen Anlagen vorhanden sind, und bei 102 Zentimeter wird es wirklich gefährlich.

**Norten:** Mit Herzinfarkten?

**Adam:** Ja, das metabolische Syndrom.

**Norten:** Wie lange sind die Menschen, die zu Ihnen kommen, bei Ihnen in Behandlung oder in Ihrem Kurs? Was ist das genau?

**Adam:** Diese Menschen müssen zuerst einmal lernen, dass Hunger nicht gleich Hunger ist. Man kann hungrig sein, weil man lange Zeit nichts gegessen hat, man kann aber auch hungrig sein, weil man viel Stress hat. Diese vielen verschiedenen Ursachen von Hunger werden als Erstes beleuchtet. Dann wird besprochen, wie man sich richtig ernährt. Die Ernährung ist etwas, das man in der Kindheit meistens von der Mutter gelernt hat.

**Norten:** Und wie geht es dann weiter?

**Adam:** Dann lernt man, was Kohlehydrate sind und was Fette sind.

**Norten:** Das ist wahrscheinlich gar nicht so einfach? Wenn ich mir ein Lebensmittel wie einen Eintopf vorstelle, dann vermute ich, dass darin auch Fette sind. Aber die Erbsen haben wohl kein Fett, sondern Kohlehydrate?

**Adam:** Ja, die haben Kohlehydrate. Eine große Schwierigkeit ist immer, wie man zum Beispiel eine Einbrenne macht. Wenn Sie eine Soße machen wollen, dann gibt man zuerst ein bisschen Butter in den Topf, dann Zwiebeln und dann ein bisschen Mehl darauf.

**Norten:** So lernt man auch das Kochen, nicht?

**Adam:** So lernt man von der Mutter das Kochen: "Mami hat es auch so gemacht." Hier muss man ein bisschen umlernen. Das mit den Zwiebeln und so stammt aus der feinen französischen Küche. Erst zur Zeit Louis XVI. hat sich das verbreitet. Vorher gab es nur Soßen, wie man sie eigentlich machen sollte. Man nimmt zum Beispiel ein bisschen Wasser, besser noch Mineralwasser, dünstet darin bei halber Hitze etwas länger die Zwiebeln und kann darauf genauso wie bei den in Fett angeschmorten Zwiebeln die Soße aufbauen. Die Soße enthält dann kein Fett, sodass man auch kein Fett speichern kann. Mittags kann man sich so alle Soßen machen, die man möchte.

**Norten:** Aber es schmeckt nicht ganz so gut, nicht?

**Adam:** Doch, wenn man es richtig würzt und zubereitet! Die Kochkunst besteht nicht daraus, möglichst viel Fett zu verwenden. Die Kochkunst ist in gewissem Maße eine künstlerische Tätigkeit. Man kann durchaus sehr raffinierte Soßen so machen. Ich mache zum Beispiel eine Zitronensoße zum Fisch, die fantastisch ist. Da ist kein bisschen Fett dabei und die wurde noch nie von jemandem beanstandet.



- Norten:** In Ihren Büchern sind auch Rezepte enthalten, von denen man sich anleiten lassen kann. Denn solche Gewohnheiten zu ändern, ist nicht so einfach. Das muss man wirklich lernen.
- Adam:** Ja, das ist wirklich so. Ich habe nicht geglaubt, wie schwierig das ist. Wenn man das über 30, 40 Jahre immer anders gemacht hat und soll plötzlich umlernen, dann ist das eine Herausforderung, die nicht zu unterschätzen ist.
- Norten:** Sie haben es eben ganz deutlich gemacht, dass man mit der Ernährung das Gewicht beeinflussen kann. Kann man auch andere Dinge beeinflussen? Es gibt bestimmte Erkrankungen wie Rheuma, bei denen auch gesagt wird, dass man mit der Ernährung etwas machen kann. So etwas untersuchen Sie doch auch?
- Adam:** Ja, Frau Norten, da haben Sie jetzt ein ganz heißes Thema angefasst. Man hat auch hier erst in den letzten Jahren herausgefunden, dass das krankhafte Übergewicht mit einer Entzündung einhergeht. Diese Entzündung ist auch Ursache dafür, dass es dabei häufig zu einer Gefäßverkalkung kommt. Man hat auch gelernt, dass diese Gefäßverkalkung eine Entzündung der Gefäße ist. Somit hat man auch hier wieder einen Hinweis darauf erhalten, dass wir uns falsch ernähren. Wir haben zu viel Fleisch und zu wenig Fisch in der Nahrung. Das Fleisch enthält die Omega-6-Fettsäuren und Fisch die Omega-3-Fettsäuren. Man kann sie auch mit Pflanzenölen zu sich nehmen, aber leider enthalten auch diese die Omega-6-Fettsäuren. Das ist Maiskeimöl, Distelöl, all das, was wir als gesund bezeichnet haben. Die Omega-3-Fettsäuren sind in Rapsöl, in Walnussöl in Leinöl oder in Leindotteröl enthalten. Leindotteröl war noch in den 1980er Jahren die Hauptölquelle. Das haben wir ganz vergessen, weil Mais so schnell wächst und so ergiebig ist. Aber das sind Umstellungen, die auch für Übergewichtige günstig sind.
- Norten:** Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren – das klingt zunächst einmal sehr kompliziert. Das bezieht sich auf die Struktur des Fettes. Warum baut die Pflanze einmal so etwas und einmal so etwas? Die Pflanze denkt leider nicht darüber nach, was wir dann essen.
- Adam:** Die Omega-6-Fettsäuren hat der liebe Gott erfunden, um uns auf das Land zu lassen. Unsere Vorfahren lebten früher im Wasser. Wenn man auf das Land wollte, dann musste man geschützt sein, damit das Wasser im Körper nicht verdampft. Dazu dienen die Omega-6-Fettsäuren.
- Norten:** In der Haut oder wo?
- Adam:** Ja, in der Haut ist ein bestimmtes Fettprodukt enthalten: Die Omega-6-Fettsäure Linolsäure dichtet die Haut ab, damit das Wasser nicht verdunstet. Die Omega-3-Fettsäuren sind ganz wichtig für das Gehirn und für die sogenannten alten Organe, die Geschlechtsdrüsen, die Nebennieren und die Schrinde.
- Norten:** Sie haben gesagt, dass man im Körper entzündliche Prozesse haben kann, wenn man zu viel isst, und dass man vor allem mehr auf Omega-3-Fettsäuren setzen soll. Aber kann man sich gesund essen?
- Adam:** Man kann zumindest Schädigungen vermeiden. Die entzündungshemmende Wirkung der Omega-3-Fettsäuren macht man sich

zum Beispiel bei Rheuma zunutze. Darüber habe ich frühe auch einmal ein Buch geschrieben.

**Norten:** Das haben Sie auch mitgebracht: "Diät und Rat bei Rheuma und Osteoporose. Ein praxisorientierter Leitfaden."

**Adam:** Das ist das Prinzip der Entzündungshemmung. Diese Entzündungshemmung gelingt dadurch, dass man von den Omega-6-Fettsäuren vor allem die Arachidonsäure, die nur im Fleisch vorkommt, vermindert und dafür mehr von diesen Fischölfettsäuren zu sich nimmt. Das ist dann eine Fettsäure, die genauso aussieht wie die Arachidonsäure und nur eine Doppelbindung mehr hat. Dadurch kann diese Fischölfettsäure die Arachidonsäure, die entzündungsfördernd wirkt, aus den Geweben hinauswerfen und auch deren Umwandlung in diese Entzündungsbotenstoffe verhindern.

**Norten:** Wie kann man so etwas herausbekommen?

**Adam:** Ich habe zehn Jahre dazu gebraucht. Das ist eine elende Arbeit. Ich habe immer gedacht, ich mache alles falsch, denn es kam immer genau das Gegenteil von dem heraus, was die Wissenschaft gedacht hat. Ich dachte immer, dass ich etwas falsch messen würde, ich würde etwas nicht richtig machen. Aber der Körper kann mit diesen Fettsäuren wunderbar umgehen, das ist gar kein Problem. Nur wenn wir zu viel Fleisch essen, dann ist von dieser einen Fettsäure zu viel im Essen. Diese Fettsäure reichern wir dann an, weil der Körper sie schlecht herstellen kann.

**Norten:** Sie dachten, Sie machen etwas falsch, weil etwas anderes propagiert wurde? Man hört immer wieder, dass man dieses und jenes essen soll. Es gibt verschiedene Einrichtungen, von denen man die verschiedensten Tipps bekommt. Auch die Zeitungen verbreiten Diättipps. Oft widerspricht sich das auch. Hat Ernährung auch etwas mit Ideologie zu tun? Oder wie kommt das zustande?

**Adam:** Leider! Es gibt immer wieder Menschen, die irgendeine Erfahrung gemacht haben, dass ihnen etwas gut tut oder nicht gut tut. Es gibt da ganz viele Diäten. Die Haysche Trennkost ist da so ein Konstrukt, das sich ein Kinderarzt ausgedacht hat, was aber hinten und vorne nicht stimmt, oder das Konstrukt der Metabolic Balance, hinter dem auch nichts steckt.

**Norten:** Jetzt werden wahrscheinlich viele der Zuschauer aufschreien: "Wie kann er das sagen, das ist doch eine tolle Sache!"

**Adam:** Das ist genau das Problem. Wenn man zum Beispiel an die Metabolic Balance glaubt, dann kann es tolle Erfolge geben, die ich auch nicht abstreiten will. Die Erfolge beruhen darauf, dass man plötzlich das nicht essen darf und das nicht essen darf. Man fragt sich dann: "Darf ich denn das essen, was da auf dem Teller liegt?" Schon hat man über das Essen nachgedacht – und das ist der entscheidende Effekt. Die andere Geschichte, mit dem "Ich vertrage dieses und jenes nicht", gehört in den Bereich des nicht ganz Nachgewiesenen. (lacht)

**Norten:** Kommen wir zu einem Thema, das mir immer wieder auffällt, wenn ich im Supermarkt stehe. Dort liest man zum Beispiel oft an leichten Limonaden: "mit natürlichem Fruchtzucker". Ich meine jetzt nicht die Light-Produkte mit Süßstoff, sondern Produkte mit Fruchtzucker. Das soll nicht so schlimm

sein, als wenn ich Limonaden mit richtigem Zucker trinken würde. Stimmt das?

**Adam:** Nein. Es steht immer darauf: "mit natürlicher Süße hergestellt" oder "mit dem Zucker der Natur" oder so irgendwas. Dieser Fruchtzucker ist jetzt so modern geworden, weil man in Amerika gelernt hat, aus Mais diesen Fruchtzucker herzustellen. Er süßt ganz genauso wie der Haushaltszucker. Es süßt sogar noch besser, man braucht weniger, um dieselbe Süße zu erhalten.

**Norten:** Das ist doch prima, dann kann ich Zucker einsparen. Werde ich dann trotzdem dick?

**Adam:** Ihr Gehirn ist damit überhaupt nicht zufrieden. Wenn man Zucker zu sich nimmt, dann steigt der Insulinspiegel an und das Gehirn bekommt die Information: "Zucker ist da, ich brauche keine Angst mehr haben, dass ich verhungere." Dann ist der Mensch satt. Wenn er Fruchtzucker zu sich nimmt, bekommt er die Süße, aber der Insulinspiegel steigt nicht an.

**Norten:** Warum nicht?

**Adam:** Weil der Fruchtzucker direkt in Fett umgewandelt wird. Er wird vom Insulin nicht erkannt, sondern einfach in Fett umgewandelt.

**Norten:** Es gibt da also einen Nebenschauplatz, der ganz schön gefährlich sein kann. Denn wir haben vorher darüber gesprochen, dass das Insulin eine wichtige Rolle spielt. Jetzt denkt man, dass das Insulin nicht hochgeht. Früher haben doch auch die Konfitüren für Diabetiker Fruchtzucker enthalten. Das war dann wahrscheinlich der Grund dafür?

**Adam:** Ja, das war der Grund.

**Norten:** Aber die Diabetiker haben dann trotzdem zugenommen?

**Adam:** Ja genau, denn das Gehirn war nicht zufrieden. Der Insulinspiegel steigt nicht an, also bleibt man permanent hungrig. Der Fruchtzucker ist in Mayonnaisen, in Kuchen und in Tausenden anderen Sachen enthalten, wo man es gar nicht vermutet, wie Senf und Ketchup. Der stillt aber den Hunger nicht. Man bleibt also hungrig und nimmt immer mehr zum Beispiel von dem Fruchtsaftgetränk zu sich. Das sind riesige Mengen an Kalorien, ohne dass man irgendetwas davon merkt.

**Norten:** Werden die Amerikaner deswegen immer dicker?

**Adam:** Ja, das hat ganz bestimmt sehr viel damit zu tun, dass wir uns nicht mehr natürlich ernähren.

**Norten:** Kommen wir doch einmal zu den Süßstoffen. Auch davon gibt es jede Menge. Sie haben keine Kalorien und treiben den Insulinspiegel auch nicht in die Höhe. Denkt der Körper hier auch nicht, er sei satt, wenn man etwas derart Gesüßtes zu sich nimmt? Oder kann ich mit den echten Light-Getränken, in denen tatsächlich nur Süßstoff enthalten ist, abnehmen?

**Adam:** Ich bin, ehrlich gesagt, kein großer Freund von all diesen Süßstoffen wie Aspartam und Assugrin. Man gewöhnt sich das Verlangen nach etwas Süßem damit nicht ab. Diese Süßstoffe sind aber längst nicht so gefährlich, weil sie nicht die Kalorien bieten. Wenn man jetzt pausenlos Cola light trinken würde, dann würde man zwar nicht satt werden, weil das Gehirn

keine diesbezügliche Information bekommt, aber man nimmt auch keine Kalorien zu sich. Und der Fruchtzucker ist nur deswegen so gefährlich, weil er dieses Sättigungsgefühl nicht bietet, aber viele Kalorien.

**Norten:** Kommen wir einmal zu ganz anderen Getränken, zu alkoholischen Getränken wie Bier und Wein. Was darf ich denn noch trinken, ohne gleich in die Zucker-Fett-Falle zu tappen?

**Adam:** Alkohol erhöht den Insulinspiegel auch nicht. Wenn man am Abend zum Beispiel ein Glas trockenen Rotweins trinkt – wir sprechen nur von einem Glas! –, dann passiert mit dem Insulin nichts. Der Körper verbrennt zuerst den Alkohol. Bei einem Glas sind das etwa 20 Gramm. Dazu braucht der Körper circa zehn Minuten, dann ist der Alkohol verbrannt. Er ist dann zwar noch da, aber er hat keine diesbezügliche Wirkung mehr.

**Norten:** Darf ich mich dann am Abend mit der Käseplatte und einem Glas Rotwein hinsetzen und nehme dabei noch ab?

**Adam:** Wenn der Käse nicht zu fett ist und man nicht zu viel isst und es bei einem Glas Rotwein bleibt, dann kann man das ohne Weiteres.

**Norten:** Was ist mit Bier?

**Adam:** Ganz schlecht!

**Norten:** Da sind Kohlehydrate drin.

**Adam:** Ja, da sind Kohlehydrate drin!

**Norten:** Da haben wir es wieder!

**Adam:** Eine Schweinshaxe mit einem Bier erhöht sofort den Insulinspiegel und die Schweinshaxe lagert sich an der Hüfte ab.

**Norten:** Dann kommt noch das Schnäpschen hinterher, ein Obstler.

**Adam:** Er ist nicht gesund, aber er ist ohne Kohlehydrate.

**Norten:** Es ist schon interessant, die Ernährung einmal unter dieser Perspektive zu sehen.

**Adam:** Es ist auch wichtig, weil es ein Konzept ist, das zumindest bezüglich des Stoffwechsels stimmig ist. Darauf sollten wir mehr achten, als auf ganz verschnörkelte Diätvorschläge. Wir machen auch möglichst wenige Vorschriften, denn die Menschen sollen am Essen Freude haben. Sie sollen es genießen. Sie sollen sich ihr Essen selbst zusammenstellen, das, was sie gerne essen. Das ist viel gescheiter, als irgendwelche komischen Diäten einzuhalten.

**Norten:** Wir hatten vorhin Ihr Buch mit den Krankheiten, in dem auch die Osteoporose angesprochen war. Knochenschwund und Kalzium-Mangel fällt mir dazu ein. Lautet das Rezept dagegen, Milch zu trinken?

**Adam:** Der Knochen besteht insgesamt aus über 50 Mineralstoffen. Das Kalzium in der Milch ist nur einer davon. Mindestens genauso wichtig ist das Magnesium. In einer gesunden Kost, wie wir sie eben besprochen haben, sind diese Mineralstoffe ausreichend enthalten. Wir benötigen im Augenblick nur so viel Kalzium, weil wir so viel Fleisch essen.

**Norten:** Das müssen Sie erklären!

- Adam:** Die Chinesen trinken zum Beispiel überhaupt keine Milch und wissen Sie, wie viel Osteoporose es in China gibt?
- Norten:** Keine Ahnung!
- Adam:** Keine! Osteoporose gibt es dort nicht, weil sie Isoflavone haben. Sie verwenden Soja und haben damit eine gute Ausnützung des Kalziums, das in der Kost ist. Die Kalzium-Räuber sind vor allem im Fleisch, nämlich Phosphor. Unsere Nahrung hat zurzeit zehnmal mehr Phosphor als Kalzium, weswegen auch meistens eine Übersäuerung vorhanden ist. Die nimmt das Kalzium heraus, weswegen wir es immer nachfüllen müssen.
- Norten:** Cola ist doch auch so sauer, oder?
- Adam:** Das wird meistens überschätzt, aber ja, auch darin ist Phosphor enthalten.
- Norten:** Es wird auch immer von einem Säure-Basen-Gleichgewicht gesprochen. Ist es das, was Sie jetzt ansprechen?
- Adam:** Ja. In neuerer Zeit lernt man immer mehr, dass dieses Säure-Basen-Gleichgewicht auch für die Osteoporose sehr wichtig ist. Ein Überschuss an Phosphor schwemmt das Kalzium aus, wodurch es zu der häufigen Osteoporose kommt.
- Norten:** Wäre es eine Empfehlung, Soja zu essen – oder ist das ein Kohlehydrat, muss man gleich wieder fragen?
- Adam:** Nein. Soja, zum Beispiel als Brätling, ist wunderbar geeignet. Bei Rheuma ist das zum Beispiel eine ganz gute Ergänzung, da ist es eine ganz gute Sache.
- Norten:** Haben Sie weitere Empfehlungen, was man bei Osteoporose oder Rheuma essen sollte? Haben Sie auch Rezepte dafür?
- Adam:** Ja, so etwas ist auch im Buch zu finden. Aber das ist gar nicht so schwer. Im Prinzip ist es das Gleiche, was wir schon vorhin besprochen haben. Bei beiden Krankheiten streben wir die Entzündungshemmung an, die man durch eine Verminderung des Fleisches in der Nahrung erreicht. Morgens isst man sein Müsli mit Früchten, mittags isst man seine Gemüsepfanne oder ein Nudelgericht oder Risi e Bisi und abends dann eine Fleischmahlzeit. Damit hat man wenig Fleisch in der Nahrung.
- Norten:** Egal, ob Krankheitsverhütung oder Gewichtsreduktion, man kann nach Ihrem Konzept sicher leben. Viele Menschen sind aber berufstätig und in der Kantine wird es nicht immer möglich sein, sich danach zu ernähren. Man ernährt sich vielleicht auch nicht so ausgewogen, wie man sollte. Es gibt nun jede Menge Vitamin- und Mineralientabletten, die man schlucken kann, sollte oder wie auch immer. Zum Teil wird gesagt, das sei Quatsch, das sei Geldschneiderei. Was sagen Sie dazu?
- Adam:** Vitamintabletten sind, so wie es die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sehr richtig sagt, für den gesunden Menschen unnötig. Er soll sich gesund ernähren und damit ist alles gesagt und getan. Anders ist es bei Menschen, die eine Krankheit haben, zum Beispiel an Rheuma leiden. Diese Menschen haben einen hohen Bedarf an sogenannten Antioxidantien, den man oft mit der Nahrung nicht decken kann. Dazu gehören Selen oder auch Vitamin E, wo es oft ein Defizit gibt. Aber auch hier haben wir in den letzten

zwei, drei Jahren gelernt, dass ein Zuviel davon eher schädlich als nützlich ist.

**Norten:** Wie sieht es bei einer Schwangerschaft aus? In dieser Zeit gibt es auch besondere Bedürfnisse.

**Adam:** Dazu gibt es fast gar nichts anderes zu sagen, als dass man in dieser Zeit an eine Supplementierung mit Jod denken sollte.

**Norten:** "Supplementierung" bedeutet "zuführen".

**Adam:** Ja, man sollte auf mehr Jod in der Nahrung achten. Jod bekommen wir zum Beispiel wieder einmal mit Fisch, der aber bei vielen Menschen nicht so beliebt ist. Aus diesem Grund sollte man daran denken, genauso wie an Folsäure. Was wir im Augenblick gerade untersuchen und was vermutlich auch ganz wichtig ist, ist der Selen-Gehalt. Denn die Hashimoto-Thyreoiditis, eine Entzündung der Schilddrüse, wird immer häufiger bei uns, wie alle diese Autoimmunerkrankungen. Das beruht wohl zum Teil auch auf der Ernährung, so wie wir es besprochen haben. Wir haben gesehen: Wenn der Selen-Spiegel stimmt, dann tritt die Hashimoto-Thyreoiditis wesentlich seltener auf.

**Norten:** Wie kann ich auf natürlichem Wege Selen zu mir nehmen?

**Adam:** Eigentlich nur mit der Kokosnuss. Die Nüsse haben einen relativ hohen Selen-Gehalt. Aber inzwischen verwenden die Bauern eine mineralische Düngung. Das ist noch nicht lange so. Davor gab es nur eine organische Düngung mit Blaukorn und dergleichen. Dadurch sind die Böden furchtbar an diesen Spurenelementen verarmt. Dazu gehört auch Selen. Weil der Boden kaum noch Selen hat, ist auch im Getreide kaum noch Selen enthalten. Früher war das Getreide der Selenlieferant überhaupt.

**Norten:** Wir haben einen weiten Bogen gespannt, von der Gewichtsreduktion über Krankheiten bis zum Selen. Ich bedanke mich ganz herzlich bei Professor Olaf Adam, Ernährungsmediziner von der Ludwig-Maximilians-Universität hier in München. Ich danke Ihnen für Ihr Interesse und für das Zuschauen.

**Adam:** Vielen Dank, Frau Nortén, für das schöne Gespräch.