

PROF. DR. MED. MATHIAS FASSHAUER



DIE ALTERNATIVE ZU DIÄTEN



NATÜRLICH | EINFACH | LECKER

Zum Autor

Mathias Fasshauer ist Internist, Endokrinologe und Ernährungsmediziner. Von 2011 bis 2018 hatte er die Professur für Endokrinologie der Adipositas an der Universität Leipzig inne. Seit 2018 ist er Professor für Ernährung des Menschen an der Justus-Liebig-Universität Gießen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Warum ein weiteres Ernährungsbuch?	1
1 Bühne frei für die Neatic-Hauptfiguren	3
1.1 Dein Überlebensgenie hält Dich vom Verhungern ab	4
1.2 Klassische Diäten - Du gegen Dein Überlebensgenie	6
1.3 In Neatic bleiben Du und Dein Überlebensgenie Freunde	9
1.4 Dein Genussteufelchen liebt den Genuss beim Essen	11
2 Neatic achtet auf Geschmacksverführer	12
3 Geschmacksverführer Nummer 1: Aromen	14
3.1 Übersicht: Aromen und Übergewicht	14
3.2 Was sind Aromen und warum werden sie eingesetzt?	14
3.3 Aromen treffen auf Genussteufelchen und Überlebensgenie	15
3.4 Wie kannst Du Aromen in Lebensmitteln erkennen?	16
3.5 Wie gehst Du mit Aromen um?	16
4 Geschmacksverführer Nummer 2: Süßungsmittel	17
4.1 Übersicht: Süßungsmittel und Übergewicht	17
4.2 Was sind Süßungsmittel und warum werden sie eingesetzt?	17
4.3 Süßungsmittel treffen auf Genussteufelchen und Überlebensgenie	18
4.4 Wie kannst Du Süßungsmittel in Lebensmitteln erkennen?	19
4.5 Wie gehst Du mit Süßungsmitteln um?	19
5 Geschmacksverführer Nummer 3: Zucker	20
5.1 Übersicht: Zucker und Übergewicht	20
5.2 Was ist Zucker und warum wird er eingesetzt?	20
5.3 Zucker trifft auf Genussteufelchen und Überlebensgenie	20
5.4 Wie kannst Du Zucker in Lebensmitteln erkennen?	21
5.5 Wie gehst Du mit Zucker um?	21
5.6 Wie gehst Du mit Zucker in Obst und Getreide um?	23
6 Neatic im Alltag	24
6.1 Noch mal zur Wiederholung: Die Neatic-Grundsätze	24
6.2 Praktische Tipps für Deinen Start mit Neatic	24
6.3 Was tust Du bei Lebensmitteln mit mehreren Geschmacksverführern?	26
6.4 Was machst Du bei einer Essenseinladung?	27
6.5 Ganz ehrlich: Kurzfristig verliert Neatic gegen jede Diät!	28

6.6 Bist Du bereit für die Neatic-Challenge?	28
7 Anhang 1: Wie steht Neatic zu Sport?	30
8 Anhang 2: Weitere Fragen zu Neatic	34
8.1 Wo findest Du die Zutatenliste und die Nährwertangaben für Lebensmittel?	34
8.2 Was machst Du, wenn eine Zutat durch eine Klammer aufgeschlüsselt ist?	34
8.3 Musst Du Deine Lebensmittel für immer tracken?	34
8.4 Ist Neatic nicht nur eine weitere Low Carb Diät?	34
8.5 Erlaubt Neatic Alkohol?	35
8.6 Erlaubt Neatic Rauchen?	36
8.7 Achtet Neatic auf Geschmacksverstärker wie Glutamat?	36
8.8 Musst Du für Neatic Vegetarier oder Veganer werden?	37
8.9 Musst Du für Neatic Bio-Lebensmittel kaufen?	37
8.10 Was passiert nach der Challenge?	37
9 Impressum	39

Vorwort: Warum ein weiteres Ernährungsbuch?

Diäten funktionieren nicht. Wer das nicht glaubt, sollte sich folgende Frage stellen: Wie sieht ein Paralleluniversum aus, in welchem Diäten funktionieren?

Paralleluniversum:

Menschen haben sich auf wenige funktionierende Diäten geeinigt.

Diese Diäten können langfristig umgesetzt werden.

Übergewicht existiert nicht oder geht kontinuierlich zurück.

Die Realität:

Ständig spülen neue Diätwellen auf den Markt.

Diäten sind langfristig weder umsetzbar noch wirksam.

Übergewicht nimmt weltweit zu.

Diät-geschädigte Menschen sind der Anlass, dieses Buch zu schreiben. Neatic bedeutet "Natural Eating with three ingredients checked". Es ist eine natürliche Ernährungsweise, in der nur drei Zutaten überprüft werden. Neatic ist keine weitere Diät, sondern ein gesunder Lebensstil, welcher sich in fünf Punkten von Diäten abgrenzt:

Punkt 1: Neatic schadet nicht.

Neatic beachtet den ärztlichen Grundsatz „zuerst einmal nicht schaden“ („primum non nocere“). Deswegen schließt Neatic keine Lebensmittel aus, die Menschen seit Jahrhunderten essen. Fehl- und Mangelernährung können so erst gar nicht auftreten. Im Zentrum stehen vielmehr drei Geschmacksverführer, die erst in den letzten 100 Jahren in großen Mengen in unsere Nahrung geraten sind: Aromen, Süßungsmittel und Zucker.

Punkt 2: Neatic ist verständlich.

Neatic hat einfache Grundsätze. Wenn eine Ernährungsweise Dein ganzes alltägliches Leben bestimmt und Du für nichts anderes mehr Zeit und Kraft hast, dann stimmt etwas nicht! Ernährung ist sehr wichtig, sollte aber nie Deine Hauptbeschäftigung sein.

Punkt 3: Neatic plant langfristig.

Neatic beschränkt sich auf Änderungen, die langfristig durchgehalten werden können. Folgendes fehlt in Neatic: chronische Hungergefühle, Kalorienzählen, Weglassen von Mahlzeiten, regelmäßiges Wiegen, Begrenzen von Makronährstoffen wie Kohlenhydraten und Fetten, Fleischverzicht, ungewöhnliche Lebensmittel, Fitnessstudios, spezielle Kochbücher und all die anderen Dinge, die spätestens nach ein paar Wochen so richtig nerven.

Punkt 4: Neatic ist ehrlich.

Neatic ist eine langfristige natürliche Ernährung zum Wohlfühlen. Als Nebeneffekt kann es zu einer Gewichtsabnahme kommen. Neatic macht Dir aber keine Versprechungen. Eine langfristige Gewichtsabnahme kann nicht erzwungen werden. Erfolgsdruck und falsche Versprechungen arbeiten gegen den Diäterfolg und machen Dich nur unglücklich.

Punkt 5: Neatic berücksichtigt Wissenschaft.

Neatic basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen über den Einfluss von Diäten auf das Körpergewicht. Neatic fasst diese verständlich zusammen, sodass Du keine Vorkenntnisse brauchst.

Vielleicht möchtest Du dieses Buch gerade enttäuscht schließen. Weil Neatic für Dich zu unspektakulär ist oder keine schnellen Erfolge verspricht. Du kannst aber auch durchhalten und im nächsten Kapitel mehr zu den Hintergründen des Programms erfahren.

1 Bühne frei für die Neatic-Hauptfiguren

Die Idee hinter Neatic wird Dir von zwei fiktiven Figuren erklärt, die für bestimmte Funktionen in Deinem Körper stehen. Die zwei Figuren sind Überlebensgenie und Genussteufelchen.



Die Tabelle fasst die Rollen von diesen fiktiven Figuren bei Neatic zusammen.

	Überlebensgenie	Genussteufelchen
Rolle in Deinem Körper	Essen zum Überleben = homöostatisches Essen	Essen aus Vergnügen = hedonisches Essen
Aktiviert durch	Kalorienmangel	Geschmacksverführer
Macht sich bemerkbar als	Hunger	Appetit
Kampfstärke	Riesig	Moderat

In den nun folgenden Kapiteln werden Dir diese Figuren einzeln vorgestellt.

1.1 Dein Überlebensgenie hält Dich vom Verhungern ab

Der moderne Mensch (Homo sapiens) existiert seit ca. 300 000 Jahren. Die Nahrung war knapp und Hungersnöte traten immer wieder auf. Menschen starben. Wer vor der Fortpflanzung verhungerte, konnte sein Erbgut nicht an Nachkommen weitergeben. Wer dagegen gut mit der vorhandenen Nahrung umgehen konnte, überlebte bis zur Fortpflanzung, setzte Nachkommen in die Welt und konnte so sein Erbgut weitergeben. Die Schlussfolgerung ist einfach: Du bist das Ergebnis von Vorfahren, die bis zur Fortpflanzung nicht verhungerten. Dein Erbgut wurde über viele Jahrtausende auf Nicht-Verhungern optimiert.

Du besitzt komplizierte Regelkreise, welche Dein Überleben bei Nahrungsmangel sicherstellen. Neatic nennt diesen Teil von Dir das Überlebensgenie. Dein Überlebensgenie ist keine reale Person und befindet sich nicht in einem bestimmten Teil Deines Körpers. Es ist vielmehr ein vereinfachtes Modell für die Vielzahl an Prozessen, die Dein Überleben bei Nahrungsmangel sicherstellen. Das Überlebensgenie arbeitet zum Großteil unbewusst und tut alles, damit Du nicht verhungerst.



Das Überlebensgenie ist der beste Freund des Menschen, wenn das Essen knapp wird. Wenn Missernten durch Schlechtwetter, Überschwemmungen, Dürre oder Schädlingsbefall auftreten. Wenn der Mensch als Jäger und Sammler leer ausgeht. Wenn durch Kriegsverwüstungen oder Belagerungen Menschen in Hungersnot geraten. Wenn Diäten das Nahrungsangebot künstlich verknappen. Dann ermöglicht das Überlebensgenie das Überleben! In der Wissenschaft wird das Überlebensgenie als Regulator des homöostatischen Essens bezeichnet. Homöostatisch ist die Nahrungsaufnahme dann, wenn sie ausschließlich der Energiesicherung dient. Hätte das Überlebensgenie seinen Job nicht so gut erledigt, wären die Vorfahren der heutigen Menschen verhungert. Es hat die Menschheit bis heute durchgebracht. Es sollte Blumen und Dankbarkeit erhalten. Bekommt es aber nicht. Vielmehr wird es wieder und wieder mit klassischen Diäten herausgefordert, als wäre es ein Feind.

Wie arbeitet Dein Überlebensgenie? Es hat mehrere Jobs.

Der erste Job ist die Energieüberwachung. Tag und Nacht behält das Überlebensgenie die Kalorien im Blick. Wenn Energiezufuhr und Energiebedarf im Gleichgewicht sind, lehnt es sich entspannt zurück.

Ist die Energiezufuhr aber geringer als der Energiebedarf, übernimmt das Überlebensgenie einen weiteren Job: die Energiebeschaffung. Das Überlebensgenie löst in Dir Hungergefühle aus und lässt Deine Gedanken mehr und mehr ums Essen

drehen. Es lässt Essen leckerer aussehen, als es ist. Frei nach dem Motto: „Hunger ist der beste Koch“. Und es will nicht ignoriert werden. Es führt Dich zum Kühlschrank. Erst sanft, dann eindringlicher.

Daneben hat das Überlebensgenie einen dritten Job, wenn die Kalorienversorgung nicht ausreicht: Energiesparen. Wenn Du wider Erwarten nichts isst. Wenn Hungergefühle und Gedankenfokussierung auf das Essen nicht zur Kalorienaufnahme führen, herrscht Alarmstufe Rot beim Überlebensgenie. Die Angst vor dem Verhungern wird real und es aktiviert den Energiesparmodus. Hierbei fährt das Überlebensgenie Deinen Energieverbrauch zurück. Denn Du musst überleben. Nicht-lebensnotwendige Prozesse werden heruntergefahren oder abgeschaltet. Du bist zum Beispiel nicht mehr so leistungsfähig und Deine Konzentration lässt nach. Aber dafür kannst Du mit weniger Energiezufuhr überleben. Wenn Du früher 2300 Kilokalorien pro Tag benötigt hast, reichen nun 2000 Kilokalorien pro Tag aus.

Das Überlebensgenie vergisst nicht. Sein vierter Job ist das Energiedächtnis. Wenn es über längere Zeiträume gegen einen Energiemangel arbeiten musste, ist es in Alarmbereitschaft. Energieüberwachung und Energiebeschaffung unterliegen seiner erhöhten Aufmerksamkeit und es hält den Energieverbrauch dauerhaft niedriger. Es möchte einfach nur sicherstellen, dass Du nicht verhungerst.

1.2 Klassische Diäten - Du gegen Dein Überlebensgenie

Bei klassischen Diäten nimmst Du Dir vor, endlich Gewicht zu verlieren. Warum das langfristig nicht funktioniert, erfährst Du hier.



Eine Diät könnte zum Beispiel so ablaufen: Du möchtest mittels einer neuen Low Carb Diät 15 kg in 6 Monaten verlieren. Die Diät hat genau dies versprochen. Du gehst ans Werk, zwingst Dich zu vielerlei Einschränkungen und feierst Erfolge. Innerhalb von 2 Monaten sind die ersten 10 kg runter. Es sind 2 Monate wie in einem schönen Traum. Freunde und Familie, selbst entfernte Bekannte, bestaunen

die Gewichtsabnahme. Das Bauchfett schmilzt wie Eis im Hochsommer. Die magische Grenze von 15 kg Gewichtsverlust ist nahe. Doch dann die Enttäuschung. Das Gewicht bleibt stehen. Wochenlang passiert nichts. Du bist voller Sorge und Ungeduld. Als das Gewicht bis Monat 4 um 3 kg ansteigt, kommt Panik auf. So hast Du Dir das nicht vorgestellt. Aber Du hast eine Idee: Mehr Wille, mehr Anstrengung! Du verbannst jegliche Kohlenhydrate von Deinem Speiseplan. Die 15 kg Gewichtsabnahme werden mit leichter Verspätung erreicht. Doch was passiert danach? Ohne, dass Du es möchtest, steigt Dein Gewicht wieder an. Du hast Hunger. Deine Gedanken kreisen um Süßes. Probleme mit Familie und Job erfordern Aufmerksamkeit, die Du eigentlich nicht hast. Denn Gewichtsabnahme ist Lebensinhalt. Aber Gewichtsabnahme und gleichzeitig Leben funktionieren nicht mehr.

Was ist da schiefgelaufen? Du hast einen Kampf mit Deinem Überlebensgenie begonnen. Ein bisschen freier Wille und Willensstärke gegen Jahrtausende an Überlebenstraining. Bewusste Entscheidung gegen unbewusste Regelkreise. Das funktioniert kurzfristig. Du überrumpelst zunächst das Überlebensgenie. Die Pfunde purzeln. Zehn Kilogramm in zwei Monaten. Kein Problem. Aber es ist fast unmöglich, diese Gewichtsabnahme über mehrere Jahre zu halten. Denn das Überlebensgenie arbeitet mit seinen vier Jobs - Energieüberwachung, Energiebeschaffung, Energiesparen und Energiegedächtnis - gegen den Gewichtsverlust an. Nicht weil es böse ist, sondern weil es Dich vor dem Verhungern bewahren will. Genauso wie bereits Deine Vorfahren über viele tausend Jahre. Das Überlebensgenie unterscheidet nicht, ob Du „freiwillig“ eine Diät machst oder echter Nahrungsmangel herrscht. Es wird aktiv, sobald die Energiezufuhr über längere Zeit geringer ist als der Energiebedarf. Wenn Du das Überlebensgenie herausforderst, wirst Du verlieren. Das Überlebensgenie führt Dich zum Kühlschranks und lässt Dich mit weniger Energie auskommen. Erst stagniert das Gewicht. Dann kommt es zur Gewichtszunahme. Der klassische Jo-Jo-Effekt. Das Überlebensgenie ist stärker und ausdauernder als Du und Dir geht irgendwann die Puste aus. Dann nimmt das Überlebensgenie Dich liebevoll in den Arm und Du isst wieder normal(er).

Und es kommt noch schlimmer. Das Energiegedächtnis merkt sich Deinen Angriff auf die Energiebilanz. Das Überlebensgenie schaltet im Energiesparmodus den Energieverbrauch dauerhaft herunter. Statt 2300 Kilokalorien benötigst Du nun nur noch 2000 Kilokalorien pro Tag. Damit nimmst Du wieder zu, obwohl Du weniger isst als vor der Diät. Es ist schädlich, das Überlebensgenie herauszufordern. Die Diät war schlechter für Dich als Nichtstun.

Du kannst einen langfristigen Gewichtsverlust nicht erzwingen, sondern lediglich die Rahmenbedingungen dafür schaffen. Diese Einsicht kann erleichtern. Menschen mit Übergewicht sind nicht willensschwach, wie oftmals angenommen. Im Gegenteil: Sie verbringen oft Jahre ihres Lebens mit einem aussichtslosen Kampf. Sie

geben sich die Schuld für ein Versagen, das kein Versagen ist. Du gegen Überlebensgenie. Immer wieder dasselbe Ergebnis. Jo-Jo-Effekte in Serie. Nur noch eine weitere Diät. Dann ist Schluss. Immer wieder.

1.3 In Neatic bleiben Du und Dein Überlebensgenie Freunde

Die Menschheit hat ihr Überleben dem Überlebensgenie zu verdanken. Es ist Freund nicht Feind und möchte respektiert werden für seine Dienste.

Neatic akzeptiert, dass natürliche Ernährung und ein Gewicht zum Wohlfühlen nur gemeinsam mit dem Überlebensgenie möglich sind. Konkret: Du forderst das Überlebensgenie nicht heraus, sondern schließt Freundschaft mit ihm und achtest auf sein Wohlergehen.

Falls Du die nächste Runde „Du gegen Überlebensgenie“ ausfechten möchtest, dann wird Dir Neatic nicht gefallen. Neatic erspart Dir einen aussichtslosen und zerstörerischen Kampf. Neatic macht das Überlebensgenie zum Freund. Indem Neatic nicht auf fortwährende Hungergefühle, Kalorienzählen oder Mahlzeitenverzicht setzt. Indem Neatic nicht mit Energiemangel experimentiert. Indem Neatic nicht Lebensmittelgruppen ausschließt, welche die Menschen seit Jahrhunderten essen. Vielmehr wird bei Hunger bis zur Sättigung gegessen. Satt sein wird in Neatic nicht gleichgesetzt mit schlechtem Gewissen, Schwäche, Völlerei und Gewichtszunahme. Sättigung ist vielmehr ein Signal des Überlebensgenies, dass ausreichend Energie zugeführt wurde.

Woran erkennst Du echten Hunger? Das Überlebensgenie löst körperliche Symptome aus. Typisch ist das Magenknurren. Stresshormone führen zum Zittern der Hände, Speichelfluss und Herzklopfen. Neben diesen körperlichen Symptomen lenkt das Überlebensgenie auch Deine Gedankenwelt zunehmend auf das Essen. Immer mehr Lebensmittel werden attraktiv. Deine Gedanken kreisen um die Zubereitung von Essen. Je ausgeprägter der Hunger, umso weniger wählerisch wirst Du. Bei großem Hunger wirst Du einen alten Brotkanten als Delikatesse wahrnehmen. Es stimmt: Hunger ist der beste Koch! Bei Unsicherheit hilft Warten. Wenn Magenknurren und Verlangen nicht mehr weggehen wollen und immer stärker werden, dann ist für Dich der Zeitpunkt zum Essen gekommen.

Woran erkennst Du Sättigung? Sättigung ist ein Gefühl des Wohlbefindens, welches bei Nahrungszufuhr den Hunger ablöst. Die während des Hungers um Essen kreisenden Gedanken lösen sich auf, der Magen fühlt sich angenehm gefüllt an und häufig entsteht Müdigkeit. Der Körper benötigt Deine Aufmerksamkeit, um diese Gefühle für Sättigung während des Essens zu übermitteln. Daher sollte Essen nicht nebenbei erfolgen. Das Überlebensgenie benötigt Zeit, um Satttheitsgefühle aufzubauen. Daher solltest Du das Essen nicht herunterschlingen. Sonst kann Übersättigung auftreten. Sie wird als Völlegefühl wahrgenommen. Die Magengegend spannt unangenehm, die Müdigkeit ist ausgeprägt und Gedanken an Essen sind widerlich. Bei ausgeprägtem Überessen stellt sich ein schmerzhaftes Völlegefühl ein, begleitet von Übelkeit bis hin zum Erbrechen und einer

unangenehmen Leere im Kopf. Das Ziel von Neatic ist eine angenehme, gesunde Sättigung als Ergebnis einer Mahlzeit. Dann sind Du und Dein Überlebensgenie beste Freunde.

Nach einer Mahlzeit wartest Du solange mit der Nahrungsaufnahme, bis erneut Hunger auftritt. Bei großen Mahlzeiten oder Überessen kann das längere Zeit dauern. Manchmal reicht eine Mahlzeit pro Tag für das Überlebensgenie. An anderen Tagen braucht das Überlebensgenie vier bis fünf Mahlzeiten. Es arbeitet nach folgendem Muster: „Hunger, Nahrungsaufnahme, Sättigung, Hunger, Nahrungsaufnahme, Sättigung“. In Neatic beachtest Du diese Signale. Die Realität sieht häufig anders aus: Klassische Diäten arbeiten oft mit strikten Tagesrhythmen. Beim intermittierenden Fasten werden größere Teile des Tages oder gar ganze Tage ohne Nahrungsaufnahme verbracht. Andere Diäten erklären das Frühstück zur Pflicht und das Abendbrot zum Feind. Du sollst zu bestimmten Zeiten essen und zu anderen Zeiten ist es verboten. Und nie wird gefragt, was das Überlebensgenie möchte. Es gibt Überlebensgenies, die hassen das Frühstück. Einfach kein Frühstück essen? Für Neatic kein Problem. Für viele durchgetaktete Diäten schon. Und es gibt Überlebensgenies, die das Abendbrot lieben und es zur Hauptmahlzeit machen. Auch das ist absolut machbar mit Neatic. Essen nach Zeitplan basiert auf einer schwachen Datenlage und missachtet die über Jahrtausende gewachsene Weisheit des Überlebensgenies. Neatic respektiert das Überlebensgenie. Neatic integriert die Abfolge von Hunger, Nahrungsaufnahme und Sättigung in den Alltag. Je öfter das gelingt, umso besser.

Neatic experimentiert also nicht mit fortwährenden Hungergefühlen und Energiemangel. Doch was macht Neatic dann? Das wird Dir im übernächsten Kapitel erklärt. Aber zunächst musst Du noch jemanden kennenlernen: Dein Genussteufelchen.

1.4 Dein Genussteufelchen liebt den Genuss beim Essen

Das Genussteufelchen ist genauso wie das Überlebensgenie nicht real und befindet sich nicht in einem bestimmten Teil Deines Körpers. Vielmehr ist es ein vereinfachtes Modell für den Teil des Menschen, der Genuss beim Essen liebt. Das Genussteufelchen arbeitet meist unbewusst. Es verschafft Dir Vergnügen beim Essen. Ob Du die Energie wirklich benötigst, ist ihm egal. Es hat keinen Hunger, nur Appetit. Es lässt sich gerne verführen. Es überlegt nicht lange. Das Genussteufelchen ist süchtig nach gutem Geschmack und liebt Süßes. In der Wissenschaft wird das Genussteufelchen als Regulator des hedonischen Essens bezeichnet. Hedonisch ist Nahrungsaufnahme dann, wenn sie ausschließlich Vergnügen bereitet.



Bei manchen superleckeren Lebensmitteln spielt Dein Genussteufelchen verrückt. Es übernimmt die Kontrolle und sorgt dafür, dass Du sehr viel Appetit auf diese Lebensmittel hast und immer mehr davon isst. Es füllt Deine Gedankenwelt mit Bildern von superleckeren Lebensmitteln und verführt Dich zum Essen. Es stört Dein Genussteufelchen nicht im Geringsten, dass Du dabei viel zu viele Kalorien zu Dir nimmst.



Was macht diese superleckeren Lebensmittel so besonders? Ganz einfach: Sie enthalten Zutaten, die Dein Genussteufelchen verrücktspielen lassen. In Neatic werden diese Zutaten als Geschmacksverführer bezeichnet. Neatic bändigt das Genussteufelchen, indem drei Geschmacksverführer vermieden werden: Aromen, Süßungsmittel und Zucker. Über diese erfährst Du mehr in den nächsten vier Kapiteln.

2 Neatic achtet auf Geschmacksverführer

Neatic konzentriert sich auf drei Geschmacksverführer: Aromen, Süßungsmittel und Zucker¹.

Geschmacksverführer haben drei Eigenschaften gemeinsam:

Sie sind in den letzten 100 Jahren in großen Mengen in die Nahrung geraten.

Sie sind unnötig für eine ausgewogene Ernährung.

Sie lassen Dein Genussteufelchen verrücktspielen und verwirren Dein Überlebensgenie.

Geschmacksverführer sind also eine junge und unnötige Zutat in der Nahrung. Über Jahrtausende kamen Lebensmittel ohne Aromen, Süßungsmittel und Zucker aus. Aromen und Süßungsmittel werden erst seit den 1960er Jahren in großen Mengen eingesetzt. Zucker war über den Großteil der Menschheitsgeschichte ein Luxusgut.

Neatic konzentriert sich ausschließlich auf diese drei Geschmacksverführer. Anders ausgedrückt: Du kannst bei Neatic alle Lebensmittel verzehren, die seit hundert, oft tausenden von Jahren von Menschen gegessen werden. Es gibt keine Begrenzung für Fleisch, Fisch, Gemüse, Obst, Kartoffeln, Milcherzeugnisse und Getreideprodukte. Klassische Diäten verteufeln häufig diese Lebensmittel. Dabei beantworten sie nicht die Frage, warum diese Erzeugnisse in früheren Jahrhunderten nicht zu Übergewicht führten, heutzutage aber genau dafür verantwortlich sein sollen.

Dein Genussteufelchen liebt Lebensmittel mit Geschmacksverführern. Sie schmecken unfassbar lecker und sind daher unwiderstehlich. Mehr und mehr essen macht Spaß. Dein Genussteufelchen übernimmt die Kontrolle und sorgt dafür, dass Du auf diese Lebensmittel sehr viel Appetit hast und immer mehr davon isst, obwohl Dein Kalorienbedarf längst gedeckt wurde. Du hast keine Chance, wenn das Genussteufelchen verrücktspielt.

Und Dein Überlebensgenie? Es erkennt normalerweise die Zusammensetzung Deiner Nahrung aufgrund des Geschmacks und bereitet Deinen Körper optimal darauf vor. Durch Geschmacksverführer wird es verwirrt: Aromen gaukeln Inhaltsstoffe vor, die im Lebensmittel nicht enthalten sind. Süßungsmittel verleihen Süße, aber die vom Überlebensgenie erwartete Energie bleibt aus. Und vor allem in Getränken werden die Kalorien im Zucker nicht korrekt registriert. Was macht Dein Überlebensgenie in dieser verwirrenden Situation? Es lässt Dich mehr essen. Denn die Möglichkeit zu verhungern ist viel lebensbedrohlicher, als etwas dicker zu sein.

¹ Neatic verwendet den Begriff „Zucker“ anstelle des wissenschaftlich korrekten Begriffs „freie Zucker“, da er für viele Menschen besser verständlich ist. Mehr dazu in Kapitel 5.

Lässt Du zu viele Geschmacksverführer in Deinen Lebensmitteln zu, dann isst Du mehr, weil Dein Überlebensgenie verwirrt ist und Dein Genussteufelchen verrücktspielt. Und Du bist zu schwach, dies zu verhindern. Bereits wenige Kalorien zu viel können Übergewicht auslösen. Theoretisch führen täglich 25 Kilokalorien Energieüberschuss - dies entspricht einem kleinen Stück Schokolade - zu 13 kg Fettgewebiszunahme in 10 Jahren. Ein vermeintlich kleiner Energieüberschuss mit großer Wirkung.

Die Tabelle fasst die Rollen von Überlebensgenie und Genussteufelchen zusammen.

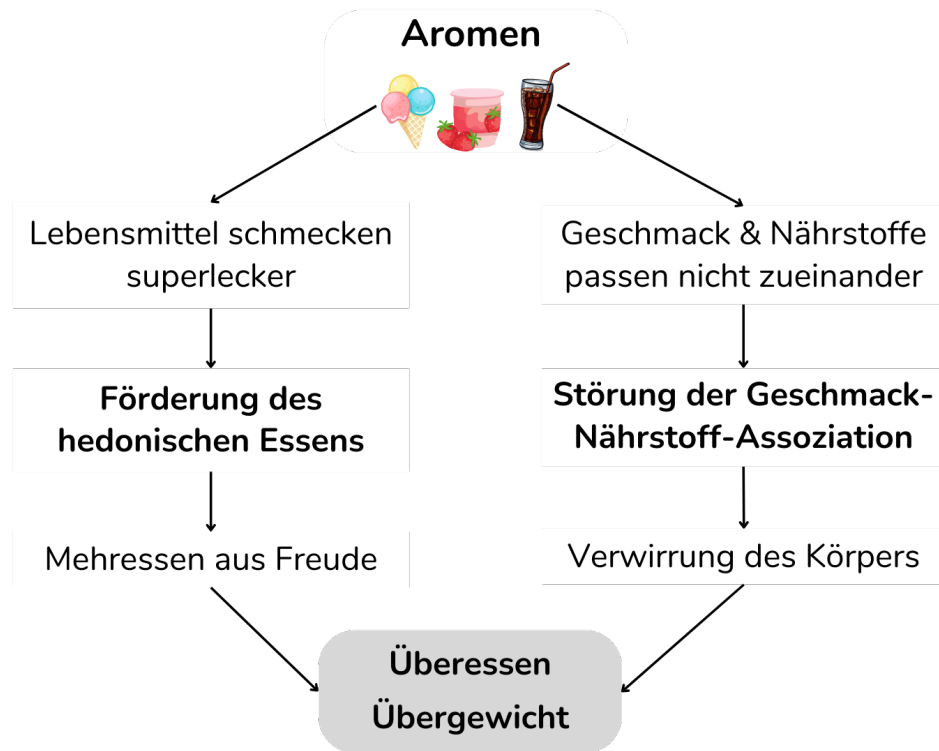
	Überlebensgenie	Genussteufelchen
Regulator für	Essen zum Überleben = homöostatisches Essen	Essen aus Vergnügen = hedonisches Essen
Durch Dich beeinflussbar	Kaum	Machbar
Aktiviert durch	Kalorienmangel	Geschmacksverführer
Macht sich bemerkbar als	Hunger	Appetit
Kampfstärke	Riesig	Moderat
Wirkung von Geschmacksverführern	Verwirrung	Verrücktspielen
Konsequenz	Mehr essen	Mehr essen
Strategie bei Neatic	Freundschaft schließen	Muss gebändigt werden
Grundsätze bei Neatic	Vermeidung von Geschmacksverführern	

In den folgenden Kapiteln werden die drei Geschmacksverführer einzeln vorgestellt. Es werden zudem einfache Neatic-Grundsätze formuliert, mit deren Hilfe Geschmacksverführer in Lebensmitteln aufgespürt und reduziert werden können.

3 Geschmacksverführer Nummer 1: Aromen

3.1 Übersicht: Aromen und Übergewicht

Die Verbindung zwischen Aromen und Übergewicht wird hier graphisch dargestellt und in den nachfolgenden Abschnitten erläutert.



3.2 Was sind Aromen und warum werden sie eingesetzt?

Aromen sind chemische Verbindungen, die Lebensmitteln zugesetzt werden. Sie lösen angenehme Geschmackserlebnisse aus und verstecken unangenehme Geschmacksnoten.

Aromen wirken in winzigen Mengen. Meist besteht kein Bezug zur Ausgangssubstanz: Erdbeeraromen werden ohne Erdbeeren hergestellt. In Vanillearomen befindet sich keine Vanille. Ein intensives Fleischaroma kann mit veganen Zutaten erzeugt werden. In aromatisierten Lebensmitteln sind häufig eine Vielzahl von Aromen gemischt. In der Europäischen Union sind mehr als 2500 Aromastoffe zugelassen. Die Kombinationsmöglichkeiten sind unbeschränkt. Abhängig von Ausgangsmaterial und Art der Erzeugung werden natürliche und künstliche Aromen unterschieden. Verbraucher bevorzugen natürliche Aromen aufgrund des Wortes „natürlich“. Diese Einteilung spielt in Neatic keine Rolle, da sich künstliche und natürliche Aromen in Aufbau und Funktion ähneln.

Es gibt mehrere Gründe für den Zusatz von Aromen in Lebensmitteln. Sie ermöglichen gleichbleibenden Geschmack unabhängig von Saison, Reifegrad und Herkunft der Rohmaterialien. Zudem können Lebensmittelhersteller eine eigene Geschmacksnote über ihr Sortiment legen. Diese nehmen Konsumenten als Signal- und Wiedererkennungsgeschmack wahr. Aromen ermöglichen das Einsparen von teuren Rohstoffen. So kostet Vanille-Aroma nur etwa ein Hundertstel verglichen zu echter Vanille. Anders ausgedrückt: Für denselben Preis lässt sich mit Vanille-Aroma die 100-fache Menge von Eis und Desserts mit Vanillegeschmack herstellen. Der fade Eigengeschmack vieler Lebensmittel ist ein weiterer Grund für den Einsatz von Aromen. In der Tierzucht und im Ackerbau werden Erträge in immer kürzerer Zeit erzielt. Dies führt zur verminderten Anreicherung natürlicher Geschmacksstoffe in Fleisch, Obst und Gemüse, welche durch Aromazusatz ausgeglichen werden.

Der Einsatz von Aromen in Lebensmitteln hat in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen. So stieg der Umsatz der Aromenindustrie in den USA in den 50 Jahren zwischen 1963 und 2013 inflationsbereinigt um mehr als das 3,5fache an.

3.3 Aromen treffen auf Genussteufelchen und Überlebensgenie

Dein Genussteufelchen liebt aromatisierte Lebensmittel. Sie schmecken unfassbar lecker und sind daher unwiderstehlich. Mehr und mehr essen macht Spaß. Dein Genussteufelchen übernimmt die Kontrolle und sorgt dafür, dass Du auf diese Lebensmittel sehr viel Appetit hast und immer mehr davon isst, obwohl Dein Kalorienbedarf längst gedeckt wurde. Fachleute sprechen von einer Förderung des hedonischen Essens.

Und Dein Überlebensgenie? Es ist verwirrt. Es erkennt normalerweise die Zusammensetzung Deiner Nahrung aufgrund des Geschmacks und kann sich optimal darauf vorbereiten. Aber nun passen Geschmack und Inhalt einfach nicht zueinander. Hier ein paar Beispiele: Über Jahrtausende zeigte ein Erdbeergeschmack dem Überlebensgenie an, dass bald eine kohlenhydratreiche Frucht mit vielen Mikronährstoffen zu verdauen ist. Und Fleischgeschmack war das Merkmal einer protein- und fettreichen Mahlzeit. Das Überlebensgenie konnte sich über den Geschmack auf die entsprechenden Nährstoffe und Verdauungsvorgänge einstellen. Und das bereits vor dem Herunterschlucken. Durch Aromen verliert das Überlebensgenie diese Geschmackssignale. Ein kohlenhydratfreier Proteinshake schmeckt nach Erdbeere. Doch kein bisschen Erdbeere ist enthalten. Ein proteinarmer veganer Käse auf Kokosölbasis schmeckt nach Käse. Aber statt Protein, welches das Überlebensgenie aufgrund des Käsegeschmacks erwartet, werden Kohlenhydrate verdaut. Das verwirrt das Überlebensgenie. Denn der Kaloriengehalt und die Zusammensetzung von aromatisiertem Essen können über

den Geschmack nicht sicher ermittelt werden. Fachleute sprechen von einer Störung der Geschmack-Nährstoff-Assoziation bzw. des Geschmack-Nährstoff-Lernens. Was macht Dein Überlebensgenie in dieser verwirrenden Situation? Es lässt Dich mehr essen. Denn die Möglichkeit zu verhungern ist viel lebensbedrohlicher, als etwas dicker zu sein.

Aromen lassen das Genussteufelchen verrücktspielen und verwirren das Überlebensgenie. Dein Genussteufelchen und Dein Überlebensgenie sorgen also beide dafür, dass Du mehr isst. Eine perfekte Rezeptur für Überessen und Übergewicht. Das ist nicht bloße Theorie: Aromen werden in der Tiermast als Futterzusatzstoffe eingesetzt und beworben. Die Werbung verspricht, dass Aromen die Tiere an das Futter heranlocken, den Appetit fördern und die Futteraufnahme sowie das Gewicht erhöhen. Studien mit Schweinen, Rindern und Affen belegen die wissenschaftliche Basis dieser Werbeaussagen.

3.4 Wie kannst Du Aromen in Lebensmitteln erkennen?

Aromen sind in der Zutatenliste von Lebensmitteln sehr einfach zu finden, und zwar durch die Wörter: „Aroma“ oder „Aromen“. Eine Zutatenliste findest Du auf der Verpackung der Lebensmittel. Auch als Wortbestandteile musst Du auf sie achten, z.B. wie in „Erdbeeraroma“, „natürliches Aroma“ und „Raucharomen“.

3.5 Wie gehst Du mit Aromen um?

Oder anders gefragt: Wie viel Aromen sind in Neatic zulässig? Die einfache Antwort: So wenig wie möglich.

Genau dies besagt der Neatic-Grundsatz Nummer 1:

Finden sich in der Zutatenliste die Begriffe „Aroma“ oder „Aromen“, dann vermeide diese Lebensmittel.

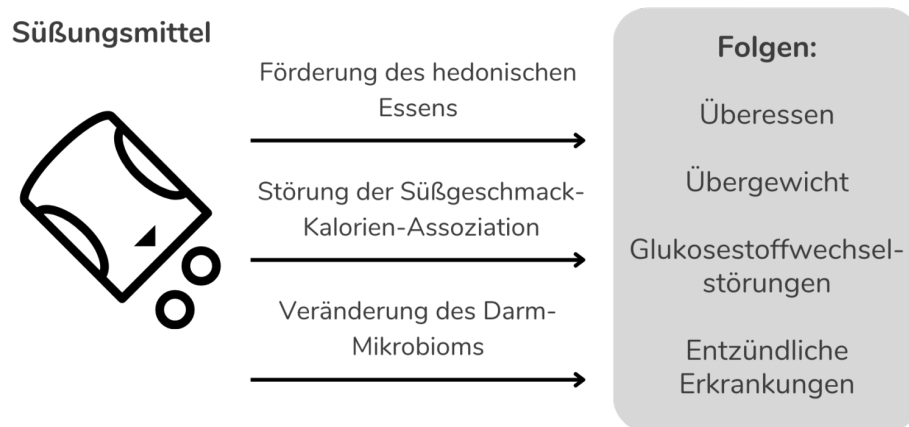
Zu Beginn ist es ein Mehraufwand, die Zutatenlisten für Deine Lieblingsprodukte zu vergleichen. Mit der Zeit finden sich jedoch neue Lieblingsprodukte ohne Aromen. Für die meisten Lebensmittel gibt es aromafreie Alternativen. Diese sind nicht unbedingt teurer. Markenprodukte können aromatisiert sein, während Eigenmarken ohne Aromazusatz auskommen. Die kostenlose Neatic-App unterstützt Dich beim Tracken Deiner Lebensmittel.

Die Anwendung von Grundsatz 1 ist zu Beginn hart. Das Genussteufelchen gibt nicht so schnell auf und verlangt nach gewohnt aromatisiertem Essen. Aber es lässt sich an aromafreies Essen gewöhnen. Der natürliche Geschmackssinn wird zurückkommen und Dein Essen schmeckt bald wieder genauso gut wie vorher. Nur eben ohne Aromen.

4 Geschmacksverführer Nummer 2: Süßungsmittel

4.1 Übersicht: Süßungsmittel und Übergewicht

Die Verbindung zwischen Süßungsmitteln und Übergewicht wird hier graphisch dargestellt und in den nachfolgenden Abschnitten erläutert.



4.2 Was sind Süßungsmittel und warum werden sie eingesetzt?

Süßungsmittel geben Lebensmitteln einen süßen Geschmack, ohne dass Zucker zum Einsatz kommt. Süßstoffe sind die wichtigsten Vertreter der Süßungsmittel-Familie. Sie sind süß schmeckende Ersatzstoffe für Zucker und liefern eine sehr geringe Energie. Ihre Süßkraft ist um ein Vielfaches höher verglichen zu Zucker. In Europa sind folgende Süßstoffe zugelassen: Acesulfam (E950), Aspartam (E951), Cyclamat (E952), Saccharin (E954), Sucralose (E955), Thaumatin (E957), Neohesperidin (E959), Steviosid (E960), Neotam (E961) und Aspartam-Acesulfam-Salz (E962). Zudem gehören die Zuckeralkohole Mannit(ol), Isomalt, Lactit, Sorbit(ol), Glucitol, Xylit(ol), Threit, Erythrit und Arabit zu den Süßungsmitteln. Im Vergleich mit Zucker haben diese weniger Energie und sind weniger süß. Süßstoffe und Zuckeralkohole werden in der Zutatenliste als Süßungsmittel bezeichnet.

Für den Einsatz von Süßungsmitteln in Lebensmitteln gibt es mehrere Gründe. Sie geben Lebensmitteln einen süßen Geschmack genau wie Zucker, ohne dass Kalorien enthalten sind. Süßungsmittel ermöglichen die zahlreichen Light- oder Zero-Softdrinks, welche deutlich weniger Kalorien besitzen verglichen zu ihren zuckergesüßten Geschwisterprodukten. Süßungsmittel sind zudem zahnfreundlich. Zucker verursacht Karies, Süßungsmittel nicht. Deshalb finden sich Süßungsmittel in zahlreichen Bonbons und Kaugummis. Außerdem sind sie im Einkauf durchschnittlich günstiger verglichen zu Zucker. Auch dies fördert ihren Einsatz.

Seit den 1960er Jahren nahm die Verwendung von Süßstoffen dramatisch zu, unter anderem in Softdrinks und zum kalorienarmen Süßen.

4.3 Süßungsmittel treffen auf Genussteufelchen und Überlebensgenie

Dein Genussteufelchen liebt süße Lebensmittel. Sie schmecken unfassbar lecker und sind daher unwiderstehlich. Mehr und mehr essen macht Spaß. Dein Genussteufelchen übernimmt die Kontrolle und sorgt dafür, dass Du auf diese Lebensmittel sehr viel Appetit hast und immer mehr davon isst, obwohl Dein Kalorienbedarf längst gedeckt wurde. Fachleute sprechen von einer Förderung des hedonischen Essens.

Und Dein Überlebensgenie? Es ist verwirrt. Über Jahrtausende war ein süßer Geschmack gleichzusetzen mit Zucker- und kalorienhaltigen Lebensmitteln. Noch vor dem Herunterschlucken süßer Lebensmittel bereitet das Überlebensgenie die Zuckerverdauung vor. Stoffwechselprozesse werden gestartet, die Körpertemperatur steigt leicht an, Enzyme und Hormone werden freigesetzt. Doch heutzutage ist die Situation für das Überlebensgenie verwirrend. Ein süßer Geschmack kann zwar bedeuten, dass demnächst Zucker und Energie anfluten. In diesem Fall wurden z.B. zuckergesüßte Softdrinks, Eistees, Säfte, Marmelade, Kuchen, Plätzchen oder Süßigkeiten aufgenommen. Ein süßer Geschmack kann aber auch bedeuten, dass weder Zucker noch Kalorien auftauchen, beispielsweise nach Verzehr von Light-Getränken, die mit Süßungsmitteln gesüßt wurden.

Die Geschmacksnote süß verliert deshalb ihre Vorhersagefunktion für Zucker und Energie. Das Überlebensgenie ist verwirrt. Fachleute sprechen von einer Störung der Süßgeschmack-Kalorien-Assoziation. Was macht Dein Überlebensgenie in dieser verwirrenden Situation? Dasselbe wie bei Aromen. Es lässt Dich mehr essen. Denn die Möglichkeit zu verhungern ist viel lebensbedrohlicher, als etwas dicker zu sein.

Zudem gibt es überzeugende Forschungsdaten, dass Süßungsmittel die zahlreichen Bakterien im Darm – das sogenannte Darm-Mikrobiom – ungünstig beeinflussen. Diese durch Süßungsmittel ausgelösten Veränderungen werden insbesondere mit Glukosestoffwechselstörungen und entzündlichen Erkrankungen in Verbindung gebracht.

Süßungsmittel lassen das Genussteufelchen verrücktspielen und verwirren das Überlebensgenie. Dein Genussteufelchen und Dein Überlebensgenie sorgen also beide dafür, dass Du mehr isst. Eine perfekte Rezeptur für Überessen und Übergewicht. Das ist nicht bloße Theorie: Süßungsmittel werden aufgrund ihrer gewichtssteigernden Effekte in der Tiermast als Futterzusatzstoffe eingesetzt und beworben. Die Werbung verspricht, dass Süßungsmittel die Futteraufnahme und

das Körpergewicht erhöhen. Tierstudien belegen die wissenschaftliche Basis dieser Werbeaussagen. Beim Menschen wurden insbesondere Softdrinks untersucht, die mit Süßungsmittel gesüßt wurden. Diese Light- oder Zero-Getränke werden als kalorienfreie oder -arme Alternativen zu Getränken mit Zucker beworben. Der Verzehr von Light- und Zero-Getränken wird in einigen Untersuchungen mit Körpergewichtszunahme sowie Stoffwechselerkrankungen in Verbindung gebracht. Dieser Zusammenhang ist besonders stark bei bereits übergewichtigen Menschen ausgeprägt.

4.4 Wie kannst Du Süßungsmittel in Lebensmitteln erkennen?

Süßungsmittel sind in der Zutatenliste von Lebensmitteln sehr einfach zu finden, und zwar durch das Wort: „Süßungsmittel“. Eine Zutatenliste findest Du auf der Verpackung der Lebensmittel.

4.5 Wie gehst Du mit Süßungsmitteln um?

Oder anders gefragt: Wie viel Süßungsmittel sind in Neatic zulässig? Die einfache Antwort: So wenig wie möglich.

Genau dies besagt der Neatic-Grundsatz Nummer 2:

Findet sich in der Zutatenliste der Begriff „Süßungsmittel“, dann vermeide diese Lebensmittel.

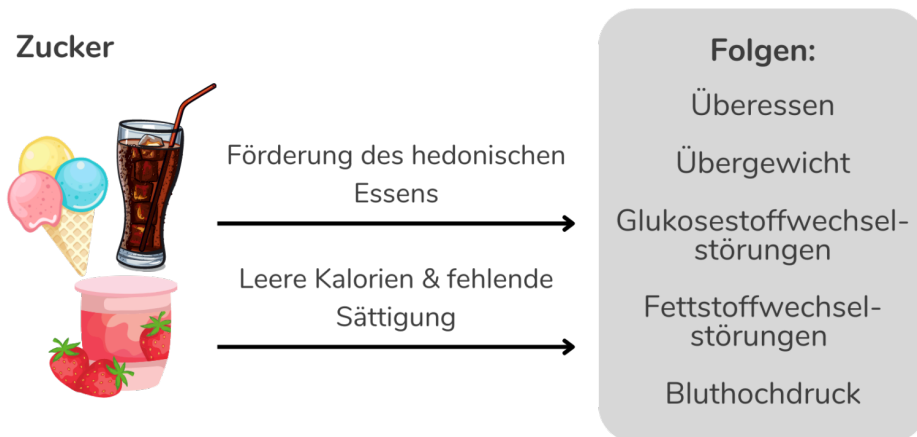
Zu Beginn ist es ein Mehraufwand, die Zutatenlisten für Deine Lieblingsprodukte zu vergleichen. Die kostenlose Neatic-App unterstützt Dich beim Tracken Deiner Lebensmittel.

Die Anwendung von Grundsatz 2 ist zu Beginn hart. Das Genussteufelchen gibt nicht so schnell auf und verlangt nach Süßem. Aber es lässt sich an einen weniger süßen Geschmack gewöhnen und Du brauchst bald nicht mehr so süße Lebensmittel.

5 Geschmacksverführer Nummer 3: Zucker

5.1 Übersicht: Zucker und Übergewicht

Die Verbindung zwischen Zucker und Übergewicht wird hier graphisch dargestellt und in den nachfolgenden Abschnitten erläutert.



5.2 Was ist Zucker und warum wird er eingesetzt?

Neatic fasst mit dem Begriff Zucker alle Ein- und Zweifachzucker zusammen, die Lebensmitteln während der Herstellung extra zugegeben werden. Zur Vereinfachung verwendet Neatic den Begriff Zucker anstelle des wissenschaftlich korrekten Begriffs freie Zucker. Dazu zählen Haushaltszucker, Glukose, Fruktose und Mischungen daraus. In Neatic werden aber auch Sirup, Dicksaft, Fruchtsaft, Fruchtsaftkonzentrat und Honig beschränkt. Gerade gesund klingende süße Lebensmittel werden oft mit Ahornsirup, Agavendicksaft, und Honig gesüßt, weil diese Zutaten natürlicher klingen als Haushaltszucker. Sirup und Dicksaft werden erzeugt, indem zuckerhaltige Pflanzen mehrfach gekocht und eingedickt werden. Übrig bleibt ein stark zuckerhaltiges flüssiges Gemisch mit ähnlichen Eigenschaften wie Haushaltszucker. Auch als natürliche Süße verwendeter Honig ist chemisch lediglich eine Mischung aus den Einfachzuckern Fruktose und Glukose.

Über Jahrtausende war Zucker ein kalorienpendendes Luxusgut. Im Mittelalter wurde Zucker als weißes Gold bezeichnet. Im Jahr 1822 wurden in den USA durchschnittlich 8 g Zucker pro Tag gegessen, während heute der Verbrauch bei über 70 g Zucker pro Tag liegt. Das ist mehr als das 8-fache!

5.3 Zucker trifft auf Genussteufelchen und Überlebensgenie

Dein Genussteufelchen liebt Zucker über alles. Es ist süchtig nach Zucker. Einmal daran gewöhnt, ist sein Leben scheinbar nur lebenswert mit Zucker. Je mehr, desto

besser. Dein Genussteufelchen übernimmt die Kontrolle und sorgt dafür, dass Du auf diese Lebensmittel mit Zucker sehr viel Appetit hast und immer mehr davon isst, obwohl Dein Kalorienbedarf längst gedeckt wurde. Fachleute sprechen von einer Förderung des hedonischen Essens.

Und Dein Überlebensgenie? Normalerweise überwacht es ganz genau die Energiezufuhr und löst angenehme Sättigung aus, wenn Du genügend Energie zu Dir genommen hast. Bei Zucker - und insbesondere bei Zucker in Getränken - funktioniert das nicht. Obwohl zum Beispiel zuckergesüßte Limonade viel Energie enthält, wird diese vom Überlebensgenie nicht ausreichend wahrgenommen und Du wirst daher nicht satt. Häufig spricht man deswegen von leeren Kalorien. Diese werden zusätzlich zu anderen Lebensmitteln aufgenommen.

Zucker lässt das Genussteufelchen verrücktspielen und verwirrt das Überlebensgenie. Dein Genussteufelchen und Dein Überlebensgenie sorgen also beide dafür, dass Du mehr isst. Eine perfekte Rezeptur für Überessen und Übergewicht. Das ist nicht bloße Theorie: Bereits 1972 warnte der englische Physiologe und Ernährungswissenschaftler John Yudkin mit Forschungsdaten vor den Gefahren von Zucker. Vierzig Jahre später publizierte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) eine Zusammenfassung bisheriger Studien zum Thema Zucker und Körpergewicht. Das Ergebnis war eindeutig: Vermehrter Konsum von Zucker erhöht das Körpergewicht. Und eine erhöhte Zuckeraufnahme trägt auch zu Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen bei.

5.4 Wie kannst Du Zucker in Lebensmitteln erkennen?

Du kannst Zucker an folgenden Signalwörtern in der Zutatenliste erkennen:

Zucker wie Rohrzucker, Traubenzucker, Invertzucker

Sirup wie Glukosesirup, Glukose-Fruktose-Sirup, Zuckerrübensirup

Saft wie Orangensaft, Apfelsaft, Agavendicksaft

Nektar wie Kokosblütennektar

Ose wie Glukose, Fruktose, Saccharose

Dextrin wie Maltodextrin, Weizendextrin

Honig wie Blütenhonig, Akazienhonig, Waldhonig

Vorsicht: Alle industriell hergestellten Fruchtsäfte und Smoothies sowie alle selbst gepressten Säfte werden in Neatic ebenfalls als Zucker gewertet, da nicht die ganze Frucht verarbeitet wird.

5.5 Wie gehst Du mit Zucker um?

Oder anders gefragt: Wie viel Zucker ist in Neatic zulässig? Die einfache Antwort: So wenig wie möglich. Allerdings bleibt Neatic realistisch. Eine zu starke Beschränkung

von Zucker ist langfristig meistens nicht umsetzbar. Dafür sind gezuckerte Lebensmittel einfach zu lecker.

Das wird in Neatic-Grundsatz Nummer 3 berücksichtigt:

Begrenze Zucker auf 280 g pro Woche. Dies entspricht durchschnittlich 40 g pro Tag. Dabei werden nur Lebensmittel mit Zucker an den ersten drei Stellen in der Zutatenliste berücksichtigt.

Der Grundsatz 3 ist oft am schwersten umzusetzen. Denn es gibt einiges zu beachten: Neatic konzentriert sich bei diesem Grundsatz auf besonders zuckerreiche Produkte. Daher werden nur Zucker berücksichtigt, die an den ersten drei Stellen in der Zutatenliste erscheinen. Je weiter vorne eine Zutat in der Zutatenliste steht, umso höher ist ihr Anteil am Gesamtprodukt.

Taucht dagegen kein Zucker-Signalwort an den ersten drei Stellen in der Zutatenliste auf, dann ist dieses Lebensmittel in Neatic nicht beschränkt. Bei vielen Lebensmitteln stehen Zucker-Signalwörter nach der dritten Stelle auf der Zutatenliste. Hierbei handelt es sich nur um geringere Mengen an Zucker. In Neatic werden diese nicht berücksichtigt. Warum? Damit Neatic nicht unnötig kompliziert wird.

Wie gehst Du konkret vor? Du bestimmst den Zuckergehalt in Deinen Lebensmitteln wie folgt: Zunächst schaust Du, ob ein Zuckersignalwort an den ersten drei Stellen in der Zutatenliste auftaucht. Falls nein, ist für dieses Lebensmittel kein Zucker zu berechnen. Falls ja, schaust Du Dir die Nährwerttabelle an, welche sich ebenfalls auf der Verpackung befindet. Hier wird die Zuckermenge für 100 g oder 100 ml Produkt in der Zeile „-davon Zucker“ angegeben. Die Zuckermenge muss nun noch auf die Portion umgerechnet werden, welche Du gegessen hast. Beispiel: Du isst eine Mini-Tüte (10 g) Fruchtgummi. Diese enthält mit „Glukosesirup“ ein Zucker-Signalwort bereits an der ersten Stelle der Zutatenliste. Damit fällt sie unter den Neatic-Grundsatz Nummer 3. In der Nährwerttabelle steht bei „-davon Zucker“ 50 g. Es müssen somit 5 g Zucker berücksichtigt werden, wenn die gesamte 10 g-Tüte gegessen wurde ($= 50 \text{ g} \times 10 \text{ g} / 100 \text{ g}$). Dies ist ein Achtel der Tagesdosis von 40 g Zucker pro Tag. Da die Zuckeraufnahme über die Woche deutlich schwankt, betrachtet Neatic die gesamte Woche. Damit können zuckerreiche Tage durch zuckerarme Tage in derselben Woche ausgeglichen werden. Insgesamt soll die Zuckerzufuhr maximal 280 g pro Woche betragen.

Das klingt alles ganz schön kompliziert und nach viel Mathematik? Keine Sorge: Die kostenlose Neatic-App unterstützt Dich beim Tracken Deiner Lebensmittel. Sie übernimmt das Rechnen für Dich und gibt Dir einen guten Überblick über den Zuckergehalt vieler Lebensmittel.

5.6 Wie gehst Du mit Zucker in Obst und Getreide um?

Sobald ein Lebensmittel süß schmeckt, solltest Du ihm bei Neatic besondere Beachtung schenken. Denn das süße Geschmackserlebnis wird entweder über Süßungsmittel oder über Zucker ausgelöst. Und für beide existieren Neatic-Grundsätze. Ehrlich gesagt werden die meisten süß schmeckenden Lebensmittel in Neatic entweder gemieden oder begrenzt. Dazu gehören Leckereien wie Softdrinks, Eistees, Säfte, Saftschorlen, Marmelade, Honig, Kuchen, Plätzchen und Schokolade.

Eine Ausnahme ist Obst, solange es in seiner essbaren Gesamtheit gegessen wird. Mit „essbarer Gesamtheit“ meint Neatic beispielsweise, den Apfel ohne Kerngehäuse und mit Schale oder die Orange nicht auszupressen, sondern ebenfalls ganz zu essen. In diesem Fall selbstverständlich ohne Schale. Obst stillt den Süßhunger, ohne dass Dein Genussteufelchen verrücktspielt, und Dein Überlebensgenie verwirrt wird. Bei Neatic herrscht also „all-you-can-eat“ Obst. Auch Trockenobst kann ohne Einschränkung in Neatic gegessen werden, solange kein Zucker im Verarbeitungsprozess zugesetzt wurde. Selbstgemachte Smoothies dürfen getrunken werden, sofern alle essbaren Bestandteile der Frucht verarbeitet werden.

Aber denke daran: Alle industriell hergestellten Fruchtsäfte und Smoothies sowie alle selbst gepressten Säfte werden in Neatic als Zucker gewertet, da nicht die ganze Frucht verarbeitet wird.

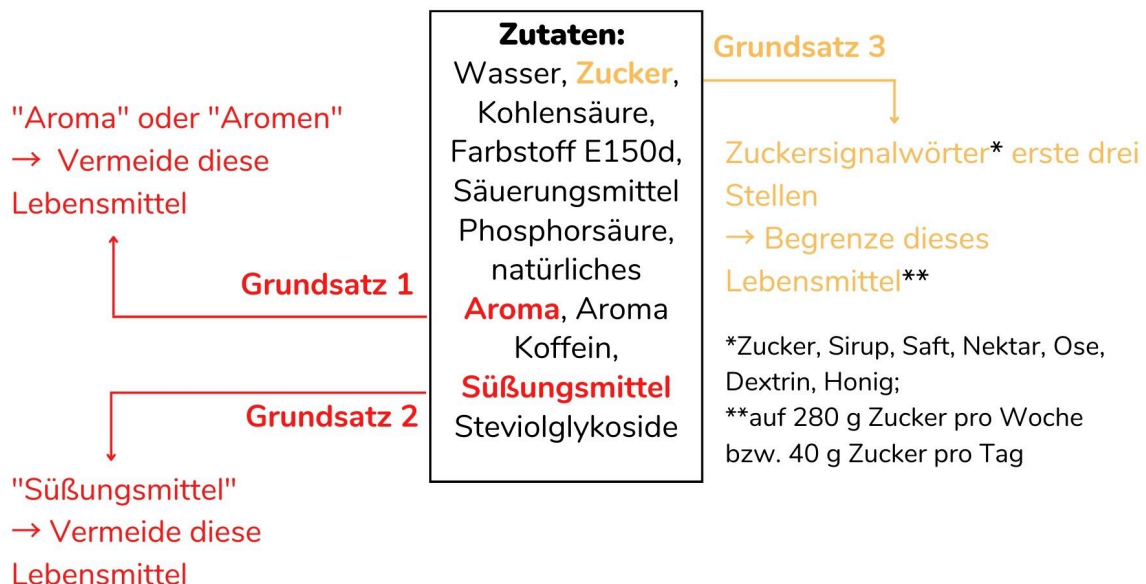
Neatic erlaubt zudem ohne Einschränkungen den Genuss von Vielfachzuckern beispielsweise in Getreiden (z.B. Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer, Reis, Mais, Hirse), Hülsenfrüchten (z.B. Bohnen, Erbsen, Erdnüssen, Linsen) und Kartoffeln. Der Genuss von Brot, Brötchen, Nudeln und Kartoffelbrei ist in Neatic ebenfalls nicht beschränkt. Diese Lebensmittel sind seit Jahrhunderten ein sicherer Bestandteil unserer Nahrung, ohne dass Übergewicht und assoziierte Erkrankungen auftraten. Eine Begrenzung dieser Vielfachzucker würde die Lebensmittelauswahl massiv einschränken, ohne dass ein Gesundheitseffekt zu erwarten wäre. Klassische Low Carb Diäten begrenzen Vielfachzucker und oft auch Obst. Neatic ist keine Low Carb Diät.

6 Neatic im Alltag

6.1 Noch mal zur Wiederholung: Die Neatic-Grundsätze

- Grundsatz 1 = Aroma-Grundsatz: Finden sich in der Zutatenliste die Begriffe „Aroma“ oder „Aromen“, dann vermeide diese Lebensmittel.
- Grundsatz 2 = Süßungsmittel-Grundsatz: Findet sich in der Zutatenliste der Begriff „Süßungsmittel“, dann vermeide diese Lebensmittel.
- Grundsatz 3 = Zucker-Grundsatz: Begrenze Zucker auf 280 g pro Woche. Dies entspricht durchschnittlich 40 g pro Tag. Dabei werden nur Lebensmittel mit Zucker an den ersten drei Stellen in der Zutatenliste berücksichtigt.

Die Anwendung dieser drei Grundsätze wird anhand der Zutatenliste eines Softdrinks graphisch dargestellt.



6.2 Praktische Tipps für Deinen Start mit Neatic

Neatic macht Dir keine Vorgaben, in welcher Reihenfolge Du die einzelnen Grundsätze in Dein tägliches Leben integrierst. Aber vielleicht fühlst Du Dich deshalb auch etwas überfordert und weißt nicht so richtig, wie Du nun den ersten Schritt gehen sollst? Keine Sorge! Du kannst den Start mit Neatic in fünf einfache Schritte unterteilen und diesen step by step in Deinem eigenen Tempo folgen.

Schritt 1: Gedankliche Vorbereitung auf Deine Ernährungsumstellung

Eine Ernährungsumstellung braucht Zeit. Mach Dir bewusst, dass Du nun einige Änderungen vornehmen willst. Das geht nicht von heute auf morgen. Sei nicht frustriert, wenn nicht sofort alles klappt. Gib Dir Zeit, die Dinge nach und nach

anzugehen.

Häufig geht eine Ernährungsumstellung mit negativen Gedanken einher, da Du das Gefühl bekommst, auf leckere Lebensmittel verzichten zu müssen. Der Verzicht auf Aromen kann Dir am Anfang das Gefühl geben, dass irgendwie alles ziemlich fade schmeckt. Und durch die Einschränkung von Zucker wird Dir vielleicht bewusst, wie „abhängig“ Du doch warst. In diesen Momenten ist es wichtig, dass Du diesen Gedanken nicht nachgibst.

In der Vorbereitung auf Deinen Start mit Neatic kann es daher von Vorteil sein, dass Du Dir eine Liste mit Strategien für genau diese Situationen überlegst. Diese Liste ist für jeden individuell. Vielleicht kannst Du einen lieben Menschen anrufen oder Du findest Ablenkung in der ein oder anderen Putzaktion. Diese Liste kannst Du im Laufe der Zeit immer wieder ändern und so herausfinden, was für Dich wirklich funktioniert.

Außerdem kann es von Vorteil sein, erst einmal nur einen Grundsatz umzusetzen und mit den anderen zu einem späteren Zeitpunkt zu starten. Du kannst aber auch direkt mit allen auf einmal starten. Schritt 2 kannst Du daher individuell an Deine Strategie anpassen.

Schritt 2: Bestandsaufnahme

Im zweiten Schritt widmest Du Dich Deinen Vorräten. Du gehst zunächst Deinen Kühlschrank und Deinen Gefrierschrank durch. Sortiere die für Neatic geeigneten Lebensmittel in ein Fach und alle nicht geeigneten Lebensmittel in ein anderes Fach. So hast Du eine klare optische Trennung.

Anschließend schaust Du Dir die nicht geeigneten Lebensmittel genauer an. Gehe dabei folgendermaßen vor:

- Alle angebrochenen Lebensmittel solltest Du noch aufessen, denn Lebensmittelverschwendung ist nie gut.
- Lebensmittel, die noch verschlossen sind, kannst Du ebenfalls behalten und noch aufessen. Alternativ kannst Du diese auch spenden oder Du gibst sie Deinen Freunden oder Deiner Familie.
- Lebensmittel, die nicht mehr gut sind, solltest Du entsorgen.

Mit dieser Taktik kannst Du Dir auch Deine anderen Vorratsschränke vornehmen. Wichtig ist eine optische Trennung, damit Du weißt, welche Lebensmittel für Deine Ernährungsumstellung geeignet sind und welche eben nicht.

Schritt 3: Planen

Nach dieser Bestandsaufnahme schaust Du bei den nicht geeigneten Lebensmitteln, welche Deine Lieblingsprodukte sind bzw. welche davon Du regelmäßig einkaufst. Von diesen kannst Du Dir ein Foto machen und beim nächsten Einkauf ganz bewusst auf die Suche nach Alternativen gehen. Diese sind häufig nicht teurer als Deine bisherigen Lebensmittel. Oder Du stellst diese Lebensmittel selbst her, falls es keine Alternativen zu kaufen gibt. Auf der Neatic-Website findest Du zahlreiche Rezepte, welche Dich dabei unterstützen.

Schritt 4: Umfeld informieren

Erzähle Deinem Umfeld von Neatic und was das für Deine Essgewohnheiten bedeutet. So wissen Deine Mitmenschen Bescheid, weshalb Du vielleicht beim gemeinsamen Grillen keine Cola mehr trinkst oder Dir beim Filmabend eigene Snacks mitbringst.

Sei Dir bewusst, dass es immer Menschen geben wird, die es verstehen und andere, die es nicht nachvollziehen können. Lass Dich davon nicht verunsichern. Ob die Menschen in Deinem Umfeld Deine Ernährungsumstellung mit Neatic unterstützen oder nicht, ist ungewiss.

Aber egal ob Unterstützer oder Zweifler: Wie wäre es, wenn Du sie alle zu einer großen Neatic-Party einlädst, bei der es ganz viele Neatic-Leckereien gibt? So findest Du bestimmt ein paar Weggefährten!

Schritt 5: Neatic langfristig im Alltag umsetzen

Nun geht es darum, Deine Ernährungsumstellung mit Neatic auch langfristig umzusetzen. Du wirst merken, dass das gar nicht so schwer ist. Wenn Du erstmal tolle Alternativen für Deine Lieblingsprodukte gefunden und leckere Rezepte ausprobiert hast, werden sich bald neue Routinen einfinden.

Und Dein Genussteufelchen gewöhnt sich an die neue Situation. Sein Verlangen nach süßen und aromatisierten Lebensmitteln geht zurück. Es gewöhnt sich wieder an den natürlichen Geschmack der Lebensmittel. Oft empfindest Du aromatisierte Lebensmittel später sogar als unangenehm und überwürzt. Gesüßte Lebensmittel werden nicht selten als übersüß wahrgenommen. Dies alles sind Zeichen dafür, dass Dein Genussteufelchen gebändigt wurde und Dein Leben mit Neatic auch langfristig gelingt.

6.3 Was tust Du bei Lebensmitteln mit mehreren Geschmacksverführern?

Neatic vermeidet ganz besonders Lebensmittel mit mehreren Geschmacksverführern. Denn es besteht die Gefahr, dass Dein Genussteufelchen

völlig verrücktspielt und Dein Überlebensgenie in totale Verwirrung gerät.

Ein gutes Beispiel sind Softdrinks. Diese enthalten für das Süßerlebnis Süßungsmittel oder Zucker oder manchmal beides. Aber erst der auf diese Süße folgende Geschmack nach Apfel, Orange, Zitrone, exotischen Früchte oder Cola macht diese Getränke zum Verkaufsschlager. Dieser Geschmack wird durch Aromen erzeugt. Interessanterweise werden Softdrinks zu den Lebensmitteln gezählt, welche am deutlichsten mit der Entwicklung von Übergewicht zusammenhängen. Erste Industriestaaten besteuern Softdrinks, um den Konsum zu verringern.

Aus diesem Grund stehen Lebensmittel wie Softdrinks ganz oben auf der Liste der zu vermeidenden Lebensmittel in Neatic.

6.4 Was machst Du bei einer Essenseinladung?

Neatic ist relativ einfach anwendbar, solange Du eine Zutatenliste hast. Auswärts essen kann dagegen zu einer kleinen Herausforderung werden.

An Marktständen, in Bistros und Restaurants verkaufte Pizzen, Döner, Hamburger, Pommes frites und asiatische Gerichte enthalten oft Aromen. Denn Aromen ermöglichen die Verzückung Deines Genussteufelchens zum günstigen Preis. Das Aufspüren von Aromen ist umständlich, da sie erfragt werden müssen. Nur selten liegen Zutatenlisten aus. Fragen an die Servicekräfte werden nicht verstanden oder gar als Angriff auf die Qualität des Essens gewertet.

Auch das Essen bei Freunden ist eine kleine Herausforderung. Kein Gastgeber möchte bezüglich verwendeter Zutaten ins Kreuzverhör genommen werden. Und heimlich im Mülleimer nach Verpackungen zu suchen, ist auch keine Alternative.

Eins ist klar: Einladungen zu Freunden oder ins Restaurant sollen nicht zu Nervenzusammenbrüchen führen. Auswärts essen sollte immer mit Freude verbunden sein. Genieße Dein Essen und die Gesellschaft Deiner Lieblingsmenschen!

Daher hat Neatic für Dich einen Alleskönner-Tipp, der Dir immer zur Seite steht, wenn das Leben dazwischenkommt und Du die Neatic-Grundsätze nicht anwenden kannst:

Vermeide Lebensmittel, die offensichtlich nicht zu Neatic passen und wähle das Bestmögliche!

Einige Beispiele:

Wähle Getränke, die weder Aromen, Süßungsmittel noch Zucker enthalten. Wasser

ist die sicherste Wahl. Wenn Du etwas Geschmack brauchst, frag nach einer Zitronenscheibe.

Alle süß schmeckenden Speisen enthalten Süßungsmittel oder Zucker. Daher lieber einen Kaffee anstelle eines süßen Desserts wählen. Du kannst Dir auch das Dessert mit anderen teilen.

Bestelle Dir Soßen und Dressings immer extra. So kannst Du die Menge selbst bestimmen.

Kreativität und Diplomatie sind gefragt.

6.5 Ganz ehrlich: Kurzfristig verliert Neatic gegen jede Diät!

Wer schnelle Abnehmerfolge anstrebt, wird mit Neatic (wahrscheinlich) nicht glücklich. Einen schnellen Gewichtsverlust erreichst Du nur mit klassischen Diäten. Langfristig schlägt Neatic jedoch jede andere Diät. Denn das Ziel von Neatic ist eine langfristige natürliche Ernährung zum Wohlfühlen! Ein Gewichtsverlust steht nicht im Vordergrund. Du kannst aber durchaus ein paar Kilos verlieren. Und nicht nur ein Gewichtsverlust ist ein Erfolg, sondern auch mehr Lebensfreude, mehr Genuss beim Essen und Verzicht auf klassische Diäten.

Dein Genussteufelchen bleibt gebändigt und Dein Überlebensgenie wird in Ruhe gelassen. Mehr kann nicht geleistet werden. Es liegt nicht in Deiner Macht, Deinem Körper viele Kilogramm Gewichtsabnahme in kurzer Zeit zu verordnen. Das erzeugt nur Stress, welcher gegen die Gewichtsabnahme arbeitet. Und bei Aktivierung des Überlebensgenies wirst Du verlieren. Dann ist es nur eine Frage der Zeit, bis Dein Ausgangsgewicht wieder erreicht wird.

Das Konzept von Neatic mit Überlebensgenie und Genussteufelchen zu verstehen und zu leben, ist nicht dasselbe. Der Kopf möchte Neatic vertrauen. Aber das Bauchgefühl besteht aus Angst und Zweifeln. Klassische Diäten sind viel spektakulärer. Dir mag es ähnlich gehen. Ist Neatic nicht bereits in den ersten Wochen wirksam, wirst Du eventuell aufgegeben oder Neatic bis zur Unkenntlichkeit verändern. Diese Einstellung ist menschlich. Aber Neatic ist als Langstreckenlauf konzipiert und nur für Langstreckenläufer geeignet.

6.6 Bist Du bereit für die Neatic-Challenge?

Hat Dich das Konzept überzeugt?

Dann überlege Dir, ob Du folgende Challenge annehmen willst:

„Ich werde für 12 Monate die Grundsätze von Neatic leben!“

Falls ja, viel Spaß mit dem Programm! Falls nein, dann passt Neatic aktuell noch nicht. Vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt. Es gibt keinen Druck. Es ist nie zu spät für Neatic.

7 Anhang 1: Wie steht Neatic zu Sport?

Neatic ist ein Programm für eine langfristige natürliche Ernährung zum Wohlfühlen mit drei Grundsätzen. Punkt.

Aber vielleicht fragst Du, welche Art von Sportprogramm mit Neatic kompatibel ist. Denn Sport gehört neben einer Ernährungsumstellung zum Standardprogramm bei Abnehmversuchen. Daher im Folgenden ein paar Ideen zu körperlicher Aktivität.

Die meisten Menschen bewegen sich zu wenig. Sie sind von einem „Faulpelz“ bewohnt, der es bequem mag, und Freunde hat. Die wichtigsten Faulpelz-Freunde sind Computer, Tablets, Smartphones, Spielekonsolen oder Streamingdienste. Nach einem stressigen Tag die Lieblingsserie schauen? Entspannung pur. Natürlich soll Dir dieses Entspannungsgefühl nicht fehlen. Aber ein Ausgleich wird Dir in jedem Fall guttun.

Als Gegengewicht zu den Faulpelz-Freunden dient häufig die Mitgliedschaft in Fitnessstudios. Hier wird gezielt Sport getrieben, welcher in Neatic als künstliche Bewegung bezeichnet wird. Künstliche Bewegung wird zusätzlich in den Tagesplan eingequetscht und ist an Orte, Wochentage und Uhrzeiten gebunden. Das stresst. Oft ist die Anfahrt mit dem Auto genauso lang wie die Trainingseinheit. Mit dem Fahrstuhl wird zum Fitnessstudio gefahren, um dort auf einem Stepper Treppensteigen zu simulieren. Künstliche Bewegung ist meist monoton: Immer wieder dieselben Bewegungsabläufe zum Muskelaufbau. Schwitzend auf dem Crosstrainer, ohne einen Meter voranzukommen. Und auch der Geruch in den Räumen könnte besser sein. Der Stress verstärkt sich. Für Fitnessstudios müssen Gebühren bezahlt werden. Noch mehr Stress. Es werden verschiedene Sportarten ausprobiert und wieder aufgegeben. Künstliche Bewegung macht vielen Menschen keinen Spaß und ist oft nicht langfristig durchhaltbar.

Zur Klarstellung: Neatic hat nichts gegen künstliche Bewegung. Ein Mensch profitiert von künstlicher Bewegung. Solange sie Spaß macht, ist sie langfristig durchführbar. Neatic will lediglich darauf aufmerksam machen, dass künstliche Bewegung viele Menschen frustriert und ein hohes Abbruchrisiko hat.

Neatic empfiehlt daher, in natürliche Bewegung zu investieren. Natürliche Bewegung benötigt keinen speziellen Ort für die Ausführung, sie ist nicht an Wochentage und Zeiten gebunden, eine Ausrüstung ist zur Ausübung nicht notwendig und sie kostet kein Geld. Natürliche Bewegung gab es seit Anbeginn der Menschheit. Sie bringt Dich mit eigener Muskelkraft mit anderen Menschen zusammen und an verschiedene Orte. Viele Entwicklungen der letzten 100 Jahre reduzieren natürliche Bewegung: Leichte Bürojobs sind auf dem Vormarsch. Ein großer Wocheneinkauf mit dem Auto in einem Laden hat viele kleine Einkäufe zu

Fuß in vielen Läden abgelöst. Essen wird nicht selbst gekocht, sondern fertig gekauft oder nach Hause geliefert. Waren werden online bestellt und zur Haustür geliefert statt in Geschäften vor Ort eingekauft. Fahrstühle oder Rolltreppen ersetzen das Steigen von Treppen. Filme und Serien werden vom Sofa aus gestreamt. Niemand muss mehr DVDs leihen oder ins Kino gehen. Virtuelle Treffen ersetzen das Zusammensein mit Freunden. Fußball wird am Computer simuliert statt auf dem Bolzplatz praktiziert. Für einen Spaziergang ist keine Zeit. Online Banking ersetzt den Gang zur Filiale. Selbst kleinste Bewegungen werden abgenommen: Bequem vom Sofa aus werden Lampen, Heizung, Fernsehen und Videos gesteuert. Programme für Handys, Notebooks, Computer und Fernseher sind auf Klickarmut optimiert. Die Sprachsteuerung von Geräten erspart das Tippen von Wörtern. Assistenzsysteme im Auto nehmen Arbeit ab wie Kopfwenden (Einparkhilfen) und Kartenstudium (Navis). Die nächste Folge der Lieblingsserie wird automatisch gestartet. Dieser Prozess wird fortschreiten. Und Entwicklungen werden unumkehrbar. DVD-Verleihe stehen vor der Auslöschung. Die Kinos kämpfen ums Überleben. Banken dünnen ihr Filialnetz aus. Online-Geschäfte bedrohen Wochenmärkte und Läden vor Ort.

Neatic hat nichts gegen Fortschritt. Neatic sehnt sich nicht nach den Zeiten, in denen Menschen weit vor der Altersgrenze „abgearbeitet“ waren. Aber die Balance ist innerhalb weniger Jahrzehnte von Überbelastung zu Unterbelastung gekippt. Jeder Gipsträger konnte es nach einem Knochenbruch. Der Muskelumfang unter dem Gips schrumpft durch Unterbelastung. Der Mangel an natürlicher Bewegung kann mit dem Tragen eines „Ganzkörpergips“ verglichen werden. Die Muskelmasse nimmt ab, die Nährstoffverbrennung im Muskel sinkt. Energie aus der Nahrung wird nicht im Muskel verbrannt, sondern in Form von Fetttropfen in das Fettgewebe eingebaut. Ein erster Schritt zum Übergewicht ist getan. Durch natürliche Bewegung kann dieser Verlust an Muskelmasse verhindert werden.

Wie kann natürliche Bewegung in den Alltag integriert werden? Zunächst sollte die Dauer bestimmt werden, welche täglich mit Faulpelz-Freunden verbracht wird. Konkret wird mit einer Stoppuhr- oder Bildschirmzeit-App erfasst, wie viel Zeit pro Tag am Computer (dazu gehören auch Tablets, Smartphones, elektronische Spiele) und beim Fernsehen (dazu gehören auch Online-Videotheken und Streaming-Anbieter) vergehen.

Anschließend kannst Du folgende Idee ausprobieren:

Verbringe jeden Tag mindestens so viel Zeit mit „natürlicher“ Bewegung wie mit „Faulpelz-Freunden“.

Es geht also nicht um Abschaffung der Faulpelz-Freunde, sondern um Wiederherstellung der Balance zwischen diesen und natürlicher Bewegung.

Werden pro Tag 2 h mit Computer und Fernsehen verbracht, dann sind 2 h natürliche Bewegung sinnvoll. Motivation, Kreativität und eine Stoppuhr-/Bildschirmzeit-App werden benötigt. Möglichkeiten für natürliche Bewegung sind: Spaziergehen, Einkaufen zu Fuß statt mit dem Auto, zu Freunden zu Fuß statt mit dem Bus, zur Arbeit mit dem Fahrrad statt mit dem Bus, Treppensteigen statt Fahrstuhl. Und niemals, wirklich niemals, jemanden anderen die Einkäufe oder das Essen schleppen lassen. Die Erhöhung natürlicher Bewegung und die Reduktion von Faulpelz-Freunden schont auch den Geldbeutel: Weniger Benzinkosten, weniger Ticketkosten, weniger Lieferkosten, weniger Abo-Kosten. Geldsparen kann ein starker Motivator sein.

Die Tabelle fasst die Unterschiede zwischen beiden Bewegungsformen zusammen.

	Natürliche Bewegung	Künstliche Bewegung
Beispiele	Treppen steigen, Spazieren, Wandern, zu Fuß einkaufen	Laufband, Crosstrainer, Stepper, Krafttraining
Von Menschen in größerem Umfang verwendet seit	Beginn der Menschheit	Weniger als 100 Jahren
Intensität in letzten 50 Jahren	Abnahme	Zunahme
Orte der Ausübung	Überall möglich	Definiert (z.B. Fitness-Studios)
Zeit der Ausübung	Jederzeit	Definiert (z.B. Öffnungszeiten)
Art der Bewegung	Abwechslungsreich	Oft monoton
Ausrüstung notwendig	Nein	Ja
Kosten	Nein	Ja
Umsetzung in Neatic	Mehr, Mehr, Mehr	So viel, wie Du möchtest, solange sie Spaß macht
Abbruchrisiko	Mittel	Hoch

Ähnlich wie beim Genusstiefelchen fällt der Anfang schwer. Der Faulpelz wird protestieren. Nicht selten erschüttert Dich Deine geringe körperliche

Leistungsfähigkeit: Zwei Treppenabsätze und schnaufend wie nach einem Marathonlauf, mit dem Fahrrad den Berg hoch und verschwitzt wie nach dem Saunabesuch. Auch der Faulpelz rebelliert erst und lässt sich dann bändigen.

Und nicht nur das Geldsparen ist positiv. Auch die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert sich, ohne dass Sport gemacht wird. Und durch das Einschränken von Faulpelz-Freunden ist plötzlich mehr Zeit am Ende des Tages verfügbar. Durchhalten lohnt sich. Natürliche Bewegung ist langfristig durchhaltbar, weil sie so vieles besser macht verglichen zu künstlicher Bewegung.

8 Anhang 2: Weitere Fragen zu Neatic

8.1 Wo findest Du die Zutatenliste und die Nährwertangaben für Lebensmittel?

Die Zutatenliste und die Nährwertangaben findest Du auf der Rückseite der Verpackung.

Für Lebensmittel von Marktständen und von der Fleisch- oder Käsetheke im Supermarkt kannst Du diese Informationen erfragen. Manchmal liegen sie auch auf der Theke aus.

Bei Supermärkten mit einem Lieferdienst oder bei Restaurantketten, kannst Du Dir diese Informationen auch auf der Website ansehen.

8.2 Was machst Du, wenn eine Zutat durch eine Klammer aufgeschlüsselt ist?

Dein Lebensmittel enthält Zutaten, die in einer Klammer genauer aufgeschlüsselt werden. Hier ist die Zuckerregel nicht eindeutig anwendbar, da innerhalb der ersten drei Stellen kein Zucker-Signalwort auftaucht.

Hier ein Beispiel für Dich:

Ein Quarkdessert enthält folgende Zutaten: Speisequark, Joghurt, Fruchtzubereitung (Erdbeeren, **Zucker**, Glucose-Fructose-Sirup), modifizierte Stärke.

Die dritte Zutat ist hier die Fruchtzubereitung. Da diese Zucker enthält, ist sie ein zuckerreiches Lebensmittel und der Zucker muss getrackt werden.

8.3 Musst Du Deine Lebensmittel für immer tracken?

Das Tracken soll Dir vor allem am Anfang helfen und Sicherheit bei der Lebensmittelauswahl geben. Mit der Zeit kennst Du Deine Lebensmittel und weißt, in welchen sich Aromen und Süßungsmittel verstecken. Beim Zucker kann es durchaus Sinn ergeben, dass Du Dich in regelmäßigen Abständen immer wieder überprüfst. Denn es ist schwer, den Überblick über die ganze Woche zu behalten.

8.4 Ist Neatic nicht nur eine weitere Low Carb Diät?

Nein. Neatic ist keine weitere Low Carb Diät.

In Neatic werden ausschließlich Ein- und Zweifachzucker vermieden. Das sind Zucker, die Lebensmitteln während der Herstellung extra zugegeben werden. Dazu zählen Haushaltszucker, Glukose, Fruktose und Mischungen daraus. In Neatic werden aber auch Sirup, Dicksaft, Fruchtsaft, Fruchtsaftkonzentrat und Honig

beschränkt. Beschränkt heißt in diesem Fall, dass sie unter den Neatic-Grundsatz Nummer 3 fallen („Begrenze Zucker auf 280 g pro Woche. Dies entspricht durchschnittlich 40 g pro Tag. Dabei werden nur Lebensmittel mit Zucker an den ersten drei Stellen in der Zutatenliste berücksichtigt.“).

Der große Unterschied zu einer Low Carb Diät besteht darin, dass Neatic nicht den Verzehr von Vielfachzuckern beschränkt. Vielfachzucker sind die Kohlenhydrate, die in Getreiden (z.B. Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer, Reis, Mais, Hirse), Hülsenfrüchten (z.B. Bohnen, Erbsen, Erdnüssen, Linsen) und Kartoffeln enthalten sind. Natürlich sind auch daraus hergestellte Lebensmittel wie zum Beispiel Brot, Brötchen, Nudeln, Bratkartoffeln, Pommes und Kartoffelbrei ohne Beschränkungen erlaubt. Aber natürlich nur, wenn keine Geschmacksverführer (Aromen, Süßungsmittel, Zucker) zugesetzt wurden.

Die meisten Low Carb Diäten vermeiden dagegen genau diese Kohlenhydrate. Und einige Low Carb Diäten beschränken sogar den Verzehr von Obst. In Neatic wird Obst nicht beschränkt, solange es in seiner essbaren Gesamtheit verzehrt wird! Mit „essbarer Gesamtheit“ meint Neatic beispielsweise, den Apfel ohne Kerngehäuse und mit Schale oder die Orange nicht auszupressen, sondern ebenfalls ganz zu essen. In diesem Fall selbstverständlich ohne Schale. Bei Neatic gilt also „all-you-can-eat“ Obst.

Aber warum hat Neatic nichts gegen Vielfachzucker und Obst?

Weil es keine eindeutigen wissenschaftlichen Daten gibt, dass diese Kohlenhydrate Übergewicht verursachen! Im Gegenteil, der Verzehr von Obst hat sogar einen positiven Effekt auf das Körpergewicht.

Aber noch mal zur Erinnerung: Alle industriell hergestellten Fruchtsäfte und Smoothies sowie alle selbst gepressten Säfte werden in Neatic als Zucker gewertet, da nicht die ganze Frucht verarbeitet wird. Selbstgemachte Smoothies dürfen aber getrunken werden, sofern alle essbaren Bestandteile der Frucht verarbeitet werden.

8.5 Erlaubt Neatic Alkohol?

Neatic hat keine Einwände gegen einen geringen Alkoholgenuss. Schwerer Alkoholgenuss gefährdet dagegen Deine Gesundheit.

Unter „gering“ ist eine tägliche Menge von beispielsweise 0,125 l Wein oder 0,33 l Bier zu verstehen.

Diese Menge enthält zwar Energie und damit Kalorien, führt aber nicht automatisch zu Gewichtsproblemen.

Schwerer Alkoholgenuss gefährdet dagegen Deine Gesundheit und kann Dein Leben deutlich verkürzen!

Außerdem solltest Du beachten, dass Alkoholmixgetränke oft Aromen, Süßungsmittel und Zucker enthalten. Dazu kommt noch, dass alkoholische Getränke mit mehr als 1,2 Volumenprozent diese drei Geschmacksverführer sehr gut verstecken können, da sie ihre Zutaten nicht angeben müssen. So enthält ein Sahnelikör mit Karamellgeschmack oft sowohl Zucker als auch Aromen.

Manchmal findest Du auf der Verpackung den Begriff „aromatisiertes“ Getränk. Dann erfüllt das Produkt mit Sicherheit nicht die Neatic-Grundsätze!

8.6 Erlaubt Neatic Rauchen?

Zum Thema Rauchen hat Neatic eine ganz klare Meinung: Rauchen ist schädlich! Egal in welcher Dosis. Rauchen fördert Krankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Lungenkrebs und verkürzt Deine Lebenserwartung um viele Jahre. Der Verzicht auf das Rauchen ist eine der besten Maßnahmen für ein langes und gesundes Leben.

8.7 Achtet Neatic auf Geschmacksverstärker wie Glutamat?

Geschmacksverstärker wie Glutamat spielen bei Neatic keine Rolle.

Die Aminosäure Glutamat wird Gerichten als Geschmacksverstärker zugesetzt und löst den Geschmack umami aus. Umami ist neben süß, sauer, salzig und bitter die fünfte Geschmacksrichtung. Das Wort umami kommt aus dem Japanischen und lässt sich mit „herzhaft“ übersetzen. Zugewetztes Glutamat verstärkt die Intensität verschiedener Geschmacksrichtungen und kann auch einen faden Geschmack von Lebensmitteln überdecken.

Im Vergleich zu Aromen, Süßungsmitteln und Zucker spielt Glutamat eine untergeordnete Rolle. Es wird bereits seit über 100 Jahren in der asiatischen Küche eingesetzt und das ohne relevante Nebenwirkungen! Glutamat verbirgt sich hinter vielen Zutatennamen, wie z.B. Glutamat, E620 bis E625, Hefeextrakt, Würze (auch Würzmittel und Würzstoff), gekörnte Brühe, Weizeneiweiß, Weizenprotein, Maltodextrin, Trockenmilcherzeugnis, fermentierter Weizen und pflanzliches Eiweiß. Es ist also auch nicht so einfach, Glutamat auf der Zutatenliste zu erkennen.

Es schadet nicht auf Glutamat zu verzichten, aber es ist in Neatic nicht notwendig. Die Beschränkung von Aromen, Süßungsmitteln und Zucker ist bereits anstrengend genug.

In jedem Fall müssen Lebensmittel, die von Natur aus viel Glutamat enthalten, nicht eingeschränkt werden. Hierzu gehören verschiedene Gemüsesorten (z.B. grüne Bohnen, Tomaten), Milcherzeugnisse (z.B. Vollmilch, Parmesankäse), Fleischprodukte (z.B. Schnitzel, Steak) und Nüsse (z.B. Walnüsse).

8.8 Musst Du für Neatic Vegetarier oder Veganer werden?

Nein, musst Du nicht.

Im Gegensatz zu Menschen, die alles essen (Omnivore) ernähren sich immer mehr Menschen fleischfrei (Vegetarier) oder verzichten ganz auf tierische Produkte (Veganer). Die Gründe sind häufig ethische Aspekte. Tiere sollen für Lebensmittel nicht getötet oder ausgenutzt werden. Neatic respektiert diese Einstellung! Für Neatic spielt es keine Rolle, ob Deine Ernährungsweise omnivor, vegetarisch oder vegan ist.

All diese Ernährungsformen können Aromen, Süßungsmittel und Zucker enthalten. Dann widersprechen sie den Neatic-Grundsätzen.

Ob Omnivore, Vegetarier oder Veganer – Neatic ist für alle da!

8.9 Musst Du für Neatic Bio-Lebensmittel kaufen?

Nein, musst Du nicht.

„Bio“ klingt supergesund und viele Menschen achten beim Einkauf auf das Bio-Siegel. Aber warum? Der Unterschied zu Nicht-Bio-Lebensmitteln liegt in den folgenden Kriterien:

- Sie dürfen in der EU gentechnisch nicht verändert sein.
- Chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel, Kunstdünger oder Klärschlamm sind verboten.
- Bei Tieren müssen Vorgaben zur artgerechten Haltung erfüllt sein.

Beim Kauf spielen häufig ethische Aspekte eine Rolle. Neatic respektiert diese Einstellung. Doch auch Bio-Lebensmittel können massenhaft Aromen, Süßungsmittel und Zucker enthalten. Du solltest also auch beim Kauf von Bio-Lebensmitteln vorher die Zutatenliste checken!

8.10 Was passiert nach der Challenge?

Herzlichen Glückwunsch - Du hast es geschafft! Du kannst wirklich stolz auf Dich sein. Auch wenn der Anfang vielleicht schwer war, fällt Dir mittlerweile manches bestimmt viel leichter und Du hast schon neue Lieblingslebensmittel gefunden. :)

Wie es jetzt weitergeht, liegt ganz an Dir. Überlege doch mal, wie es Dir mit Neatic gegangen ist. Wie hast Du Dich in der Zeit gefühlt? Kannst Du Dir vorstellen, auch in Zukunft weiter nach den Neatic-Grundsätzen zu leben?

Wenn Du dies bejahen kannst, dann nichts wie los. Auf in das nächste Jahr mit Neatic.

Falls nein, warum ist das so? Was erschwert Dir die Umsetzung der Grundsätze im Alltag? Kannst Du Strategien finden, die Dir dabei helfen würden? Vielleicht möchtest Du auch einfach nochmal einen Neustart versuchen.

Neatic möchte Dir zu einer langfristigen natürlichen Ernährung zum Wohlfühlen verhelfen!

9 Impressum

© 2023 Mathias Fasshauer

2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2023

Der Autor ist unter folgender Adresse postalisch erreichbar (Pakete werden nicht angenommen):

Prof. Dr. med. Mathias Fasshauer

c/o IZuBE e.V.

Goethestr. 55

35390 Gießen

Email: info@neatic.de

Dieses E-Book ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Hinweis:

Der Inhalt dieses Buches wurde mit großer Sorgfalt erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Alle Inhalte dienen der allgemeinen Information und stellen keine ärztliche, individuelle Beratung dar. Der Autor übernimmt keine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren.

Warum ein weiteres Ernährungsbuch?

Diät-geschädigte Menschen sind der Anlass, dieses Buch zu schreiben.

Natural **E**ating with **t**hree ingredients **c**hecked (Neatic) ist eine natürliche Ernährungsweise in der drei Zutaten überprüft werden. Ziel ist eine langfristig gesunde Ernährung.

Neatic grenzt sich in fünf Punkten von herkömmlichen Diäten ab:

1. Neatic schadet nicht.
2. Neatic ist verständlich.
3. Neatic plant langfristig.
4. Neatic ist ehrlich.
5. Neatic berücksichtigt Wissenschaft.

Erfahre mehr über das Programm und welche Rolle Überlebensgenie und Genusssteufelchen bei Deiner Ernährung spielen.

Das Buch vertieft Inhalte der Website www.neatic.de und der Neatic-App.

Zum Autor:

Mathias Fasshauer ist Internist, Endokrinologe und Ernährungsmediziner. Von 2011 bis 2018 hatte er die Professur für Endokrinologie der Adipositas an der Universität Leipzig inne. Seit 2018 ist er Professor für Ernährung des Menschen an der Justus-Liebig-Universität Gießen.