



Doris Muliar

ABNEHMEN mit der SIRTFOD-DIÄT

Den Stoffwechsel ankurbeln, Fett verbrennen
und schlank werden mit der Kraft der Sirtuine



riva



Mit 3 Wochenplänen
und über 60 Rezepten

Doris Mular

ABNEHMEN
mit der
SIRTFOOD-DIÄT

Den Stoffwechsel ankurbeln, Fett verbrennen
und schlank werden mit der Kraft der Sirtuine

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

1. Auflage 2020

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Catharina Aydemir

Umschlagabbildungen: shutterstock.com: Anucha Tiemsom, Daxiao Productions, Fascinadora,

Timolina, nelea33, Sea Wave, Liliya Kandashevich

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1473-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1144-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1145-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

Vorwort	6
Zum Umgang mit diesem Buch	7
Sirtuine – was ist das?	8
Was machen Sirtuine in unserem Körper?	9
Muskeln statt Fett	11
Das Geheimnis der Blauen Zonen	13
Wo sind Sirtuine enthalten?	16
Was aktiviert Sirtuine?	19
Was blockiert die Sirtuine?	34
Davon sollen Sie viel essen	37
Hilfreiche Tipps	39
Das Umsetzen in der Praxis	41
Rezepte	47
Säfte und Smoothies	48
<i>Sirt-Limo</i>	49
<i>Golden Milk</i>	50
<i>Beerenobst-Smoothie</i>	51
<i>Mangold-Orangen-Smoothie</i>	52
<i>Chili-Kakao</i>	53
<i>Matcha Latte mit Vanille</i>	54
<i>Spinat-Apfel-Smoothie</i>	55

Sellerie-Gurken-Smoothie mit Petersilie	56
Grünkohl-Erdbeer-Smoothie	57
Limetten-Chicorée-Smoothie mit Basilikum	58
Grapefruit-Granatapfel-Smoothie	59
Trauben-Smoothie mit Vanille	60
Schokodrink mit Trockenobst	61
Frühstück	62
Buchweizen-Nuss-Müsli	63
Buchweizen-Overnights mit Leinsamen und Beeren	64
Buchweizen-Porridge mit Apfel und Walnüssen	66
Quinoa-Porridge mit Kakao und Leinsamen	68
Buchweizen-Pancakes mit Spinat	69
Hüttenkäse-Auflauf mit Heidelbeeren	70
Omelette mit grünem Gemüse	71
Frittata mit Brokkoli und Möhren	72
Warme Hauptgerichte	74
Linsendal mit Spinat	75
Putencurry mit Apfel in Kokossauce	76
Hähnchen mit Grünkohl und Süßkartoffeln	78
Gebratene Hähnchenbrust mit Asia-Gemüse	80
Gebackene Brokkoli-Bällchen	82
Toskanischer Grünkohl-Bohnen-Eintopf »Ribolita«	84
Auberginen-Curry	86
Süßkartoffeln mit Grünkohlchips	88
Tofu-Curry mit Gemüse	90
Minestrone – alles grün	92
Buchweizen-Bulgur mit Lachs und grünem Gemüse	94
Buchweizen-Spaghetti mit Lachs	96
Buchweizen-Couscous mit Garnelen	98
Schellfisch mit Tomatenwürfeln	99
Gebackene Auberginen mit Granatapfelkernen	100
Buchweizen mit gebratenem Rosenkohl	102
Gebratener Lachs mit Zitronenspinat	104
Rote-Bete-Buchweizen-Risotto	106
Galette mit Zucchini und Erbsen	108

Salate als Hauptgericht	110
<i>Erdbeersalat mit Rucola und Ziegenkäse</i>	110
<i>Paprika-Grillsalat mit Oliven und Kapern</i>	112
<i>Grünkohl-Quinoa-Salat mit Nüssen und Feta</i>	114
<i>Rucola-Avocado-Salat</i>	116
<i>Quinoa-Salat mit Brokkoli und Süßkartoffeln</i>	118
<i>Spinatsalat mit Brokkoli und Roter Bete</i>	120
<i>Buchweizen-Salat mit Roter Bete und Haselnüssen</i>	122
<i>Rotkohlsalat mit Pinienkernen</i>	124
<i>Grapefruit-Fenchel-Salat mit Nüssen</i>	125
Beilagen	126
<i>Tomaten-Buchweizen</i>	126
<i>Scharfe Süßkartoffeln</i>	128
<i>Blumenkohl-»Reis« mit Kurkuma</i>	129
<i>Kartoffel-Brokkoli-Püree</i>	130
<i>Musiges Apfelkompott mit Ingwer</i>	131
<i>Auberginengemüse mit Tomaten</i>	132
<i>Rote-Bete-Püree mit Nüssen</i>	133
<i>Eingelegter Ingwer</i>	134
<i>Minz-Chutney mit Ingwer</i>	135
Süßes	136
<i>Schokoladen-Sauce</i>	136
<i>Sirtolade</i>	137
<i>Buchweizen-Apfel-Muffins</i>	138
<i>Bananen-Mandel-Eis mit Datteln</i>	140
<i>Avocado-Schoko-Creme</i>	141
Zutatenregister	143

VORWORT

Vergessen Sie alles, was Sie bisher über die unzähligen Diäten wissen oder gehört haben. Vergessen Sie auch all die schlechten Erfahrungen, die Sie schon gemacht haben. Denn bei der Sirtfood-Diät ist alles anders! Es gibt keinen Verzicht, kein Verbot. Sie müssen auch nichts weglassen, keine Kalorien zählen und keinen Sport treiben, wenn Sie das nicht wollen. Das Geheimnis dahinter sind die Sirtuine, die von den britischen Ernährungsmediziner Aidan Goggins und Glen Matten in den Fokus der Aufmerksamkeit gerückt wurden. Sirtuine sind Enzyme, die Ihr Körper selbst herstellt, wenn Sie ihm ein bisschen dabei helfen.

Die Sirtfood-Diät, die nicht zuletzt durch die Sängerin Adele bekannt wurde, kann der Schlüssel für einen gesunden, schlanken und bis ins Alter topfitten Körper sein. In diesem Buch finden Sie Empfehlungen für Lebensmittel, die Sie essen sollen. So viel Sie mögen und so viel Sie können. Wir erklären, warum gerade diese Nahrungsmittel und ihre Inhaltsstoffe so gut für Sie sind und wie sie Ihnen helfen, gesund, widerstandsfähig und aktiv zu bleiben. Und ganz nebenbei auch Ihre Wunschfigur zu bekommen oder zu erhalten.

Auf Ihrem Teller soll es in Zukunft so bunt wie möglich aussehen! Das Zusammenspiel des ganzen Farbspektrums, das Ihnen Gemüse und Obst anbieten, garantiert die Aktivierung der Sirtuine, des Stoffes, aus dem Wohlbefinden und Schönheit kommen.

In diesem Sinne: Treiben Sie es bunt!



ZUM UMGANG MIT DIESEM BUCH

Bitte achten Sie darauf, für wie viele Portionen das jeweilige Rezept gedacht ist – meist sind es zwei. Wenn Sie nur für sich allein kochen: Vieles eignet sich gut zum Einfrieren – davon gibt es oft auch gleich vier Portionen –, manches können Sie zum Mitnehmen vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Denn Meal Prep, also das Vorkochen von Mahlzeiten, spart Zeit und Energie! Gemüse wird in unseren Rezepten grundsätzlich gedämpft, da beim Kochen in Wasser, das schließlich weggeschüttet wird, zu viele wertvolle Inhaltsstoffe verloren gehen. Wir verwenden dafür einen sogenannten Dampfgareinsatz, auch als Gemüsedämpfer oder Dämpfkorb im Handel. Er passt sich der Topfgröße an und wird in Aluminium oder Kunststoff für wenig Geld in Kaufhäusern, Supermärkten und im Internet angeboten.

Einige grundsätzliche Dinge, die für alle Rezepte gelten, möchten wir hier zusammenfassen:

- Wenn Milch und Joghurt verwendet werden, sind die Produkte mit 3,5 Prozent Fettgehalt gemeint – die fettreduzierten Varianten enthalten mehr Kohlenhydrate.
- Auch für Quark und Frischkäse gilt: Wählen Sie – selbst wenn Sie abnehmen wollen – die höheren Fettstufen. Die Light-Produkte weisen mehr Kohlenhydrate auf und außerdem Emulgatoren.
- Die Mengenangaben bei Gemüse und Obst beziehen sich auf ungeputzte Ware.
- Mit Zwiebel ist ein Exemplar von 100 g gemeint. Eine kleine Zwiebel hat etwa 75 g, eine große 150 g.
- 1 EL Öl schlägt bei den Nährwertberechnungen mit 15 g zu Buche, 1 TL mit 5 g.

Bei jedem Rezept finden Sie ausführliche Nährwertangaben. Kcal steht hierbei für Kalorien, E für Eiweiß, F für Fett und KH für Kohlenhydrate.

SIRTUINE – WAS IST DAS?

Sirtuine kann man nicht einfach essen oder trinken – sie sind im Körper vorhanden. Es handelt sich dabei um Enzyme, welche den Stoffwechsel und den Alterungsprozess steuern. Sie regen die Körperzellen an, mehr Fett zu verbrennen, mehr Muskeln aufzubauen, die Zellalterung zu verlangsamen und den Stoffwechsel insgesamt positiv zu beeinflussen.

Sirtuine wurden in den 1990er-Jahren zufällig entdeckt, und zwar im Fadenwurm und in der Bierhefe. Dass sie in praktisch allen Organismen existieren, hat man schnell herausgefunden. Beim Menschen wurden bislang sieben verschiedene Sirtuine mit unterschiedlichen Aufgaben ausgemacht. Die Wissenschaft bezeichnet sie als **silent information regulation two** und hat sie von 1 bis 7 durchnummeriert: von SIRT1 bis SIRT7.

Sirtuine sind Proteinverbindungen, die im Organismus wie ein Turbo wirken. Sie verstärken ohnehin vorhandene Stoffwechselvorgänge. Normalerweise wird dieser Turbo vor allem durch Fasten oder Stress gezündet. Das ist seit der Steinzeit in uns angelegt. Pech bei der Jagd auf Mammuts? Hunger! Feinde in Sicht? Stress!

Da diese Auslöser im modernen Leben eher fehlen, fristen die Sirtuine in unserem Körper ein mehr oder weniger untätiges Dasein. Die Folgen: verlangsamter Stoffwechsel, schnellere Alterung aufgrund ungenügender Zellreparatur, schwaches Immunsystem. Und für alle sichtbar: Fett, wo es nicht hingehört, und schlaffe Muskeln.

Wie und ob das Potenzial der kleinen Helferlein aktiviert wird, hängt vor allem von unserer Lebensweise und hauptsächlich von unserer Ernährung ab. Die sirtaktiven Stoffe werden Sie bald kennenlernen. Was die Sirtuine verkümmern lässt, gleich vorneweg. Es sind die üblichen Verdächtigen: Fertiggerichte, Zucker, weißes Mehl, Rauchen, zu viel Alkohol, zu wenig Bewegung.

WAS MACHEN SIRTUINE IN UNSEREM KÖRPER?

Unser Körper ist seit Jahrtausenden darauf trainiert, Hungerperioden schadlos zu überstehen. Bis zu den Anfängen der Industrialisierung waren die Menschen auch großen körperlichen Anstrengungen ausgesetzt. Erst in neuer Zeit und auch nur in den wohlhabenden Ländern ist Nahrung im Überfluss vorhanden. Das heißt übersetzt in unsere Gegenwart: Wir erfinden Fasten-Diäten anstelle der natürlichen Hungerperioden und betreiben Sport statt körperlicher Arbeit. Denn der Mechanismus ist derselbe geblieben: Speicher werden angelegt, die in Zeiten mäßigen Jagderfolges (= Fasten heute) wieder aufgebraucht werden können.

So wie beim Steinzeitmenschen durch unfreiwillige Nahrungspausen schaltet sich auch in unserem Körper beim freiwilligen Fasten ein Schlankheits-Gen ein. Dieses bewirkt, dass kein Fett mehr eingelagert wird, im Gegenteil, die Fettverbrennung wird angeregt. Zugleich setzt ein Reparaturmodus ein, Autophagie genannt, der mit schadhafte Zellen aufräumt und sie wieder verwertbar macht. Das führt zu mehr Widerstandskraft, ja verjüngt den Körper insgesamt. Außerdem wird der Muskelaufbau gefördert. Das heißt also: weniger Fett, mehr Muskeln, gesündere Zellen!

Das Unangenehme dabei ist nur, dass wir uns tatsächlich mit Nahrungsverzicht auseinandersetzen müssen. Und auch wenn der Diät-Modus eine Zeit lang gut geklappt hat, bedrängt uns der Jojo-Effekt, und das ganze Spiel beginnt wieder von vorne, wie viele von Ihnen sicher leidvoll erfahren haben.

Aber jetzt kommen die Sirtuine ins Spiel. Diese geben vor allem Sportmuffeln oder Menschen, die schon an vielen Mode-Diäten gescheitert sind, Hoffnung, dass es endlich ohne Diät und Verzicht klappt – nämlich einfach durch eine andere Ernährungsform mit Lebensmitteln, die Sie ohnehin schon ken-

nen. Sie müssen keine ungewohnten und fremden Zutaten wie Algen oder Panzer von Schalentieren zu sich nehmen, keine Pulver anrühren oder Ihre Vorräte entsorgen. Der regionale Anbau in unseren Breiten bietet fast alles, was Sie brauchen: grünes Gemüse, Beerenobst, Nüsse, Kräuter und vieles mehr. Dazu kommen noch Tee, Kaffee, Kakao, Kurkuma und Ingwer. Eine ausführliche Tabelle, welche Lebensmittel jetzt für Sie im Vordergrund stehen, finden Sie auf Seite 38.



MUSKELN STATT FETT

Möge sich das Fett an Bauch und Hüften doch einfach in feste, stramme Muskeln an Po, Schenkeln und Oberarmen verwandeln – das ist wohl der Traum aller, die sich mit Diäten, Crunches und Sit-ups quälen. Mit der Aktivierung der Sirtuine kommen der Waschbrettbauch und die Madonna-Oberarme zwar nicht ganz von allein. Aktive Sirtuine unterstützen jedoch die Umformung von Fett in Muskeln ganz erheblich.

Doch was machen die Sirtuine mit unseren Fettzellen, damit sie freiwillig verschwinden? Nun eigentlich verschwinden sie nicht ganz. Die Erklärung dazu in Kürze: Wir haben weiße Fettzellen, die dafür da sind, Fett für Notsituationen einzulagern, was sie theoretisch unbeschränkt machen. Daneben gibt es die braunen Fettzellen, von denen Neugeborene noch sehr viele haben, die aber im Laufe der Zeit immer weniger werden. Dieses braune Fettgewebe dient der Energiegewinnung, kann Säuglinge oder kleine Tiere von innen wärmen. Sirtuine können weiße Fettspeicher-Zellen dazu anregen, sich wie braunes Fett zu verhalten, also keine Energie mehr zu speichern, sondern im Gegenteil, sie zu verbrauchen.

Durch Aktivierung weiterer Stoffwechselforgänge wie des Insulinstoffwechsels sowie Anregung der Schilddrüsenhormone beginnen die Fettdepots zu schmelzen.

Gleichzeitig mit dem Fettabbau sorgen Sirtuine für einen Muskelzuwachs. Ein signifikantes Plus gegenüber allen bekannten Diäten, bei denen neben Fett auch das Eiweiß der Muskelmasse zur Energiegewinnung abgebaut wird. Eben diesen unerwünschten Abbau lassen die Sirtuine nicht zu. Bildlich gesprochen: Ein Organismus mit intakten Sirtuinen weiß noch, dass Sie Ihre Muskeln brauchen, um auf der Mammot-Jagd erfolgreich zu sein.

Das Tolle an den Sirtuinen: Sie bauen nicht nur Muskeln auf, sie können auch deren Qualität bis ins hohe Alter fördern und erhalten. Denn der Muskelabbau setzt leider bereits ab einem Alter von 25 Jahren ein, wenn man nichts dagegen unternimmt. Zunächst mag Sport hilfreich sein, doch spätestens ab 50 machen sich hier Defizite bemerkbar. Freie Radikale und versteckte Entzündungen setzen dem Körper und seinem Erscheinungsbild zu. Wissenschaftler sehen in der verstärkten Aktivierung der Sirtuine einen wirksamen Weg, um nicht nur Muskelschwund, sondern den Alterungsprozess zu verlangsamen und damit die Lebensqualität zu verbessern.

DAS GEHEIMNIS DER BLAUEN ZONEN

Im Rahmen von Studien zum Thema gesunde Ernährung und Langlebigkeit fand der Autor Dan Buettner weltweit fünf Gegenden, in denen besonders gesunde und überdurchschnittlich betagte Menschen leben. Diese Landstriche werden als *blue zones*, Blaue Zonen, bezeichnet. Buettner nahm mit einer Reihe von Wissenschaftlern Ernährung und Lebensweise dieser Bewohner unter die Lupe. Sie fanden – wenig verwunderlich – viel Gemüse, Hülsenfrüchte (auch Tofu), Beeren und Nüsse auf den Tellern. Zudem hatten sie alle wenig Stress, ein friedliches Sozialleben und bewegten sich moderat.

Auf die Ernährung bezogen ist allen gemeinsam, sich betont pflanzlich zu ernähren. Außerdem haben sie die Angewohnheit, sich nicht vollständig satt zu essen, das heißt, kurz vor der Sättigung schon aufzuhören und nicht zu »völlern«. Fleisch und Fisch sind den Feiertagen vorbehalten, industriell verarbeitete Lebensmittel, raffinierter Zucker und weißes Mehl sind unbekannt.

Unterm Strich also: viel grünes Gemüse, Obst, Nüsse, Kräuter, gutes Öl und Hülsenfrüchte.

Wenig bis gar kein Fleisch und Wurst – und wenn, dann von Tieren aus artgerechter Haltung. Fisch (naturgemäß aus Wildfang) kommt ebenfalls nur ab und zu auf die Teller. Auch Milch und Milchprodukte werden selten, sparsam und vorzugsweise von Schaf oder Ziege verzehrt.

Die Mahlzeiten werden fast ausschließlich frisch zubereitet und in möglichst wenigen Arbeitsschritten. Das haben wir bei unseren Rezepten auch berücksichtigt.