

GÄNSELEBERPARFAIT OHNE BRIOCHE, BITTE!

FOTOS: GÖTZ WRAGE



WELCHE GERICHTE KÖNNEN
GOURMETS, DIE NICHT ZUNEHMEN
MÖCHTEN, IM SPITZENRESTAURANT
BESTELLEN? AUF WELCHE
BEILAGEN SOLLTE MAN BESSER
VERZICHTEN? EIN LUNCH MIT
DEM ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLER
NICOLAI WORM – MIT KRITISCHEM
BLICK IN DIE SPEISENKARTE

Die kohlenhydratarne Ernährung, englisch „Low Carb“ (*low carbohydrate*), ist eine Möglichkeit für Feinschmecker, trotz häufiger Restaurantbesuche ihr Gewicht zu halten oder sukzessive zu verringern. Mit dem Ernährungswissenschaftler und Genießer Nicolai Worm, Autor der „LOGI-Methode“ (siehe Kasten auf Seite 138), sprachen Madeleine Jakits und Bettina Billerbeck im Restaurant „Poletto“ in Hamburg – und aßen ungehemmt mehrere Gänge.

Madeleine Jakits (beim Blick in die Speisekarte):
Gänseleberparfait mit Moscatogelee, das klingt schon mal tödlich. Und warme Brioche. Auch das noch – das sind Kohlenhydrate.

Nicolai Worm: Kohlenhydrate sind ja nicht völlig tabu. Wenn ich heute Morgen Sport getrieben hätte, würde ich mir jetzt die Saltimbocca von der Kalbsleber mit Polenta genehmigen. Aber nachdem ich heute Morgen quasi aus dem Bett heraus ins Büro und von dort zum Flughafen gefahren bin, jetzt hier esse, anschließend wieder im Flugzeug sitze und dann todmüde ins Bett falle, werde ich mir heute keine Kohlenhydrate als Beilage gönnen. Je mehr Sport man macht, desto mehr Kohlenhydrate kann man essen. Aber die meisten von uns leben ja genau so, wie ich es gerade geschildert habe.

MJ: Ist es denn legitim, Spaziergehen als Sport zu bezeichnen?

NW: Jede Art der Bewegung ist legitim und sinnvoll. Nicht unbedingt vom Kalorienverbrauch her, aber allein für den Stoffwechsel ist das schon gut.

MJ: Heißt das, wenn man morgens eine halbe Stunde Walking macht, hat man den ganzen Tag was davon?

NW: Ja, die Verbrennung bleibt erhöht. Und Sie kurbeln damit die Fettverbrennung an. Wenn ich mich intensiv bewege, geht der Körper an die Kohlenhydrat-Reserven, das ist der Supertreibstoff. Wenn ich mich eher gemächlich bewege, aber dann auch ausdauernd, geht er an die Fette zur Verbrennung. Und in dem Moment, in dem ich Kohlenhydrate und Fett zusammen esse, jetzt zum Beispiel Brot und Olivenöl, wird der Körper die Fettverbrennung einstellen. Ich werde das Fett einlagern und die Kohlenhydrate verbrennen.

Bettina Billerbeck: Im guten Restaurant bekomme ich sofort einen Brotkorb und Olivenöl oder Butter auf den Tisch gestellt. Sollte ich da besser nicht zugreifen?

NW: Ich würde empfehlen, auf das Brot zu verzichten, sofern Sie nicht jeden Tag Sport machen.

MJ: Und was ist mit Gänseleberparfait mit Moscatogelee und warmer Brioche?

NW: Das würde ich ohne Brioche sehr gerne essen.

MJ: Ohne Brioche, also sind die Kohlenhydrate schlimmer als das Fett?

NW: Fett hat zwar mehr Kalorien als Kohlenhydrate, aber es hat sich herausgestellt: Wenn man dem Körper die Kohlenhydrate entzieht, kann man die Kalorienzahlen nicht miteinander vergleichen. Wenn Sie Kohlenhydrate essen, wird Insulin ausgeschüttet. Das macht die gesamte Kalorienausnutzung effektiver, und das bedeutet, man nimmt leichter zu.

BB: Ich würde ja mal schätzen, unter dem gesundheitlichen Aspekt sind von der Karte die Jakobsmuscheln mit Fenchel und Tomaten sehr empfehlenswert.

NW: Finde ich auch exzellent. Ich würde sogar zwei Vorspeisen nehmen. Und vielleicht noch die Parmesansuppe mit Trüffeln.

BB: Können Sie in einer Speisekarte Warnhinweise entdecken?

NW: Nein, es macht keinen Sinn, ein Lebensmittel mit einer Warnung zu versehen. Die Gesundheit entscheidet sich nicht über ein Lebensmittel.

BB: Wenn ich jetzt dennoch eine Scheibe Brot esse, dann besser mit oder ohne Olivenöl?

NW: Ohne Öl. Wenn Kohlenhydrate, dann ohne Fett.

BB: Das Schlimmste ist also die Kombination von Kohlenhydraten mit Fett. Was gibt es für Beispiele dafür?

NW: *Spaghetti carbonara!*

MJ: Was ist denn mit der Nudel an sich? Es heißt doch immer, wenn sie al dente gekocht ist und aus hochwertigem Hartweizengrieß besteht, sei das in Ordnung.

NW: Ja, kleine Portionen Pasta sind o.k., aber lieber mit Tomatensauce oder Pilzragout als mit Sahnesauce. Und auch nicht jeden Tag. Ich war kürzlich auf einem Kongress in Italien und habe jeden Tag die wunderbare Pasta gegessen, das hat sich bei mir sofort am Gewicht bemerkbar gemacht.

BB: Man hört ja von Versuchen, in denen Low-Carb- und Low-Fat-Diätgruppen gegeneinander antreten, und es sind immer die Low-Carb-Leute, die mehr Gewicht verlieren. Reicht das als Beweis nicht aus, dass man mit kohlenhydratreduzierter Kost schneller und leichter abnimmt?

NW: Mir schon. Aber die Konservativen, also Low-Fat-Befürworter, fragen dann: Wie sieht die weitere Entwicklung über 24 bis 52 Monate aus? Das ist natürlich sehr geschickt, denn so hebeln sie das Argument dafür aus, irgendetwas ändern zu müssen. Ihre eigenen Empfehlungen sind ja auch nie länger getestet worden. Es gibt auch keine aussagekräftigen Langzeitstudien zu Low Fat.

MJ: Warum beharren die so genannten Konservativen so auf ihrem Standpunkt?

NW: Sie müssten alles ändern. Sie müssten zugeben: Wir haben 20 Jahre gar nicht richtig hingeguckt.

MJ: Ist das in Amerika anders? Dort springt man ja schneller auf einen Trend auf.

NW: Darin sind die Amerikaner sicher führend. Aber es gibt im anglo-amerikanischen Kulturkreis vor allem eine viel tiefer verankerte Diskussionskultur. Es gehört dazu, dass man Differenzen offen und ohne Ressentiments austrägt. Bei uns läuft das immer auf einer persönlichen Schiene mit.



Cornelia Poletto serviert unserem Gast Parmesansuppe mit Trüffeln

DIE
GESUNDHEIT
ENTSCHEIDET SICH NICHT
ÜBER EIN BESTIMMTES
LEBENSMITTEL



JE WENIGER ZUCKER IM WEIN IST, ALSO JE TROCKENER ER IST, DESTO BESSER

BB: Kann man sagen, dass sich die Low-Carb-Ernährung für Gourmets besonders gut eignet?

NW: Ja, Sie verzichten ja nur auf das, was nach nichts schmeckt, wenn Sie's nicht würzen würden: Stärke. Würden Sie eine Polenta essen, die nicht gewürzt ist? Nudeln ohne Sauce, Risotto ohne Wein und Butter?

BB: Heißt das, je besser man geschmacklich gebildet ist, umso eher kann man auf Kohlenhydrate verzichten?

NW: Einschränken ist da das bessere Wort. Verzicht führt nur dazu, dass etwas zum Thema wird. Viele Leute brauchen einfach mal eine Kartoffel oder ein Stück Brot.

BB: Es kommt also auf die Menge an.

NW: Ja, und da sind die Italiener vorbildlich. Ich habe in Italien als Beilage nie mehr als ein oder zwei Kartoffelchen bekommen, wenn überhaupt.

MJ: Was ist der Zusammenhang zwischen Kohlenhydraten und Diabetes?

NW: Die Altersdiabetes (Typ II Diabetes) entsteht dadurch, dass die Bauchspeicheldrüse degeneriert. Das hat früher 60 oder 70 Jahre gedauert, heute dauert es nur noch 16 Jahre. Wir haben immer mehr Altersdiabetes bei Jugendlichen. Bei kontinuierlich hohem Blutzuckerspiegel und hoher Insulinausschüttung werden Gefäße und Zellen geschädigt. Die Störung ist umso ausgeprägter, je dicker man ist, je weniger man sich bewegt und je älter man ist. Da viele Kinder heute schon keine Muskeln mehr haben, massiv übergewichtig sind, aber den ganzen Tag viel Zucker und Stärke in sich reinstopfen, erleben sie die ganzen Effekte extrem verstärkt. Der Motor läuft viel zu hoch. Die Lebensarbeitszeit der Bauchspeicheldrüse ist da bereits nach 16 Jahren abgelaufen.

BB: Das Problem ist ja, dass genau die stärkereichen und süßen Nahrungsmittel ständig und überall verfügbar sind, sogar an der Tankstelle. Was machen Sie denn, wenn Sie auf einer langen Autofahrt Hunger bekommen?

NW: Ich esse Nüsse.

BB: Der Wein, den wir gerade zum Gänseleberparfait trinken, ist ja ein bisschen restsüß. Wäre das nicht zu viel Zucker bei einer Low-Carb-Ernährung?

NW: Je weniger Zucker im Wein ist, also je trockener er ist, desto besser. Aber zum Gänseleberparfait passt ein restsüßer Riesling einfach fantastisch. Wir trinken ja auch nur ein Schlückchen.

BB: Wie viel Wein ist eigentlich gesund?

NW: Rein statistisch gesehen: Wenn eine Frau mehr als 25 Gramm Alkohol täglich konsumiert, ist sie aus dem Bereich heraus, in dem Alkohol schützt, und sie kommt in den Risikobereich. Ein Mann darf 35-40 Gramm Alkohol am Tag zu sich nehmen. Für die Frau ist das ein Viertelliter Wein, für den Mann etwas mehr.

MJ: Das ist ja nichts!

NW: Statistisch gesehen, wohlgemerkt. Das bedeutet im Einzelfall gar nichts. Es gibt genügend Leute, die 100 Jahre alt werden und täglich 2 Liter Wein getrunken haben. Bei verantwortungsvollen Empfehlungen muss man sich ja immer an der Untergrenze orientieren. Ich komme mit einem Viertelliter auch nicht aus.

MJ: Ich könnte doch an zwei bis drei Tagen ein bisschen mehr trinken und an den anderen Tagen nichts.

NW: Nein, das funktioniert nicht. Wein hat einen Schutzeffekt. Es ist, als würden Sie Mini-Aspirin nehmen zum Schutz vor Herzinfarkt. Da nehmen Sie auch nicht drei Tage mehr Tabletten und dann plötzlich keine mehr.

BB: Also kein hemmungsloses Trinken am Wochenende und Ausnüchtern während der Woche?

NW: Das ist schädlicher als regelmäßiger Weingenuss, denn damit haben Sie zwei Risiken: Während der Woche, weil Sie zu wenig kriegen, am Wochenende, weil Sie zu viel kriegen. In Schottland oder Skandinavien zum Beispiel gibt es an Montagen eine extrem hohe Rate an Hirninfarkten und plötzlichem Herztod, weil am Wochenende so gebechert wird. Das Blut wird so verdünnt, dass es zu einer Hirnblutung kommt.

MJ: Was ist, wenn der Arzt wegen hoher Leberwerte vom Alkohol abrät?

NW: Bei einem Leberschaden sollten Sie gar keinen Alkohol trinken. Sie müssen ja keinen Wein trinken, um gesund zu sein. Aber wer gerne Wein trinkt wie wir, sollte wissen: Regelmäßig mäßig ist sehr viel sinnvoller als gelegentlich viel.

BB: Wenn man eine richtige Gourmet-Reise macht und mittags und abends in Spitzenrestaurants geht – wie erholt man sich von so etwas? Kann ich mich „abstillen“ von zu viel Essen?

NW: Wissenschaftlich kann ich das nicht beantworten. Nur aus Erfahrung: Nach einem richtigen Gelage fällt es schwer, wieder runterzukommen. Man sagt, weil der Magen gedehnt wird. Ich weiß nicht, ob das stimmt. Man sollte morgens erst einmal warten, ob man überhaupt Hunger hat. Wenn nicht, nicht frühstücken. Dann abends ein Mahl einlegen mit viel Eiweiß und viel Gemüse und Salat. Keine Kohlenhydrate.

MJ: Was halten Sie von Obst-Tagen?

NW: Ich persönlich bekomme daraufhin furchtbaren Hunger. Mich macht Obst nur in Verbindung mit Milchprodukten satt. Auf leeren Magen ein Apfel – und ich könnte gleich eine Bratwurst verschlingen.

BB: Wenn man um 20 Uhr zum Essen eingeladen ist, und man hat um 18.30 Uhr einen Bärenhunger, sollte man dann keinen Apfel essen, wie es in vielen Frauenzeitschriften empfohlen wird?

NW: Ich würde das nicht machen, lieber ein Stück Parmesankäse. Oder ein Stück Salami.

MJ: Der Feinschmecker an sich ist durchaus in der Lage, sich besser zu ernähren als andere, weil er sowieso mehr nachdenkt über das, was er isst, andere Einkaufsquellen hat und andere Prioritäten setzt.

NW: Und weil er mehr genießt, mehr frische Produkte in einer guten Qualität zu sich nimmt.

MJ: Wo fängt denn Übergewicht an?

NW: Dafür kenne ich keine vernünftige Regel zur Berechnung. Der Body-

Mass-Index (BMI; Körpergewicht in Kilo, geteilt durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat) ist es meiner Ansicht nach nicht. Für das Herz-Kreislauf-Risiko ist der Fettansatztyp wichtiger als das Gesamtgewicht oder der BMI. Es gibt Menschen mit dünnen Beinen und ohne Hintern, die einen Kugelbauch haben, die haben einen normalen BMI, aber ein hohes metabolisches Risiko. Aus modernster Sicht ist der Taillenumfang wichtiger als der BMI: Bei über 88 cm für Frauen und über 102 cm für Männer sollte man zum Arzt gehen. Er sollte Blutzucker, Blutfette und Blutdruck überprüfen. Wenn diese Werte auch erhöht sind, dann ist die Wahrscheinlich groß, dass man am metabolischen Syndrom leidet, das bei vielen zu Diabetes führt. Um das zu vermeiden, muss man zwei Dinge machen: Sport und Abnehmen.

MJ: Darf man trotzdem Schokolade essen?

NW: Schwarze Schokolade von hoher Qualität ist sehr zu empfehlen. Viele deutsche Vollmilchsorten schmecken ja eh grässlich. So was isst man gar nicht mehr, wenn man einmal richtig gute Bitterschokolade probiert hat. Was gibt es in Belgien und Frankreich für tolle Sorten! In Kakaobohnen sind neben Ballaststoffen auch Substanzen enthalten, die sehr antioxidativ wirken. Man kann eine ganze Palette an sinnvollen Inhaltsstoffen finden. Das ist ein hochwertiges Lebensmittel mit konzentrierter Energie.

MJ: Was mache ich denn, wenn beim Galamenü nach dem fünften Gang der Käsewagen heranrollt?

NW: Perfekt! Käse mit einem Stück Apfel oder Birne ist das subjektiv Bestschmeckende und nach meinen wissenschaftlichen Erkenntnissen Gesündeste im ganzen Nachspeisenangebot.

MJ: Kommt da nicht zum Schluss nochmal eine geballte Ladung Fett?

NW: Ja, schon, aber Tiramisu oder *crème brûlée* enthalten noch mehr Fett – und zusätzlich auch noch Zucker.

MJ: Was empfehlen Sie, wenn man sich nach einem Gourmetmenü wie ein Walfisch am Spieß im Bett dreht, weil man nicht schlafen kann?

NW: Das nächste Mal weniger essen! Ich bin nie mehr in so einer Situation gewesen, seitdem ich Kohlenhydrate vermeide.

MJ: Man muss also auch lernen, „nein, danke“ zu sagen oder auf dem Teller etwas zurückzulassen – auch wenn man eingeladen ist?

NW: Ja, das ist reine Psychologie. Wenn Sie lernen, loszulassen, ist auch ein Gourmetmenü nicht mehr so verführerisch, dass Sie nicht mehr aufhören können zu essen. Wenn Sie sich zugestehen, immer essen zu

REGELMÄSSIG MÄSSIG IST SINNVOLLER ALS GELEGENTLICH VIEL



dürfen, aber aufzuhören, wenn Sie satt sind, gehen Sie souveräner mit der Sache um. Sie werden nicht verhungern, Sie müssen nicht vorausessen, Sie müssen keine Kalorien sparen. Ich würde heute nie mehr denken: Das muss ich jetzt aufessen, weil es so lecker ist oder weil ich eingeladen bin.

MJ: Früher gab es ja ganz feste Zeiten, zu denen gegessen wurde. Essen war nur zu bestimmten Zeiten verfügbar, das hat sich völlig aufgelöst: Die Leute essen ständig, auch auf der Straße.

NW: Das erklärt gleichzeitig, warum die Franzosen immer noch so schlank sind: Weil sie, abgesehen von der jungen Generation, auf Zwischenmahlzeiten verzichten.

BB: In Deutschland hat ja das Abendbrot einen wichtigen Stellenwert. Muss man sich vom Abendbrot verabschieden, wenn man Low Carb essen möchte?

NW: Im Gegenteil. Es gibt nichts Einfacheres, als eine Gurke oder eine Tomate zu schnippeln, vielleicht eine hochwertige Sardinenbüchse aufzumachen, ein Glas Wein dazu. Käse, Salami. Abendbrot geht auch ohne Brot. Das Problem für die Deutschen ist nicht das Abendbrot, sondern das Frühstück. Frühstück ohne Weizenbrötchen ist für die Deutschen unvorstellbar. Nach LOGI ist Vollkornbrot oder Müsli zum Frühstück sogar akzeptabel. Atkins würde das nicht erlauben.

BB: Es hieß ja lange Zeit, man könne Sushi nach Herzenslust essen. Aber es ist ja meist mit weißem Reis gemacht. Das geht bei Low Carb nicht, oder?

NW: Essen Sie Sashimi, ganz einfach! Weißer Reis ist mit das Schlimmste, was man dem Blutzucker antun kann.

MJ: Wie erklären Sie den Jojo-Effekt?

NW: Je öfter Sie diäten, umso besser kann der Körper mit Mangel umgehen. Er geht immer effektiver damit um, er will Sie am Leben erhalten und bunkert. Aus Nichts baut er Fett auf.

MJ: Also ist eine Diät Quatsch.

NW: Diät macht dick. Fragen Sie mal Ernährungsberaterinnen: Es gibt Patienten, die wirklich wenig essen, Tagebuch führen und sehr motiviert sind bei ihrer 30sten Diät. Wenn Sie ausrechnen, wie wenig die essen, kann es gar nicht sein, dass die nicht abnehmen. Wenn man den Leuten mehr zu essen gibt – aber keine Kohlenhydrate –, fangen sie an, abzunehmen.

MJ: Der Anfang ist ja immer das Schwierigste.

Was raten Sie für die ersten fünf Kilo als Einstieg?

NW: Grundsätzlich rate ich vom schnellen Abnehmen ab. Wer dennoch rasche Erfolge sehen will, kann zwei Wochen Atkins-Diät ausprobieren – länger hält man das eh nicht durch. Das bedeutet: Eiweiß mit Gemüse und Salat. Kaum Obst, keine Kartoffeln, kein Brot, keinen Reis, keine Nudeln. Und dann natürlich LOGI, eine sehr viel liberalere, aber immer noch kohlenhydratreduzierte Kost. Wenn Sie LOGI machen, dauert das Abnehmen sehr lange. Es ist keine Diät, sondern eine Ernährungsumstellung. Das, was Diät-Erfahrene nicht mehr brauchen, ist die 30ste Diät, die scheitert. Jede Ernährungsumstellung, die dazu führt, dass man Hunger hat oder dass es einem nicht schmeckt, scheitert früher oder später. Es muss für immer genießbar sein. Man muss etwas zu sich nehmen, das einem bekommt und gut schmeckt und womit man einfach gut leben kann. Und das heißt auch: Da muss Fett rein.

BB: Sie haben ja selber auch ihre Ernährung umgestellt, wie viel haben Sie abgenommen?

NW: Ich stelle mich seit zehn Jahren nicht mehr auf die Waage, ich weiß es nicht. Ich hatte gestern einen Anzug an, den ich schon zweimal habe enger machen lassen und der mir schon wieder zu weit ist. Das ist mein Maßstab.

ICH STELLE MICH SEIT ZEHN JAHREN NICHT MEHR AUF DIE WAAGE

Der Ernährungswissenschaftler Nicolai Worm, Jahrgang 1951, forschte nach seinem Studium an der TU München und der Promotion an der Universität Gießen im Bereich „Ernährung und Herzinfarkt“. Mit seiner kritischen Position zum Thema „Fett und Cholesterin“ machte er sich einen Namen in der Fachwelt. Nicolai Worm verfasste mehrere Bücher zum Thema Gesundheit, Wein, Ernährung und Genuss. In seinen jüngsten Büchern „LOGI-Methode – Glücklich und schlank“ (Systemed-Verlag, Lünen 2003) und „Low Carb – Die Ernährungsrevolution“ (mit Doris Mular, Gräfe + Unzer, München 2004) propagiert Worm eine eiweißreiche und kohlenhydratarme Ernährung. LOGI steht für *low glycemic index*: niedriger glykämischer Index.

