

Iss dich jung – ein fundierter Ratgeber über gesunde Ernährung und Fasten

Ludwig Manfred Jacob

Prof. Valter Longo ist Professor für Biogerontologie und Zellbiologie in Los Angeles und einer der zurzeit weltweit führenden Wissenschaftler im Bereich Lebensverlängerung. In seinem Buch präsentiert er als angenehmen Kontrast zu zahlreichen Diätprogrammen fundierte Forschungsergebnisse zu einer gesunden Ernährungsweise sowie zu den Vorzügen langer Fastenpausen über Nacht und des Fastens überhaupt.

1. Longevita-Diät mit Fastenpausen über Nacht: Innerhalb von 12 Stunden zwei Mahlzeiten und ein Snack, den Rest des Tages fasten
2. Scheinfasten (Fasting Mimicking Diet): 5-Tagesfasten mit veganen, kalorienarmen (ca. 800 kcal), zucker- und proteinarmen Mahlzeiten / Ersatz-Mahlzeiten

Auch wenn die offizielle deutsche Übersetzung „Scheinfasten“ nicht korrekt den englischen Begriff „Fasting Mimicking Diet“ (Diät, die den Fastenstoffwechsel nachahmt) wider gibt, bleiben wir hier beim „Scheinfasten“ – der Einfachheit halber. Das Scheinfasten also zeigt in Tierstudien und in ersten Humanstudien folgende Effekte:

1. Regeneration von Zellen, Stammzellen, Immunzellen und Gesamtorganismus
2. Prävention und Therapie von Diabetes
3. Synergieeffekt mit weniger Nebenwirkungen der Chemotherapie bei Krebs
4. Prävention und Therapie von Autoimmunerkrankungen

Wissenschaftliche Beweiskette

Seine Thesen stützt Longo auf eine schlüssige wissenschaftliche Beweiskette: 1. Grundlagenforschung zur Langlebigkeit, 2. Epidemiologie, 3. klinische Studien, 4. Studien über Hundertjährige, 5. Studium komplexer Systeme. Mit einer analogen Beweiskette bin ich in meinem Fachbuch „Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts“ mit 1400 zitierten Studien meistens zu ähnlichen Schlussfolgerungen wie Longo gekommen.

Auf Longos Speiseplan stehen vor allem vegane Lebensmittel (Bohnen, Nüsse, Linsen, Vollkorn), zudem 2-3 mal pro Woche Fisch mit einem besonders hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, also eine pescovegane Ernährung. Ebenso fällt vor allem seine geringe, aber völlig ausreichende Dosierung von 0,62 bis 0,72 g Eiweiß pro kg Körpergewicht ins Auge, was bei einem erwachsenen Mann von knapp 80 kg ca. 56 g Eiweiß täglich ausmacht.

Prof. Longo konnte insbesondere auch nachweisen, dass Low-Carb-, High-Protein- und High-Fat-Diäten nicht nur den Alterungsprozess und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sondern über spezifische genetische Signalwege in der Zelle auch Krebs fördern. Er schreibt:

„Wenn Sie sich multidisziplinäre Studien ansehen, wird klar, dass eine Ernährung mit hohen Gehalten an Protein und gesättigten Fetten sowie wenigen Kohlenhydraten eine der schlechtesten für Ihre Gesundheit ist. Völker mit Rekord-Langlebigkeit ernähren sich

nicht so; und es gibt nur sehr wenige theoretische, klinische und epidemiologische Studien, die einen langfristigen Nutzen sowie Langlebigeitsvorteile einer solchen Ernährungsweise stützen. Auch wenn wir die Laborstudien überprüfen, sehen wir, dass sowohl eine hohe Proteinzufuhr als auch eine hohe Aufnahme von gesättigten Fetten mit dem Altern und mit Krankheiten in Verbindung stehen – ein zusätzliches und entscheidendes Argument gegen eine Ernährungsweise reich an Protein und gesättigten Fetten.“



Valter Longo

Iss dich jung: Wissenschaftlich erprobte Ernährung für ein gesundes und langes Leben - Die Longevità-Diät

Goldmann Verlag 2018

384 Seiten, Taschenbuch

ISBN: 978-3-44217-714-1

Die Schwächen

Longo nutzt seine Longevita-Diät und das Scheinfasten, um darüber hinaus spezifische Ernährungstherapien für praktisch alle wichtigen Erkrankungen anzubieten: Das gelingt leider nur teilweise. Während der Ansatz bei Diabetes, bei Chemotherapie – unter ärztlicher Kontrolle – und auch bei Autoimmunerkrankungen plausibel und vielversprechend ist, argumentiert der Autor bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Alzheimer mit mangelnder wissenschaftlicher Evidenz und Korrektheit.

Ein konkretes Beispiel: Auf Basis einer großen spanischen Studie von Estruch et al. [2] empfiehlt Longo Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen pro Tag 80 g Olivenöl zu essen. Er argumentiert, dies sei ein sinnvoller Kompromiss zwischen dem erfolgreichen Ansatz von Esselstyn und Ornish [3,4,5,6] und dem der spanischen Studie. Bei der Ableitung seiner Verzehrempfehlung geht der Autor fälschlicherweise davon aus, dass sich die Angabe von einem Liter Olivenöl in der Studie auf Person pro Woche bezieht. Doch tatsächlich handelte es sich um einen Liter pro Haushalt pro Woche. Konkret lautete die Empfehlung der Studie, vier oder mehr Esslöffel Olivenöl am Tag zu essen, d. h. etwa 50 g.

Auf Esselstyn und Ornish bezieht sich Longo, weil sie bisher meines Wissens die einzigen sind, die mit ihrem rein pflanzlichen UND sehr fettarmen, ölfreien Ansatz (10 % der Kalorien aus Fett) belegen konnten, dass sich Koronarstenosen durch Ernährungsveränderungen sogar zurückbilden können. Esselstyn und Ornish sprechen sich aber klar gegen Olivenöl aus. Studien zeigen, dass große Mengen Olivenöl postprandial zu einer endothelialen Dysfunktion führen. Daher ist Olivenöl nur als Ersatz der ungesunden gesättigten Fettsäuren sinnvoll und auch nur in kleineren Mengen.

Longos Empfehlung von 80 g Olivenöl pro Tag ist mit 720 kcal nicht nur eine Kalorienbombe für die meist übergewichtigen Patienten, sondern auch deutlich mehr als in der Studie von Estruch et al. empfohlen wurde.

Fazit

Die Personen, welche das Scheinfasten am nötigsten hätten, werden es im Alltag meiner Erfahrung nach schwer umsetzen können. Unter voller Alltagsbelastung die Ernährung auf 800 kcal zu begrenzen, führt bei übergewichtigen Stress-Essern zu starken hormonellen Umstellungen und vor allem auch psychischen Entzugserfahrungen. Das Konzept könnte am besten in einem all-exclusive Urlaub, in spezialisierten Fasten-Klinken und Wellness-Hotels im richtigen Ambiente umgesetzt werden und so als Einstieg in eine gesündere Lebensweise dienen.

Trotz gewisser Schwächen bereichert Longo die wissenschaftliche Diskussion um das Thema Ernährung grundlegend, indem seine Forschung die wissenschaftliche Basis für eine Renaissance des Fastens stärkt. Insgesamt ist „Iss dich jung“ ein sehr wichtiges und gelungenes Buch, vor allem für Deutschland, wo eine proteinreiche Ernährungsweise sogar von vielen Ärzten für gesund gehalten wird, obwohl die Evidenz das Gegenteil aufzeigt.

Für die deutsche Naturheilkunde sind die Vorzüge des Fastens nichts wirklich Neues. Es ist schon erschreckend, wie viel Forschung man betreiben muss und wie viele Mäuse und Menschen fasten müssen, bevor wir Mediziner wieder an die alte Weisheit von Hippokrates von Kos (460 bis etwa 377 v. Chr.), dem „Vater der Heilkunde“, glauben: „Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.“

Literatur/Quellen

- [1] Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J et al. PREDIMED Study Investigators. Primary prevention of cardiovascular disease with a mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil or nuts. *N Engl J Med* 2018; 379(14): 1387-1389
- [2] Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J et al. PREDIMED Study Investigators. Primary prevention of cardiovascular disease with a mediterranean diet. *N Engl J Med*. 2013; 4:368(14): 1279-90
- [3] Ornish D, Brown SE, Scherwitz LW et al. Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? The lifestyle heart trial. *Lancet* 1990; 336(8708): 129-133
- [4] Ornish D, Scherwitz LW, Billings JH et al. Intensive lifestyle changes for reversal of coronary heart disease. *JAMA* 1998; 280(23): 2001-2007
- [5] Esselstyn CB Jr. Updating a 12-year experience with arrest and reversal therapy for coronary heart disease (an overdue requiem for palliative cardiology). *Am J Cardiol* 1999; 84(3): 339-341, A8
- [6] Esselstyn CB Jr. Resolving the coronary artery disease epidemic through plant based nutrition. *Prev Cardiol* 2001; 4: 171-177



Autor

Dr. med. Ludwig Manfred Jacob

Egstedterstr. 46

55262 Heidesheim

www.drjacobsinstitut.de