

Shawn Baker

Die Fleischfresser Diät

Leseprobe

[Die Fleischfresser Diät](#)

von [Shawn Baker](#)

Herausgeber: Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b25951>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

À Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>



■ INHALT

8	Einleitung
10	Kapitel 1: Meine Geschichte
30	Kapitel 2: Was haben wir falsch gemacht?
39	Kapitel 3: Evolutionäres Ratespiel
55	Kapitel 4: Klärung möglicher Fragen
75	Kapitel 5: Fleisch, das Superfood
81	Kapitel 6: Der Mythos der guten Pflanzen
90	Kapitel 7: Essen als Medizin
103	Kapitel 8: Erste Schritte der Fleischfresser-Diät
145	Kapitel 9: Charakterstudien und Anekdoten
179	Kapitel 10: Veganismus: Die falsche Hoffnung
198	Kapitel 11: Unerledigte Dinge und offene Fragen
206	Epilog
209	Anhang: Spickzettel für Fleischfresser
224	Quellen
230	Index



EINLEITUNG

Wenn Sie mich vor fünf Jahren gefragt hätten, ob ich plane, ein Buch zu schreiben, insbesondere ein albernes Ernährungsbuch, hätte ich Sie für verrückt erklärt. Und hier bin ich nun und schreibe einen Ernährungsratgeber, der alle Ernährungsratschläge, die wir seit mindestens 100 Jahren befolgen, auf den Prüfstand stellt.

Dieses Buch wird zweifellos sehr viele Leute verärgern. Ethisch motivierte Veganer werden es hassen, aber das ist natürlich nicht überraschend. Denn ich bin dafür, Fleisch zu essen – viel Fleisch. Ernährungswissenschaftler werden sich durch das Buch bedroht fühlen, weil meine Empfehlungen der konventionellen Sichtweise widersprechen, an der wir seit einem Jahrhundert festhalten. Außerdem werden sie den Mangel an gründlichen Studien zu diesem Thema anprangern. Am wütendsten werden jedoch die Menschen sein, die sich für die carnivore Diät entscheiden und dann feststellen, dass alles, was sie im Laufe der vorherigen Jahre zum Thema Ernährung gelernt haben, völliger Müll war.

Zu Beginn der Lektüre dieses Buches werden Sie vielleicht Zweifel haben. Die Fleischfresser-Diät? Was soll das denn? Wie kann man nur glauben, der Verzehr von Fleisch in rauen Mengen würde weder der eigenen Gesundheit noch der Erde enorm schaden? Genau das ist nämlich die Bot-

schaft, die wir seit mehreren Generationen zu hören bekommen. In Wahrheit sieht es aber so aus: Diese Botschaft wurde bisher kaum infrage gestellt, und es gibt keine wirklichen Beweise für die Behauptung, dass der Verzehr von viel Fleisch schlecht für die Gesundheit ist.

In den letzten zweieinhalb Jahren habe ich mich ausschließlich von Fleisch ernährt. Ich habe überhaupt kein Gemüse und Obst und keinerlei Vollkornprodukte und Ballaststoffe gegessen. Keine Phytonährstoffe oder pflanzliche Antioxidantien sind in meinen Bauch gewandert. Und obwohl ich diese Dinge nicht gegessen habe, bin ich weder gestorben noch krank geworden. Im Gegenteil, ich bin so gesund wie noch nie zuvor. Die Probleme, von denen ich annahm, sie seien eine natürliche Folge des Alterns, sind nach und nach verschwunden. Meine sportliche Leistung hat sich dramatisch bis zu dem Punkt verbessert, dass ich drei Weltrekorde im Rudern brechen konnte und sich meine Kraft deutlich steigerte.

Mein Ziel mit diesem Buch ist es nicht, die ganze Welt davon zu überzeugen, dass wir alle eine carnivore Ernährung zu uns nehmen müssen. Ich bin sogar ein bisschen besorgt, dass mein Vorrat an saftigen Rib-Eye-Steaks schwindet, wenn zu viele Leute diese Ernährungsweise übernehmen. Ich sehe mich jedoch in der Pflicht, die Menschen auf diese Alternative und den Erfolg, den viele mit diesem Ansatz haben, aufmerksam zu machen.

In Bezug auf das Thema Ernährung werden viele Vermutungen angestellt, die mehr auf dem Glauben als auf soliden Beweisen basieren. Aus diesem Grund hat es im Laufe der Jahre immer wieder Versuche gegeben, das Wissen und die Daten auf diese tief verwurzelten Überzeugungen zuzuschneiden. Wenn Studien zu Ergebnissen führen, die diesen Überzeugungen zuwiderlaufen, werden sie einfach verworfen und abgelehnt. Glücklicherweise ändern sich die Zeiten jedoch, und die Menschen begreifen allmählich, dass Forschungsergebnisse weitaus aussagekräftiger sind als jede Theorie. Noch beruhen die Grundlagen der Ernährung auf Vermutungen. Doch wenn mehr Beweise vorgelegt werden, müssen wir unsere Überzeugungen anpassen.

Wie in jedem normalen Ernährungsratgeber üblich, untermauere auch ich meine Argumente mit einer Reihe wissenschaftlicher Studien, streue einige historische Berichte ein und nehme Sie auf eine Zeitreise mit, um auch die Evolution zu beleuchten. Einige Geschichten über lebensverändernde Erfahrungen und persönliche Erfolge, die ich ebenso aufschlussreich finde wie viele wissenschaftliche Studien, füge ich ebenfalls ein. Ich schreibe nicht für die Kritiker, von denen es garantiert jede Menge geben wird. Ich schreibe für Menschen, die ihre Gesundheit und ihr Leben im Allgemeinen grundlegend verändern wollen. Einige davon werden verstehen, wovon ich spreche, andere wiederum nicht (weil sie es vielleicht nicht können). Vor mir liegt daher zweifellos eine sehr schwierige Aufgabe, aber ich werde diese Arbeit mit Freude und viel Spaß angehen!



ESSEN ALS MEDIZIN

An diesem Punkt sollte klar sein, dass meiner Meinung nach die Ernährung eine enorme Rolle bei der Entwicklung, Vorbeugung und Linderung nahezu aller verbreiteten chronischen Krankheiten spielt. Wenn also Nahrung Krankheiten beeinflusst, wovon ich überzeugt bin, was passiert dann, wenn Hunderttausende von Menschen versuchen, ein ganz bestimmtes Ernährungskonzept anzuwenden, um ein chronisches Problem zu beheben? Garantiert wird das zu einer Menge Lärm in der medizinischen Gemeinschaft und zu endlos vielen Verzerrungen und vielen verwirrenden Daten führen. Das klingt irgendwie nach dem System, das wir schon haben. Ich glaube jedoch, dass sich irgendwann ein Signal über den Lärm hinwegsetzen und sich das neue Konzept durchsetzen wird. Dann wird das, was nicht funktioniert, beiseitegeschoben und durch das ersetzt, was funktioniert.

In diesem Kapitel befrage ich mich mit einigen der Krankheiten, die nach meiner Erfahrung auf eine fleischbasierte Ernährung positiv reagieren. Aus irgendeinem Grund scheinen wir zu denken, das Vorhandensein einer Krankheit würde automatisch bedeuten, dass wir Medikamente benötigen. Offenbar glauben wir auch, es sei unmöglich, dass etwas so Banales wie Nahrungsmittel zu vielen unserer Krankheiten beitragen. Ich bin immer wieder beeindruckt von der stetig länger werdenden Liste von Erkrankungen, bei denen wir feststellen, dass sie durch eine Ernährungsumstellung gelindert werden. Diese sind oft idiopathisch (wir wissen also nicht, was sie verursacht) oder Autoimmunerkrankungen. Erstaunlicherweise werden sogar einige genetische Störungen durch eine Ernährungsumstellung gelindert.

Die Fleischfresser-Diät und chronische Krankheiten

Aus jahrelanger Betreuung meiner Patienten weiß ich, dass die meisten chronischen Krankheiten nicht verschwinden, sondern sich mit der Zeit langsam verschlimmern. Und ich gebe zu, dass ich durchaus voreingenommen bin, so wie jeder andere Mensch auf diesem Planeten. Ich glaube fest daran, dass der Verzehr einer fleischbasierten Ernährung dazu beitragen kann, Probleme zu lindern, die durch chronische Krankheiten verursacht werden. Ich hatte das Glück, Tausende von Menschen kennenzulernen, die von ihren Erfahrungen mit einer carnivoren Ernährung berichtet haben. Das, was sie mir erzählten, hat mich schockiert – auf eine gute Art und Weise. Die Leute haben mir von einer Fülle von Erkrankungen berichtet, die sich entweder vollständig aufgelöst oder deutlich gebessert haben, wenn sie eine Fleischfresser-Diät eingehalten haben. Hier eine Auswahl:

ADHS	Bipolare Störung	Depressionen
Alkoholabhängigkeit	Bluthochdruck	Dermatofibrom
Amenorrhoe	Borreliose	Diabetes mellitus
Anämie	Bulimie	Divertikulitis
Angina	Candidiasis	Divertikulose
Angststörungen	Cholelithiasis	Dupuytren-Kontraktur
Arthritis	Chronische Bronchitis	Ehlers-Danlos-Syndrom
Asthma	Chronisches Erschöpfungssyndrom	Ekzeme
Atopische Dermatitis	Colitis	Epicondylitis
Autismus	COPD	Epilepsie

Erektile Dysfunktion	Ischias	Psoriasis/Psoriasis-Arthritis
Fettleber	Juvenile rheumatoide Arthritis	Quadrizepssehnenentzündung
Fibromyalgie	Karies	Reizdarmsyndrom
Furunkel	Karpaltunnel-Syndrom	Rheumatoide Arthritis
Fußpilz	Keloide	Rosacea
Gastroösophageale Reflux-krankheit (GERD)	Kokain-Abhängigkeit	Schilddrüsenunterfunktion
Gicht	Kopfschmerzen/Migräne	Schnappfinger Colitis ulcerosa
Gingivitis	Lipome	Sklerodermie
Glaskörpertrübungen	Morbus Crohn	Spondylitis ankylosans
Hämorrhoiden	Morbus Menière	Synovitis
Hashimoto	Narkolepsie	Systemischer Lupus erythematodes
Hidradenitis suppurativa	Nephrolithiasis	Tinnitus
Hypertriglyceridämie	Parkinson-Krankheit	Trichotillomanie
Insulinresistenz	PCOS	

Ich könnte diese Liste noch weiter fortsetzen, möchte Ihnen hiermit jedoch nur einen kleinen Vorgeschmack auf all die Beschwerden geben, die positiv auf die Fleischfresser-Diät zu reagieren scheinen. Um dies klarzustellen: Es handelt sich hier um anekdotische Berichte von Menschen, die selbst von ihren Fortschritten berichtet haben, und ich gebe zu, dass es durchaus Probleme mit anekdotischen Daten wie diesen gibt. (Und an Kritikern dieser Art von Daten mangelt es nicht.) Die Leute liefern anekdotische Berichte über alle möglichen Dinge, beispielsweise dass sie UFOs gesehen haben oder die Jungfrau Maria mit ihnen über ein Stück Holz gesprochen hat. Sie berichten über Begegnungen mit Bigfoot oder dem Yeti oder über eine Heilung ihrer Krebskrankheit durch Hexerei. Die Tatsache, dass einige Anekdoten seltsam erscheinen, bedeutet jedoch nicht, dass alle völlig wertlos sind. Die meisten Theorien beginnen mit einer Anekdote oder einer Beobachtung, nach der jemand beschließt, dies mit einer gut geplanten Studie zu erforschen.

Schauen wir uns ein Beispiel für den typischen Verlauf eines chronischen Problems an, für das sich Knieschmerzen gut eignen. Bei einer Person tritt nach einem bestimmten Ereignis oder einer bestimmten Aktivität eine leichte Kniereizung auf. Mit etwas Ruhe und vielleicht ein paar Entzündungshemmern verschwindet das Problem. Ein paar Jahre später sind die Schmerzen jedoch wieder da und werden zu einem täglichen Leiden. Vielleicht verschreibt der Arzt nun eine manuelle Behandlung und schlägt vor, eine längere Medikamenteneinnahme zu versuchen. Der Schmerz wird wieder beherrschbar, aber er verschwindet nie wirklich – im Hintergrund ist er immer noch da. Ein Jahrzehnt später werden die Schmerzen sehr einschränkend, das Knie beginnt anzuschwellen, und es kommt immer häufiger zu Steifheit. Eine bildgebende Diagnostik zeigt vielleicht einen Knorpelschaden und einen Meniskusriss. Nun schlägt der Arzt eine arthroskopische Operation vor, um



UNERLEDIGTE DINGE UND OFFENE FRAGEN

Nachdem ich nun die Hauptthemen behandelt habe, bleiben mir nur noch ein paar unerledigte Dinge und offene Fragen, die ich in Bezug auf die Fleischfresser-Diät noch klären möchte. In diesem Kapitel gehe ich auf einige der praktischen Aspekte beim Übergang zu einer fleischbasierten Lebensweise ein.

Bezahlbarkeit der Fleischfresser-Diät

Eine der häufigsten Fragen, die mir gestellt werden, lautet: „Wie können Sie sich eine fleischbasierte Ernährung leisten?“ Normalerweise ist hochwertiges Eiweiß der teuerste Teil einer Mahlzeit, und das aus gutem Grund. Protein aus tierischem Ursprung ist hinsichtlich der Vollständigkeit der Aminosäuren, der Bioverfügbarkeit und der Gesamtnährwerte nichttierischem Protein überlegen. Rindfleisch ist eine unglaublich wohlschmeckende Supernahrung, und Innereien – wenn Sie es mögen – sind sogar noch nahrhafter.

Wenn man sich Gedanken um die Kosten macht – was die meisten Menschen tun, mich eingeschlossen – zahlt es sich aus, beim Einkaufen klug vorzugehen. Wenn Sie lieber Bio- oder Weide-Rindfleisch essen, weil Sie das Gefühl haben, dass es einen zusätzlichen Nährwert hat und Sie sich diesen Luxus leisten können, dann kaufen Sie es unbedingt. Wenn Sie nicht in der Lage sind, die zusätzlichen Kosten dafür aufzubringen, oder wenn Sie der Meinung sind, dass der Geschmack den Preis nicht wert ist, dann kaufen Sie das Rindfleisch aus konventioneller Haltung, das in Supermärkten erhältlich ist. An dem Rindfleisch aus konventioneller Haltung ist nichts auszusetzen, und Sie sollten sich nicht schuldig fühlen oder von anderen unter Druck setzen lassen, es nicht zu kaufen.

Die Suche nach erschwinglichem Fleisch kann etwas Planung erfordern, aber die Arbeit wird die Belohnung wert sein. Großeinkauf und Einfrieren sind wirksame Strategien. Ich kaufe oft an die 20 Kilo auf einmal in einem Supermarkt, wenn der Preis stimmt. Websites wie kaufda.de oder marktguru.de machen es leicht, wunderbare Angebote zu finden. Bei dieser Art von Websites geben Sie *Steak* in das Feld *Suche* und Ihre Postleitzahl in das Feld für den Ort ein, um die besten Preise in Ihrer Nähe zu finden. In den USA wird Fleisch oft kurz vor großen Feiertagen stark rabattiert, sodass dies ein guter Zeitpunkt ist, sich damit einzudecken. Achten Sie auf solche Tage! Eine andere Möglichkeit besteht darin, bei einem lokalen Bauern zu kaufen oder einen Vertrag mit einem lokalen Verarbeiter abzuschließen, um eine halbe oder viertel Kuh zu erwerben.

Verschiedene Fleischstücke eignen sich für unterschiedliche Kochtechniken. Einige der mageren Teilstücke können mit verschiedenen langsamen Koch- und Niedrigtemperaturmethoden sehr zart gemacht werden. Rinderhackfleisch ist oft preiswert und eine köstliche Option. Innereien sind in der Regel sehr kostenfreundlich und liefern wahrscheinlich mehr Nährstoffe pro Dollar als jedes andere Nahrungsmittel.

Gehen Sie auch zu Ihrem örtlichen Metzger, dort erhalten Sie wahrscheinlich tolle Angebote. Einige Metzgereien geben einem manchmal etwas gratis dazu – wie abgeschnittene Fettstücke, Innereien und Knochen, die Sie zur Zubereitung von Brühe oder zum Kochen verwenden können.

Eine weitere kostengünstige Möglichkeit, Ihre Ernährung aufzustocken, ist es, Eier in Ihre Mahlzeiten aufzunehmen. Eier sind oft sehr preisgünstig.

Kochmethoden

Der Umfang dieses Buches lässt einen Kochkurs nicht zu, aber ich möchte einige allgemeine Tipps geben. Kochen ist eine wesentliche Fertigkeit, und es ist besonders wichtig zu lernen, wie man ein anständiges Steak richtig zubereitet. Über die beste Kochmethode für Steaks wird viel diskutiert. Ich rate Ihnen daher, mehrere auszuprobieren, um die für Sie am besten geeignete zu finden.

Das Grillen von Fleisch über einer Flamme ist Hunderttausende von Jahren alt, und es funktioniert immer noch verdammt gut. Holzkohle, Holzpellets und Gas sind einige der Brennstoffoptionen. Verschiedene Feuerquellen verleihen dem Fleisch unterschiedliche Geschmacksrichtungen, und dies gilt insbesondere für verschiedene Holzarten. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Menschen unter den Brennstoffquellen einen Favoriten haben, der dem Fleisch den Geschmack bringt, den sie am liebsten mögen.

Der Verzehr von gegrilltem Fleisch verursacht keinen Krebs, und die Beweise, die darauf hindeuten, dass dies der Fall sein könnte, sind nicht glaubwürdig. Daher ist es unwahrscheinlich, dass das Grillen des Fleisches mit einer leichten Verkohlungs gesundheitliche Probleme verursacht. Wenn Sie mir die Studie zeigen können, die beweist, dass Menschen mit einer funktionierenden Leber, die leicht verkohltes Fleisch essen, Krebs entwickeln, werde ich meine Meinung dazu ändern. Wenn Sie das Fleisch knusprig verbrennen, ist das vielleicht ein Problem, aber verbranntes Fleisch ist natürlich nicht mehr essbar, und Sie sollten sich schämen, dass Sie es zu lange gegrillt haben.

Wenn Sie erst einmal ein paar Dutzend Steaks gegrillt haben, werden Sie die Situation ziemlich gut einschätzen können. Sie werden instinktiv wissen, wann Sie das Steak wenden und wie lange Sie es braten müssen, damit es Ihre bevorzugte Garzeit erreicht. Seien Sie frühzeitig darauf vorbereitet, immer in der Nähe zu bleiben und alles sorgfältig zu beobachten. Die Dicke des Schnitts, die Art des Steaks und der Fettgehalt werden Ihre Kochstrategie beeinflussen.

Das Braten eines Steaks in der Pfanne ist eine weitere gängige Zubereitungstechnik. Wenn Sie Ihre Steaks blutig mögen, kann diese Methode der schnellste Weg zu Ihrer Mahlzeit sein. Sie brauchen nicht einmal Bratfett hinzuzufügen, da Sie ausgelassenes Fett aus dem Steak selbst verwenden können. Ich erhitze oft die Pfanne, vorzugsweise verwende ich eine aus Guss-eisen, bis sie sehr heiß ist. Dann lege ich den Fettrand des Steaks in die Pfan-



ne, sodass sich eine flache Schicht aus heißem Bratfett bildet. Danach brate ich das Steak darin an. Alternativ können Sie Ghee oder Butter verwenden, oder Sie können tierische Fette wie Talg, Schmalz oder Speck einsetzen. Sie können ein Steak auch rückwärts garen. Hierbei wird das Steak bei relativ niedriger Temperatur langsam gegart, bis die Innentemperatur die gewünschte Konsistenz erreicht. Dann legen Sie das Steak in eine heiße Pfanne, um beide Seiten schnell anzubraten und ein perfektes Finish zu erzielen. Das Hinzufügen von Gewürzen und Kräutern, falls Sie diese vertragen, kann dem Fleisch bei jeder dieser Kochtechniken einen schönen Geschmack verleihen.

Sous vide, was auf Französisch „unter Vakuum“ bedeutet, ist eine weitere beliebte Technik, auf die viele Menschen schwören, um das perfekte Steak zu bekommen. Dabei wird das Steak in eine Plastiktüte gelegt und für relativ lange Zeit, bis zu achtundvierzig Stunden, in ein genau temperiertes Wasserbad gelegt. Wenn Sie das Steak aus dem Bad genommen haben, braten Sie es in einer Pfanne oder mit einer Lötlampe an. Das Ergebnis ist ein unglaublich zartes und perfekt aromatisiertes Fleischstück. Wow, mir läuft schon beim Gedanken daran das Wasser im Mund zusammen!

Manche Leute bevorzugen das Schmoren als Garmethode. Nach meiner Erfahrung ist das Ergebnis jedoch nicht so gut wie bei den vorherigen Optionen.

Sie können verschiedene langsame Gartechniken für magere Teilstücke und Braten ausprobieren; diese Methoden können eine großartige Möglichkeit sein, eine große Menge Fleisch zuzubereiten. Multikocher und andere Schnellkochgeräte können die Kochzeiten für härtere Fleischstücke erheblich verkürzen und dadurch gute Ergebnisse erzielen, die den traditionellen, langsamen Kochmethoden ähneln. Der gute altmodische Ofen ist ein weiteres geeignetes Werkzeug für die Zubereitung eines Bratens.

Ein relativer Neuling in der Welt der Lebensmittelgeräte ist die Heißluftfritteuse. Ich habe damit schon einige Male Steaks gegart und kann berichten, dass sie eine tolle Option für Bequemlichkeit und Benutzerfreundlichkeit ist.

Als Fleischfresser auf Reisen

Lassen Sie uns ein wenig darüber sprechen, wie man sich als Fleischfresser unterwegs ernährt. In den Vereinigten Staaten findet man gewöhnlich in jeder Stadt ein Restaurant, in dem Hamburger verkauft werden. Ja, Fast-Food-Hamburger-Restaurants, die verdammt viel Müll auf der Speisekarte haben, haben etwas auf der Speisekarte, das gesund ist – Rindfleisch! Ungeachtet dessen, was Sie vielleicht gehört haben, verwendet die Mehrheit der Fast-

INDEX

A

Abhängigkeiten 24, 101
Abnehmen 100
Aceton 119
Adipositas 94
Affen 46
 Fleischfresser, als 195
Alkohol 68, 110
Allergien 160, 171
Alzheimer 77
Amenorrhoe 159
Amerikanische Standarddiät 123,
 172, 184
Aminosäuren 193
Anämie 77, 79
Andersen, Joe und Charlene 27
Anekdoten 92, 159
Anfangsphase 125
Angell, Marcia 33
Angstzustände 167, 175–176, 181
 reduzierte 79
Anpassungen 37, 45, 47, 50, 123
 Diät, an die 125
Anti-Fleisch-Agenda 181
Antioxidantien 57, 71
Anwender, beispielhafte 145
Appetit 105, 111, 129
Arthritis 93, 99
Arthrose 99
Asien 70, 191
 rotes Fleisch 70
Asthma 86
Atemveränderung 119
Atherosklerose 77–78
Atkins, Robert 53
Australopithecus 47
Autoimmunerkrankungen 83, 98–99
Autoimmunprobleme 84
Autoimmunsymptome 94

B

Baker, Shawn, persönliche Ge-
 schichte 10
Ballaststoffe 63, 83, 89
 Auswirkungen auf Cholesterin 64
 verdauen 65
Beefeaters 51
Berger, Amy 204
Bezahlbarkeit 199
Big Jim, Geschichte 145
Bitter, Zach 66
Blähungen 64
Blaue Zonen 36, 182
Blutdrucksenkung 94
Blutfettwerte 132
Blutgruppe 138
Bluthochdruck 94, 99
Blutkörperchen 137
 Schäden 86
Bluttests 131
Blutzuckerspiegel 65
Blutzuckerstabilisierung 100
Bodybuilding 12
Braten 154, 201, 212, 222–223
Pfanne, in der 200
Brett, Anekdote 174
Burger 26, 69–70, 74, 105–106, 112,
 154, 202
Gargrad 222
Burger-Pattys 202

C

Carnitin 77
Carnitinspiegel 97
Carnivore Ernährung 8–9, 26, 52,
 104, 129
Einstieg 104
Carnosin 73, 77

Charlene, Anekdote 159
 Chemikalien 45, 48, 83, 86, 88, 160
 Pflanzen, in 83–84
 Cholesterin 60, 76, 204
 Ballaststoffe und 64
 Cholesterinspiegel 61, 133
 Cholesterinwerte 95
 Cholesterol Code (Website) 204
 Chris D., Anekdote 161
 Chris S., Anekdote 166
 chronische Krankheiten 113
 CO₂ 188
 Cobalamin 79
 Colitis ulcerosa 94, 173
 Cooper, Lenna 35
 CrossFit Keith, Geschichte 155
 Cummins, Ivor 204
 Cyanidvergiftungen 85
 Cyanogene Glykoside 85

D

Darmdurchlässigkeit 94, 98
 Darmentzündungen 86
 Darmerkrankungen 66
 Darm, gesunder 63
 Darmgesundheit 66
 Darmkrebsrisiko 95
 Darmprobleme 97
 Dawn, Anekdote 176
 Demenz 80, 94
 Depressionen 80, 85, 94, 97
 Diabetes 59
 Diabetiker 78
 Dickdarmkrebs 69
 Divertikulitis 161
 Donaldson, Blake 53
 Dr. Malcolm Kendrick (Website)
 204
 Durchfall 86, 117

E

Eades, Michael und Mary Dan 204
 Ede, Georgia 69, 87, 204
 Eier 107
 Nährwerte 219

Einkaufstipps 199
 Einstiegsphase 125
 Eisen 80
 Eisenmangel 80
 Eisenmangelanämie 80
 Eisenüberladung 137
 Eisenwerte 137
 Eiweiß 46, 66, 111
 Nierengesundheit und 67
 Eliminationsdiät 130
 Emissionen 187
 Empfindlichkeitsreaktionen 86
 empfohlene Tagesdosen (RDA) 57
 Energie 45, 47, 51, 71, 82, 93, 96, 100,
 107, 111, 113, 121, 133, 148–
 149, 151, 162–165, 167
 Steigerung 121
 Energiemangel 115
 Ente, Gargrad 222
 Entwaldung 191
 Entzündungen 94, 97
 Entzündungsmarker 80, 94, 135
 Erik, Anekdote 170
 Ernährung 32
 richtige 71
 ernährungsbedingte Mängel 80
 Ernährungsforschung 31
 Ernährungsplan 112
 Ernährungsumstellung 19, 97, 105
 Tipps 122
 Ernährungswissenschaft 35, 64
 Ernährungszufriedenheit 24
 Ernährungszustand 59
 Essen 107, 110–111
 ausreichendes 105
 Häufigkeit des 111
 Lebensmittel, welche 107
 Medizin, als 7, 90
 Menge des 111
 Ethik 180, 184
 Tierhaltung, der 193
 Evolution 141
 Evolutionswissenschaft 39

F

Feldman, Dave 61, 204
Fettleibigkeit 99–100
Fisch 18, 52, 78–79, 107, 149, 151, 153,
169, 173–174, 182
Gargrad 222
 Nährwerte 213
Flavonoide 86
Fleisch 184
 Auswirkungen auf Lebenserwar-
 tung 72
 Einfluss auf Gesundheit 73
 entzündungshemmend 98
 Ernährungsgrundlage 130
 Essen von 8
 Grundnahrungsmittel 76
 Krebsverursacher, als 69
 Nährstoffe 76
 rohes 141
fleischbasierte Ernährung 26, 53
Fleischdiät 2, 24, 97, 120, 177
 Gicht und 67
 Nierenprobleme und 67
Fleischesser-Challenge 25
Fleischfresser-Diät 7, 28, 50, 91, 96,
103–104
Kosten 199
fleischliche Ernährung 67
 Anthropologie 47
 Gicht und 68
Fleischstücke 127, 199, 201, 209
 verschiedener Tiere 220
Flüssigkeitsversorgung 109
Forschung, Voreingenommenheit 37
Fortpflanzungshormone 136
freie Radikale 86
frisches Fleisch 56
Fruchtbarkeit 152
 Wiederherstellung 136
frühe Menschen, Ernährung 42

G

Gallenblase 118
Gargrade für Fleisch 222

Garmethode 201
gastroösophageale Refluxkrankheit
117
Gefäßentzündungen 99
Geflügel 109, 128–129
Nährwerte 216
Gehirngröße 48
Gehirn, menschliches 44
Gelenkhypermobilität 177
Gelenkschmerzen 96, 119
Gemüse 35
 Missverständnis 45
GERD 117
Gesamtcholesterin 132
gesättigte Fettsäuren 76
Gesundheit 18, 112
 Veganismus und 184
Gesundheitsprobleme 53, 96, 125,
131, 159, 171, 177–178, 183,
204
beheben 126
Gesundheitsverbesserung 27
Getreide 96
Getreideanbau 82
getrocknetes Fleisch 57
Gewichtsabnahme 93, 104
Gewichtsverlust 101
Gewürze 108
Gicht 67, 119
Glass Walls Project 195
Glukoneogenese 134
Glukose 57
Glukosewerte 134
Glutenunverträglichkeiten 154
Glykierung 77
Glykoalkaloide 85
Goitrogene 85
Goldstein, Michael 27
Grandin, Temple 195
Grillen 200
Grundnahrungsmittel 76

H

Hackfleisch 209
Gargrad 222

Hamburger 201
Hämeisen 80, 137
Hardcore-Fleischfresser 122
Harnsäurespiegel 119
Hashimoto 94, 136
Hautprobleme 119
HDL 133
Heißluftfritteuse 201
Herzerkrankungen 61, 78, 94
Herzinsuffizienz 78
Herzkrankheiten 85, 204
historische Berichte 67
historische Bevölkerungen 50
historische, fleischessende Populationen 52
Höhlenmenschen 40
Homo sapiens 47
Hormonspiegel 136
Huhn 18, 107, 174
 Fleischstücke 220
 Gargrad 222
Hyperinsulinämie 94, 97

I

Immundefizienz, beeinträchtigt 85
Impotenz 85
indigene Völker 41
Innereien 140
Insulin 79
Insulinresistenz 94
Insulinsensitivität 100, 134
Insulinstatus 97, 134
Intervallfasten 126
Inuit 24, 36, 50, 64, 72

J

Jäger und Sammler 48
Junkfood 183, 208

K

Kaffee 110
Kalbfleisch, Gargrad 222
Kalorien 46, 104, 128
Karzinogen 69

Kendrick, Malcolm 204
ketogene Ernährung 19
Ketone 119
Ketose 120
Kieferstruktur 44
 Menschen, des 196
Kinder 11, 15–16, 35, 79, 138–139,
 151–152, 165, 179, 185
carnivore Diät und 138
Klimawandel 187
Klurfeld, David 69
Knieschmerzen 92
Knochenbrühe 109
Knochengesundheit 137
Kochmethoden 200–201
 Steaks, für 200
Kochtechniken 199
Koffein 110
kohlenhydratarme Ernährung 57
 Antioxidantien und 71
Kohlenhydrate 57
 minderwertige 100
 reduzieren 123
kohlenhydratreiche Ernährung 14
Kopfschmerzen 119
Körperfett 104, 129
 Senkung 94
Kosten 14, 199
Krankheiten 24, 27, 33, 35, 40, 59–60,
 62, 72, 76–77, 83, 85, 90–91,
 94, 96, 98, 113, 141, 153, 177,
 194, 202, 208
Auflösung 94
 carnivore Diät, Verbesserung
 durch 91
 chronische 91
 Verbesserung von 77
Kreatin 78
Krebs 69, 80, 94, 200

L

Lamm 13, 107, 109, 174
 Fleischstücke 220
 Gargrad 222
 Nährwerte 217

Landwirtschaft, Einführung 48
Langlebigkeit 35, 182
Large, Tom 16
Laura, Anekdote 163
LDL-Wert 60
Leaky-Gut-Syndrom 84, 94
Lebensdauer 71
 lange 36
Lebenserwartung 36, 72
Lebensmittelsucht 101
Leberfunktion 135
Lektine 85
Libido 78, 113, 169
 gesteigerte 73
 Verbesserung der 136
Lundberg, George 33
Lupus 94

M

Magen-Darm-Erkrankungen 83
Magen-Darm-Probleme 50, 98
Magen-pH-Wert 42
Magensäure 196
Magnesium 58
Mahlzeiten 59, 105, 107, 111–112,
 115–116, 118, 124, 127, 154,
 165, 184, 192, 200, 209
pro Tag 192
Mahlzeitenplan 112
Maier, Matt 93
Makronährstoffe 104, 127
Mangelercheinungen 24, 80
Marmorierungsgrad 223
Marshall, Robert 97
Massai 50
Meeresfrüchte 25, 109, 128–129
Nährwerte 213
Megafauna-Tiere 82
Mensch, Fleischfresser, als 195
menschliche Ernährung 45, 48
Metabolisches Syndrom 18
Methan 186
Methanemissionen 188
Mikrobiom 99
Milchprodukte 18, 94, 99, 108–109,
 115, 128–129, 172, 209

Nährwerte 219
Mindy Vegan, Geschichte 149
Mineralstoffmangel 56, 85
Mitloehner, Frank 187
Mongolen 50
Morbus Crohn 94
Müdigkeit 115
Muskelkrämpfe 120

N

Nährstoffbedarf 44
Nährstoffe 71, 76, 89, 100, 141
Nährstoffmangel 193
Nahrung 31–32, 41–44, 46–47, 49,
 51, 57–58, 64, 68, 90, 100–101,
 104, 106, 111, 116, 120–121,
 125–127, 129–130, 136–137,
 150, 170, 173, 180–181, 186,
 193–194, 196, 207
Kuh, einer 194
 mögliche 107
Nahrungsaufnahme 30, 105, 120,
 129, 155, 168
Menge 191
Nahrungsergänzungsmittel 32, 181,
 208
Nahrungsfett 34
Nahrungsmittel 18, 51, 78, 127, 130
 Krankheitserreger, als 91
Nahrungsmittelallergien 154
Nahrungsmittelknappheit 42
Nährwertinformationen 209, 211,
 238
 verschiedene Fleischsorten 211
N Equals Many 93
Nequalsmany.com 26
neurologische Erkrankungen 80
neurologische Störungen 85
Newbold, H. L. 53
Nicole, Anekdote 172
Nierenerkrankungen 67, 77
Nierenfunktion 135
Nierensteine 84–85
Nutztiere 194

O

Obst und Gemüse 83
Nutzen 87
O'Hearn, Amber 57, 204
Omega-6-Fettsäuren 142
Online-Ressourcen 204
Oxalate 84
Oxidation 86

P

Paläo-Diät 19
PCOS 136
Pestizide 83
Peterson, Jordan 27
Peterson, Mikhaila 27
Pflanzen 7, 34, 36, 43–45, 62, 71,
77, 79–84, 86, 89, 162, 167,
170–171, 173, 190, 204
Chemikalien in 83
essbare 82
Pflanzenölverbrauch 185
pflanzliche Antioxidantien 71
pflanzliche Ernährung 180
pflanzliche Lebensmittel 83
Auswirkungen auf Gesundheit 87
pH-Wert 137, 196
Phytinsäure 85
Phytonährstoffe 89
polyzystisches Ovarialsyndrom 136
Prädiabetes 146
prähistorischer Mensch 45, 49
Probleme, Ernährungsumstellung,
bei der 115
Proteaseinhibitoren 86
Proteine 46, 66
proteinreiche Ernährung 67
Proteinüberernährung 101
psychische Gesundheit 96
psychische Gesundheitsprobleme 83
Purine 68

R

Reflux 117
regenerative Landwirtschaft 197

Regenwälder 190
reine Fleischdiät 24
Reisen 201
Reiseproviand 202
Reizdarmsyndrom 66, 85, 94
Restcholesterin 134
Restoration Health Vegan Recovery
Group 181
Richtlinien 19–20, 33, 111, 121
Ernährung, für 180
Rind 45, 107, 109
Fleischstücke 221
Rindfleisch 13, 37, 51, 142–143, 148,
157, 174, 181, 184, 199, 201–
202, 209, 223
brasilianisches 190
Gargrad 222
Nährwerte 211
USDA-Bewertungssystem 223
Verbrauch 184
Risikofaktoren 27
Risiko, tatsächliches 70
Rogan, Joe 26
rohes Fleisch 141, 195

S

Salicylate 86
Salisbury, James 52
Saponine 86
Schilddrüsenfunktion 136
Schilddrüsenfunktionsstörungen 85
Schilddrüsenhormon 96
Schilddrüsenprobleme 86
Schinken 221–222
Gargrad 222
Schlaf 121
Schlafhygiene 121
Schwangerschaft 138
Schwein 45, 107
Fleischstücke 221
Schweinefleisch 117, 128–129, 182
Gargrad 222
Nährwerte 215
Schwester Elaine, Geschichte 151

Serum-Elektrolytwerte 137
 Sklerodermie 94
 Skorbut 26, 50, 56
 Sontentoleranz 99
 Soßen 108
 Sous vide 201
 Speiseöl 108
 Sportler 10, 14–15, 18, 65, 129, 139,
 156, 205
 carnivore Ernährung und 139
 sportliche Leistung 9
 Steaks 9, 25–26, 38–41, 62, 80, 97,
 105, 108, 111, 148, 154, 165,
 167, 200–202, 209, 222–223
 Stefansson, Vilhjalmur 24, 53
 Sterblichkeit 183
 Stimmungsverbesserung 97
 Stoffwechsel 129
 menschlicher 32
 Stoffwechselgesundheit 73, 129
 Studien 93
 Stuhlgang 63, 116
 Süchte 101
 Sylvia, Anekdote 168

T

T3-Spiegel 96, 136
 Taurin 79
 Testosteron 78
 Thiamin 58
 Tierhaltung 186–187, 193
 Abschaffung der 207
 tierische Fette 108
 tierische Proteine 66
 Tierpopulation 192
 Tierschutz 193
 Toth, Csaba 94
 Treibhausgase 186
 Treibhausgasemissionen
 Tieren, von 188
 Trichotillomanie 159
 Triglyceride 133
 Triglyceridwerte 95
 Trinken 109

Truthahn 216
 Gargrad 222
 Typ-1-Diabetes 94
 Typ-2-Diabetes 94, 99

U

Umweltauswirkungen 142, 191
 Tieren, von 189
 Umweltfragen 186
 Unfruchtbarkeit 85
 Unterernährung 100
 unterwegs essen 201

V

vegane Ernährung 180
 Behauptungen 181
 vegane Rohkost 149
 Veganismus 97, 181, 197
 Vegetarismus 64, 72
 verarbeitete Lebensmittel 180–181,
 185, 207
 Verdauung, gesunde 63
 Verdauungsgesundheit 96
 Verdauungsprobleme 116
 Verdauungsstörungen 86
 Verdauungstrakt 43, 65
 Verpackungsmüll 191
 Verstopfung 64, 116
 Viehzucht, Wasserverbrauch bei 189
 Vitamin B12 79
 Vitamin C 56
 Vitamin-C-Mangel 56
 Vitaminmangel 56
 Voegtlin, Walter 53
 Vormenschen, Ernährung 42

W

Wachstum 41, 87, 189
 schlechtes 86
 Washington, Charles 27, 205
 Wasser 109
 Wasserverbrauch 189, 193
 Tierhaltung, bei 188
 Websites, hilfreiche 210

Weidefleisch 142
Weidehaltung 142
Wild 109, 218, 224
 Gargrad 222
 Nährwerte 218
Würstchen 202, 222
 Gargrad 222

Y

Yeoman Warders of England 51

Z

Ziegenfleisch 217
 Nährwerte 217
Zink 79
zirkadianer Rhythmus 127
Zucker 68
Zukunft 32, 176, 208
 Ernährung, der 208
zyklische Makronährstoff-Aufnahme
 127



Shawn Baker

[Die Fleischfresser Diät](#)

Das Carnivoren-
Ernährungsprogramm für
Fleischliebhaber

248 Seiten, kart.
erscheint 2021



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und
gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de