



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Wer Abnehmen und Genuss bisher für Gegensätze gehalten hat, sollte die sensationelle Sirtuin-Diät ausprobieren. Durch ausgeklügelte Gerichte mit leckeren Zutaten wie Avocados, Oliven, Ingwer und Brokkoli werden Fettverbrennungsenzyme in unserem Körper angeregt, die Sirtuine. Mit einem intensiven 7-Tage-Programm und einem nachhaltigen Ernährungsplan wird die Traumfigur schnell und leicht zur Realität.

Autoren

Aidan Goggins und **Glen Matten** sind Ernährungsmediziner und Bestsellerautoren. Ihr Ernährungsansatz verbindet den Wunsch nach einem schlanken Körper mit einem Anspruch auf Gesundheit und Genuss. Mit ihrer Expertise sind sie ständiger Gast in den britischen Medien.

Goggins und Matten leben mit ihren Familien in England.

Aidan Goggins
Glen Matten

Die Sirtuin-Diät

Jung und schlank mit Genuss

Aus dem Englischen
von Gaby van Dam

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. Bitte konsultieren Sie im Zweifel einen Arzt für medizinische Beratung.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

4. Auflage

Deutsche Erstausgabe März 2017

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Copyright © 2017 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright © 2016 der Originalausgabe: Aidan Goggins und Glen Matten

Originaltitel: *The Sirtfood Diet. The Revolutionary Plan for Health and Weight Loss*

Originalverlag: Yellow Kite, an imprint of Hodder & Stoughton,
an Hachette UK company

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Ruth Wiebusch

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

JE · Herstellung: kw

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17659-5

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



Inhalt

Einleitung	7
1 Sirtuine – was wissenschaftlich dahintersteckt	31
2 Kampf dem Fett	38
3 Master-Regulatoren des Muskelwachstums ..	51
4 Wunder des Wohlbefindens	60
5 Sirtfoods	67
6 Sirtfoods in aller Welt	76
7 Die Sirtuin-Diät	86
8 Phase 1: Sieben Pfund in sieben Tagen	102
9 Phase 2: Aufrechterhaltung	142
10 Sirtfoods ein Leben lang	158
11 Sirtfoods für alle	186

12	Fragen und Antworten	198
13	Rezepte	212
	Glossar	279
	Quellenangaben	285
	Register	301
	Danksagung	313

Einleitung

Als Experten in der Ernährungsmedizin und Autoren des preisgekrönten Buches *The Health Delusion* sind wir, wie wir glauben, gut aufgestellt, um im Bereich der Gesundheit die Spreu vom Weizen zu trennen. Diäten gegenüber sind wir dementsprechend äußerst skeptisch – es verhält sich mit ihnen kaum anders als mit den Jahreszeiten oder der Mode: Trenddiäten kommen und gehen. Zwar eignen sie sich, um kurzfristig einen gewissen Gewichtsverlust zu erzielen, auf lange Sicht sind sie jedoch von einer spektakulären Misserfolgsquote gekennzeichnet. Das erreichte Gewicht kann man einfach nicht halten, und so sind die Menschen größtenteils wieder da, wo sie angefangen haben, in den meisten Fällen sogar noch mit ein paar Pfunden extra. Von den Millionen, die in diesem Jahr eine der angesagten Diäten verfolgen, werden weniger als ein Prozent dauerhaft abnehmen.¹ Die leeren Versprechungen all dieser Diäten haben uns dermaßen desillusioniert, dass die Zahl der Diäthaltenden, trotz stetig steigender Übergewichts- und Adipositasrate, in den letzten

20 Jahren um über ein Drittel gesunken ist. Irgendetwas läuft da offensichtlich falsch.

Der Fairness halber müssen wir erwähnen, dass wir uns noch nie für Diäten begeistern konnten. Das heißt, bis wir die Sirtuin-Diät entdeckt haben, eine radikal neue und einfache Ernährungsform, mit der sich abnehmen *und* das erreichte Gewicht halten lässt, mit dem Zusatzbonus, im Laufe dieses Prozesses auch noch seinen Gesundheitszustand deutlich zu verbessern.

Was sind Sirtfoods?

Im Laufe der letzten Jahre hat die Gemeinde der Abnehmwilligen einen unstillbaren Heißhunger auf Modediäten entwickelt, und das aus gutem Grund. Studien zeigen, dass sich durch Fasten – sei es durch tägliche, moderate Kalorienrestriktion oder durch drastischeres, aber weniger regelmäßiges Fasten – etwa sechs Kilo innerhalb von sechs Monaten abnehmen lassen. Darüber hinaus sinkt das Erkrankungsrisiko erheblich.²

Wenn wir fasten, wird durch die Reduktion der körperlichen Energie das sogenannte »Schlank-Gen« aktiviert, was wiederum eine Flut von positiven Veränderungen auslöst. Die Fetteinlagerung wird gestoppt, der Körper hält den üblichen Wachstumsprozess an und begibt sich in den »Überlebensmodus«. Die Fettverbrennung wird stimuliert, und das »Haushalts-Gen«, das an

der Reparatur und Verjüngung unserer Zellen beteiligt ist, wird aktiviert. Die Folge sind Gewichtsverlust und eine höhere Resistenz gegen Krankheiten.

Doch das Ganze hat auch seinen Preis. Die verringerte Energiezufuhr provoziert Hunger, Reizbarkeit, Erschöpfung und den Abbau von Muskelmasse. Und hier liegt auch die Krux all dieser Diäten: Korrekt durchgeführt funktionieren sie zwar, doch die meisten fühlen sich dabei nicht sonderlich wohl und halten nicht durch. Die wichtige Frage lautet daher: Ist es möglich, von den positiven Auswirkungen einer Diät zu profitieren, ohne drastische Kalorienrestriktion und ohne die damit verbundenen zahlreichen Nachteile auf sich nehmen zu müssen?

Das führt uns zu den Sirtfoods, einer vor kurzem entdeckten Nahrungsmittelgruppe. Sirtfoods sind besonders reich an Nährstoffen, die dieselben Schlank-Enzyme zu aktivieren vermögen, wie es auch beim Fasten geschieht. Man nennt diese Enzyme Sirtuine. Erstmals sind Forscher 2003 im Rahmen einer bahnbrechenden Studie auf sie gestoßen. Die Forscher setzten sich mit Resveratrol, einem Bestandteil blauer Trauben, Rotwein und Hefe auseinander und erkannten, dass diese dieselben gesundheitlichen Vorzüge für den Menschen haben wie eine Kalorienrestriktion, mit dem zusätzlichen Vorteil, dass die Energiezufuhr nicht gedrosselt werden muss.³ Seitdem haben Wissenschaftler entdeckt, dass weitere Bestandteile von Rotwein einen ähnlichen Effekt

hervorrufen, was die gesunde Wirkung von Rotwein erklären könnte wie auch die Tatsache, dass Menschen, die regelmäßig Rotwein trinken, weniger zunehmen.⁴

In der Folge entbrannte ein enormes Interesse daran, herauszufinden, welche weiteren Lebensmittel besonders reich an diesen speziellen Nährstoffen sind, die eine solch positive Wirkung auf den Körper haben. Während einige davon wenig gebräuchlich sein dürften, wie zum Beispiel das traditionelle Gewürzkraut Liebstöckel, das kulinarisch eher in Vergessenheit geraten ist, handelt es sich bei den allermeisten Lebensmitteln um allseits bekannte und sehr geschätzte wie Olivenöl extra vergine, rote Zwiebeln, Petersilie, Chili, Grünkohl, Erdbeeren, Kapern, Tofu, Kakao, grüner Tee und sogar Kaffee.

Master-Regulatoren des Stoffwechsels

Seit ihrer Entdeckung 2003 hat die Begeisterung, was die positive Wirkung der Sirtfoods angeht, ungeahnte Ausmaße angenommen. Laut Studienergebnissen reichen die Vorzüge deutlich über den Effekt einer Kalorienrestriktion hinaus. Sirtfoods verhalten sich wie Master-Regulatoren unseres Stoffwechsels. Dabei beeinflussen sie insbesondere die Fettverbrennung, während sie gleichzeitig die Muskelmasse vergrößern und die zelluläre Fitness verbessern. Die Gesundheitsforschung erreichte den Scheitelpunkt der wichtigsten nährwert-

bezogenen Entdeckungen aller Zeiten. Leider wurde schließlich der falsche Kurs eingeschlagen, da die Pharmaindustrie hunderte Millionen Euro in die Forschung steckte, um eine vermarktungsfähige Wunderpille zu entwickeln, und so wurde die Ernährung immer weiter aus dem Fokus gerückt.

Wir glauben, dass dieser pharmazeutische Ansatz, der versucht, all jene komplexen pflanzlichen Nährstoffe auf ein einziges, isoliertes Medikament zu reduzieren, grundlegend falsch ist. Denn es macht unserer Ansicht nach viel mehr Sinn, diese Nährstoffe über Lebensmittel, die sie in ihrer natürlichen Form reichlich enthalten, zuzuführen, als abzuwarten, bis die Pharmaindustrie sie als vermeintliche Wunderpille komprimiert anbietet (was ohnehin wohl niemals funktionieren wird). Diese Prämisse bildete die Basis unseres Pilotversuchs, und so machten wir uns daran, eine Diät zu kreieren, die die sirtuinreichsten Quellen enthält, die derzeit bekannt sind. Und wir beobachteten ihre Wirkung.

Was die gesündesten Ernährungsformen der Welt gemeinsam haben

Während unserer Forschungsarbeiten stießen wir darauf, dass die besten Quellen für Sirtfoods in jenen kulturellen Ernährungsformen zu finden sind, die mit den niedrigsten Krankheits- und Fettleibigkeitsraten welt-

weit einhergehen. Angefangen bei den Kuna in Panama, die, dank ihres überaus reichlichen Verzehrs des Sirtfoods Kakao, immun gegenüber Bluthochdruck zu sein scheinen und eine bemerkenswert niedrige Rate von Adipositas, Diabetes, Krebs und vorzeitigen Todesfällen aufweisen, über Okinawa in Japan, wo eine große Bandbreite an Sirtfoods, schlanken Menschen und eine hohe Lebenserwartung Hand in Hand gehen, bis nach Indien, wo der unersättliche Heißhunger auf alles Würzige, vor allem auf Kurkuma, den Krebs auf die hinteren Plätze verwiesen hat. Und sehr zum Neid der restlichen westlichen Bevölkerung hat Fettleibigkeit im Rahmen einer traditionellen mediterranen Ernährung keine Chance. Chronische Krankheiten sind dann die Ausnahme, nicht die Regel. Olivenöl extra vergine, wildes Blattgemüse, Beeren, Rotwein, Datteln und Kräuter sind wirkungsvolle Sirtfoods und allesamt wichtige Bestandteile der Mittelmeerküche. Die wissenschaftliche Welt ist angesichts der jüngsten Erkenntnisse über die mediterrane Ernährung in Ehrfurcht erstarrt – nicht nur, weil man damit effektiver abnehmen kann als mit dem leidigen Kalorienzählen, sondern auch, weil sich so manche Krankheit damit besser in den Griff bekommen lässt als durch eine medikamentöse Behandlung.⁵

Zwar spielen Sirtfoods in der typisch westlichen Ernährung heute keine zentrale Rolle mehr, doch das war nicht immer so. Viele davon gehörten einmal als fester Bestandteil zur europäischen Küche. Wir werden Ihnen

in Kürze zeigen, wie sich dieser Missstand sehr einfach beheben lässt.

Eine moderne Idee als Kern einer antiken Studie

Sirtfoods wurden erst vor kurzem wiederentdeckt. Wir wissen jedoch, dass verschiedene Kulturen im Laufe ihrer Geschichte mit ihnen Versuche angestellt haben, was ihre positiven Auswirkungen betrifft. Es existierten Aufzeichnungen über die Vorzüge der Sirtfoods, die äußerst weit zurückreichen. In der Tat waren sie sogar das Subjekt der allerersten klinischen Studie, die jemals schriftlich festgehalten wurde. Nachzulesen ist diese in der Bibel im Buch Daniel, wo sie vor über 2200 Jahren dokumentiert wurde. Damals hat man junge Männer dazu angehalten, die zu dieser Zeit als am hochwertigsten erachteten Speisen zu verzehren, damit sie gesund und körperlich fit blieben und später in den Dienst des Königs eintreten konnten. Allerdings hat eine rein pflanzliche Ernährung, wie sie Daniel stattdessen ange-regt hat, innerhalb weniger Tage zu einem deutlich besseren Ergebnis geführt: »Aber Daniel nahm sich in seinem Herzen vor, dass er sich mit des Königs Speise und mit seinem Wein nicht unrein machen wollte, und bat den obersten Kämmerer, dass er sich nicht unrein machen müsste. [... Und er sprach zu ihm:] Versuch's doch

mit deinen Knechten zehn Tage und lass uns Gemüse zu essen und Wasser zu trinken geben.

Und dann lass dir unser Aussehen und das der jungen Leute, die von des Königs Speise essen, zeigen; und danach magst du mit deinen Knechten tun nach dem, was du sehen wirst. Und er hörte auf sie und versuchte es mit ihnen zehn Tage. Und nach den zehn Tagen sahen sie schöner und kräftiger aus als alle jungen Leute, die von des Königs Speise aßen. Da tat der Aufseher die Speise und den Trank, die für sie bestimmt waren, weg und gab ihnen Gemüse.«⁶

Vor allem fasziniert hat uns die Beobachtung, dass unter dem Einfluss der von David propagierten Ernährung unter anderem die Muskelmasse zugenommen hat, ein Effekt, den man sich von einer rein pflanzlichen Ernährung niemals erwartet hätte. Es sei denn, es handelte sich bei diesen Pflanzen um äußerst reichhaltige Sirtfoods. Und weil wir aus historischen Quellen von den umfangreichen Gemeinsamkeiten der damals üblichen pflanzliche Kost mit der Sirtfood-reichen Mittelmeerdiät wissen, fragen wir uns, ob das Experiment Daniels wirklich in den Bereich der Märchen und Sagen einzuordnen ist? Oder ob es uns vielmehr, ohne dass wir uns dessen bewusst gewesen wären, die Antwort auf eine Frage präsentiert, die uns seit Jahrtausenden umtreibt: Wie schaffen wir es, körperlich fit, gesund und schlank zu bleiben? Sie werden feststellen, dass sich der Versuch Davids und unsere moderne Studie zur Sir-

tuin-Diät hinsichtlich Methode und Ergebnis verblüffend ähneln.

Die Sirtfood-Pilotstudie

Je mehr wir über Sirtfoods erfuhren, desto faszinierter waren wir. Wir begannen uns zu fragen: Was wäre, wenn wir all diese wirkungsvollen Lebensmittel kombinierten, um eine spezielle Sirtuin-Diät zu kreieren? Wir gingen davon aus, dass sich damit eine tiefgreifende Wirkung auf das Körpergewicht und den Gesundheitszustand erzielen lassen müsste, waren uns jedoch darüber im Klaren, dass es sich dabei um reine Spekulation handelte – um unsere Thesen zu belegen, würden wir sie unter realen Bedingungen überprüfen müssen. Die Chance dafür ergab sich an einem Ort, an dem man dies wohl kaum vermutet hätte. Im Herzen von Chelsea, dem Nobelviertel Londons, befindet sich KX, eines der angesagtesten Gesundheits- und Fitnesscenter. Weil das KX über ein eigenes Restaurant verfügt, war es der perfekte Ort, um die Effekte der Sirtuin-Diät zu testen. Das versetzte uns schließlich in die Lage, nicht nur die Diät zu kreieren, sondern diese darüber hinaus zum Leben zu erwecken und sie an den Mitgliedern des Fitnesscenters mit Unterstützung des renommierten Chefskochs Alessandro Verdenelli zu erproben.

Unsere Aufgabe war klar. Die Mitglieder von KX

würden sieben Tage in Folge unsere sorgsam zusammengestellte Sirtuin-Diät befolgen, während wir dabei fortwährend minutiös ihre Fortschritte protokollierten. Den Fokus wollten wir nicht nur auf das Gewicht, sondern auch auf Veränderungen der Körperzusammensetzung legen, also darauf, in welchem Maße die Diät den Anteil an Körperfett und Muskelmasse beeinflusst. Später haben wir zusätzlich noch metabolische Parameter hinzugezogen, um die Wirkung der Diät auf den Blutzuckerspiegel (Glukose) und die Blutfettwerte (Triglyceride und Cholesterin) zu überprüfen.

Die ersten drei Tage waren mit einer auf 1000 Kalorien beschränkten Energiezufuhr die härtesten. Im Endeffekt entspricht dies einer milden Form des Fastens und ist deshalb erforderlich, weil durch die Kalorienrestriktion die Wachstumssignale im Körper gehemmt werden. Die Zellen sind dann angeregt, alte Bestandteile abzubauen (ein Selbstreinigungsprozess, der unter dem Begriff Autophagie bekannt ist), und die Fettverbrennung läuft auf Hochtouren. Allerdings war diese strenge Phase unserer Diät im Vergleich zu den gängigen Fastenkuren deutlich milder und sehr viel leichter durchzuhalten, wie die ungewöhnlich hohe Adhärenzrate von 97,5 Prozent zeigt.

Wir hatten die Absicht, den Fettverbrennungseffekt dieser milden Kalorienrestriktion noch erheblich zu steigern, indem wir unsere Diät mit großen Mengen Sirtfoods anreicherten. Zu diesem Zweck haben wir

die tägliche Ernährung auf die Basis von je drei grünen Säften und einer Mahlzeit, überwiegend bestehend aus Sirtfoods, gestellt. Durch die grünen Säfte war es uns möglich, den Gehalt an Sirtfoods hochzuschrauben und dabei gleichzeitig die 1000-Kalorien-Marke einzuhalten. Getrunken wurden diese Säfte morgens, nachmittags und abends, während die Mahlzeit jederzeit, jedoch nicht später als 19 Uhr, verzehrt werden durfte.

In den letzten vier Tagen unseres Programms am KX wurde die Kalorienmenge auf 1500 pro Tag angehoben. Effektiv handelte es sich dann nur noch um ein sehr leichtes Kaloriendefizit, das allerdings ausreichte, um die Wachstumssignale weiterhin zu hemmen und die Fettverbrennung auf hohem Niveau zu halten. Wichtig war, dass diese 1500 Kalorien vor allem Sirtfoods entstammten – zwei Sirtfood-Säfte sowie zwei Mahlzeiten, vorwiegend aus Sirtfoods.

Die bemerkenswerten Ergebnisse

40 Mitglieder des KX nahmen an dem Testlauf der Sirtuin-Diät teil, wobei 39 Probanden die Diät komplett absolvierten. Von diesen 39 waren zwei adipös, 15 übergewichtig und 22 normalgewichtig. Die Geschlechterverteilung dieser Studie war mit 21 Frauen und 18 Männern relativ ausgewogen. Da es sich um Mitglieder eines Fitnessclubs handelte, war die Wahr-

scheinlichkeit hoch, dass sie vor Beginn des Programms mehr trainiert und sich gesünder ernährt hatten als die Allgemeinbevölkerung.

Um die Vorzüge einer Diät zu demonstrieren, gibt es einen sehr beliebten, häufig angewendeten Trick: Man wählt zu diesem Zweck vor allem stark übergewichtige Personen aus, da diese gerade am Anfang besonders schnell drastisch Gewicht verlieren, um so die Ergebnisse zu schönen. Wir sind Anhänger einer völlig konträren Logik: Wenn wir es schafften, mit einer relativ gesunden Gruppe gute Ergebnisse zu erzielen, setzt das den Mindeststandard, was tatsächlich erreichbar ist.

Die Resultate überstiegen unsere bereits hohen Erwartungen. Sie waren konsistent und verblüffend: Innerhalb von sieben Tagen verloren die Teilnehmer durchschnittlich 3,2 Kilo, den Zugewinn an Muskelmasse abgerechnet. Es gab nicht einen Teilnehmer, der keine Verbesserung der Körperzusammensetzung zu verzeichnen hatte. Dies alles wurde ohne einschneidende Kalorienreduktion oder zermürende Trainingsprogramme erreicht.

Folgendes haben wir dabei herausgefunden:

- Die Teilnehmer hatten dramatische und schnelle Resultate zu verzeichnen, sie nahmen im Schnitt 3,2 Kilo in sieben Tagen ab.
- Die Muskelmasse blieb gleich beziehungsweise nahm zu, anstatt abgebaut zu werden.

- Die Probanden fühlten sich selten hungrig.
- Vitalität und Wohlbefinden nahmen zu.
- Die Teilnehmer sahen nach eigenen Aussagen besser und gesünder aus.

FALLSTUDIE

Jadis, 32 Jahre, Marketingleiterin aus London, war besorgt um ihre Taille und wollte an ihrer bevorstehenden Hochzeit in bestmöglicher körperlicher Verfassung sein. »In meiner Familie gibt es Fälle von Diabetes, ich habe daher immer darauf geachtet, in Form zu bleiben. Doch obwohl ich mich gesund ernähre und regelmäßig Sport treibe, habe ich es nicht geschafft, die paar zusätzlichen Pfunde auf meinen Hüften loszuwerden – genau der Bereich, der durch mein Kleid hervorhoben wird.«

Sie beteiligte sich am siebentägigen Testlauf der Sirtuin-Diät mit, wie sie sagt, »großartigem« Ergebnis. Jadis hatte über 2,7 Kilo abgenommen, die dazugewonnenen 900 Gramm an Muskelmasse bereits abgezogen, und das, obwohl sie sich in dieser Zeit so gut wie nie am Training beteiligt hatte. Sie litt, wie sie berichtete, nie unter Hungergefühlen, war energiegeladener und, um dem Ganzen die Krone aufzusetzen, verringerte ihr Diabetesrisiko, wie sich an den Blutzucker- und -fettwerten ablesen ließ. Als wir Jadis eine Woche später, kurz vor

ihrer Hochzeit, erneut trafen, stellte sich heraus, dass der positive Trend bei ihr anhielt – sie hatte weitere 1,1 Kilo abgenommen.

Worin besteht der Vorteil von muskelzuwachs-bereinigtem Gewichtsverlust?

Ein Gewichtsverlust von 3,2 Kilo innerhalb von sieben Tagen ist wohl nach jedermanns Standard ein gutes Ergebnis. Das wirklich Besondere an unserer Sirtuin-Diät ist jedoch die Art des Gewichtsverlusts und die Veränderung in der Körperzusammensetzung, deren Zeugen wir wurden.

Normalerweise verlieren Menschen, die Fett abbauen, auch an Muskelmasse – so war es zumindest bei allen anderen Diäten immer gewesen. Wenn also jemand im Rahmen einer normalen »Schlankheitskur« in einer Woche 3,2 Kilo verliert, kann man davon ausgehen, dass es sich bei mindestens 900 Gramm davon um Muskelmasse handelt. Mit diesem Wissen im Hinterkopf gingen wir daran, die Körperzusammensetzung unserer Teilnehmer zu ermitteln – und machten bei der Auswertung der Ergebnisse zu unserer großen Überraschung eine spektakuläre Entdeckung. Während ein Gewichtsverlust von 3,2 Kilogramm unter den Teil-

nehmern keine Seltenheit war, gab es daneben noch ein anderes, weiter verbreitetes Phänomen. Für 64 Prozent unserer Probanden schien der Gewichtsverlust zunächst enttäuschender auszufallen, obschon er mit 2,3 Kilo immer noch ziemlich beeindruckend war. Als wir jedoch die Körperzusammensetzung überprüften, waren wir schlichtweg baff. Die Muskelmasse der Teilnehmer war nicht nur konstant geblieben, sie hatte sogar zugenommen. Der durchschnittliche Zuwachs an Muskelmasse in dieser Gruppe betrug 900 Gramm, woraus sich ein »muskelzuwachsbereinigter Gewichtsverlust« von 3,2 Kilo ergibt. Wie wir noch sehen werden, ist diese Form des Gewichtsverlusts deutlich vorteilhafter, als sowohl Fett- wie auch Muskelmasse abzubauen.

Diese Erkenntnis war umso bemerkenswerter, da die Kombination aus milder Kalorienrestriktion ohne nennenswerte Steigerung der sportlichen Betätigung unter normalen Umständen katastrophale Auswirkungen für den Muskelerhalt hätte. Es musste eine besondere Erklärung für dieses Ergebnis geben: die starke metabolische Wirkung der Sirtfoods. Sirtfoods sind nicht nur in der Lage, die Fettverbrennung zu aktivieren, sie fördern darüber hinaus auch das Wachstum der Muskeln, ihren Erhalt sowie ihre Regeneration. In der Tat ermöglicht unsere Diät mit ihrem Sirtfoodanteil den Teilnehmern, Fett zu verlieren, ohne zugleich den Kollateralschaden von zwangsläufigem Muskelabbau in Kauf nehmen zu müssen.

Warum ist das so wichtig? Erstens, Sie sehen besser aus. Sich des Körperfetts zu entledigen, dabei aber nichts an der Muskelmasse einzubüßen, führt zu einer erstrebenswert straffen und athletischen Figur. Für die Skelettmuskulatur muss ein nicht unbeträchtlicher Teil unseres täglichen Energieverbrauchs aufgewendet werden. Das heißt, je mehr Muskeln ein Mensch hat, desto mehr Energie verbrennt er, sogar im Ruhezustand. Bei typischen Diäten setzt sich der Gewichtsabbau aus einem Verlust von Körperfett und Muskelmasse zusammen, womit wiederum auch eine deutliche Senkung der Stoffwechselrate einhergeht. In der Folge bereitet sich der Körper darauf vor, wieder an Gewicht zuzulegen, sobald der Mensch seine normalen Essgewohnheiten aufnimmt. Indem Sie mithilfe der Sirtfoods an Ihrer Muskelmasse festhalten, verbrennen Sie bei minimalem Rückgang der Stoffwechselrate mehr Fett und schaffen so die perfekte Ausgangsbasis für langanhaltenden und erfolgreichen Gewichtsverlust. Darüber hinaus sind Muskelmasse und -funktion ein Gradmesser für das Wohlergehen, denn der Muskelerhalt beugt der Entwicklung chronischer Erkrankungen wie Diabetes und Osteoporose vor und erhält uns unsere Mobilität bis ins hohe Alter. Überdies scheint Muskelmasse unser Glücksempfinden positiv zu beeinflussen. Einige Wissenschaftler gehen davon aus, dass die Art und Weise, in der Sirtuine für den Muskelerhalt sorgen, positive Auswirkungen auf stressbedingte Erkrankungen wie zum Beispiel Depressionen⁷ hat.

Bislang hieß es in Bezug auf Diäten, dass Gewichtsverlust und höhere Lebenserwartung stets mit einem Abbau an Muskelmasse einhergehen. Für uns ergibt das keinen Sinn. Muskelmasse und -funktion sind Schlüsselindikatoren für Gesundheit und Wohlbefinden und sollten damit in Einklang stehen. Die Sirtuin-Diät legt diesen Disput nun ein für allemal bei.

Großbritanniens Promis und Spitzensportler strömen herbei

Für ein Ernährungsmodell, das derart effektiv den Fettabbau fördert und die Körperzusammensetzung verbessert, gibt es viele nützliche Anwendungsmöglichkeiten. Als die Diät noch ein wohlgehütetes Geheimnis in einem exklusiven Fitnessstudio war, sprach sich unsere Arbeit unter Celebrities und Spitzensportlern herum, die schließlich auch an unserem Programm teilnehmen wollten. Wir fingen an, die Prinzipien der Sirtuin-Diät auf Sportstars der verschiedensten Disziplinen anzuwenden. Darunter waren Olympiasieger und Sportler, die aufgrund ihrer herausragenden Erfolge in den Adelsstand erhoben worden waren. Diese Athleten erreichten Körperzusammensetzungen wie niemals zuvor in ihrer Karriere, und die dadurch verbesserte Leistungsfähigkeit eröffnete ihnen neue Möglichkeiten für Erfolge.

Ein Beispiel ist der britische Boxchampion im Schwergewicht, David Haye. Eine Verletzungsserie hatte ihm eine Flaute beschert, und viele fragten sich, ob er jemals wieder boxen würde. Als wir ihn das erste Mal trafen, trug er über zehn Kilo überschüssiges Fett mit sich herum. David wieder in Form und zurück in den Ring zu bringen schien ein Ding der Unmöglichkeit, doch er schaffte es, er feierte ein fulminantes Comeback und bezwang gleich in seinem ersten Kampf seinen Gegner, den Australier Mark de Mori, durch K.o. in der ersten Runde. David selbst kommentierte: »Sirtfoods waren eine Offenbarung für meine Ernährung. Durch die Integration von Sirtfoods in meinen Speiseplan habe ich es geschafft, eine Körperzusammensetzung und ein Wohlbefinden zu erreichen, wie ich es mir nie hätte träumen lassen. Es hat mir meinen Weg zurück in den Ring geebnet, sodass ich mir den Weltmeistertitel im Schwergewicht zurückholen kann.«

Wie die Sirtuin-Diät bei Ihnen funktionieren wird

Die gute Nachricht lautet: Sie brauchen kein Spitzensportler zu sein, ja nicht einmal im Entferntesten sportlich, um alle Vorteile zu genießen. Wir haben die Erkenntnisse, die wir während der Pilotstudie am KX und der Arbeit mit den Eliteathleten über Sirtfoods gewon-

nen haben, zusammengenommen und so zugeschnitten, dass sie für alle passen, die abnehmen und gesünder werden wollen.

Erforderlich ist weder, dass Sie sich einer harten Kalorienrestriktion unterziehen, noch, dass Sie ein zermürbendes Trainingsprogramm absolvieren (obwohl es natürlich generell eine gute Sache ist, körperlich aktiv zu bleiben). Die Diät ist weder kostspielig noch zeitintensiv, und die empfohlenen Lebensmittel sind überall erhältlich. Das Einzige, was Sie an Zubehör benötigen, ist ein Entsafter. Wichtig ist, was Sie in Ihren Speiseplan mitaufnehmen, und nicht, wie bei den meisten Diäten, was Sie weglassen.

FALLSTUDIE

Eine große Fürsprecherin der Sirtuin-Diät ist das frühere Topmodel Lorraine Pascale, die inzwischen ihre eigene Kochsendung im britischen Fernsehen hat und Kochbücher verfasst. Wie sie erklärt, ist das Schöne der Sirtuin-Diät, dass sie simpel und leicht durchzuführen ist: »Dieses Konzept lässt sich ganz einfach umsetzen. Wir alle wissen, dass eine gesunde Ernährung ziemlich kostspielig sein kann und daher viele abschreckt. Mich überzeugt der Ansatz, mehr Hochwertiges zu essen, um auf diese Weise so weit wie möglich auf alles ungesunde

Zeug zu verzichten. Das Schöne an den Sirtfoods ist, dass eine Menge Lebensmittel darunter sind, die wir ohnehin tagtäglich essen. Die meisten Sirtfoods sind überall erhältlich und lassen sich leicht ins Familienessen integrieren.«

ÜBERSICHT ÜBER PHASE 1

Phase 1 der Sirtuin-Diät ist die sogenannte hypererfolgreiche Phase. Sie werden sich sieben Tage lang unserer klinisch erprobten Methode unterziehen und über 3 Kilo abnehmen. Dafür geben wir Ihnen eine Schritt-für-Schritt-Anleitung an die Hand, die auch einen Speiseplan inklusive Rezepten enthält.

Während der ersten drei Tage beträgt die tägliche maximale Kalorienzufuhr 1000 Kalorien. Diese bestehen aus drei Sirtfood-Gemüsesäften und einer sirtfood-reichen Mahlzeit pro Tag.

An den Tagen vier bis sieben wird die tägliche Kalorienration auf maximal 1500 angehoben. Sie werden täglich zwei Sirtfood-Gemüsesäfte und zwei sirtfood-reiche Mahlzeiten zu sich nehmen. Nach Ablauf dieser sieben Tage haben Sie in etwa drei Kilo abgenommen.

Trotz der Kalorienrestriktion fühlen sich die Teilnehmer nicht allzu hungrig, weil die begrenzte Kalorienzahl eher eine Richtschnur als eine Vorgabe ist. Selbst in Phase

1 ist die Kalorienrestriktion im Vergleich zu den meisten Fastenkuren nicht besonders extrem. Weil Sirtfoods eine natürliche hungerstillende Wirkung haben, sind die meisten Menschen angenehm satt und zufrieden.

ÜBERSICHT ÜBER PHASE 2

Bei Phase 2 sprechen wir von der 14-tägigen Aufrechterhaltungsphase. Hier steht nicht mehr die Kalorienrestriktion im Mittelpunkt, dennoch werden Sie Ihre Erfolge beim Abnehmen festigen und weiterhin kontinuierlich an Gewicht verlieren. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in dieser Phase darin, sich mit einer Fülle von Sirtfoods zu ernähren, was mit unserem exemplarischen Speiseplan und den dazugehörigen Rezepten nicht weiter schwerfallen dürfte. In dieser Phase besteht Ihre tägliche Kost aus drei ausgewogenen, sirtfoodreichen Mahlzeiten nebst einem »Aufrechterhaltungs«-Sirtfood-Gemüsesaft.

Sirtfoods als Lebenskonzept

Das Schöne an unserem Programm ist, dass Sie nicht ständig Diät zu halten brauchen. Phase 1 und 2 können bei Bedarf in regelmäßigen Abständen wiederholt werden, um größere Mengen Fett abzubauen. Bei manchen ist das alle drei Monate der Fall, bei anderen einmal im

Jahr. Auf diese Weise können Sie, schlanker und gesünder denn je, Ihr gewohntes Leben weiterführen, während Sie zugleich in den Genuss all der gesundheitlichen Vorteile kommen, die die Sirtfood-Ernährung mit sich bringt. Tatsächlich sind die Anwendungsmöglichkeiten der Sirtfoods so universell, dass sie sich bequem in jede Ernährungsform, der Sie möglicherweise nachgehen, integrieren lassen, ganz gleich ob diese nun vegan, glutenfrei, kohlenhydratreduziert beziehungsweise paleo ist oder ob Sie intermittierendes Fasten praktizieren (mehr dazu in Kapitel 11). Erhebliche Mengen Sirtfoods mit einzubinden wird den Gewichtsverlust und den gesundheitlichen Nutzen all dieser Methoden noch weiter verstärken.

Für uns liegt der wahre Schlüssel zum Erfolg darin, Ergebnisse zu erzielen, die ein Leben lang vorhalten, und genau das ist die Stärke der Sirtuin-Diät. Nun, da Sie mit genügend Wissen über Sirtfoods ausgestattet sind, wollen wir Ihnen zeigen, wie Sie durch den cleveren Austausch einiger Zutaten beziehungsweise die Optimierung von Speisen eine alltagstaugliche, sirtfoodreiche Ernährungsform gestalten, der Sie auch langfristig nachgehen können. Mit dem Verständnis der grundlegenden Prinzipien einer gesunden Ernährung und Supplementierung sowie praktischen Tipps, um für noch mehr Sirtfoods in der täglichen Kost zu sorgen, werden Sie in der Lage sein, ein Leben lang von den gesundheitlichen Vorzügen zu profitieren.

Und das sind die positiven Auswirkungen der Sirtuin-Diät:

- Ein Gewichtsverlust wird angestoßen, der aus einer Reduktion des Fettanteils und nicht der Muskelmasse resultiert.
- Sie bereitet den Körper auf langanhaltenden Abnehmerfolg vor.
- Sie werden besser aussehen, sich dementsprechend wohler fühlen und voller Energie stecken.
- Diese Ernährungsform erspart Ihnen hartes Fasten beziehungsweise extreme Hungergefühle.
- Sie befreit Sie von zermürenden Trainingseinheiten.
- Sie bildet die Ausgangsbasis für ein längeres, gesünderes Leben ohne chronische Erkrankungen.

ZUSAMMENFASSUNG

- Sirtfoods enthalten eine kürzlich entdeckte Nährstoffgruppe aus Pflanzen, die uns die Vorzüge von Fastenkuren ohne deren Defizite bescheren. Beispiele für Sirtfoods sind unter anderem Olivenöl extra vergine, Kapern, rote Zwiebeln, Petersilie, Grünkohl, Walnüsse, Erdbeeren, Chili, Sojaprodukte, Kakao, grüner Tee und Kaffee.
- Die Wirkung von Sirtfoods geht über normale Diäten hinaus, da sie sich wie Master-Regulatoren des Stoffwechsels verhalten, also nicht nur die Fettverbrennung stimu-

lieren, sondern darüber hinaus auch den Muskelzuwachs fördern und die zelluläre Fitness verbessern.

- Sirtfoods gehören zu den wichtigsten Bestandteilen traditioneller Ernährungsmodelle, die mit einer bedeutend geringeren Adipositasrate sowie einer längeren Lebenserwartung in Verbindung gebracht werden. Beispiele sind die Mittelmeerküche oder die japanische Ernährung.
- Wird eine besonders sirtfoodhaltige Ernährung mit einer moderaten Kalorienrestriktion kombiniert, so zeigen klinische Studien, dass sich damit durchschnittlich 3,2 Kilogramm innerhalb von sieben Tagen abnehmen lassen. Die Muskelmasse bleibt davon unberührt beziehungsweise nimmt sogar zu, und der Körper wird auf einen langfristigen Abnehmerfolg eingestimmt.
- Teilnehmer der Sirtuin-Diät berichten von einem gesteigerten Wohlbefinden, einem besseren Aussehen und von einem deutlich höheren Energieniveau.
- Sirtfoods sind für eine Reihe von Spitzensportlern zu einem erfolgreichen Diätkonzept geworden, das es ihnen ermöglicht, die angestrebte Körperzusammensetzung und ihre sportlichen Ziele zu erreichen.
- Die Sirtuin-Diät macht sich die natürliche Kraft gesunder Ernährung zunutze. In den nachfolgenden Kapiteln werden wir genauer erläutern, wie auch Sie durch den Verzehr von Sirtfoods profitieren können.

1

Sirtuine – was wissenschaftlich dahintersteckt

Die Sirtuin-Diät ist deshalb so wirkungsvoll, weil sich mit ihr eine uralte Gruppe von Enzymen aktivieren lässt, die in jedem von uns stecken: die Sirtuine. Das Besondere an diesen Enzymen ist, dass sie Prozesse im Inneren unserer Zellen regulieren, die wiederum solch wichtige Dinge beeinflussen wie die Fettverbrennung, die Anfälligkeit für Krankheiten und sogar die Lebenserwartung. Der Effekt der Sirtuine geht so weit, dass sie heute als »Master-Regulatoren des Stoffwechsels«⁸ bezeichnet werden. Im Grunde sind sie also genau der Schalthebel, den jeder Mensch, der ein paar Pfunde loswerden und ein langes und gesundes Leben führen will, selbst in der Hand haben möchte.

Von Mäusen und Menschen

Es versteht sich von selbst, dass Sirtuine in den letzten Jahren Gegenstand intensiver wissenschaftlicher Forschungen geworden sind. Das erste Sirtuin wurde 1984 in Bäckerhefe entdeckt. Das Interesse nahm im Laufe der nächsten drei Jahrzehnte rasant zu, als sich herausstellte, dass durch die Aktivierung der Sirtuine die Lebenserwartung gesteigert werden konnte, zunächst in der Hefe, später auch bei Mäusen.⁹

Weshalb nun all die Aufregung? Die Prinzipien des zellulären Metabolismus, angefangen von den Hefen bis hin zu uns Menschen und allem, was dazwischenliegt, sind nahezu identisch. Wenn es gelingt, etwas derart Winziges wie Bäckerhefe vorteilhaft zu manipulieren, und man dasselbe auch bei höheren Organismen wie Mäusen zu wiederholen vermag, lässt sich daraus schließen, dass sich diese Vorteile wohl auch auf den Menschen übertragen lassen.

Lust auf Diät?

Was uns zum Thema Fasten führt. Eine lebenslange Einschränkung der Nahrungsaufnahme erhöht nachweislich die Lebenserwartung niederer Organismen und Säugetiere.¹⁰ Eine bemerkenswerte Erkenntnis, auf