

SARAH SCHOCKE

ABNEHMEN AM BAUCH

Gefährliches **Bauchfett** loswerden,
die **Leber heilen** und
den **Stoffwechsel ankurbeln**

QUALITÄTS
GARANTIE
von Experten
geprüft



SARAH SCHOCKE

ABNEHMEN AM BAUCH

Gefährliches **Bauchfett loswerden**,
die **Leber heilen** und
den **Stoffwechsel ankurbeln**



THEORIE

Ein Wort vorab 5

FETT AUF ABWEGEN 7

Körperfett – Freund oder Feind? 8

Gesundes Körperfett 8

Dem Fett auf der Spur 10

Genau hinsehen: Woher kommt
das Fett? 12

Dickes Problem: Fett in der Leber 12

Was macht das Fett in der Leber? 14

Tausendsassa Leber 14

Die Leber verzeiht viele Sünden,
aber nicht alle 17

Extra: Habe ich eine Fettleber?

Schritt für Schritt das eigene
Risiko prüfen 18

Was ist eine nichtalkoholische
Fettleber? 21

Ursachen der Leberverfettung 22

So entsteht eine nichtalkoholische
Fettleber 23

Müdigkeit – der Schmerz der Leber 25

Kranke Leber, dicker Bauch 27

Einfluss der Kohlenhydrate 28

Interview: »Satt werden:

am besten mit Gemüse und
eiweißreichen Lebensmitteln« 30



PRAXIS

VON INNEN NACH AUSSEN ZUM ZIEL

Bye-bye, Bauchfett: richtig abnehmen	34
Vermeintlicher Stillstand	34
Dauerhaft dranbleiben	35

Ernährung für einen schlanken Bauch	38
Phase 1: Turbostart mit viel Protein	39
Phase 2: Abnehmen mit Kohlen- hydrat- und Kalorienreduzierung	40

Und nach der Diät?	42
Die Hauptnährstoffe	43
Weitere wichtige Nährstoffe für die Leber	46
Extra: Fettsäuren: kurzer Überblick mit Alltagsempfehlungen	47
Extra: Empfehlenswerte Lebensmittel bei Fettleber	52

Bewegung für einen schlanken Bauch	54
Training für Kraft und Ausdauer	54
Die besten Sportarten	55
Mehr Bewegung im Alltag	58

Core-Training für einen starken Bauch	60
Ran an die Körpermitte	61

Selbstmotivation – der Schlüssel zum Erfolg	68
Fokus, Fokus, Fokus	69
Individuell und realistisch	71
Vorsicht vor dem Schweinehund	73
Bloß kein Stress	73

REZEPTE

Phase 1: Kickstart für die erste Woche	76
Phase 2: Dem Bauchfett auf Dauer ade sagen	86

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	122
Sachregister	124
Übungsregister	125
Rezeptregister	125
Impressum	127

Weniger Kohlenhydrate und mehr Bewegung – das ist die ebenso einfache wie powervolle und zudem die wirksamste Formel gegen eine Fettleber und für einen schlanken Bauch.



Sarah Schocke

Sarah Schocke ist Ökotrophologin, Fachjournalistin und Rezeptentwicklerin aus Frankfurt am Main. Sie übersetzt Fachwissen in praktische Tipps und hilft Menschen dadurch, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Die Ernährungsexpertin ist bekannt aus der Zeitschrift »Eltern« und von ihren Auftritten im WDR-Fernsehen. Ihre Bücher wurden mehrfach mit der GAD-Silbermedaille ausgezeichnet. Sarah Schocke hat erfolgreich Ratgeber und Kochbücher veröffentlicht, darunter »Expresskochen Low Carb« und »Zuckerfrei für Kinder«.

EIN WORT VORAB

Und dann kommt der Tag, an dem die Hose nicht mehr zugeht, das Bäuchlein über den Bund quillt und man sich ehrlich eingesteht, dass es so nicht weitergeht. Kenne ich, kennt fast jeder. Da gibt es zwei Möglichkeiten: neue Klamotten kaufen oder den Bauch in seine ursprüngliche Größe zurück-schrumpfen. Beide Varianten sind okay, solange es für Sie okay ist. Fühlen Sie sich wohl, auch mit einer Kleidergröße mehr? Ihre Blutwerte geben keinen Anlass zur Sorge, weswegen Sie aus gesundheitlichen Gründen abnehmen müssten? Dann wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Shoppen.

Allen anderen, die gern am Bauch abnehmen wollen, zeige ich in diesem Buch, wie es gehen kann. Der Fokus liegt auf gesundem, nachhaltigem Abnehmen. Es ist ein dauerhaftes Programm, ein Umdenken und Umlernen, das Ihnen lang anhaltenden Erfolg beschern kann. Wollen Sie nur wenig Bauchumfang verlieren, dauert es vier bis sechs Wochen, und wenn Sie mehr abzunehmen beabsichtigen, dann etwas länger.

Das Fett im Bauchraum spielt eine erhebliche Rolle für die Gesundheit. Insbesondere die Leberverfettung, die oft unerkannt bleibt, kann immense Schäden anrichten. Das Thema Fettleber betrifft übrigens manchmal sogar schlanke Menschen. Egal ob Sie nach der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren, nach den Weihnachtstagen oder vor dem Sommerurlaub am Bauch abnehmen möchten oder ob Sie gesundheitliche Probleme haben, die auf eine Leberverfettung hinweisen – mit diesem Programm kriegen Sie sowohl eine Fettleber als auch Speckröllchen in den Griff.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand und programmieren Sie sich von innen nach außen neu. Dabei begleite ich Sie mit diesem Buch.



FETT AUF ABWEGEN

Über ein Bäuchlein sieht man gern hinweg, aber wird der eigene Bauch zu dick, stört das viele Menschen. Und es ist tatsächlich in zahlreichen Fällen nicht nur ein ästhetisches Problem, sondern auch ein gesundheitliches. Wobei Fett durchaus auch seine guten Seiten hat.

KÖRPERFETT – FREUND ODER FEIND?

8

WAS MACHT DAS FETT IN DER LEBER?

14



KÖRPERFETT – FREUND ODER FEIND?

Fett genießt einen schlechten Ruf – egal ob auf dem Teller oder im Körper. Doch tun wir ihm damit häufig unrecht. Denn generell zu sagen, Fett sei ein Gesundheitsrisiko, wäre nicht richtig. Fett hat viele wichtige Funktionen im Körper. Allein ein Zuviel an Fett ist auch kein Grund, sich um die Gesundheit zu sorgen. Dem Übel auf die Spur zu kommen, ist also gar nicht so leicht. Doch nach und

nach entschlüsseln Wissenschaftler die Vielschichtigkeit von Fett und befördern ans Licht, was genau Probleme verursacht.

GESUNDES KÖRPERFETT

Werfen wir dafür zunächst einen Blick auf das gesunde Körperfett. Jeder Mensch hat es und jeder braucht es auch.



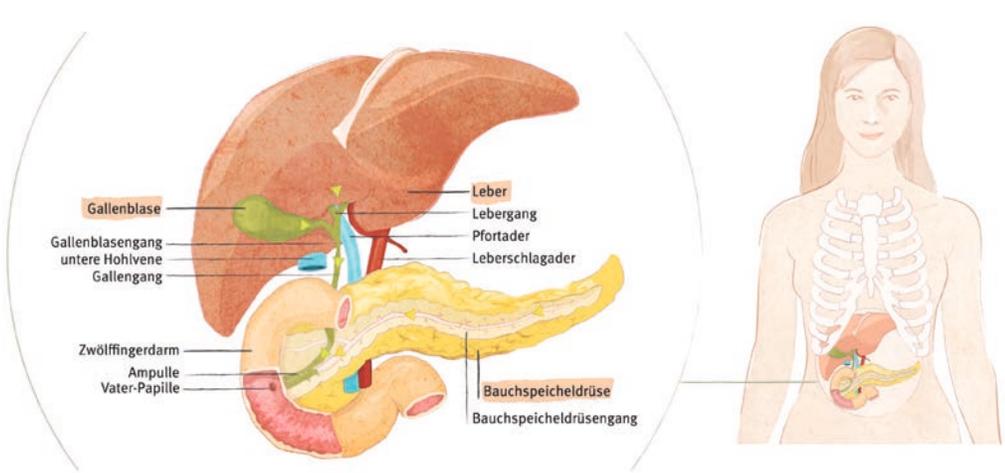
WAS MACHT DAS FETT IN DER LEBER?

Die nichtalkoholische Fettleber hat mittlerweile den Status einer neuen Volkskrankheit in den westlichen Industriestaaten erworben, die Zahlen steigen rasant. In Deutschland leidet jeder vierte über 40-Jährige und jedes dritte übergewichtige Kind an dieser Krankheit. Dass die Krankheit im Inneren voranschreitet und lange nicht wehtut, macht sie so gefährlich. Kohlenhydrate, insbesondere

Fruchtzucker und Haushaltszucker, spielen hier eine zentrale Rolle. Sie sind übrigens oft in Getränken enthalten.

TAUSENDSASSA LEBER

Die Leber ist nicht nur das schwerste Organ und die größte Drüse des Körpers – sie ist auch das größte Stoffwechsellorgan: Sie ist an



Unser größtes Organ, die Leber, befindet sich in der rechten Körperhälfte und kann unterhalb des Rippenbogens ertastet werden. Eine Fettleber kommt häufig im Ultraschall zum Vorschein.

ständig neue Gallensäuren produzieren muss. Cholesterin ist darüber hinaus auch an der Bildung von Hormonen (etwa Testosteron oder Östrogen), Vitamin D, Zellwänden und Nerven beteiligt.

Die Leber als Beschützerin

Die Leber spielt auch eine wichtige Rolle im Immunstoffwechsel. So stellt sie bei beginnenden Infektionen Eiweißstoffe bereit, um die Erreger zu binden und wieder aus dem Körper zu schleusen und um die Immunabwehr zu aktivieren. Ist unser Körper anfällig für Infekte, macht es Sinn, auch die Leber gezielt zu stärken und dadurch unser körpereigenes Schutzorgan zu kräftigen.

DIE LEBER VERZEIHT VIELE SÜNDEN, ABER NICHT ALLE

Mit all ihren wichtigen Funktionen will die Leber auch gepflegt werden. Sie leidet nicht nur still unter zu vielen Giftstoffen, die sie herausfiltern muss, etwa durch Nikotin- oder Alkoholgenuß, sondern auch durch falsche Ernährung und zu wenig Bewegung. Was sich nach einer Lappalie anhört, kann schlimme Folgen haben. Denn das Tückische ist, dass man lange nicht bemerkt, wenn es der Leber schlecht geht. Tatsächlich lässt die Leber ja viel durchgehen. Aber irgendwann ist der »Point of no Return« erreicht: Die Leber trägt irreparable Schäden davon und büßt an Leistungsstärke ein.

HABE ICH EINE FETTLER? SCHRITT FÜR SCHRITT DAS EIGENE RISIKO PRÜFEN

Die hier vorgestellten Methoden lassen sich ganz einfach zu Hause durchführen. Sie vermitteln einen ersten Einblick. Um sicher zu diagnostizieren, ob Ihre Leber verfettet ist, brauchen Sie Unterstützung von Ihrem Hausarzt.

APFEL ODER BIRNE?

Einen ersten Hinweis, ob Ihre Fettverteilung eher harmlos oder gesundheitlich bedenklich ist, bekommen Sie, wenn Sie einen Blick in den Spiegel werfen. Sammeln sich überschüssige Pfunde bei Ihnen vor allem im oberen Bereich – im Oberbauch, aber auch am Oberkörper und am Hals? Diese Art der Fettansammlung nennt man Apfeltyp (androider Typ). Sie kommt typischerweise bei Männern vor, aber auch bei Frauen findet man ihn. Menschen vom »Apfeltyp« haben viel Bauchhöhlenfett eingelagert und die Wahrscheinlichkeit steigt, dass Organe wie die Leber verfetten. Bauchhöhlenfett ist keine träge Füllmasse, sondern stoffwechselaktiv. Das bedeutet, es greift in Stoffwechselprozesse ein. Es ist stärker von Nerven und Gefäßen durchzogen als Unterhautfettgewebe, es reagiert verstärkt auf bestimmte Hormone und die Fettzellen zerstören sich früher als gewöhnlich selbst (Apoptose). All das sind Hinweise darauf, dass Bauchhöhlenfett ein Troublemaker ist. Menschen vom Apfeltyp sind besonders gefährdet.

Beim Birnentyp sammeln sich die Pfunde rund um Hüfte und Oberschenkel. Sehen Sie also beim Blick in den Spiegel eher kräftige Oberschenkel, Rettungsringe um die Hüfte und einen üppigen Po, nennt man das eine stammbetonte Fettansammlung oder auch Birnentyp (genoider Typ). Das kommt typischerweise bei Frauen vor, aber manchmal auch bei Männern.

Dieses Fett hat sich unter der Haut (subkutan) in Speicher eingelagert und ist weniger gefährlich als beim Apfeltyp.

KÖRPERLICHE FITNESS

Jetzt gilt es einige Fragen zu beantworten, um herauszufinden, ob Ihr Bauchfett nur ein optisches oder ob es auch ein gesundheitliches Problem ist. Im ersten Fall können und im zweiten Fall sollten Sie etwas dagegen unternehmen. Schätzen Sie realistisch und ehrlich Ihren Lebensstil ein. Eher keine Lust auf Bewegung? Oder keine Zeit dafür? Oder haben Sie einen aktiven Lebensstil? Spazieren gehen, Radfahren, Tanzen, Ballspielen, Wandern, Krafttraining, Yoga ...



BYE-BYE, BAUCHFETT: RICHTIG ABNEHMEN

Jedes Jahr ist plötzlich wieder Sommer und die Bikinifigur muss innerhalb kürzester Zeit her. Aber es braucht eine gewisse Zeit, bis man mit einer Ernährungsumstellung und mehr Bewegung die lästigen Kilos wieder los ist. Viele hören jedoch mit der Diät auf, bevor es überhaupt losgegangen ist. Auch die »richtige« Ernährung, also die Nährstoffzusammensetzung, spielt eine Rolle, damit es

klappt. Ich zeige Ihnen in diesem Kapitel, wie Sie störende Pfunde loswerden.

VERMEINTLICHER STILLSTAND

Keine Sorge, wenn beim Abnehmen zunächst äußerlich nicht viel passiert. Es geschieht dennoch viel. Und wer dabeibleibt, wird das auch bald sehen können.



ERNÄHRUNG FÜR EINEN SCHLANKEN BAUCH

Das A und O für erfolgreiches Abnehmen am Bauch ist, dass Sie weniger Kalorien zu sich nehmen, als Sie verbrauchen. Zur Entfettung der Leber ist eine kohlenhydrat- und fettmoderate sowie eiweißbetonte Ernährung förderlich. Der Fettabbau in der Leber gelingt mit dieser Art der Ernährung schneller, besser und in höherem Maß. Auch die Insulinwirkung wird dadurch verbessert. Studien haben

gezeigt, dass bei einer fettreduzierten Diät der Gewichtsverlust in 6 Monaten bei 3–4 kg lag, bei einer kohlenhydratreduzierten Diät jedoch bei 5–8 kg. Diese Art der Ernährung hilft darüber hinaus auch beim Abnehmen unabhängig von einer Fettleber.

Im Rezeptteil ab **Seite 76** finden Sie eine Vielzahl von Rezepten nach diesem Prinzip, unterteilt in zwei Phasen.



UND NACH DER DIÄT?

Haben Sie Ihr Wunschgewicht erreicht, sollten Sie auf Dauer Folgendes beherzigen:

- zuckerarm
- Gemüse reichlich (sparsam Kartoffeln und Süßkartoffeln), Salat, Pilze, Hülsenfrüchte
- hauptsächlich Beerenobst (sparsam mit sehr süßem Obst wie Bananen, Weintrauben, Mango, Ananas)
- bevorzugt Vollkornprodukte
- überwiegend fettreduzierte Milch und Milchprodukte, etwa Halbfettquark
- regelmäßig Nüsse und Samen
- für die, die es mögen: Fisch, Fleisch, Geflügel und Eier in Maßen
- pflanzliche Eiweißquellen wie Tofu, Seitan, Lupine

Versuchen Sie weitgehend auf zuckerhaltige Getränke zu verzichten, ebenso auf hochkalo-



Fermentiertes Gemüse unterstützt die Verdauung, stärkt die Immunabwehr, verbessert die Insulinsensitivität und schmeckt obendrein gut.

GEMÜSE FERMENTIEREN - SO EINFACH GEHT'S

Je nach Sorte dauert die Fermentation einige Tage bis mehrere Wochen. Wichtig ist, dass das saubere Gemüse umschlossen in einer Salzlake liegt. Und so gehen Sie vor:

- Gemüse putzen, waschen, gegebenenfalls den Strunk entfernen und in feine Streifen hobeln oder schneiden beziehungsweise halbieren oder vierteln (zum Beispiel Radieschen).
- Je 100 g Gemüse mit 2 g unraffiniertem Meersalz vermengen und einige Minuten kräftig durchkneten, bis Saft austritt. Gemüse, bei dem kein Saft austreten soll, wie Tomaten, werden in einer zweiprozentigen Salzlake (Wasser und Salz vermischen) eingelegt.
- Gemüse und Saft oder Salzlake eng geschichtet zu zwei Drittel in ein großes Einmachglas geben und mit einem Gewicht beschweren, sodass das Gemüse unter die Lake gedrückt

wird und unter Ausschluss von Sauerstoff fermentieren kann. Es gibt spezielle Fermentationsgewichte, Sie können auch einfach einen Gefrierbeutel mit Wasser füllen und auf das Gemüse setzen. Schließen Sie den Deckel nur leicht, sonst kann es zu einer kleinen Explosion kommen.

- Lassen Sie das Glas bei 20 bis 22 °C im Dunklen zwei Tage ruhen. Steigen Bläschen im Glas auf, beginnt die Fermentation. Dann fermentiert das Gemüse bei 15 bis 18 °C, bis es fertig ist.

Die meisten Gemüse müssen nach der Fermentation noch zwei Wochen im Kühlschrank reifen. Dann können Sie es nach und nach verbrauchen. Ihr Darm, Ihre Leber und Ihre Immunabwehr – sie alle freuen sich über die Extraportion Laktobazillen.

EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL BEI FETTLER

Wie wir gesehen haben, gilt allgemein bei einer Fettleber eine kohlenhydrat- und kalorienreduzierte Ernährung als Mittel der Wahl. Zwei Lebensmittel sind jedoch besonders hervorzuheben, nämlich Kaffee und natives Olivenöl extra.

KOFFEINHALTIGER KAFFEE

Das, was viele morgens in Schwung bringt und den Tag duftend starten lässt, ist oben drein auch gut für die Leber. Was für eine tolle Nachricht! Studien haben gezeigt, dass zwei bis drei Tassen Kaffee am Tag vor Leberentzündungen schützen und das Risiko für eine Fettleber senken. Warum Kaffee der Leber so guttut, ist allerdings noch weitgehend unbekannt. Dennoch ist das eine gute Nachricht für alle Kaffeejunkies mit ein paar Pfunden mehr – dieser Genuss ist sogar Teil des Abnehmprogramms in diesem Buch. Allerdings sollte der Kaffee entsprechend angepasst werden: also ohne Sahne, ohne Zucker oder ähnliche Süßen wie Honig. Ob Filterkaffee, Cappuccino oder Espresso, ist grundsätzlich egal, bitte nur darauf achten, möglichst wenig Kohlenhydrate (Zucker) und Kalorien, zum Beispiel durch Kaffeesahne, in den Kaffee zu rühren. Dann wird er das perfekte Schlankgetränk. Die Zutaten wegzulassen, fällt meist nur am Anfang schwer. Wer seinen Kaffee bisher mit Zucker genossen hat, kann diesen einfach durch Erythrit

(siehe Seite 78) ersetzen. Am besten nach und nach in Minischritten die Menge Süßungsmittel reduzieren. Der Körper gewöhnt sich um und dann haben Sie es im Anschluss leichter, weiterhin auf Zucker und süß zu verzichten.

OLIVENÖL

Olivenöl zählt zu den wertvollsten pflanzlichen Fetten. Es verfügt über ein gutes Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren und ist reich an ungesättigten Fettsäuren. Darüber hinaus enthält Olivenöl aber noch weitere bedeutende Inhaltsstoffe, etwa den Schutzstoff Vitamin E. Die im Öl enthaltenen Polyphenole wirken ebenfalls als Antioxidantien (Gegenspieler zu den schädlichen freien Radikalen) und lindern Entzündungen. Zudem haben Studien gezeigt, dass Olivenöl vorbeugend gegen eine Fettleber wirkt. Das Polyphenol Hydroxytyrosol scheint darüber hinaus das Leberfett zu reduzieren, die Insulinsensitivität zu verbessern und Entzündungen zu hemmen. Alles in allem gute Gründe, um öfter mal Olivenöl zu benutzen, aber bitte

nehmen Sie auf jeden Fall natives Olivenöl extra. Denn wenn nur Olivenöl auf der Flasche steht, handelt es sich um raffiniertes Öl ohne wertvolle Inhaltsstoffe.

WEITERE LEBENSMITTEL ZUR FETTREDUZIERUNG IN DER LEBER

- Zucker- und kalorienfreie Getränke wie Wasser, ungesüßter Tee, Kaffee
- reichlich frische oder tiefgekühlte Gemüse, Kräuter, Pilze und Hülsenfrüchte. Kartoffeln und Süßkartoffeln nur gelegentlich in kleinen Mengen
- Stückobst in Maßen, bevorzugt Beeren. Sehr süßes Obst wie Banane, Weintrauben, Mango eher selten und wenn, dann in kleinen Mengen
- Vollkornprodukte, Gemüsenudeln, beispielsweise aus Zucchini, Blumenkohlreis, Konjak-, Linsen- oder Kichererbsennudeln, Mandel- oder Kokosmehl, Getreide in kleinen Mengen
- ebenfalls regelmäßig in kleinen Mengen: Pflanzenöle, Nüsse, Samen
- fettarmes Fleisch, Fisch, Geflügel, Aufschnitt, Eier, vegane Fleischersatzprodukte wie Tofu, Seitan oder Lupine
- Milchprodukte ohne Zuckerzusatz: Quark, Joghurt, Milch, Frischkäse, Hart- und Weichkäse

HIERVON BITTE WENIGER

Der Weg zu einer schlanken Körpermitte führt über einen veränderten Speiseplan. Ei-

nige lieb gewonnene Speisen bringen Sie am besten nicht mehr regelmäßig, sondern nur noch ab und an auf den Teller. Denn Kalorien und Kohlenhydrate müssen eingespart werden, um die Leber wieder leistungsfähig und den Bauch flach zu machen. Das bedeutet nicht, dass Sie nie wieder Currywurst und Schnitzel essen dürfen. Aber eben wesentlich seltener.

DAS SOLLTEN SIE SPARSAM VERWENDEN UND SELTEN ESSEN

- Sehr fettige Speisen wie Bratkartoffeln, Käsespätzle, Currywurst, Kartoffelpuffer, Grillhähnchen
- fettes Fleisch und Wurstwaren, etwa Salami, Leberkäse, Schinkenwurst, Lyoner, Schweinekrustenbraten, Gänsebraten, Bratwurst, Nackensteak, Kotelett, Schweinehackfleisch, Speck
- Paniertes und Frittiertes, etwa Schnitzel, Backfisch, Chicken Nuggets, Fish & Chips, Pommes
- fette oder zuckerreiche Saucen wie Sahnese, Rahmsauce, Hollandaise, Käsesauce, Béchamelsauce, Mayonnaise, Ketchup oder Salsa
- fette Backwaren wie Donuts, Croissants, Muffins, Käsebrötchen, gefüllte Teigtaschen wie Pizzatasche oder Börek
- Weißmehlprodukte
- Süßigkeiten, Kuchen, Kekse
- Alkohol