

Die fragwürdigen Hintergründe der Sears Diät

Von Heilpraktiker Jean-Claude Alix, Solingen.

Fett ist gesund, je mehr Kalorien und tierische Eiweiße umso besser – das verspricht Barry Sears in seinem Bestseller „Das Optimum – Die Sears Diät“.

Dass Sears' Ernährungs-Propaganda weder mit Diät und schon gar nichts mit einem Optimum zu tun hat, erläutert der Heilpraktiker Jean-Claude Alix in seinem Beitrag. Er warnt eindringlich vor den Auswirkungen dieser auch bei uns propagierten Ernährungsmärchens.

Niemals hätte ich von mir aus ein Ernährungsbuch aus den USA gekauft. Ein Patient brachte es mir, von den darin aufgestellten Behauptungen sichtlich beeindruckt. Denn die Sears-Diät verspricht das „Blaue vom Himmel“, nämlich ganz einfach die optimale körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Nicht mehr und nicht weniger!

Der Autor rät zu diesem Zweck zum Verzehr kalorienreicher Nahrungsmittel, wobei tierische Eiweiße in jeder Konzentration als völlig unbedenklich dargestellt werden.

Auch deutsche Ärzte übernehmen teilweise diese fragwürdige Denkweise und raten ihren Patienten zu dieser Art der Ernährung. So kann nach dem Motto „Esst, was ihr wollt, wir unterdrücken die Symptome“ alles vertreten werden. Sogar Diabetikern wird oft gesagt, sie dürften alles essen, wenn sie nur entsprechend konsequent spritzen.

Druck auf den Konsumenten

Das Buch von Sears ist ein „*Millionenseller aus den USA*“, so steht es auf dem Cover. Es lohnte sich nicht, darüber zu sprechen, würde nicht in amerikanischer Manier Druck auf den Konsumenten ausgeübt. Viele Menschen glauben immer

noch, dass alles, was aus den USA kommt, groß, stark und besonders gut ist. Darin liegt eine Gefahr: Die amerikanische Gesellschaft macht sich offensichtlich daran, die ganze Welt auch mit Ernährungs-Bevormundungen zu übersütten. Hier gilt es, zu informieren, Gefahren abzuwenden und einen Weg zu langer Gesundheit zu öffnen.

Es ist schwierig, einen roten Faden in diesem Buch zu finden, aber es gibt in der Tat einen Kerngedanken, dem man folgen könnte: Die Sears-Diät zielt auf ein optimales Eiweiß-Kohlenhydrate-Verhältnis in der Ernährung. Dadurch soll das Verhältnis Insulin/Glukagon aus Bauchspeicheldrüse und Leber optimiert und als Folge davon die Fetteinlagerung im Gewebe vermieden werden. So weit, so gut. Ein Mangel an Kohlenhydraten führt zu erhöhtem Glukagon und ein Mangel an Eiweiß zu erhöhtem Insulin – laut Sears. In der Mitte liegt „das Tor zum Optimum“, das ist die Sears-Diät. In diesem Gedanken könnte

man grundsätzlich einen Moment verweilen ...

Aber dann wird es kritisch: Als „führender amerikanischer Biotechnologe“ erklärt Sears, was er unter Kohlenhydraten und unter Eiweiß versteht.

Die Papaya – ein ungünstiges Kohlenhydrat?

Zunächst geht es um die Kohlenhydrate. Man findet auf Seite 115/116: „...*günstige Kohlenhydrate sind gekochte Gemüse, frisch oder gefroren, rohe Gemüse und Obst...*“. „...*ungünstige Kohlenhydrate sind Reis, Nudeln, Brot, Papaya, Mango, Karotten und Fruchtsäfte...*“.

Da fällt einem nicht mehr viel ein. Erst einmal kann man zum Beispiel die Papaya nicht auf ihren Kohlenhydratenwert reduzieren, zweitens sind Pflanzen ausgewogene Lebensmittel, die sowohl Kohlenhydrate enthalten als auch inkomplette Eiweiße, Vitamine, bioverfügbare Mineralien, Spurenelemente und dazu noch viele wichtige Bausteine des Lebens.

Weiterhin führt Sears aus, dass der Verzehr von zu viel Nudeln Krebs erzeuge. Die Erläuterung dazu bezieht er aus der „genetischen Schublade“: Nur ein Viertel der Bevölkerung (S. 56) habe einen genetischen Code, der es erlaube, Kohlenhydrate im Überfluss zu essen, ohne Probleme zu bekommen. Bei den anderen richte diese Übermenge durch eine zu hohe Insulin-Antwort Schaden an. Sears scheint tatsächlich zu glauben, dass es auf unserer Erde Menschen gibt, die bei der Verarbeitung von



Ein Bestseller der das „Blaue vom Himmel“ verspricht und ungesunde Nahrung propagiert.

