

Geleitwort

Professor Walter Willett ist seit Jahrzehnten weltweit einer der bekanntesten und einflussreichsten Ernährungsexperten, der viele Auszeichnungen für seine wissenschaftlichen Studien erhalten hat. Sein Spezialgebiet ist die Untersuchung des Einflusses von Ernährungsgewohnheiten auf die Entstehung von Erkrankungen. Er hat auf diesem Gebiet mehr als 2000 wissenschaftliche Veröffentlichungen publiziert. Seine Erkenntnisse hat er im Jahr 2001 in der Erstauflage dieses Buches zusammengefasst, er wollte die vielen Widersprüche zum Thema Ernährung klären. Das Buch wurde ein Bestseller.

In der vorliegenden, überarbeiteten Auflage dieses Buches haben sich seine Ernährungsempfehlungen kaum geändert; sie stützen sich jedoch auf umfassendere Erkenntnisse und sind mit wichtigen neuen Details angereichert. Kaum geändert hat sich auch, dass viele Menschen weiterhin nicht genau wissen, wie eine gesunde Ernährung zusammengesetzt sein sollte.

Dieses Buch ist ein Leitfaden für eine gesunde Ernährungsweise, und zwar auf Basis der traditionellen mediterranen Ernährung. So kommt es für Professor Willett mehr auf die Art als auf die Menge der Kohlenhydrate an. Dabei sollten Obst, Gemüse und Vollkornprodukte bevorzugt werden, Kartoffeln sollten nur in geringen Mengen verzehrt werden. Er empfiehlt vorwiegend pflanzliche statt ungesunde tierische Fette. Als optimale Proteinquellen gelten für ihn Hülsenfrüchte, Nüsse, Getreide und Pseudogetreide, für Fleischesser Hähnchen und Fisch statt Rind- oder Schweinefleisch. Aufschnitt und Wurstwaren sollten gänzlich gemieden werden. Milchprodukte sollten nur in geringen Mengen verzehrt werden. Als Getränk wird Wasser empfohlen, Tee, Kaffee und geringe Mengen Alkohol sind erlaubt, auf zuckerhaltige Limonaden sollte dagegen verzichtet werden. Zusätzlich sollte sicherheitshalber täglich eine Multivitamin-Tablette und ausreichend Vitamin D zugeführt werden.

Aus gesundheitlichen und ökologischen Gründen empfiehlt Professor Willett insgesamt eine überwiegend pflanzliche Ernährung, die in seinen aktuellen Veröffentlichungen (EAT Lancet) wissenschaftlich begründet wird. Er ist ein Pionier einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung, die den Nährstoffbedarf deckt sowie Krankheiten verhindert oder lindert.

Wir empfehlen dieses sehr informative und gut verständliche Buch allen, die an einer wissenschaftlich fundierten, gesunden Ernährung interessiert sind.

Prof. Dr. rer. nat. Claus Leitzmann, Gießen

Prof. Dr. med. Dr. P.H. Michael Leitzmann, Regensburg