

Buch des Monats September Robert C. Atkins: Die Diät-Revolution

Der Wohlstand in den USA und in Westeuropa, den man dort nach dem 2. Weltkrieg angehäuft hat, bringt auch seine Schattenseiten mit sich. Er hat die Menschen zu einem Überkonsum verleitet, vor allem bei der Nahrung. Die Nahrungsmittelindustrie hat durch dick machende Speisen ihren Beitrag dazu geleistet. Dies geht nicht spurlos an der Gesundheit der Menschen vorbei und nicht wenige möchten wieder von ihrem Übergewicht herunterkommen, weshalb Diät-Ratgeber wie dieser Hochkonjunktur haben.

Der Arzt Robert C. Atkins hat für seine Patienten einen besonderen Weg zum Abnehmen entwickelt, den er die Diät-Revolution genannt hat. Dabei hat er sich an den Problemen und Bedürfnissen der Menschen orientiert, die zu ihm in die Praxis gekommen sind. Für viele war das größte Problem bei Diäten, dass sie sich mit dem Essen einschränken mussten. Dadurch standen sie solchen Ernährungsprogrammen von vornherein ablehnend gegenüber, was für den Erfolg äußerst ungünstig war, denn eine wichtige Erkenntnis des Arztes ist, dass die Einhaltung einer Diät ein Vergnügen sein sollte. Nur dann wird man sie wohl über lange Zeit oder gar sein gesamtes Leben durchhalten.

Demzufolge macht der im Buch abgedruckte Diätplan deutlich, dass bei der Atkins-Diät niemand hungern muss. Nur auf Kohlehydrate sollte man weitestgehend verzichten. Wenn also keine Kohlehydrate mehr aufgenommen werden, dann stillt der menschliche Stoffwechsel den Hunger, indem er die vorhandenen Fettpolster abbaut.

Zu den gefährlichsten Kohlehydraten zählt für den Autor der Zucker. Dieser Hinweis macht die Lektüre auch für Leser interessant, denen es nicht ums Abnehmen geht. Besonders der raffinierte Zucker ist wohl die schlechteste Speise für einen Menschen überhaupt, da er die bevorzugte Ernährungsquelle von Krebszellen darstellt. Die Nahrungsmittelindustrie hat zu unserer Abhängigkeit von Süßspeisen einen großen Beitrag geleistet, indem sie vielen Lebensmitteln dieses Süßmittel beigemischt hat. Atkins lehnt auch den Fruchtzucker ab, weshalb er von Obst abrät. Dieser Meinung sollte man sich jedoch nicht anschließen, da Obst Bestandteil einer gesunden Ernährung sein sollte. Den darin enthaltenen Fruchtzucker nimmt man dabei ja nicht in konzentrierter Form auf. Ebenso enthält die Rezeptsammlung viele Fleischgerichte. Inzwischen ist jedoch bekannt, dass eine auf Gemüse basierte vegetarische Kost weitaus gesünder ist.

Trotzdem bringt Atkins in seiner abgedruckten Rezeptsammlung eine Süßspeise nach der anderen, um seinen Lesern nicht zu viel Verzicht abzuverlangen. Das ist deshalb möglich, weil er Zucker durch Süßstoffe ersetzt, die jedoch im Verdacht stehen, sich negativ auf die Darmbakterien auszuwirken. Das gibt mir jedoch sehr zu denken. Besonders dann, wenn jemand abnehmen will, sollte er lernen, sich im Verzicht zu üben. Wenn man auf all das Zuckerzeug verzichtet und stattdessen frisches Obst isst, wird man irgendwann feststellen, dass dies viel besser für einen ist und man will überhaupt keinen Zucker samt seiner Süßstoffsurrogate mehr. Diese notwendige Bereitschaft zum Verzicht lässt sich auch auf andere Bereiche eines Menschen übertragen: Sei es Alkoholkonsum oder das Bedürfnis, mit einem hochmotorisierten Fahrzeug in hoher Geschwindigkeit auf der Autobahn zu rasen und somit einen unrühmlichen Beitrag zum Klimawandel zu leisten. (ks)