

T. Colin Campbell

# InterEssen

Die Evolution unseres Wissens  
über gesunde Ernährung

In Zusammenarbeit mit Howard Jacobson

Deutsche Übersetzung von Markus Vieten



# Inhalt

<b>Einleitung</b>	VII
<b>Teil I   Sklaven des Systems</b>	1
Kapitel 1   Der Mythos der modernen Medizin	3
Kapitel 2   Die ganze Wahrheit über Vollwert	15
Kapitel 3   Der Weg des Ketzers	29
<b>Teil II   Gefangen in Paradigmen</b>	45
Kapitel 4   Der Triumph des Reduktionismus	47
Kapitel 5   Der Reduktionismus erobert die Ernährungswissenschaft	59
Kapitel 6   Reduktionistische Forschung	77
Kapitel 7   Reduktionistische Biologie	91
Kapitel 8   Genetik kontra Ernährung (Teil 1)	111
Kapitel 9   Genetik kontra Ernährung (Teil 2)	129
Kapitel 10   Reduktionismus in der Medizin	145
Kapitel 11   Reduktionistische Nahrungsergänzung	157
Kapitel 12   Reduktionistische Sozialpolitik	173
<b>Teil III   Subtile Mächte und wer dahintersteckt</b>	185
Kapitel 13   Wie das System funktioniert	187
Kapitel 14   Industrielle Ausbeutung und Kontrolle	203
Kapitel 15   Forschung und Profit	223
Kapitel 16   Die Medien	241
Kapitel 17   Staatliche Desinformation	257
Kapitel 18   Den Verführern erlegen	273
<b>Teil IV   Schlussgedanken</b>	293
Kapitel 19   Anleitung zum Gesundsein	295
<b>Teil V   Anhang</b>	303
<b>Danksagung</b>	305
<b>Über die Autoren</b>	307
<b>Abkürzungsverzeichnis</b>	309
<b>Stichwortverzeichnis</b>	311

# 1 Der Mythos der modernen Medizin

Das Krankheitsversorgungssystem	5
Die gute Nachricht	7
Die ideale Ernährungsweise	8
Wenn PBE eine Pille wäre	8
Warum eine pflanzenbasierte Ernährungsweise sinnvoll ist	9
Häufige Fragen	11
Warum sollten Sie auf mich hören?	12
Die Zeit für PBE ist (fast) reif	12

*Wer eine Krankheit heilt, ist vielleicht der geschickteste Arzt,  
doch wer sie verhindert, ist der umsichtigste Arzt.*

Thomas Fuller

Wir leben in einer großartigen Zeit! Die moderne Medizin verspricht uns die Befreiung von Plagen, unter denen die Menschheit bereits seit Urzeiten leidet. Krankheit, Siechtum und Alter gehören dank der großen technologischen Fortschritte, der Genetik, der Pharmakologie und der Ernährungswissenschaft schon bald der Vergangenheit an. Der Krebs wird in Kürze besiegt sein. Mithilfe des DNA-Spleißens werden wir unsere beschädigten Gene gegen neue austauschen können. Praktisch jede Woche werden wir mit einem neuen Wundermedikament beglückt. Und dank neuer Verfahrenstechniken in der Genmanipulation werden wir schon bald eine einfache Tomate, Karotte oder einen Keks in eine vollwertige Mahlzeit verwandeln können. Und wer weiß, vielleicht werden wir eines Tages überhaupt nicht mehr essen müssen, sondern werfen nur noch eine Pille ein, die dann all die Nährstoffe enthält, die wir benötigen.

Es gibt nur ein kleines Problem mit dieser schönen neuen Welt – sie existiert nicht. Nicht eines dieser hochtrabenden Versprechen konnte auch nur ansatzweise realisiert werden. In unserem Wettlauf um die Gesundheit verschleudern wir Milliardenbeträge für gefährliche und wirkungslose Therapien. Wir suchen nach neuen Genen, als wären die, welche sich in Jahrmillionen entwickelt haben, plötzlich nicht mehr gut genug. Wir vergiften uns selbst mit toxischen Cocktails, von denen einige Substanzen die Krankheit behandeln, wäh-

rend der Rest die gefährlichen Nebenwirkungen der Hauptsubstanz bekämpfen.

Immerzu reden wird über das Gesundheitssystem, aber richtiger wäre es, von einem Krankheitsversorgungssystem zu sprechen.

Glücklicherweise kennen wir ja einen weitaus besseren, sichereren und auch preiswerteren Weg zur Gesundheit, noch dazu einen mit ausschließlich positiven Nebenwirkungen. Wenn wir diesen Weg einschlagen, verhindert das zudem viele der Erkrankungen und Beschwerden, die uns bereits quälen, noch bevor sie richtig ausgebrochen sind, sodass wir das Krankheitsversorgungssystem erst einmal gar nicht benötigen.

## Das Krankheitsversorgungssystem

Die Vereinigten Staaten geben pro Kopf mehr Geld für die „Gesundheit“ aus als jedes andere Land auf der Welt. Vergleichen wir jedoch die Qualität unseres Gesundheitssystems mit dem der anderen Industriestaaten, rangiert unseres ziemlich weit hinten.

Als Land sind wir ziemlich krank. Und trotz unserer hohen Gesundheitsausgaben werden wir nicht gesünder. Tatsächlich hat sich die Quote vieler chronischer Erkrankungen im Laufe der Zeit erhöht, und legt man Gesundheitsmarker wie Adipositas, Diabetes und Bluthochdruck zugrunde, wird sich diese Entwicklung weiter fortsetzen. Die Prävalenz für Übergewicht und Adipositas erhöhte sich von 13 Prozent der US-Bevölkerung im Jahr 1962 auf atem-

beraubende 34 Prozent im Jahr 2008.<sup>1</sup> Die US-amerikanischen *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) stellten fest, dass sich die Zahl der an Diabetes Typ 2 erkrankten Personen altersangepasst zwischen 1980 und 2010 mehr als verdoppelt hat, und zwar von 2,5 auf 6,9 Prozent der Bevölkerung.<sup>2</sup> Die Zahl der Patienten mit Bluthochdruck unter den US-amerikanischen Erwachsenen erhöhte sich zwischen 1997 und 2009 um 30 Prozent.<sup>3</sup>

Durch die pharmakologischen und operativen Fortschritte wird die Sterberate trotz der erhöhten Risikofaktoren annähernd konstant gehalten (abgesehen vom Diabetes, dessen Mortalität sich in den Vereinigten Staaten zwischen 2007 und 2010 auf bestürzende 29 Prozent erhöht hat).<sup>4</sup> Diese Daten machen deutlich, dass unsere medizinischen Fortschritte an der Prävention völlig vorbeigehen und uns nichts davon grundsätzlich gesünder macht. Die Sterberate wird durch sie nicht gesenkt, aber der Preis, den wir zahlen müssen, ist gepfeffert.

Seit vielen Jahren sind die Kosten für ärztlich verordnete Medikamente stärker gestiegen als die Inflationsrate. Sie glauben, sie sind ihr Geld wert? Weit gefehlt.

Die Nebenwirkungen genau dieser Medikamente stellen nach Herzerkrankungen und Krebs die dritthäufigste Todesursache dar. Sie haben richtig gelesen: Es kommen mehr Menschen durch verschreibungspflichtige Medikamente ums Leben als durch Verkehrsunfälle. Nach Barbara Starfield sterben in den Vereinigten Staaten jährlich 106 000 Menschen an Medikamentennebenwirkungen.<sup>5</sup> Und diese Zahl enthält noch nicht einmal versehentliche Überdosierungen.

Hinzu kommen jährlich 7000 Opfer von Fehlmedikationen im Krankenhaus, 20000 Opfer von nicht medikamentösen Behandlungsfehlern in Kliniken (z. B. durch stümperhafte Operationen und falsch programmierte und unzureichend überwachte Geräte), 80000 Tote durch sogenannte nosokomiale (d. h. im Krankenhaus erworbene) Infektionen und 2000 Tote infolge überflüssiger Operationen. Der Rettungswageneinsatz mit quietschenden Reifen und lautem Martinshorn scheint noch der sicherste Abschnitt des Notfall- und Stationärbereichs zu sein.<sup>6</sup>

Wenn Sie die Regierung auf diese Zusammenhänge ansprechen, leugnet sie das alles lautstark. Werfen Sie doch selbst einmal einen Blick auf die Todesfallstatistik der *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) (► Tabelle 1.1).

Fällt Ihnen in der Tabelle etwas auf? Das Gesundheitssystem als dritthäufigste Todesursache in den Vereinigten Staaten taucht gar nicht auf. Dies wäre zugegebenermaßen einfach zu schlecht fürs Geschäft, und wenn es etwas gibt, auf das die US-Regierung immer ein Auge hat, dann sind es die ökonomischen Interessen der Medizintechnik- und Pharmaindustrie.

Aber was ist mit den vielen Fällen, in denen die Medizin keine Opfer fordert? Wegen die vielen Millionen Nutznießer die wenigen hunderttausend Toten jährlich nicht auf?

Besuchen Sie einmal ein Alten- oder Pflegeheim und machen Sie sich selbst ein Bild davon, wie gut das System denjenigen hilft, die es am dringendsten benötigen. Die körperlichen und seelischen Schmerzen der einst vitalen Menschen sind förmlich greifbar. Viele von ihnen leiden unter überflüs-

**Tabelle 1.1** Die häufigsten Todesursachen laut Statistik der *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) aus dem Jahr 2009<sup>7</sup>

Herzerkrankungen	599.413
Krebserkrankungen	567.628
Chronische Erkrankungen der unteren Atemwege	137.353
Schlaganfall	128.842
Unfälle (unbeabsichtigte Verletzungen)	118.021
Alzheimer-Krankheit	79.003
Diabetes	68.705
Grippe und Lungenentzündung	53.692
Nephritis, nephrotisches Syndrom, degenerative Erkrankungen der Nierengefäße	48.935
Suizid	36.909

sigen Beschwerden und Krankheiten, die zu einem nicht unerheblichen Teil durch die verschriebenen Pillencocktails verursacht werden. Doch wer könnte es ihnen verübeln? Die Ärzte wissen es doch am besten, oder? Auch die vielen Werbespots im Fernsehen versprechen ihnen doch Medikamente, die ihren Cholesterin- oder Blutzuckerspiegel senken und ihre Libido steigern.

Es gibt unzählige weitere Beispiele, aber Sie wissen sicher schon, worauf ich hinauswill: Je mehr Geld wir für das Krankheitsversorgungssystem ausgeben, desto kränker werden wir anscheinend.

## Die gute Nachricht

Die aufgewendeten Milliarden Gelder verbessern unsere Gesundheit nicht. Die versprochenen Durchbrüche der medizinischen Forschung sind stets noch Jahrzehnte entfernt und verschwinden beinahe so schnell wieder, wie sie aufgetaucht sind. Die Genforschung bescherte uns wahre Horrorszenerarien im Hinblick auf den Schutz der Privatsphäre und führte auch zu mitunter tragischen Missverständnissen.

Man denke nur an die Mütter, die ihren Töchtern die Brüste entfernen ließen, weil einige Genetiker sie aufgrund eines DNA-Tests aus einem Tropfen Fingerblut mit der Vorhersage zu Tode erschreckten, dass ihr Kind möglicherweise in der Zukunft Brustkrebs entwickeln könnte. Zugegeben, das ist alles ziemlich erschütternd.

Die gute Nachricht aber ist, dass wir all diese medizinischen Durchbrüche und genetischen Manipulationen gar nicht benötigen, um völlig gesund zu werden oder zu bleiben. Nach einem halben Jahrhundert Forschungsarbeit bin ich gemeinsam mit vielen anderen zu folgenden Überzeugungen gelangt:

- Was Sie tagtäglich essen, hat einen wesentlich stärkeren Einfluss auf Ihre Gesundheit als ihre DNA oder die vielen Chemikalien, die überall in der Umgebung lauern.
- Die täglichen Nahrungsmittel können Sie schneller und grundlegender heilen als die teuersten verordneten Medikamente und auch tief greifendere Veränderungen herbeiführen als die meisten extremen chirurgischen Interventionen

bei gleichzeitig ausschließlich positiven Nebenwirkungen.

- Solche Nahrungsmittel können Krebs, Herzkrankheiten, Diabetes Typ 2, Schlaganfällen, einer Makuladegeneration, Migräne, Erektionsstörungen und Arthritis vorbeugen, um nur einige Übel zu nennen.
- Es ist nie zu spät, die Ernährung umzustellen. Eine sinnvolle Ernährungsweise kann den Verlauf vieler dieser Erkrankungen sogar umkehren.

Kurz: Wenn Sie Ihre Ernährungsweise ändern, können Sie Ihre Gesundheit zum Besseren wenden.

## Die ideale Ernährungsweise

Aus irgendwelchen Gründen stehen vollwertige Nahrungsmittel in dem Ruf, fad und unbefriedigend zu schmecken. Wahrscheinlich denken Sie jetzt, dass die wundersame ideale Kost auch die allerödteste sein muss. Aber zum Glück ist das nicht der Fall. Sinnvollerweise hat es die Evolution so eingerichtet, dass uns die Dinge schmecken, die gut für uns sind. Wir müssen lediglich zu den Ursprüngen unserer Ernährung zurückkehren. Dazu ist keinesfalls eine radikale oder spartanische Ernährungsweise notwendig.

Die ideale Ernährungsweise für den Menschen sieht folgendermaßen aus: Verwenden Sie Nahrungsmittel auf pflanzlicher Basis, am besten naturbelassen (vollwertig). Essen Sie viele unterschiedliche Arten von Gemüse und Früchten, außerdem rohe Nüsse und Samen, Bohnen und Hülsenfrüchte sowie volles Korn. Meiden Sie stark verarbeitete Nahrungsmittel und tierische Produkte sowie Produkte mit zu-

sätzlichen Salz-, Öl- und Zuckerbeigaben. Decken Sie 80 Prozent Ihres Kalorienbedarfs durch Kohlenhydrate, 10 Prozent durch Fett und 10 Prozent durch Eiweiß.

Das ist alles, 60 Wörter. In diesem Buch verwende ich den Begriff „pflanzenbasierte Ernährung (PBE)“ oder einfach PBE<sup>8</sup> und manchmal auch PBE-Lebensweise (ich persönlich vermeide den Begriff „Diät“. Er klingt mehr nach einer übermenschlichen, vorübergehenden Anstrengung als nach einer nachhaltigen und befriedigenden Ernährungsweise).

## Wenn PBE eine Pille wäre

Wie gesund ist die pflanzenbasierte Ernährung (PBE)? Stellen Sie sich vor, dass sich alle ihre Effekte in eine einzige Pille pressen ließen. Ein großer Pharmakonzern gäbe eine Pressekonferenz, um die neue Pille mit dem Namen *Eunutria* vorzustellen. Dazu wird noch eine Liste mit den wissenschaftlich belegten Wirkungen von *Eunutria* präsentiert:

- Verhindert 95 Prozent aller Krebserkrankungen, einschließlich der durch Umweltgifte „verursachten“.
- Verhindert nahezu alle Herz- und Schlaganfälle.
- Kann sogar schwere Verläufe von Herzkrankungen bessern.
- Verhindert oder verbessert einen Diabetes Typ 2 so schnell und nachhaltig, dass bereits nach drei Tagen Medikamenteneinnahme ein weiterer Insulineinsatz gefährlich sein kann.

Wie steht es mit den Nebenwirkungen, werden Sie fragen. Natürlich gibt es auch hier welche. Die PBE

- führt Sie in gesunder und nachhaltiger Weise an Ihr Idealgewicht heran,
- beseitigt vielfach Migräne, Akne, häufige Erkältungskrankungen, chronische Schmerzen und Verdauungsstörungen,
- verbessert das Energiepotenzial,
- heilt Erektionsstörungen (was allein die Pille bereits zu einem Kassenschlager macht!).

Dabei handelt es sich jedoch nur um die Nebenwirkungen für den Einzelnen. Es gibt auch Folgen für die Umwelt:

- verlangsamt die globale Erwärmung und kann sie vielleicht sogar umzukehren,
- verringert die Grundwasserverseuchung,
- macht weitere Urwaldrodungen unnötig,
- führt zur Schließung industrieller Viehbetriebe,
- führt zu einem Rückgang von Mangelernährung und somit zu weniger Hungerflüchtlingen in den ärmsten Regionen der Welt.

Wie gesund ist PBE? Man kann sich kaum etwas Gesünderes vorstellen oder etwas, das wirkungsvoller die größten Gesundheitsprobleme angeht. PBE ist nicht nur die gesündeste Ernährungsweise, die je untersucht wurde, sondern im Hinblick auf die Gesundheitsförderung und Prävention auch weitaus effektiver als Medikamente, Operationen, Vitaminpillen und Nahrungsergänzungsmittel oder auch Genmanipulationen.

Wenn PBE eine Pille wäre, wäre ihr Entwickler wohl der reichste Mensch der Erde. Da es diese Pille aber nicht gibt, schließen sich auch keine Marktkräfte zusammen, um sie zu entwickeln. Kein Versicherungsträger übernimmt ihre Kosten. Und da es die Pille nicht gibt und auch niemand bisher herausgefunden hat, wie man wirklich reich damit wird, den Menschen die richtige Ernährungsweise beizubringen, bleibt die Wahrheit unter vielen Halbwahrheiten, unbestätigten Behauptungen und regelrechten Lügen vergraben. Die gemeinsamen Anstrengungen vieler mächtiger Interessengruppen, die Wahrheit zu nicht zu beachten, in Misskredit zu bringen oder zu verbergen, haben sich bisher bezahlt gemacht.

## Warum eine pflanzenbasierte Ernährungsweise sinnvoll ist

Ich habe mich in den vergangenen Jahren mit der Erforschung der PBE-Wirkungen befasst. Für mich sind die Resultate dieser Ernährungsweise allein aufgrund der Datenlage überzeugend. Doch ist die Frage nach dem *Warum* immer noch sinnvoll. Warum ist PBE die gesündeste Ernährungsweise des Menschen? Aufgrund meines Biochemiestudiums konnte ich dazu einige Mutmaßungen anstellen, die alle auf einen Punkt hinauslaufen: Sie verhindert, dass die Oxidation aus den Fugen gerät.

Beim Prozess der Oxidation werden Elektronen freigesetzt, wenn sich Atome und Moleküle mit anderen Atomen und Molekülen verbinden. Es ist eine der elementarsten chemischen Reaktionen im Universum. Wenn man einen Apfel aufschneidet, der sich bei Kontakt mit der Luft braun verfärbt, oder wenn ein Fahrzeug rostet, wird die allgegenwärtige Oxidation



für jeden sichtbar. In unserem Körper läuft sie unsichtbar ab. Manchmal ist sie natürlich und sinnvoll. So erleichtert sie etwa die Energieübertragung innerhalb des Körpers. Die Oxidation ist außerdem wichtig, wenn es darum geht, potenziell schädigende Substanzen wieder loszuwerden: Sie macht Schadstoffe wasserlöslich, sodass sie mit dem Urin ausgeschieden werden können. Eine unkontrollierte und überschießende Oxidation jedoch ist gesundheitsschädlich und wirkt lebensverkürzend, gerade so wie exzessive Oxidation aus einem neuen Auto eine alte Blechkiste und aus einem frischen Apfel Kompost macht. Bei der Oxidation entstehen sogenannte freie Radikale, von denen bekannt ist, dass sie für viele krankhafte Prozesse im Körper verantwortlich sind: vorzeitiges Altern, die Entwicklung von Krebs, die Ablösung von Plaques in den Gefäßen, die dann zu Herz- und Hirnschlägen führen sowie andere unerwünschte Folgen im Hinblick auf eine Reihe von Autoimmun- und Nervenerkrankungen.

Wie kann uns also eine pflanzenbasierte Kost vor den schädigenden Wirkungen der freien Radikale schützen? Es gibt Hinweise darauf, dass eine proteinreiche Ernährung die Bildung freier Radikale verstärkt, wodurch z.B. unerwünschte Gewebeschädigungen gefördert werden. Ein zu hoher Eiweißanteil in der Ernährung ist aber praktisch unmöglich, wenn Sie sich hauptsächlich pflanzenbasiert ernähren. Auch wenn Sie den ganzen Tag lang Gemüse, Bohnen und Nüsse knabbern, müssen Sie sich schon sehr anstrengen, um auf einen Proteinanteil von 12 Prozent an der Gesamtkalorienaufnahme zu kommen.

Doch es geht bei den vollwertigen pflanzenbasierten Nahrungsmitteln um viel mehr

als nur um den Ersatz tierischer Erzeugnisse. Es hat sich gezeigt, dass auch Pflanzen schädliche freie Radikale erzeugen, und zwar während der Fotosynthese. Um dagegen anzugehen, haben die Pflanzen einen Abwehrschirm entwickelt, der aus einer ganzen Batterie von Substanzen besteht, die allesamt in der Lage sind, Schäden durch freie Radikale zu verhindern, indem sie diese binden und somit neutralisieren. Diese Stoffe werden, nicht besonders originell, als Antioxidanzien bezeichnet.

Wenn wir oder andere Säugetiere Pflanzen essen, nehmen wir auch die darin enthaltenen Antioxidanzien auf, die für uns genauso segensreich und effektiv sind wie für die Pflanzen. Auch uns schützen sie vor freien Radikalen und bremsen die Alterungsprozesse in unseren Zellen. Bemerkenswert ist, dass sie die oben erwähnten nützlichen Oxidationsprozesse nicht beeinträchtigen, sondern nur die schädigenden Abfälle einer übermäßigen Oxidation neutralisieren.

Offenbar ist unser Organismus nie in die Verlegenheit gekommen, Antioxidanzien herstellen zu müssen, weil sie stets in dem verfügbar waren, was für die längste Zeit unserer Entwicklung unsere Hauptnahrungsquelle war: Pflanzen. Erst als der Mensch zu einer Ernährungsweise mit erheblich mehr tierischen Nahrungsanteilen überging und die Nahrung industriell hergestellt wurde, verschob sich das Gleichgewicht zur Seite der Oxidation. Der hohe Proteinanteil in unserer Ernährung hat für diese überbordende Oxidation gesorgt, und wir nehmen zugleich nicht mehr genügend pflanzliche Antioxidanzien zu uns, um die Schäden im Zaum zu halten und zu neutralisieren.

Es gilt jedoch nach wie vor zu bedenken, dass es sich bei diesen Überlegungen um eine Theorie handelt. Das Wichtigste an der PBE ist demnach nicht die Frage, *warum*, sondern die Tatsache, *dass* sie so gut funktioniert. Die Belege für die Wirksamkeit der pflanzenbasierten Ernährungsweise sind eindeutig – aus welchem genauen Grund auch immer.

## Häufige Fragen

Wenn ich einen Vortrag halte, werde ich häufig gebeten, Zahlen zu nennen. Viele Menschen wünschen sich präzise Formeln und Regeln. Wie viel Gramm Blattgemüse soll ich täglich essen? In welchem Verhältnis sollen Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße in meiner Ernährung zueinander stehen? Wie viel Vitamin C und wie viel Magnesium benötige ich? Dürfen bestimmte Nahrungsmittel mit anderen kombiniert werden, und wenn ja, in welchem Verhältnis? Und die häufigste aller Fragen lautet: „Muss ich mich zu 100 Prozent pflanzlich ernähren, damit meine Gesundheit davon profitiert?“

Wenn auch Sie sich diese Fragen stellen, lautet meine Antwort: Entspannen Sie sich! Wenn es um Zahlen geht, bin ich sehr zurückhaltend damit, ganz genaue Angaben zu machen; erstens weil es noch keine wissenschaftlichen Beweise gibt, welche diese Fragen vollständig beantworten können, zweitens weil in der Biologie praktisch nichts so eindeutig ist, wie wir es gern erscheinen lassen möchten, und drittens weil man sich bei einer pflanzenbasierten Ernährung mit diesen Detailfragen gar nicht mehr beschäftigen muss. Essen Sie einfach so viele verschiedene pflanzliche Nahrungsmittel wie möglich, dann löst ihr Körper die Rechenaufgaben allein!

Wenn es darum geht, ob man sich unbedingt 100-prozentig pflanzlich ernähren soll statt nur etwa zu 95 bis 98 Prozent, muss ich sagen, dass mir keine verlässlichen wissenschaftlichen Belege dafür bekannt sind, dass ein solcher Purismus wirklich erforderlich ist, zumindest in den meisten Fällen. (Ausnahmen sind Patienten mit Krebs, Herzerkrankungen und anderen potenziell schwerwiegenden Erkrankungen, bei denen jede Abweichung zu einer Verschlechterung oder einem Rückfall führen kann.) Ich glaube jedoch, dass es uns umso besser geht, je näher wir einer rein pflanzenbasierten Ernährung kommen. Ich sage das nicht, weil wir absolut eindeutige wissenschaftliche Beweise dafür besitzen, sondern wegen des Effekts auf unsere Geschmacksknospen. Wenn wir unsere Ernährung vollständig umstellen, verändern sich unsere Geschmacksknospen dauerhaft, da wir uns an neue Geschmackserlebnisse gewöhnen, die unserer Gesundheit wesentlich zuträglicher sind. Man würde jemandem, der sich das Rauchen abgewöhnen will, auch nicht raten, weiterhin eine Zigarette pro Tag zu rauchen. 100 Prozent sind viel leichter zu erreichen als 99 Prozent, und die Wahrscheinlichkeit ist viel höher, bei dieser Umstellung zu bleiben.

Oft werde ich auch gefragt, ob ich PBE als vegetarische oder vegane Ernährungsweise betrachte. Bei der Beschreibung der PBE vermeide ich die „V“-Worte. Die meisten Vegetarier verzehren weiterhin Milchprodukte, Eier, zu viel zusätzliches Öl, raffinierte Kohlenhydrate und industriell bearbeitete Nahrungsmittel. Und auch wenn Veganer alle tierischen Produkte verbannt haben, verzehren auch sie häufig zu viel Fett (einschließlich der Öle beim Ko-

chen), raffinierte Kohlenhydrate, Salz und industriell bearbeitete Nahrungsmittel. Meinen Kollegen in den *National Institutes of Health (NIH)* (amerikanische Gesundheitsbehörde) im Prüfungsausschuss für Krebsforschungsstipendien, dem ich zwischen 1978 und 1980 angehörte, schlug ich den Begriff „vollwertige, pflanzenbasierte Ernährung“ vor. Sie vermieden wie ich lieber die Begriffe „vegetarisch“ oder „vegan“, zum Teil weil sie dabei auch an eine bestimmte ideologische Grundhaltung dachten, die vielfach mit diesen Begriffen verbunden wird. Ich interessierte mich mehr für die Beschreibung der erstaunlichen gesundheitlichen Auswirkungen einer solchen Ernährungsweise und ihrer wissenschaftlichen Bestätigung als für die damit verbundenen persönlichen oder philosophischen Ideologien, so anerkennenswert diese auch sein mochten.

## Warum sollten Sie auf mich hören?

Am Ende des Buchs können Sie etwas über meinen persönlichen und beruflichen Werdegang erfahren, doch möchte ich hier kurz auf meine Forschungsaktivitäten eingehen, damit Sie selbst entscheiden können, ob ich in Ihren Augen die nötige Glaubwürdigkeit für die hier vertretenen Standpunkte mitbringe.

Seit über 50 Jahren forsche ich über die komplexen Auswirkungen der Ernährung auf die Gesundheit und halte zu diesem Thema Vorlesungen und Seminare. Etwa 40 dieser 50 Jahre habe ich mit vielen Studenten und Kollegen im Labor bei Experimenten verbracht. Davon war ich wiederum 20 Jahre Mitglied einer Expertenkommission, die nationale und internationale Ernährungs- und Gesundheitsstrategien

evaluierte und formulierte sowie festlegte, welches Forschungsvorhaben unterstützt werden soll. (Oft wurden meine Ansichten nicht von der Mehrheit geteilt und erlangten auch nicht die politische Dimension, die ich mir gewünscht hätte, was im Übrigen ein Grund dafür ist, dass ich die Hochschule verlassen und mich dem Schreiben „populärwissenschaftlicher“ Bücher gewidmet habe.) Ich habe über 350 Studien in sehr renommierten wissenschaftlichen Fachzeitschriften veröffentlicht, von denen die meisten einer fachlichen Expertenbegutachtung (peer review) unterzogen wurden. Ich war selbst als Gutachter für einige dieser Zeitschriften tätig. Kurz gesagt: Ich habe ein halbes Jahrhundert der wissenschaftlichen Erforschung der Ernährung gewidmet, und zwar von den experimentellen Anfängen bis hin zur Präsentation meiner Arbeiten in den Hörsälen, in den Vorstandsetagen der Versicherungsträger und vor dem breiten Publikum.

## Die Zeit für PBE ist (fast) reif

In meinem vorangehenden Buch *China Study* habe ich die Forschungsergebnisse vorgestellt, die mich zu der Überzeugung geführt haben, dass die PBE die beste Ernährungsform für den Menschen darstellt. Ich war sicherlich ein wenig naiv, als das Buch Anfang 2005 in den Buchhandlungen auslag. Ich hatte gehofft, dass die meines Erachtens unbestreitbaren Belege, die ich dort zusammengetragen hatte, den Speiseplan der amerikanischen Bevölkerung erheblich durcheinanderwirbeln würden. Ich war einfach davon ausgegangen, dass die Erkenntnisse für sich selbst sprechen und die Politik der Regierung und die Entscheidungen der Wirtschaft in die richtigen

Bahnen lenken und die öffentliche Diskussion zum Thema Ernährung verändern würden.

Bis zu einem gewissen Grad ist dies auch geschehen. Einige hochrangige frühere Regierungsmitglieder (z.B. der frühere Präsident Bill Clinton) haben die *China Study* und die pflanzenbasierte Ernährungsweise in den höchsten Tönen gepriesen.

Moderne und einflussreiche Unternehmen wie Google und Facebook bieten in ihren Kantinen viele PBE-Speisen an, und es ist auch viel einfacher geworden, in Supermärkten, Restaurants und Onlineshops PBE-Produkte und -Zutaten zu erhalten. Die gegenwärtige „Glutenfrei-Manie“, deren wissenschaftliche Relevanz noch Gegenstand intensiver Diskussionen ist, hat zu einer Abkehr vieler Menschen von industriell verarbeiteten Brot-, Keks- und Nudelprodukten und zu einer Hinwendung zu mehr naturbelassenen Alternativen geführt.

Doch in der breiten Masse ist die pflanzenbasierte Ernährung noch nicht angekommen. Der Staat lehrt und fördert immer noch die falschen Dinge. Die Wirtschaft ist immer noch auf die Standardernährung ausgerichtet, die überwiegend aus Weißmehl, raffiniertem Zucker, Fleischprodukten von Tieren, die mit großen Hormon- und Antibiotikamengen behandelt wurden, sowie künstlichen Farbstoffen, Aromen und Konservierungsstoffen besteht. Die Anhänger der „Low-Carb-Diät“, also einer kohlenhydratarmen Ernährung, nehmen üblicherweise ungeheure Mengen tierischer Fette und Eiweiße zu sich. Dieses Buch ist zum Teil auch der Versuch, die Frage nach dem *Warum* zu beantworten: Wenn die vorliegenden Beweise für den Nutzen der PBE doch so eindeutig sind, warum wird sie dann so

wenig umgesetzt? Warum wissen so wenige Menschen darüber Bescheid?

Bevor ich die Antworten darlege, zu denen ich aufgrund meiner jahrzehntelangen Forschungstätigkeit auf dem Gebiet der Ernährung gekommen bin (Antworten, die nicht nur Folgen für die Ernährungsweise und die Gesundheitssysteme haben, sondern auch für die Lebendigkeit unserer Demokratie und letztlich für den Fortbestand der Menschheit), möchte ich Ihnen die Belege für den Nutzen der PBE vorstellen. Im folgenden Kapitel gebe ich Ihnen einen Einblick in die Forschungsergebnisse und erläutere, wie man die Wirksamkeit der empfohlenen Gesundheitsmaßnahmen überprüft.

## Anmerkungen

- 1 Nanci Hellmich, „U.S. Obesity Rate Leveling Off, at about One-Third of Adults“ *USA Today*, January 13, 2010, [http://www.usatoday.com/news/health/weight-loss/2010-01-13-obesity-rates\\_N.htm](http://www.usatoday.com/news/health/weight-loss/2010-01-13-obesity-rates_N.htm).
- 2 U.S. Centers for Disease Control and Prevention, „Crude and Age-Adjusted Percentage of Civilian, Noninstitutionalized Population with Diagnosed Diabetes, United States, 1980–2010“, last modified April 21, 2012, <http://www.cdc.gov/diabetes/statistics/prev/national/figage.htm>.
- 3 United States Environmental Protection Agency, „Cardiovascular Disease Prevalence and Mortality“, letzte Änderung Juni 2011, <http://cfpub.epa.gov/eroe/index.cfm?fuseaction=detail.viewPDF&ch=49&ShowInd=0&subtop=381&lv=list.listByChapter&r=235292>.
- 4 International Diabetes Federation, „Morbidity and Morality“, August 3, 2009, <http://www.idf.org/book/export/html/23040>.
- 5 B. Starfield, „Is US Health Really the Best in the World?“ *Journal of the American Medical Association* 284, no. 4 (2000): 483–85.
- 6 Ebd.
- 7 Centers for Disease Control and Prevention, „10 Leading Causes of Death by Age Group, United States – 2010“, accessed December 2, 2012, [http://www.cdc.gov/injury/wisqars/pdf/10LCID\\_All\\_Deaths\\_By\\_Age\\_Group\\_2010-a.pdf](http://www.cdc.gov/injury/wisqars/pdf/10LCID_All_Deaths_By_Age_Group_2010-a.pdf)
- 8 Im amerikanischen Original Whole Foods Plant Based (WFPB).