

Nachtrag: Glutenfreie Info- Wochen (Teil 10): Siegernahrung...

Buchrezension:



Mit ein wenig Verspätung möchte ich heute noch eine Buchrezension zum Thema "glutenfrei" nachreichen. Die Post hatte nämlich das Buch verbummelt ... es kam aber irgendwann doch bei mir an und ich hatte Gelegenheit, mal in den Trainingsplan vom Tennisspieler Novak Djokovic reinzuschnuppern.

Ich bin jetzt kein Djokovic-Fan per se, aber ich habe schon als Kind, gemeinsam mit meinem Vater, gerne Tennis geschaut. Pete Sampras war damals natürlich der Star oder – mein Star ☐ Novak Djokovic, der übrigens so alt wie ich ist, hat sich erst etwas später zu den ganz Großen des Tennis gesellt – also zu Roger Federer und Rafael Nadal, die nach der Sampras-Agassi-Ära die Spitze übernommen haben. Nicht etwa, dass es Novak Djokovic an Können oder Talent gemangelt hätte, aber sein Körper spielte einfach nicht mit.

Immer wieder hat er mit "Asthma-Anfällen" für Aufsehen gesorgt

und so manches Match musste er aufgeben wegen dem, was damals aussah wie ein Asthma-Anfall. Dabei lag das Problem nicht wirklich bei den Atemwegen – Novak Djokovic ernährte sich einfach vollkommen “falsch”.

Nach der Ernährungsumstellung dauerte es dann auch nicht lange, bis Djokovic an die absolute Spitze, auf Platz 1 des ATP-Rankings, kletterte. Darüber, was er nun isst und warum, hat er ein Buch geschrieben, das zuerst auf Englisch erschienen ist (“Serve to Win”). Die erste deutsche Übersetzung hat der Riva-Verlag veröffentlicht:
Novak Djokovic: Siegernahrung. Glutenfreie Ernährung für Höchstleistung*

SIEGERNAHRUNG

Glutenfreie Ernährung für Höchstleistung

NOVAK
DJOKOVIC

Wimbledon-Sieger



riva

Novak Djokovic – Siegernahrung

Als Tennisbegeisterte habe ich mich sehr auf das Buch gefreut, war am Ende aber doch etwas enttäuscht. Vor allem, weil der Titel irreführend ist. Das Buch befasst sich nämlich nicht

unbedingt mit glutenfreier Ernährung. Das Hauptproblem ist sicherlich, dass nicht ganz herauskommt, ob Novak Djokovic nun eine Weizenallergie oder eine Glutenintoleranz oder -sensitivität hat.

*Die Ergebnisse meines Bluttests waren schockierend: Ich hatte eine starke Intoleranz gegen **Weizen** und **Milchprodukte** sowie eine leichte Intoleranz gegen **Tomaten**.*

So die ELISA-Ergebnisse. Ein ELISA-Test kann aber auf verschiedenste Dinge testen, u. a. auf Allergien (IgE), auf spezifische Antikörper (IgG), man kann auf Tumormarker usw. testen. Das wird vorher vom Labor bzw. dem Arzt oder der Ärztin festgelegt. Auf welche Antikörper bei Djokovic getestet wurde, wird nicht explizit genannt (ich nehme mal an IgG, was als diagnostisches Mittel aber stark umstritten ist). Hier gibt es jede Menge "false positives" (falsch positive Ergebnisse). Das Vorhandensein von Antikörpern allein reicht für eine Diagnose nicht aus. Wir bilden schnell mal IgG-Antikörper gegen etwas, das wir regelmäßig essen.

Etwas später im Buch heißt es dann

*Mein ELISA-Test zeigte eine **Überempfindlichkeit** sowohl gegen **Gluten** als auch **Milchprodukte** an.*

Zuerst schreibt er lediglich von Weizen, dann allgemein von Gluten. Also was ist es?

Ein weiteres Problem an dem Buch ist, dass Djokovic ein paar Terminologien durcheinanderwirft. Allergie und Intoleranz werden wie gleichbedeutend abwechselnd verwendet. Dabei sind das aber, wie wir wissen, unterschiedliche Dinge. Und auch das hier

*Manche Menschen können Gluten ganz einfach nicht verarbeiten – mit entsprechend schweren körperlichen Folgen. Im schlimmsten Fall entsteht eine Zöliakie, eine **echte Allergie***

gegen Gluten.

stimmt so nach derzeitigem Wissensstand nicht. Zöliakie ist wohl eine Mischform aus Allergie und Autoimmunerkrankung.

So ganz kommt also nicht heraus, woran Djokovic genau leidet. Er hat aber dieses Buch geschrieben, das seinen Weg der Besserung beschreibt. Meine persönliche Meinung ist, dass es sich wohl um eine Glutensensitivität handelt. Das würde auch erklären, warum es ihm bereits so viel besser ging, nachdem er lediglich Weizen wegließ. Es gibt die Diskussion, dass bei den Betroffenen nicht unbedingt Gluten, sondern vielmehr **ATIs** (das sind pflanzeneigene Abwehrstoffe) das Problem sind und die kommen in besonders hohen Mengen in Weizen (aber auch in anderen Getreidesorten) vor. Hier und hier gibt es Infos dazu. Mehr zum Thema Weizen gibt es auch in dieser Rezension von mir nachzulesen.

Eine andere Rezension (vom NMI-Portal) kritisiert ebenfalls, dass Djokovic wohl nie schulmedizinisch richtig diagnostiziert wurde. Das Problem an der Glutensensitivität ist aber, dass es sich lediglich um eine Ausschlussdiagnose handelt und es keine definitiven Marker gibt. Die Rezension vom NMI-Portal hat aber noch mehr Kritik über, z. B. hier:

Ein Buch, in dem er mehrfach jedem empfiehlt sich glutenfrei zu ernähren (z.Bsp Seiten 21, 62). Auch wenn er immer wieder darauf hinweist, dass jeder für sich seine Ernährung finden sollte (was auch stimmt), so bleibt der Eindruck einer Art Missionierung auf glutenfreie Ernährung für alle.

Zunächst betont Djokovic, dass sich jede/r individuell nach seinen/ihren Bedürfnissen ernähren sollte. Er schlägt gleichzeitig vor, glutenfreie Ernährung aber einfach mal auszuprobieren. Von Missionierung würde ich da noch nicht sprechen. So schreibt er auf S. 21:

Und so funktioniert es: Zunächst streichen Sie Gluten für zwei Wochen aus Ihrer Ernährung. (Das ist einfacher, als man denkt, wie ich später zeigen werde.) Dann nehmen Sie sich zwei Wochen lang den überflüssigen Zucker und die Milchprodukte vor, und beobachten, wie Sie sich ohne fühlen. (Ich sage voraus: Sie werden sich großartig fühlen.)

In der Tat gibt es einen genauen Einblick (1 Woche) in Djokovics neuen Ernährungsplan (S. 90-96), der aber auch angepasst wird und tagesaktuellen Schwankungen unterliegt, wie er schreibt. Ab S. 123 gibt es die Rezepte zu den Gerichten aus dem Wochen-Programm.

Erklärend schreibt Djokovic (S. 83) auf die Frage hin, wie viel er essen würde.

Diese Frage höre ich oft. Es ist eine gute Frage. Wie ich bereits erklärte, ist jeder Mensch einzigartig. Ihre Ernährungsbedürfnisse unterscheiden sich wahrscheinlich stark von meinen. Aber eines gilt für alle Menschen: Wenn Sie zu viel essen, werden Sie sich miserabel fühlen.

Der vom NMI-Portal auf S. 62 beschriebene "Missionierungsversuch" sieht übrigens so aus:

Ich denke und fühle klarer und positiver. Und Ihnen wird es genauso gehen. (Mit Fußnote)

In der Fußnote lautet es dann:

Forschungen ergaben, dass Zöliakie und Glutenintoleranz nicht nur zu Darmproblemen führen, sondern auch das Nervensystem betreffen können.

Ähnliches hat auch Venesson in seinem Buch beschrieben, das ich kürzlich hier rezensiert habe. Er macht zum Beispiel darauf aufmerksam, wie Schizophrenen durch eine glutenfreie

Ernährung geholfen werden konnte.

Wo ich dem NMI-Portal Recht gebe, ist, dass das Buch sich keineswegs nur mit Gluten beschäftigt. Es ist wirklich ein Einblick in Djokovics Ernährungsgewohnheiten. So hat er womöglich nicht nur durch das Weglassen von Gluten allein Gewicht verloren – er hat ja auch Milchprodukte weggelassen und seine Ernährung generell umgestellt. Eiweißhaltige Nahrung isst er (nach TCM) vor allem am Abend. Er isst bis zu zweimal täglich Fleisch oder Fisch. Für VegetarierInnen bzw. VeganerInnen ist das Buch daher wohl eher nichts. Auch der normale Mensch isst wohl nicht so viel Fleisch. Ein andere/r ProfisportlerIn aber vielleicht schon. Und es handelt sich nun mal um den persönlichen Plan eines Profisportlers. Das sollte man beim Lesen im Hinterkopf behalten. Im Buch heißt es:

Derzeit folge ich dem folgenden Sieben-Tage-Plan für eine gluten- und milchproduktfreie Ernährung. Vielleicht hilft er Ihnen bei der Zusammenstellung Ihrer eigenen Menüs.

Anders als das NMI-Portal es kritisiert, ruft Djokovic in dem Buch nicht zur Selbstdiagnose auf. Ein Tennisprofi seines Formats hat ohnehin ein medizinisches Team, das ein Auge auf seine Gesundheit hat und auch der Mensch, der per, so NMI-Portal, "TV-Ferndiagnose" Djokovic zum ersten Mal auf die Verdauungsproblematik (statt Asthma) gebracht hat, war ein serbischer Arzt. Dieser hat sich im Übrigen auch in persona mit Djokovic getroffen, um der Vermutung (eben nicht Diagnose) auf den Grund zu gehen. Gut, das alternativmedizinische Diagnoseverfahren mag so manchem/r als merkwürdig erscheinen, wer sich jedoch einmal intensiver mit traditioneller chinesischer Medizin beschäftigt hat, weiß, dass einiges ach-so-Simples bis Komisches durchaus medizinisch Sinn macht. Ich persönlich lese gerne Bücher von Wong Kiew Kit, der speziell zu den heilenden Methoden von Meditation und Chi Kung Bücher verfasst hat. Es gibt auch eine Einführung in TCM von ihm.

Djokovic fordert daher seine LeserInnenschaft zu Offenheit auf (Bleiben Sie offen bzw. aufgeschlossen, schreibt er mehrfach), denn er stellt einige alternative Konzepte und Ideen vor.

Dass ein Arzt ihn mit einer Brotscheibe auf dem Bauch diagnostizieren will, ist nur der Anfang. Später schreibt er von positiver und negativer Energie, die jemand auf jeweils ein Glas Wasser gerichtet hat, worauf nach ein paar Tagen das "negativ aufgeladene Glas" grün wurde und das andere kristallklar blieb. Djokovic beginnt, anders als das NMI-Portal schreibt, diese Erzählung nicht mit "Ein Forscher" – er schreibt nämlich:

Bleiben Sie aufgeschlossen. Ich sah einmal einen irren Test, der aus der fernöstlichen Medizin stammt. Ein Forscher füllte zwei Gläser mit Wasser...

Ich weiß nun nicht, woher dieser Test genau stammt bzw. wer ihn vollzogen hat – das Fehlen der Quellenangabe kann man Djokovic also durchaus vorwerfen, aber dass es sowas wie "Chi" gibt, davon bin ich überzeugt und dass es Menschen gibt, die Energie auf besondere Weise lenken und nutzen können, ist für mich ein Fakt. Wenn ich das hier selbst probieren würde, ohne das Training genossen zu haben, das dieser Shaolin-Mönch hatte, würde ich mich sicher (!!!) umbringen. Klar, ist der History.com-Kanal keine wissenschaftliche Quelle, aber ähnliche Fälle (vielleicht nicht so extrem, wie sich eine elektrische, laufende Bohrmaschine an den Kopf zu halten) gibt es zu Hauf in Schriften beschrieben und auf Video dokumentiert. Das Problem ist lediglich, dass die westliche Wissenschaft solche Phänomene nicht zu erklären weiß.

Was also von anderen kritisiert an diesem Buch wird, möchte ich positiv herausheben. Djokovic ist wohl einer der, wenn nicht *der* flexibelste Profi-Tennispieler im Moment. Und was ich mir ohnehin schon dachte, wird in seinem Buch bestätigt.

Er macht u. a. Yoga. Er meditiert und geht v. a. mit Essen sehr bewusst um. Er macht darauf aufmerksam, hochwertiges Essen zu sich zu nehmen (also keinen Fisch aus Aquakultur usw.) und sich auch für das Essen Zeit zu nehmen.

Das Buch ist gespickt mit Informationen, wie z. B. dass Weizen einen höheren glykämischen Index hat als Zucker. Das stand auch schon im Venesson-Buch, das ich vorgestellt habe.

Was ich jedoch an Djokovics Buch kritisieren, sind andere Halbwahrheiten, die tatsächlich im Buch stecken, so z. B. dass der Verzicht auf Milch zu einem Kalziummangel führen würde.

Doch wenn Sie das tun (auf Milchprodukte verzichten, Anm.), sollten Sie unbedingt darauf achten, dass Sie genug Kalzium zu sich nehmen. (...)

Gute alternative Kalziumquellen sind Brokkoli und Fisch (...). Auch Mandelmilch (...) enthält sehr viel Kalzium.

Und an mancher Stelle geht mir der Ton, der sich wahrscheinlich eher an männliche Leser richten soll (?), etwas auf die Nerven...

Ausgewogenheit und Maßhalten sind in allen Lebensbereichen wichtig: beim Essen, beim Sport, bei der Arbeit, beim Sex, bei allem. (Okay, Sex ist ein schlechtes Beispiel, aber Sie wissen, was ich meine.)

Die Klammer () ist original-zitiert. Und sowas macht ein Buch vielleicht witzig (oder zumindest wird das anscheinend versucht), aber auch unseriös. Genauso unseriös ist es eben auch, mit Begriffen wie "Intoleranz" und "Allergie" quasi synonym um sich zu werfen.

Auch etwas merkwürdig ist der folgende Teil (S. 84):

Ich bin ein Profisportler. Wenn ich wollte, könnte ich

jemanden einstellen, der sich um meine Mahlzeiten kümmert und für mich Kalorien zählt. Aber niemand kennt meine Ernährungsbedürfnisse besser als ich selbst, so wie niemand Ihre Ernährungsbedürfnisse besser kennt als Sie.

Offenbar ist Djokovic, so schreibt er auf S. 82, Herr seiner eigenen Küche.

Ich buche Hotels mit einer Küche im Zimmer, damit wir selbst kochen können. Oft reist meine Familie mit mir, und meine Freundin sorgt gemeinsam mit meiner Mutter dafür, dass im Kühlschrank und in den Regalen immer gesunde Lebensmittel stehen.

O.K., von dem “**ich** buche” vs. “**wir** kochen” in einem Satz mal abgesehen (vielleicht kocht doch eher seine – mittlerweile – Ehefrau), regt der folgende Teil auf S. 121 etwas mehr zum Nachdenken an:

Die folgenden Rezepte (die Rezepte seines Wochenplans, der vorher vorgestellt wurde, Anm.) passen perfekt zu meinen Ernährungsempfehlungen. Sie wurden von der Autorin und Köchin Candice Kumai freundlicherweise passend zu meinen Essgewohnheiten entwickelt – die zufällig auch die ihren sind!

Ich stelle es also mal als Frage in den Raum (also auf diese Internetseite), inwieweit Novak Djokovic Herr seiner Küche ist ...

Fazit:

Das Buch ist in typischer “You-can-make-it-happen-Manier” verfasst, wie es bei manchen Ratgebern üblich ist. Wer den Anfang vom Film “Keinohrhasen” kennt, weiß, was ich meine und schmunzelt vielleicht schon. Ansonsten, hier entlang.

Wer etwas über Djokovic als Person (er beschreibt auch kurz seine Kindheit und Jugend in Serbien) und seine Ess- und Trainingsgewohnheiten erfahren will, wird mit diesem Buch womöglich gut beraten sein. Es sei jedoch dahin gestellt, inwieweit er wirklich Chef, Wortwitz beabsichtigt, in seiner Küche ist ("Chef" = engl. "Koch").

Die Informationen stammen von einem Betroffenen, weisen aber hier und da laientypische Fehler bzw. Lücken auf. Wer wissenschaftliche Fachliteratur sucht, ist mit diesem Buch eher schlecht beraten.

Wer aber offen ist für alternativmedizinische Konzepte und Djokovics Weg der Besserung mit ihm nachvollziehen möchte, findet vielleicht Gefallen an diesem Buch.

Ich habe mich an Begriffsproblematiken und dem Tonfall etwas gestört, die beschriebenen Konzepte zu TCM und Mindfulness empfand ich aber als erfrischend und interessant. Außerdem gehört auch etwas Mut dazu, sich hinzustellen und in Djokovics Position diese – zuweilen recht umstrittenen Konzepte – zu vertreten, ohne nachher nicht selbst als Spinner dazustehen.

Ich schreibe diesen Blog auch als Laie und mitunter mache ich Fehler. Das kann ich zugeben und wenn ich Fehler bemerke, korrigiere ich sie auch. Wir wachsen eben auf dieser Reise. Sometimes you win, sometimes you learn. (Manchmal gewinnst Du, manchmal lernst Du dazu.)

Oder wie es der Tennisspieler Stanislas Wawrinka mit einem auf seinen Arm tätowierten Zitat von Samuel Beckett zum Ausdruck bringt:

Ever tried. Ever failed. No matter. Try again. Fail again. Fail better.

Zusammenfassung:

- kurzer biographischer Exkurs in Djokovics Kindheit und Jugend
- einige, wenige Rezepte (kaum "histamintauglich")
- Erfahrungsbericht, aber mit Begriffsfehlern
- Kaufempfehlung: nur für Tennisbegeisterte/Djokovic-Fans oder TCM-Interessierte mit jedoch vorhandenem Vorwissen rund um Gluten
- Kosten: 16,99 Euro beim Riva-Verlag

Ich bedanke mich beim Riva-Verlag für das gratis zur Verfügung gestellte Rezensionsexemplar. Die gemachten Aussagen entsprechen meinen eigenen Ansichten und sind nicht vom Verlag, dem Autor oder anderen beeinflusst worden.

(c) Histamin-Pirat