Neal Barnard

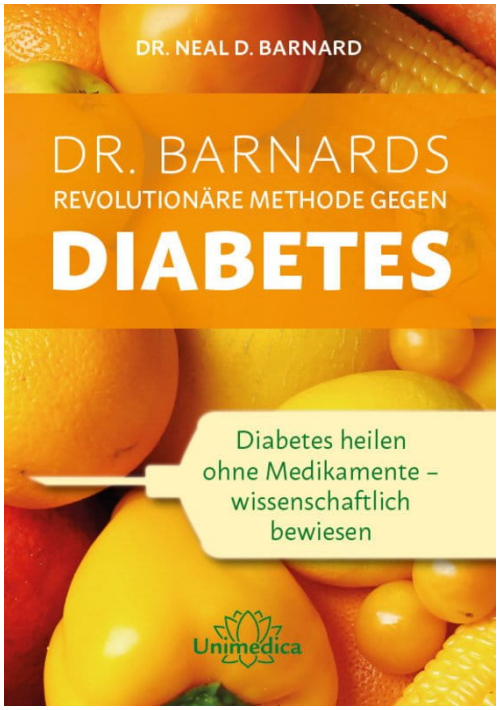
Dr. Barnards revolutionäre Methode gegen Diabetes

Leseprobe

Dr. Barnards revolutionäre Methode gegen Diabetes

von Neal Barnard

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

EINLEITUNG	Eine neue Herangehensweise an Diabetes	1
TEIL 1	**DER DURCHBRUCH**	**13**
KAPITEL 1	Die Grundlagen haben sich geändert	14
KAPITEL 2	Typ-2-Diabetes zurückbilden	24
KAPITEL 3	Eine Revolution bei Typ-1-Diabetes	40
TEIL 2	**DAS PROGRAMM**	**49**
KAPITEL 4	Ein wirkungsvoller neuer Ernährungsplan	50
KAPITEL 5	Der Einstieg ins Programm	84
KAPITEL 6	Gesunde Gewichtskontrolle	102
KAPITEL 7	Wie Sie Ihren Fortschritt messen können	114
KAPITEL 8	Eine vollkommene Ernährungsweise in einer unvollkommenen Welt	129
KAPITEL 9	Was tun bei Problemen?	140
KAPITEL 10	Welche Nahrungsergänzungsmittel soll ich einnehmen?	160
KAPITEL 11	Bewegung und Sport für den Rest von uns	166

Rührtofu **Seite 225**

Brokkoli-Pfanne **Seite 298**

Schnelles Veganes Chili **Seite 281**

Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen **Seite 313**

TEIL 3 **VOLLSTÄNDIG GESUND** **177**

KAPITEL 12 Ein gesundes Herz 178

KAPITEL 13 Gesunde Nerven, Augen und Nieren 196

KAPITEL 14 Informationen für Mediziner 204

TEIL 4 **MENÜS UND REZEPTE** **209**

Gesunde Mahlzeiten für 7 Tage 212

Frühstück 221

Dips, Aufstriche und Dressings 235

Suppen 247

Sandwiches und Salate 255

Hauptgerichte 273

Beilagen 291

Desserts 303

ANHANG **314**

ANHANG 1 Diabetesmedikamente 315

ANHANG 2 Zutaten, die Ihnen vielleicht noch nicht bekannt sind 318

ANHANG 3 Bezugsquellen 326

Referenzen 330

Abbildungsverzeichnis 338

Index 339

REZEPTE

GESUNDE MAHLZEITEN FÜR 7 TAGE 212

FRÜHSTÜCK 221

Frühstücksgerste mit Obst 222
Rührtofu (wenn es schnell gehen soll) 225
Müsli 226
Gersten-Mais-Brot (wenn es schnell gehen soll) 227
Hafer-Scones 228
Proteinreiche Haferwaffeln 230
Pfannkuchen aus Weizenkörnern (wenn es schnell gehen soll) 233
Obst-Smoothie (wenn es schnell gehen soll) 234

DIPS, AUFSTRICHE UND DRESSINGS 235

Fettarme Guacamole 236
Spinat-Hummus 237
Veganes Bohnenpüree (wenn es schnell gehen soll) 238
Spinat-Dip 240
Rotwein-Vinaigrette (wenn es schnell gehen soll) 241
Zypriotischer Erbsen-Dill-Aufstrich 243
Cremiges Mohn-Dressing 244
Cremiges Pfeffer-Dressing 245

SUPPEN 247

Holländische Erbsensuppe 248
Graupen-Kürbis-Suppe (wenn es schnell gehen soll) 250
Bohnen-Süßkartoffel-Suppe 251
Pilzcremesuppe (wenn es schnell gehen soll) 253
Linsen-Süßkartoffel-Suppe (wenn es schnell gehen soll) 254

SANDWICHES UND SALATE 255

Weiche Bohnen-Tacos 256
Panino mit Spargel und veganem Schinken (wenn es schnell gehen soll) 259
Italienische Teigtaschen (wenn es schnell gehen soll) 260
Mediterrane Gemüse-Panini (wenn es schnell gehen soll) 261
Sloppy Joes für Zwei (»Hackfleisch«-Brötchen) (wenn es schnell gehen soll) 262
Quinoa-Bulgur-Taboulé mit Orangen 265
Naturreissalat mit Kirschtomaten und Artischockenherzen 266
Thailändischer Krautsalat (wenn es schnell gehen soll) 268
Sautierter Portobello-Salat (wenn es schnell gehen soll) 269
Rotkohlsalat mit Cranberrys und Äpfeln 271
BLT-Salat 272

HAUPTGERICHTE 273

Eintopf Balkanart im Niedertemperaturgarer 274
Bohnen-Süßkartoffel-Eintopf 275
Zitronen-Artischocke-Tajine (Marokkanischer Eintopf) 276
Nudeln mit Linsen-Marinara-Soße (wenn es schnell gehen soll) 278
Linsen und Nudeln auf libanesische Art 279
Schnelles veganes Chili (wenn es schnell gehen soll) 281
Augenbohnen mit Süßkartoffeln und grünem Gemüse (wenn es schnell gehen soll) 282
Auberginenauflauf mit »Béchamel«-Soße 283
Indonesische Nudelpfanne (Bami) 284
Schnelle Spinatlasagne 287
Schnell gemachte Gemüse-Fajitas (wenn es schnell gehen soll) 288

Orangen-Couscous-Pilaf **Seite 292**

Gebackene grüne Bohnen, Fenchel, Paprika und Blumenkohl mit Dill **Seite 301**

Knuspriger Obstauflauf **Seite 306**

Beerenmousse **Seite 310**

BEILAGEN 291

Orangen-Couscous-Pilaf (wenn es schnell gehen soll) 292
Rosenkohl mit Zitrone und veganem Speck 294
Gebackene Süßkartoffeln mit marokkanischen Gewürzen 295
Bulgur-Quinoa-Pilaf (wenn es schnell gehen soll) 297
Brokkoli-Pfanne mit schwarzer Bohnensoße (wenn es schnell gehen soll) 298
Gebackene grüne Bohnen, Fenchel, Paprika und Blumenkohl mit Dill 301

DESSERTS 303

Erdbeeren mit Schokoladen-Dip (wenn es schnell gehen soll) 304
Ananas-Stieleis 305
Knuspriger Obstauflauf 306
Zitronencreme 309
Beerenmousse 310
Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen 313

EINLEITUNG

EINE NEUE HERANGEHENSWEISE AN DIABETES

Dieses Buch stellt eine völlig neue Methode vor, Diabetes vorzubeugen, zu handhaben und zu heilen, und fußt auf wichtigen Forschungsergebnissen der letzten Jahre.

Durch unsere von *den National Institutes of Health* der US-Regierung und der *Diabetes Action Research and Education Foundation* finanziell unterstützten Forschungen und die Arbeit anderer Wissenschaftler haben mein Forschungsteam und ich die Herangehensweise an Diabetes grundlegend neu konzipiert. Wenn Ihre Erfahrungen mit Diabetes mit immer höheren Medikamentengaben, einem stetig steigenden Gewicht und wachsenden Sorgen aufgrund der Komplikationsrisiken verbunden sind, erfahren Sie in diesem Buch, wie Sie diese Entwicklungen umkehren können.

Wir konzentrieren uns auf eine Ernährungsumstellung, nicht auf Medikamente. Ja, Medikamente sind oft sinnvoll und ich werde Ihnen ihre Funktionsweise erklären, damit Sie die Medikamente verstehen, die Sie oder Ihre Angehörigen einnehmen. Aber noch lieber möchte ich Ihnen helfen, Ihre Medikamente zu reduzieren – oder ganz abzusetzen. Dafür müssen Sie das, was Sie essen, mit neuen Augen betrachten.

Ich möchte betonen, dass Sie keine Kalorien reduzieren, Kohlenhydrate limitieren oder kleinere Portionen verzehren müssen. Tatsächlich können Sie essen, bis Sie satt sind. Wenn Sie zwischen den Mahlzeiten Hunger haben, dürfen Sie noch mehr essen. Worauf wir uns konzentrieren werden, sind die *Lebensmittel*, die Sie essen. Diese haben sich als der kritische Faktor erwiesen, wie Sie bald sehen werden.

EINE NEUE IDEE

Mein Vater, Dr. Donald M. Barnard, hat sein ganzes Leben lang Diabetes behandelt. Er wuchs auf einer Farm im Mittleren Westen auf, stellte aber schnell fest, dass Rinder nichts für ihn waren. Er entschied sich, Medizin zu studieren und fing nach seiner Zeit in Bostons berühmter Joslin Clinic in einem stark frequentierten Gemeindekrankenhaus an. Er machte sich in der Umgebung einen Namen als der Experte für Diabetes. Aber er und die anderen Ärzte – und ihre Patienten – fanden Diabetes oft irritierend und frustrierend. Er erzählte mir, was der Gründer der Klinik, Dr. Elliott P. Joslin, über die Diabetesforschung sagte: »Meine Herren, wir brauchen kein großes Forschungsstipendium. Was wir brauchen, ist eine neue Idee.«

Dr. Joslin hat diese Bemerkung in den 1950ern gemacht, und wir brauchen diese neue Idee umso dringender, seit die Zahl der Erkrankungen explosionsartig angestiegen ist. Weltweit leben heute 200 Millionen Menschen mit Diabetes.[1] Bis heute mussten die meisten von ihnen feststellen, dass die Krankheit im günstigsten Fall nur eine Schinderei darstellt. Mit täglichen Blutuntersuchungen und Medikamenten, die lediglich versprechen, die unvermeidlichen Folgeerkrankungen hinauszuzögern, wird das Leben der Patienten zur Geduldsprobe, während eine Komplikation nach der anderen auftritt – von Nervensymptomen über visuelle Störungen bis zu Herz- und Nierenproblemen.

Heute, endlich, stehen wir kurz vor einem echten Wandel. Ich rede nicht nur von einer kühnen neuen Idee, sondern von einer gänzlich neuen Herangehensweise an Diabetes, die getestet wurde und nachweislich funktioniert.

In einer Reihe von Studien in Zusammenarbeit mit der Georgetown University und der George Washington University hat unser Forschungsteam bewiesen, dass viele Menschen mit Diabetes sich nicht mehr nur darauf konzentrieren müssen, den unvermeidlichen Verfall hinauszuzögern, sondern ihre Gesundheit dramatisch verbessern können. Sie können ihren Blutzuckerspiegel senken, ihre Insulinsensitivität erhöhen und Medikamente reduzieren oder absetzen, und das alles mit einer einfachen Umstellung ihrer Ernährung. Im Gegensatz zu Medikamenten sind die »Nebenwirkungen« dieser Ernährungsumstellung positiv: Gewichtsverlust, niedrigere Cholesterinwerte, niedrigerer Blutdruck und mehr Energie.

Von Anfang an haben wir die Ziele unserer Studien höher gesteckt und die Diabetesfrage viel offensiver angepackt, als dies in vorangegangenen klinischen Studien der Fall war. Die erste Studie war klein – mit nur 13 Patienten – und testete ein Programm, das sich ganz auf eine Ernährungsumstellung verließ. Es gab kein neues Medikament, kein magisches Nahrungsergänzungsmittel – nicht einmal ein Bewegungsprogramm. Aber die Ergebnisse waren beeindruckend. Zwei Drittel der Patienten ging es so viel besser, dass sie ihre Medikamente innerhalb von zwölf Wochen reduzieren oder sogar absetzen konnten. Die Studie wurde 1999 in *Preventive Medicine* veröffentlicht.[2]

Im Anschluss untersuchten wir in einer zweiten Studie an 59 Patienten mit unterschiedlich erfolgreicher Einstellung der Blutzuckerwerte – einige gesund, andere Prädiabetiker oder Diabetiker –, *warum* eine Ernährungsumstellung funktioniert. Es wurde klar, dass die Ernährungsumstellung eine fundamentale Veränderung im Körper selbst bewirkt. Innerhalb von vierzehn Wochen führte die Ernährungsweise zu einer um 24 Prozent verbesserten Insulinsensitivität – der Fähigkeit des Körpers auf Insulin zu reagieren (jenes Zucker einlagernde Hormon, dessen Funktion bei Diabetes gestört ist). Teilnehmer mit anormalen Blutzuckerwerten erlebten, wie diese sich umgehend wieder auf normale Werte einstellten. Bewegung könnte die Vorteile zwar noch verstärken, aber die *Ernährungsumstellung allein* genügte, um die Insulinsensitivität deutlich zu verbessern und die Blutzuckerwerte besser zu kontrollieren. Die Ergebnisse wurden 2004 beim Scientific Meeting der *American Diabetes Association* präsentiert und 2005 im *American Journal of Medicine* veröffentlicht.[3]

Die Ergebnisse dieser Studien sprechen dafür, dass dieser neue Ansatz vermutlich der wirksamste auf Ernährung basierende Plan ist, der je für Diabetiker entwickelt wurde. Wir können mehr tun, als zu versuchen, die Fehlfunktion des Insulins zu *kompensieren*, wie Ärzte es seit Jahrzehnten mithilfe verschiedener Medikamente tun. Vielmehr können wir dem körpereigenen Insulin helfen, richtig zu funktionieren, indem wir die Sensitivität der Zellen auf Insulin direkt angehen – und verbessern –, was der entscheidende Faktor bei Typ-2-Diabetes ist. Selbst, wenn die Krankheit bereits auf dem Stadium ernster Komplikationen angekommen ist, ist es für deutliche Verbesserungen nicht zu spät.

2003 begannen wir mit Unterstützung der US-amerikanischen *National Institutes of Health* eine neue Forschungsreihe, um unsere Ernährungsweise mit den Referenzempfehlungen der *American Diabetes Association* (ADA) zu vergleichen. Wie Sie vielleicht wissen, sind diese Empfehlungen sinnvoll und bewährt. Millionen Menschen halten sich daran und verwenden die Liste mit Ersatzprodukten sowie die auf den Empfehlungen basierenden Kochbücher, um die Krankheit im Griff zu behalten. Aber allzu oft tritt dennoch das vertraute Problem ein: Trotz der Bemühungen aller Beteiligten verschlimmert sich die Krankheit mit der Zeit. Wir wollten sehen, ob wir die Lage verbessern können. Die Studie wurde in Zusammenarbeit mit der George Washington University und der University of Toronto mit 99 Probanden mit Typ-2-Diabetes durchgeführt. Den Teilnehmern wurde zufällig entweder eine Standardernährungsweise für Diabetiker nach den Empfehlungen der ADA oder die radikalere Ernährungsweise zugeteilt, über die Sie in Kürze noch mehr erfahren werden. Während der Studiendauer präsentierte ich die vorläufigen Ergebnisse der Studie bei wissenschaftlichen Treffen der ADA, der *American Association of Diabetes Educators* und der *American Public Health Association* in den Jahren 2005 und 2006.

In einer sorgfältigen Analyse, bei der Bewegungsintensität und Medikamentengabe konstant blieben, fanden wir heraus, dass die neue Ernährungsweise die Blutzucker-

werte dreimal so effektiv kontrollierte wie die bis dahin »beste« Ernährungsweise. Unsere Ernährungsweise führt auch zu einer schnelleren Gewichtsabnahme und besseren Cholesterinwerten als die bisherige Referenzempfehlung. Andere Forscher haben gezeigt, dass diese Ernährungsweise sich auch sehr positiv auf die Herzgesundheit auswirkt und den Blutdruck in gesunde Regionen absinken lässt. Sie ermöglicht es vielen Menschen, die Kontrolle über ihr Leben sowie ihre Gesundheit und Vitalität zurückzugewinnen.

In diesem Buch werden diese bahnbrechenden wissenschaftlichen Erkenntnisse in Mittel umgesetzt, die Sie anwenden können, einschließlich eines leicht zu befolgenden Plans mit einfachen Ernährungsrichtlinien, Menüs und Rezepten.

EIN NEUES VERSTÄNDNIS VON TYP-1-DIABETES

Typ-1-Diabetes ist viel seltener als Typ 2. Er wird normalerweise in der Kindheit diagnostiziert und muss immer mit Insulin behandelt werden – daher stammen die früheren Bezeichnungen wie Kinder- oder Jugenddiabetes und insulinabhängiger Diabetes.

Im Gegensatz zu Typ-2-Diabetikern benötigen Typ-1-Diabetiker immer Insulin. Aber sie können mithilfe einer Umstellung ihrer Ernährung und ihrer Lebensweise ihre Insulingaben minimal halten und das Risiko von Komplikationen senken. Wir haben auch ein neues – und überraschendes – Verständnis der *grundlegenden Ursachen* von Typ-1-Diabetes. Es mag Sie überraschen zu erfahren, dass der zu Typ-1-Diabetes führende Prozess beginnt, wenn das Immunsystem des Körpers die Insulin produzierenden Zellen des Pankreas angreift. Wie Sie sehen werden, wurde in neuen Studien entdeckt, was diese Attacke auszulösen scheint und wie man ihr vorbeugen kann.

ERFOLGSGESCHICHTEN

Lassen Sie uns einen Blick auf die Erfahrungen von Menschen werfen, die sich an das in diesem Buch beschriebene Programm gehalten haben.

Nancy

Nancy erfuhr von unserer Studie aus einer Anzeige in der *Washington Post.* Bei ihr wurde acht Jahre zuvor Diabetes Typ 2 diagnostiziert. Ein Cousin von ihr hatte durch die Krankheit einen Teil seiner Sehfähigkeit eingebüßt und musste aufgrund von Nierenversagen zur Dialyse. Nancy wollte nicht in seine Fußstapfen treten. Sie wollte kämpfen.

Bevor sie an unserer Studie teilnahm, hatten sich die Dinge in die falsche Richtung entwickelt. Obwohl sie einer für Diabetes entwickelten Ernährungsweise folgte, wurden ihre Blutzuckerwerte nach und nach schlechter und die Ernährungsweise verhinderte nicht, dass ihr Gewicht langsam immer weiter stieg.

Zwei Jahre nach der Diagnose verschrieb ihr Arzt ihr das erste Medikament gegen Diabetes. Schließlich entschied der Arzt, dass sie zwei Medikamente benötigte. Ihre Blutglukosewerte stiegen immer noch. Zu Beginn ihrer Teilnahme an unserer Studie lag ihr Hämoglobin-A1c-Wert – ein Schlüsselwert für die Blutglukosekontrolle, der unter 7 Prozent liegen sollte – bei ungesunden 8,3 Prozent.

Nancy nahm an der Studie teil, weil sie den Fokus auf Ernährung statt Medikamenten schätzt. Angesichts der explosionsartigen Verbreitung von Diabetes in der Gesellschaft spürte sie intuitiv, dass unsere gewohnte Ernährungsweise das Problem sein und dass darin auch die Lösung liegen musste.

Wir zeigten ihr, wie sie ihre Ernährung umstellen sollte. Es gab keine Einschränkung hinsichtlich der Menge, die sie essen durfte oder der Anzahl an Kalorien oder Gramm an Kohlenhydraten, die sie zu sich nehmen sollte. Aber wir empfahlen ihr, eine große Umstellung bei der *Art der Lebensmittel* zu machen.

Am Anfang baten wir sie auch, *keinen* Sport zu treiben – bzw. ihre Gewohnheiten nicht zu ändern – weil wir den Effekt einer reinen Ernährungsumstellung sehen wollten. Das passte ihr gut – sie hatte viel im Büro zu tun und arbeitete jeden Tag bis spätabends und Sport war nicht so wirklich ihr Ding. Zumindest noch nicht.

Als sie begann, sich an unsere Empfehlungen zu halten, fing ihr Gewicht an zu sinken, zusammen mit ihrem Blutglukosewert, der mit überraschender Geschwindigkeit sank. Nachdem die Werte jahrelang immer weiter gestiegen waren, begann der Trend sich umzukehren. Nach elf Wochen stieg sie auf die Waage: Sie hatte 6,5 Kilogramm abgenommen. Und als sie ihren Ärmel hochschob und wir ihren HbA1c-Wert über-

prüften, stellten wir fest, dass er von 8,3 auf 6,9 Prozent gesunken war. Das alles in nur drei Monaten. Ihre Insulinsensitivität kehrte zurück.

Nancys Blutzuckerspiegel sank weiter. Tatsächlich sank er so sehr, dass klar wurde, dass ihre Medikamente inzwischen zu stark waren. Die beiden Medikamente, die sie einnahm, führten zusammen mit der neuen, höchst effektiven Ernährungsweise zu einem zu niedrigen Blutzuckerspiegel. Es war an der Zeit, ihre Medikamente zu reduzieren. Aber als wir ihre Dosis reduzierten, stellten wir fest, dass es nicht genügte. Nach einigen weiteren Monaten mussten wir ein Medikament ganz absetzen.

Nachdem sie etwas mehr als ein Jahr an der Studie teilgenommen hatte, war sie 18 Kilogramm leichter. Sie nahm nur noch ein Diabetes-Medikament, nicht mehr zwei (es bleibt abzuwarten, ob sie das zweite auch absetzen kann). Und obwohl sie weniger Medikamente nimmt, ist ihr HbA1c-Wert besser als zuvor – 6,8 Prozent bei der letzten Messung.

»Der Erfolg ist einfach unglaublich«, erklärte sie. »Aber es ist nicht nur die Gewichtsabnahme. Meine Werte haben sich unwahrscheinlich verbessert.«

Und da war noch etwas – ein weiterer positiver Effekt, mit dem sie nicht gerechnet hatte. Seit Jahren hatte sie Arthritis und die Schmerzen waren so schlimm, dass sie nicht einmal ein Gurkenglas öffnen konnte. Nach einigen Monaten mit ihrer neuen Ernährungsweise stellte sie plötzlich fest, dass ihre Arthritissymptome vollständig verschwunden waren. (Es gibt übrigens eine große Anzahl wissenschaftlicher Bücher zu Ernährung und Arthritis, die ich in einem meiner früheren Bücher zusammengefasst habe, *Foods That Fight Pain*.) Das Beste an dieser Geschichte ist aber: Nancys Erfahrung ist keine Seltenheit bei Menschen, die ihre Ernährung so umstellen, wie wir es in diesem Buch beschreiben.

Vance

Vance war gerade einmal 31 Jahre alt, als bei ihm Diabetes diagnostiziert wurde. Beide Großeltern mütterlicherseits hatten die Krankheit, aber bis zu diesem Zeitpunkt war Vance in mehr oder weniger guter gesundheitlicher Verfassung gewesen. Er hatte zwölf Jahre lang als Polizist gearbeitet und arbeitet jetzt bei einer Bank – er war es nie gewohnt, sich krankzumelden.

Diabetes änderte alles. »Ich kann ein Bein verlieren, blind werden oder an der Dialyse enden«, war seine Aussage. Und die Wahrheit war, dass er tatsächlich nicht in so guter Verfassung war. Er hatte im Lauf der Jahre langsam an Gewicht zugelegt und wog bei einer Größe von knapp 1,83 Metern 125 Kilogramm. »Ich nahm weder meine Ernährung noch meine Gesundheit wirklich ernst«, sagte er. »Ich wuchs auf mit Steaksandwiches, Schweinekoteletts und Hühnchen. Wir grillten viel. Wir aßen

auch ein wenig Gemüse, aber nicht viele frische Lebensmittel. Ich trieb keinen Sport. Ich nahm das alles einfach nicht sehr ernst.« Zu den Gewichtsproblemen kamen Schwierigkeiten im sexuellen Bereich. Impotenz betrifft viele Männer mit Diabetes und tritt häufig bei übergewichtigen Männern auf. Sein Arzt verschrieb ihm Metformin, ein gängiges Medikament zur Senkung des Blutzuckerspiegels.

Vance erfuhr von unserer Studie und meldete sich als Freiwilliger – trotz einiger Bedenken bei der Aussicht, seine Ernährung umstellen zu müssen. »Ich hatte zuvor nie Einschränkungen oder Regeln bezüglich meiner Ernährung«, sagte er. »Ich habe vorher nie versucht, meine Ernährungsweise zu kontrollieren. Ich habe immer gegessen, worauf ich Lust hatte.« Aber seine Frau war seit einiger Zeit Vegetarierin und freute sich, dass auch Vance zu einer Umstellung bereit war.

Der Erfolg stellte sich ziemlich schnell ein. Er begann abzunehmen und im Laufe eines Jahres verlor er – zu seiner Überraschung – rund 27 Kilogramm. Sein HbA1c-Wert, der zu Beginn der Studie bei 9,5 Prozent lag, fiel nach nur zwei Monaten auf 7,1 Prozent. Vierzehn Monate nach Studienbeginn war er auf 5,3 Prozent gesunken. Sein Arzt war begeistert und sagte, es sei an der Zeit, das Metformin abzusetzen.

Eine weitere Überraschung: Seine sexuellen Probleme verschwanden buchstäblich innerhalb von drei Monaten. »Ich war seit meiner Zeit bei der Polizeiakademie nicht mehr so gut in Form. Es ist, als ob mir ein Gewicht von den Schultern genommen wurde«, sagte er. »Als ich meiner Mutter erzählte, was ich tue – dass ich meine Ernährung umgestellt habe – war sie so glücklich, dass sie fast geweint hat, weil mein Vater im Alter von 30 starb. Als mein Großvater starb, war ich das älteste männliche Mitglied meiner direkten Familie. Wir neigen dazu, uns ziemlich früh zu verabschieden. Aber sie sah, dass ich einen anderen Weg einschlage. Ich achte auf mich.«

DIE KONTROLLE ÜBERNEHMEN

Die jetzige Ernährungsweise von Nancy und Vance – von der ich hoffe, dass auch Sie sie bald übernehmen werden – wurde entwickelt, um den Verlauf von Diabetes nicht nur abzumildern, wie andere Diäten, sondern um viel mehr zu tun. Sie wurde entwickelt, um die grundlegenden Ursachen der Krankheit anzugehen.

Wie die Teilnehmer unserer Studie erfahren haben, können stetig steigende Blutzuckerwerte auch wieder sinken. Die Straße, die zu Diabetes führt, ist keine Einbahnstraße.

Ob Sie Diabetes Typ 2 haben und die Kontrolle über Ihre Gesundheit gewinnen wollen oder Diabetes Typ 1 und die Auswirkungen der Krankheit auf Ihr Leben reduzieren müssen, dieses Programm wurde für Sie entwickelt.

Unsere Forschung – und dieses Buch – zielt aber auf noch mehr ab. Täglich wird bei mehr und mehr Menschen, einschließlich einer überraschend hohen Anzahl Kinder,

Diabetes diagnostiziert. Diese Menschen und ihre Familien bezahlen einen hohen persönlichen Preis, um mit dieser Krankheit zu leben. Und Kliniken, Gesundheitsorganisationen, Versicherungen und Regierungsprogramme, in den USA insbesondere Medicare und Medicaid, haben mit den steigenden Kosten für Medikamente, Ärzte und Krankenhausaufenthalte aufgrund der vielen Komplikationen zu kämpfen. Für viele Menschen mit hohem Risikopotenzial ist es nur eine Frage der Zeit, bis sie die Diagnose erhalten. Es ist unsere Hoffnung, dass eine radikale Ernährungsumstellung viel zur Lösung dieses Problems beitragen kann, wenn sie nur ausreichend Verbreitung findet.

Dieses Programm ist wirklich revolutionär bezüglich der Art, wie wir über diese ansonsten unbarmherzige Krankheit denken. Diabetes ist nicht mehr eine Krankheit, mit der Sie einfach leben müssen. Die Krankheit muss sich nicht langsam und unaufhaltsam verschlechtern. Ganz im Gegenteil. Wenn Sie Diabetes haben, wird es Zeit, dass Sie Ihr Leben zurückbekommen.

Wir werden Ihren Diabetes nicht umsorgen. Dieses Programm wurde vielmehr dafür entwickelt, dass Sie die *Ursachen* von Diabetes verstehen und lernen, wie Sie diese so weit *korrigieren* können, wie es mit einer Umstellung der Ernährung und Lebensweise nur möglich ist. Wenn Sie keinen Diabetes haben, aber zu einer Risikogruppe gehören, ist dies ein höchst wirkungsvolles Programm, der Krankheit vorzubeugen.

»Eignet sich das Programm für mich?«, werden Sie vielleicht fragen. Die Antwort ist ein deutliches Ja. Hier kommen die Gründe dafür.

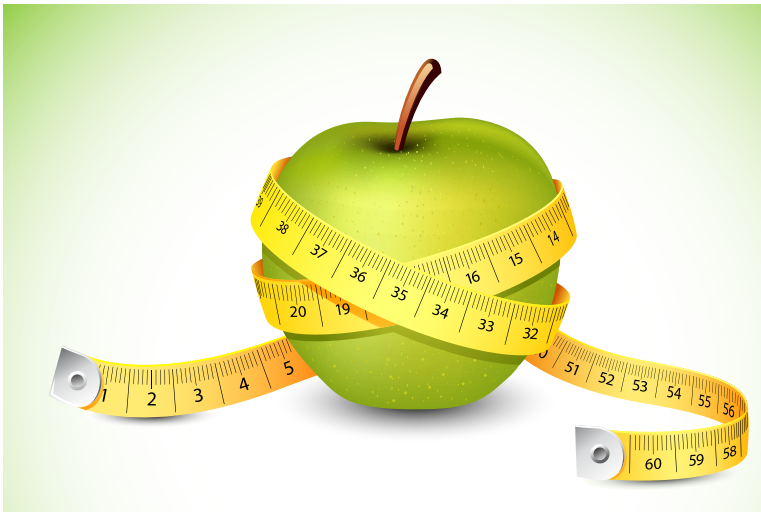
- **Ob Sie gerne kochen oder lieber auswärts essen, Sie können Ihre Ernährung leicht umstellen.** Ich betone diesen Punkt, weil manche Menschen sich vorstellen, eine Ernährungsumstellung bedeute, alle Mahlzeiten daheim zubereiten zu müssen. Im Klartext: viele Stunden Arbeit. Wenn Sie bei diesem Gedanken innerlich stöhnen, verstehe ich Sie gut. Ich habe vor langer Zeit gelernt, dass mein Naturell sich nicht fürs Kochen eignet. Vielleicht wurde ich mit einem »Zimmerservice-Gen« geboren, und vielleicht geht es Ihnen genauso. Daher zeige ich Ihnen, wie Sie eine gesunde Ernährung planen und die Umstellung bewältigen, ob Sie gern kochen oder nicht. Viele unserer Studienteilnehmer reisen, essen in Restaurants oder in den Kantinen ihrer Betriebe. Dieses Programm hat für sie dennoch funktioniert, und das kann es auch bei Ihnen.

- **Es spielt keine Rolle, ob Sie Sport mögen oder sich nie an einen Sport- und Bewegungsplan halten konnten.** Die oben beschriebenen Verbesserungen wurden *ohne Sport bzw. Bewegung* erreicht. Tatsächlich schließen all unsere Forschungsstudien Sport und Bewegung aus, weil wir die Ernährungsumstellung isolieren müssen, um deren Wirkung wirklich testen zu können. Dennoch sind Sport und Bewegung ein wichtiger Teil jeder Diabetesbehandlung, und dieses Buch wird Ihnen zeigen,

wie Sie diese auf vernünftige, sichere und effektive Weise in Ihr Leben integrieren können. Wenn Sie aber nicht viel Sport ausüben können, aufgrund von Gelenkproblemen, einer Herzkrankheit oder schwerem Übergewicht, oder wenn Sie sich einfach nicht an einen Trainingsplan halten können, werden Sie sich freuen zu lesen, dass die Vorteile unserer Ernährungsumstellung nicht davon abhängen, ob Sie sich auch mehr bewegen.

- **Wenn Sie das Gefühl hatten, dass Sie einfach keine Diät durchhalten, verstehe ich Sie vollkommen.** Daher werden wir uns nur darauf konzentrieren, *was* Sie essen, nicht *wie viel*. Sie können essen, bis Sie satt sind und Zwischenmahlzeiten einbauen, wann es Ihnen beliebt. Sie werden aber etwas Energie investieren müssen: Sie müssen Ihren Blickwinkel auf Lebensmittel überarbeiten. Und Sie werden einige alte, überholte Meinungen aufgeben müssen. Und wenn Sie übergewichtig sind, ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie bald ein paar neue Kleidungsstücke benötigen!

WAS BEDEUTET ES, DIABETES *ZURÜCKZUBILDEN*?



Die meisten Menschen mit Diabetes stellen fest, dass ihr Körpergewicht schrittweise zunimmt, ihr Blutzuckerspiegel langsam steigt, sie immer mehr Medikamente benötigen und die Folgeschäden immer schlimmer werden. Diabetes zurückzubilden bedeutet, diesen Trend umzukehren. Wenn Gewicht ein Problem darstellt, kann es sinken – langsam, aber stetig. Blutglukosewerte, die gestiegen sind, können auch wieder sinken. Ein immer weiter steigender Medikamentenverbrauch kann auch wieder reduziert werden. Symptome wie Neuropathie – Nervenschmerzen in Füßen und Beinen – können sich verbessern und sogar verschwinden. Herzkrankheiten können zurückgebildet werden.

Wird die Krankheit vollständig verschwinden? Einige Menschen würden argumentieren, dass eine Person, die Diabetes hat, diese Krankheit immer hat, selbst wenn die Blutwerte sich so sehr verbessern, dass die Krankheit nicht mehr diagnostiziert werden kann. Was diese Menschen meinen, ist, dass die genetischen Merkmale, welche die Entstehung von Diabetes Typ 2 ermöglicht haben, nicht verschwinden und Diabetes Typ 1 weiterhin Insulingaben erfordert, wie positiv Sie Ihre Ernährung auch umstellen.

Es ist nicht möglich im Voraus zu sagen, wie weit Sie kommen werden. Werden Sie Ihre Medikamente reduzieren, teils oder sogar ganz absetzen können? Oder Ihren Blutzucker so weit senken, dass niemand je wissen könnte, dass Sie einmal Diabetes hatten? Die Antworten auf diese Fragen werden Ihre eigenen Erfahrungen geben, aber ich kann Ihnen versprechen, dass dieses Buch Ihnen zeigen wird, was Sie wissen müssen, um ein hoch effizientes Ernährungsprogramm wirken zu lassen. Für den Rest sind Sie verantwortlich.

Ich wäre Ihnen sehr dankbar, wenn Sie anderen Menschen erzählen, was Sie tun, und dieses Buch vielleicht Ihren Freunden oder Familienmitgliedern ausleihen, die auch Diabetes haben. Wir wissen, dass wir diese Krankheit bei einzelnen Menschen zurückbilden können, aber eine internationale Epidemie zu bekämpfen ist eine große Aufgabe und benötigt zahlreiche Unterstützer. Ich hoffe, dass Sie Gesundheitsexperten, Forschungsstudienteilnehmer und deren Familien bei dieser wichtigen Aufgabe unterstützen.

Ich danke Ihnen und wünsche Ihnen viel Glück und Erfolg mit diesem Programm.

KAPITEL 4

EIN WIRKUNGSVOLLER NEUER ERNÄHRUNGS-PLAN

Wir möchten mit unserer Ernährungsweise ein sehr viel besseres Ergebnis erzielen, als bisherige Diäten es konnten – ein Ergebnis, das auf einer neuen Herangehensweise an Ernährung basiert, was ich in diesem Kapitel erläutere. Wenn Sie Typ-2-Diabetes haben, möchten Sie sich nicht auf Insulinresistenz einstellen müssen, sondern diese vermeiden. Wenn Sie Typ-1-Diabetes haben, möchten Sie Ihren Blutzucker gut unter Kontrolle haben, Ihre Medikamente auf ein Minimum reduzieren und bei guter Gesundheit bleiben. In diesem Kapitel geht es um die Prinzipien, mit denen Sie Ihre Ernährung revolutionieren. In den nachfolgenden Kapiteln zeige ich Ihnen, wie Sie diese Grundsätze beim Planen Ihrer Mahlzeiten umsetzen können.

Bei Typ-2-Diabetes ist es unser Ziel, »Kaugummi aus den Schlössern zu entfernen«. Wie Sie bereits wissen, scheint das grundsätzliche Problem bei Typ-2-Diabetes die Anreicherung winziger Mengen Fett im Inneren der Muskelzellen zu sein. Dadurch kann das Insulin seine Aufgabe nicht richtig wahrnehmen und die Insulinsignalisierung nicht blockieren. Das heißt, das Fett behindert den Prozess, bei dem Insulin die Zellmembran öffnet, um Glukose hineinzulassen. Sie müssen Lebensmittel auswählen, die diesen Prozess umkehren.

Eine Ernährungsumstellung kann Ihren Körper auch vor dem Krankheitsverlauf schützen. Das ist sowohl bei Diabetes Typ 1 als auch Typ 2 entscheidend.

Wie Sie sehen werden, ist diese Ernährungsumstellung weitreichend und hoch effektiv. Sie werden vielleicht, wie viele unserer Studienteilnehmer, feststellen, dass es einfach ist, sich die Richtlinien des Plans einzuprägen. Es gibt keine Einschränkungen hinsichtlich Portionsgrößen, Kalorien oder Kohlenhydraten. Sie werden sich darauf konzentrieren *was Sie essen*; *wie viel Sie essen* reguliert sich dadurch im Allgemeinen von allein. Aber ich greife vor.

Lassen Sie uns zuerst die Veränderungen ansehen, die diese Ernährungsweise so effektiv machen. Dann, im folgenden Kapitel, stelle ich Ihnen verschiedene Wege vor, wie Sie diese Ernährungsweise an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

Es gibt drei Regeln, um den Verlauf von Diabetes umzukehren, »den Kaugummi aus den Schlössern zu entfernen« und Ihren Herz- und Blutgefäßen die größtmögliche Chance zu bieten, eventuell vorhandene Verstopfungen aufzulösen.

1. Verzichten Sie auf tierische Produkte.

2. Verwenden Sie nur minimale Mengen pflanzliches Öl.

3. Bevorzugen Sie Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index.

Es gibt jetzt keinen Grund zur Panik. Ich weiß, dass das sehr viel verlangt zu sein scheint. Ich werde mit Ihnen jeden einzelnen Schritt durchgehen und Ihnen das Warum und das Wie erklären. Für den Moment sollen Sie nur die Grundsätze verstehen.

1. VERZICHTEN SIE AUF TIERISCHE PRODUKTE

Fett in der Ernährung kann aus zwei Quellen stammen: tierischen Produkten und pflanzlichen Ölen. Diese Regel betrifft die erste Quelle.

Wenn Sie kein Rindfleisch essen, nehmen Sie natürlich auch kein Rinderfett auf. Wenn Sie kein Hühnerfleisch essen, nehmen Sie kein Hühnerfett zu sich. Sich an diese Regel zu halten bedeutet, tierische Fette aus Ihrer Ernährung zu streichen. In dem Programm, dem Sie bald folgen wollen, sind Fleisch, Milchprodukte und Eier vom Speiseplan gestrichen.

Wie Sie aus Kapitel 2 wissen, haben Wissenschaftler, die das Fett im Inneren der Muskelzellen von sich fettreich ernährenden Personen gemessen haben, gezeigt, dass das Fett, das Sie essen, die Menge an Fett in Ihren Zellen rasch ansteigen lassen kann. Genau das Gegenteil passiert bei Personen, die tierische Produkte vermeiden. Wie Sie sich erinnern werden, wiesen Veganer 31 Prozent weniger intrazelluläres Fett auf als sich konventionell ernährende Personen.[1] Das bedeutet eine verbesserte Insulinsensitivität. Das ist ein großartiger Anfang, und mit den nächsten Regeln erreichen Sie noch mehr.

Sie werden von einem weiteren Vorteil profitieren. Wenn Sie tierische Produkte vermeiden, befreien Sie sich nicht nur von tierischem Fett; da tierische Produkte die einzige Quelle für Cholesterin in der Ernährung darstellen, nehmen Sie auch kein Cholesterin mehr zu sich, wenn Sie auf tierische Produkte verzichten. Mit Ihren Zellen erobert auch der Rest des Körpers seine Gesundheit zurück.

Statt Eiern und Speck können Sie zum Beispiel eine Schüssel Haferbrei mit Zimt oder Blaubeeren, eine halbe Honigmelone und etwas Roggentoast zum Frühstück essen. Vielleicht essen Sie dazu ein veganes Würstchen oder veganen Speck.

Zum Mittagessen können Sie anstelle von Chili mit Hackfleisch ein veganes Chili oder eine herzhafte Linsensuppe essen. Wenn Sie gerne Burger essen, können Sie einen Gemüseburger essen. Wenn Sie Ihr Abendessen in einem italienischen Restaurant einnehmen, können Sie Spaghetti mit Tomatensoße und frischem Basilikum bestellen. In einem mexikanischen Restaurant könnten Sie statt des Tacos mit Fleisch einen Burrito mit Bohnen (ohne Käse) nehmen. In einem chinesischen Restaurant haben Sie die Auswahl unter den vielen Gemüsegerichten mit Reis.

Vielleicht haben Sie gerade gedacht: »Spaghetti? Reis? Darf ich diese kohlenhydratreichen Lebensmittel essen?« Die Antwort lautet: ja. Ich weiß natürlich, dass Diabetiker immer und immer wieder zu hören bekommen haben, dass sie Reis, Nudeln und andere stärkehaltige Lebensmittel nur in geringen Mengen essen dürfen. Aber

BEREIT FÜR EINE VERÄNDERUNG

In unserer jüngsten Studie wurde die Hälfte der Teilnehmer auf eine fettarme vegane Ernährung gesetzt und die anderen wurden angewiesen, den Ernährungsrichtlinien der American Diabetes Association (ADA) zu folgen. Da wir ein unverzerrtes Ergebnis haben wollten, erfolgte die Zuteilung durch einen Computer. Die Verteilung war zufällig und weder die Teilnehmer noch wir konnten beeinflussen, wer welcher Ernährungsweise zugeteilt wurde. Ich war aber neugierig, wie die Teilnehmer über die beiden Ernährungsweisen dachten, daher fragte ich sie, welche Ernährungsweise sie gewählt hätten, wenn sie eine Wahl gehabt hätten. Ich war davon ausgegangen, dass die meisten die ADA-Ernährungsweise gewählt hätten – sie ist den meisten Diabetikern vertraut und ich dachte, die Teilnehmer würden ungern Fleisch und Milchprodukte aufgeben.

Es stellte sich aber heraus, dass das Gegenteil der Fall war. Etwa zwei Drittel der Teilnehmer bevorzugten die vegane Ernährungsweise. Der Grund dafür war, wie ich erfuhr, dass viele von ihnen bereits der ADA-Ernährungsweise gefolgt waren und diese fade und nicht sehr effektiv fanden. Viele von ihnen hatten von den Vorteilen einer veganen Ernährungsweise gehört. Andere hatten Verwandte, die sich vegetarisch oder vegan ernährten, und wollten es auch einmal versuchen.

Die Teilnehmer beider Gruppen nahmen die jeweilige Ernährungsweise ernst und, wie Sie bereits gelesen haben, ging es einigen mit der ADA-Ernährungsweise gut, anderen nicht. Die Ergebnisse bei der veganen Ernährungsweise waren aber überzeugend und konstant.

vergessen Sie nicht, dass Diabetes – sowie Übergewicht – in Ländern, bei denen diese Lebensmittel Grundnahrungsmittel darstellen, selten ist. Der Plan hat Regeln zu Kohlenhydraten, aber diese beziehen sich hauptsächlich darauf, welche Sie essen sollen, nicht wie viel davon. In unseren Studien stellte sich heraus, dass es Menschen mit vielen gesunden Kohlenhydraten in ihrer Ernährung *besser* geht, nicht schlechter.

»Ich verstehe, warum ich auf Rindfleisch verzichten soll«, werden Sie vielleicht sagen, »aber warum auch auf Huhn und Fisch?« Nun, die Nährstoffzusammensetzung dieser Lebensmittel wird Sie vielleicht überraschen. Sie enthalten beträchtliche Mengen Fett und Cholesterin, aber keine Ballaststoffe und gesunde Kohlenhydrate, die Sie brauchen.

Hühnerfett stammt natürlich vom Huhn. Selbst wenn Sie die Haut entfernen und nur das weiße Fleisch essen, stammen ungefähr 23 Prozent der Kalorien aus Fett. Vieles davon ist die »schlechte« Form – *gesättigtes* Fett, die Art Fett, die Ihren Cholesterinspiegel steigen lässt und die Insulinresistenz verstärkt.

Bei Fisch kommt es darauf an. Einige Fischarten enthalten weniger Fett als Huhn, andere, wie Lachs, ziemlich viel. Aber alle Fische enthalten Fett, und ein hoher Anteil davon – zwischen 15 und 30 Prozent – ist gesättigtes Fett. Fisch enthält auch immer Cholesterin. Einige, wie Garnelen und Hummer, enthalten Gramm für Gramm mehr Cholesterin als ein Steak.

Natürlich essen manche Menschen Fisch gerade, *weil* er Fett enthält. Ein Teil des Fettes in Fischen liegt als Omega-3-Fett vor. Omega-3-Fette haben den Ruf, Entzündungen zu reduzieren und die Bildung von Blutgerinnseln, die zu Herzinfarkten führen können, zu hemmen. Es gibt aber immer mehr Hinweise, dass Omega-3-Fette kein Allheilmittel sind. In einem kürzlich im *British Medical Journal* erschienenen Artikel berichtet ein Team britischer Wissenschaftler von den Ergebnissen einer Meta-Analyse – einer großen Studie, die alle bisherigen Studien zu Omega-3-Fetten und Gesundheit mit einbezieht. Bei der Analyse von 89 Studien entdeckten die Forscher, dass Omega-3-Öle, unabhängig davon, ob sie in Form von Fisch oder als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen wurden, keinen signifikanten Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs boten oder das Sterberisiko senkten.[2]

Könnten die angeblichen Vorteile von Omega-3-Fetten sich als Seemannsgarn entpuppen? Nun, es ist wichtig zu bedenken, dass Fischfette wie alle Fette Mischungen sind. Fischöle enthalten tatsächlich einige Omega-3-Fette, aber sie enthalten auch

WELCH EIN UNTERSCHIED: TIERISCHE UND PFLANZLICHE LEBENSMITTEL IM VERGLEICH

Tierische Lebensmittel*			Pflanzliche Lebensmittel		
	Fett (% der Kalorien)	Cholesterin (mg)		Fett (% der Kalorien)	Cholesterin (mg)
Rindfleisch, mager	37	86	Bohnen, weiße	4	0
Hühnerbrust, ohne Haut	23	85	Brokkoli	11	0
Schweinelende, mager	41	81	Linsen	3	0
Lachs, Atlantik	40	71	Apfel	3	0
Regenbogenforelle	35	69	Orange	4	0
Thunfisch	21	42	Naturreis	7	0

* Eine Portion Fleisch besteht aus 100 Gramm.
Quelle: USDA, Agricultural Research Service Nutrient Data Laboratory, www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/index.html, abgerufen am 7. April 2006.

reichlich gesättigtes Fett. Wie bereits gesagt sind 15 bis 30 Prozent des Fetts in Fischen schnödes gesättigtes Fett. Das ist weniger als in Rindfleisch (ungefähr 50 Prozent) oder Huhn (ungefähr 30 Prozent), aber erheblich mehr, als Sie brauchen. Sie brauchen überhaupt kein gesättigtes Fett in Ihrer Nahrung.

Zu guter Letzt: Wenn Sie abnehmen möchten, müssen Sie beachten, dass »gute Fette« genauso viele Kalorien enthalten wie »schlechte Fette«. Das heißt, jeder Bissen eines Omega-3-Fetts macht genauso dick wie jedes andere Fett öder Öl.

In Studien enttäuschen Huhn-und-Fisch-Diäten regelmäßig. Wenn Wissenschaftler Diäten, die auch nur geringe Mengen Huhn und Fisch enthalten, auf ihre Wirkung auf den Cholesterinspiegel hin untersuchen, stellen sie fest, dass sie das »schlechte« LDL-Cholesterin (low density lipoprotein) nur um ca. 5 Prozent senken, im Vergleich zu einer Ernährungsweise ohne Einschränkungen.[3] LDL-Cholesterin ist die Art, die das Risiko für Herzprobleme erhöht.

TAG 2

Frühstück

2 proteinreiche Haferwaffeln Seite 230
Beeren
Sojajoghurt

Mittagessen

Spinat-Hummus Seite 237
und gemischtes Gemüse in einer Tortilla aus gekeimtem Weizen
Quinoa-Bulgur-Taboulé mit Orangen Seite 265

Zwischenmahlzeit

Gebackene Mais-Chips, Salsa und Veganes Bohnenpüree Seite 238

Abendessen

Indonesische Nudelpfanne Seite 284
Thailändischer Krautsalat Seite 268
Frisches Obst

TAG 3

Frühstück

Rührtofu Seite 225
Roggentoast
Obstsalat

Mittagessen

Panini-Sandwich mit Keimbrot, Tofumayonnaise Seite 272
fettarme vegane Wurstscheiben und Rucola
Pilzcremesuppe Seite 253

Zwischenmahlzeit

Zitronencreme Seite 309

Abendessen

Zitronen-Artischocke-Tajine Seite 276
Orangen-Couscous-Pilaf Seite 292
Salat aus jungem grünem Blattgemüse mit Cremigem Pfeffer-Dressing Seite 245
Beerenmousse Seite 310

Schnelle Spinatlasagne

Rezept von Jennifer Reilly

Die Zubereitungsdauer für dieses Gericht beträgt zwar mehr als eine Stunde, aber nur weil die Lasagne so lange im Backofen bleiben muss; die eigentliche Zubereitungszeit beträgt nur wenige Minuten.

ERGIBT 8 PORTIONEN

ZUTATEN

1 Packung (280 g) gefrorener Spinat, aufgetaut
450 g fettreduzierter fester Tofu
1 EL gehackter oder gepresster Knoblauch
1 TL Salz
1 Glas (740 g) fettfreie natriumarme Nudelsoße auf Tomatenbasis
450 g Vollkornweizen-Lasagneplatten
10 Champignons, in Scheiben geschnitten, oder 100 g anderes Gemüse
20 g veganer Parmesan-Ersatz oder Hefeflocken

ZUBEREITUNG

Ofen auf 160 °C vorheizen.

Spinat, Tofu, Knoblauch und Salz in einer mittelgroßen Schüssel vermischen.

Boden einer 23 x 33 Zentimeter großen Auflaufform mit Tomatensoße bedecken, darauf, leicht überlappend, eine Schicht Lasagneplatten legen. Die halbe Spinatmischung auf den Nudelplatten verteilen. Eine weitere Schicht Nudelplatten legen, darauf wieder Tomatensoße und eine Schicht Pilze oder anderes Gemüse verteilen. Vorgang wiederholen, bis die Auflaufform voll ist. Die letzte Lage sollte eine Schicht Soße sein mit veganem Parmesan-Ersatz oder Hefeflocken.

Dicht mit Alufolie bedecken und 1 Stunde backen. Mit einem Messer überprüfen, ob alle Nudelschichten gar sind. Vor dem Essen Folie entfernen und 15 Minuten lang stehen lassen.

PRO PORTION: 332 Kalorien, 18 g Protein, 5 g Kohlenhydrate, 7 g Zucker, 5 g Gesamtfettgehalt, 9 % Kalorienanteil aus Fett, 0 mg Cholesterin, 9 g Ballaststoffe, 284 mg Natrium

Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen

Dieser einfache Rührkuchen ist saftig und köstlich – und schmeckt am nächsten Tag sogar noch besser. Das Apfelmus ersetzt die Eier und das Fett.

ERGIBT 9 PORTIONEN

ZUTATEN

250 ml ungesüßtes feines Apfelmus
1 EL Zitronensaft
2 EL Wasser
1 EL abgeriebene Orangenschale
120 g feines Vollkornweizenmehl (kein normales Vollkornweizenmehl)
65 g brauner Zucker
30 g Hafermehl (Haferflocken oder Hafer in einer Küchenmaschine oder einer elektrischen Kaffeemühle mahlen) oder Gerstenmehl
½ TL gemahlener Zimt
¼ TL Salz
1 Prise geriebene Muskatnuss
1 Prise gemahlener Piment
1 TL Natron
250 g klein geschnittene entkernte Datteln

ZUBEREITUNG

Ofen auf 175 °C vorheizen. Apfelmus, Zitronensaft und 2 EL Wasser in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze langsam erwärmen. Orangenabrieb hinzugeben.

Vollkornweizenmehl, braunen Zucker, Hafer- oder Gerstenmehl, Zimt, Salz, Muskatnuss und Piment in einer mittelgroßen Schüssel vermischen.

Natron in die Apfelmusmischung rühren (wodurch es zur Schaumbildung kommt). Sofort in die Mehlmischung gießen und kurz, aber gründlich verrühren.

Datteln hinzugeben und kurz vermischen. Teig in eine 23 x 23 cm große Kuchenform geben, glatt streichen und 10 Minuten backen. Hitze auf 160 °C reduzieren und 25 bis 30 Minuten backen oder bis der Stichtest mit einem Schaschlikspieß oder einer Gabel ergibt, dass der Kuchen gar ist. Auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen. Kuchen zweimal gleichmäßig vertikal und zweimal gleichmäßig horizontal durchschneiden, um 9 Quadrate zu erhalten.

PRO PORTION: 169 Kalorien, 3 g Protein, 41 g Kohlenhydrate, 24 g Zucker, 0,5 g Gesamtfettgehalt, 2 % Kalorienanteil aus Fett, 0 mg Cholesterin, 4 g Ballaststoffe, 199 mg Natrium

INDEX

A

ADA-Ernährungsweise 52
Aerobes Training 167
Aerobic 170, 174
Agavennektar 318
Ananas-Stieleis 305
Beerenmousse 310
Proteinreiche Haferwaffeln 230
Zitronencreme 309
Ahornsirup 152
Zitronencreme 309
Akne 58
Albumin 122
Albuminverluste 122, 203
Alkohol 147, 148, 151, 154, 158, 159, 201
Alpha-Linolensäure 63
Alpha-Liponsäure 165, 198
Ananas 65, 66, 73
Ananas-Stieleis 305
Angstzustände 145
Antioxidantien 78, 200
Äpfel 54, 59, 65, 73, 94, 110, 124, 151, 164
Frühstücksgerste mit Obst 222
Johannisbeer-Scones 229
Müsli 226
Obst-Smoothie 234
Rotkohlsalat mit Cranberrys und Äpfeln 271
Apfelmus 124
Gersten-Mais-Brot 227
Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen 313
Aprikosen 65
Arthritis 63, 81
rheumatische 58
Artischocken 59
Mediterrane Gemüse-Panini 261
Naturreissalat mit Kirschtomaten und Artischockenherzen 266
Zitronen-Artischocke-Tajine 276
Auberginen 92, 111
Auberginenauflauf 283
Aufstrich
Veganes Bohnenpüree 238
Zypriotischer Erbsen-Dill-Aufstrich 243
Augenbohnen mit Süßkartoffeln und grünem Gemüse 282
Avocado 37, 60, 63, 65, 81, 104, 106

B

Babysalat
Sautierter Portobello-Salat 269
Backhefe 98, 153, 320
Ballaststoff-Check 124, 142
Ballaststoffe 28, 65, 70, 72, 78, 85, 97, 98, 105, 123, 125, 145, 146, 157
Ballaststoff-Check 124, 146
Balsamico-Vinaigrette 241
Bananen 59, 61, 65, 73, 85, 94, 124, 151, 164
Kochbananen 130
Basilikum 164, 319
Naturreissalat mit Kirschtomaten und Artischockenherzen 266
Panino mit Spargel und veganem Schinken 259
Thailändischer Krautsalat 268
Bechamel-Soße 283
Beeren 59, 85, 86
Beerenmousse 310
Obst-Smoothie 234

Beilagen
Brokkoli-Pfanne mit schwarzer Bohnensoße 298
Bulgur-Quinoa-Pilaf 297
Gebackene grüne Bohnen, Fenchel, Paprika und Blumenkohl mit Dill 301
Gebackene Süßkartoffeln mit marokkanischen Gewürzen 295
Orangen-Couscous-Pilaf 292
Rosenkohl mit Zitrone und veganem Speck 294
Betacarotin 72, 161, 189
Bewegung 42, 158, 190
Birnen 59, 73, 94, 110
Knuspriger Obstauflauf 306
Blähungen 57, 72, 157, 317
Blattgemüse
grünes 66, 80, 84, 90, 158, 189, 200
Linsen und Nudeln auf libanesische Art 279
Blattkohl 59, 163, 200
Augenbohnen mit Süßkartoffeln und grünem Gemüse 282
Bohnen-Süßkartoffel-Suppe 251
Spinat-Hummus 237
Blattsenf 163, 200
Italienische Teigtaschen 260
Blaubeeren 73
Obst-Smoothie 234
BLT-Salat 272
Blumenkohl 59, 65, 97, 137, 157, 200
Gebackene grüne Bohnen, Fenchel, Paprika und Blumenkohl mit Dill 301
Blutdruck 2, 4, 33, 41, 78, 102, 127, 190, 192, 199, 203
Bluthochdruck 25, 127, 179, 199, 201, 202
Blutglukosespiegel 16
Blutglukosewert 16
Blutzuckerspiegel 2, 9, 24, 25, 31, 42, 64, 68, 69, 86, 90, 115, 119, 160, 162, 166, 316
auf- und abschwankender 119
Bohnen 41, 54, 58, 59, 63, 65, 66, 70, 72, 78, 84, 92, 93, 97, 105, 106, 124, 157, 163, 190, 191
Auberginenauflauf mit Bechamel-Soße 283
Augenbohnen mit Süßkartoffeln und grünem Gemüse 282
Bohnen-Süßkartoffel-Eintopf 275
Brokkoli-Pfanne mit schwarzer Bohnensoße 298
Fettarme Guacamole 236
Gebackene grüne Bohnen, Fenchel, Paprika und Blumenkohl mit Dill 301
Proteinreiche Haferwaffeln 230
Quinoa-Bulgur-Taboulé mit Orangen 265
Schnelles veganes Chili 281
Schnell gemachte Gemüse-Fajitas 288
Veganes Bohnenpüree 238
Weiche Bohnen-Tacos 256
Brokkoli 54, 59, 65, 72, 79, 162, 163, 164, 200
Brokkoli-Pfanne mit schwarzer Bohnensoße 298
Italienische Teigtaschen 260
Brot 59, 64, 65, 66, 90, 124, 146, 164
BLT-Salat 272
Mediterrane Gemüse-Panini 261
Panino mit Spargel und veganem Schinken 259
Brühwürfel
Pilzbrühwürfel 320
Bulgur 59, 66
Bulgur-Quinoa-Pilaf 297
Quinoa-Bulgur-Taboulé mit Orangen 265

C

Carnitin 198
Castelli, William Dr. 75
Champignons
Bohnen-Süßkartoffel-Eintopf 275
Schnelle Spinatlasagne 287
Chili
Schnelles veganes 281
Chilischoten
Eintopf Balkanart im Niedertemperaturgarer 274
Chilisoße
Schnelles veganes Chili 281
Veganes Bohnenpüree 238
Chinakohl
Indonesische Nudelpfanne 284

Cholesterin
Gesamtcholesterin 121, 122, 190
HDL-Cholesterin 41, 72, 122, 190
LDL-Cholesterin 54, 72, 102, 121, 189, 191
Cholesterinspiegel
Kontrolle des 70
Cholesterinwerte 41
hohe 25, 103
normale 191
Senkung der 31
Chrom 162, 164, 165
Coronary Health Improvement Projects 153
Couscous 59
Orangen-Couscous-Pilaf 292
Cranberry-Orangen-Vinaigrette 271
Cranberrys
Cranberry-Orangen-Vinaigrette 271
Knuspriger Obstauflauf 306
Rotkohlsalat mit Cranberrys und Äpfeln 271
Crane
Dr. Milton 197
Cremige Bechamel-Soße 283
Cremiges Mohn-Dressing 244
Cremiges Pfeffer-Dressing 245
Currypulver
Rührtofu 225

D

Datteln 163
Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen 313
Dawn-Phänomen 119
Dehnungsübungen 167, 174
Depression 145
Desserts
Ananas-Stieleis 305
Beerenmousse 310
Erdbeeren mit Schokoladen-Dip 304
Knuspriger Obstauflauf 306
Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen 313
Zitronencreme 309
Diabetes
Diabetesbehandlung 8, 126, 189
Kinder- und Jugenddiabetes 4, 16
Schwangerschaftsdiabetes 16
Symptome 14
Typ 1 4, 16, 19, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 50, 114, 169
Typ 2 3, 9, 17, 18, 19, 24, 27, 28, 30, 31, 33, 35, 36, 50, 70, 114, 154, 316
Diabetes-Diäten 20, 21, 24, 34
Diabetesmedikamente 17, 22, 29, 31, 115, 136, 145, 315
Acarbose 317
Glimepirid 69, 115, 172, 316
Glipizid 69, 115, 117, 172, 316
Glyburid 69, 115, 172, 316
Insulin 315
Metformin 7, 31, 69, 115, 117, 316
Miglitol 317
Nateglinid 69, 115, 172, 206, 316
Pioglitazon 115, 316
Repaglinid 69, 115, 172, 316
Rosiglitazon 69, 115, 316
Diät 9, 28, 36, 71, 103, 194, 205
Huhn-und-Fisch-Diät 54
kohlenhydratarme, proteinreiche 103
Kohlsuppendiät 104
Low-Carb-Diäten 103
Portfolio-Diät 189
traditionelle 26
Weight Watchers 104
Diehl, Hans Dr. 153
Dill
Gebackene grüne Bohnen, Fenchel, Paprika und Blumenkohl mit Dill 301
Zypriotischer Erbsen-Dill 243
Dips 98
Fettarme Guacamole 236
Schokoladen-Dip 304
Spinat-Dip 240
Spinat-Hummus 237
Veganes Bohnenpüree 238
Dopamin 148, 151, 154, 155
Dressings
Cremiges Mohn-Dressing 244
Cremiges Pfeffer-Dressing 245
Rotwein-Vinaigrette 241
Drinks
Haferdrink 77
Mandeldrink 77
Reisdrink 77
Sojadrink 77
Drogen 147, 148, 151, 154, 156
Durchfall 57, 157, 197, 317
Durst 15, 16

E

Eier 51, 52, 66, 84, 87, 189
Alternativen zu 60
Eintopf Balkanart im Niedertemperaturgarer 274
Eisen 72, 75, 80, 97, 161, 193
Eisenmangel 123
Endorphine 148
Entzündungen 53, 144, 198
Enzyme 57, 165, 317
Darmtrakts, de 74
Glaktose, für den Abbau von 200
Laktase 157
Lipoproteinlipase 169
Lipoxygenase 320
Verdauungsenzyme 67
Erbsen 59, 65, 66, 72, 93, 144, 163, 248
Spalterbsen
Holländische Erbsensuppe 248
Zypriotischer Erbsen-Dill 243
Erdbeeren 58, 65, 200
Erdbeeren mit Schokoladen-Dip 304
Erkältung 119, 144
Ernährung
gesunde 41, 70, 78, 101, 114, 136, 169, 197, 205
vegane 41, 42, 52, 130, 136, 158, 172, 182, 190, 197
vegetarische 33, 41
Ernährungsumstellung 1, 2, 3, 8, 28, 32, 33, 34, 40, 50, 68, 71, 76, 124, 182, 192, 204, 205
Ersatzprodukte
Fleischersatz 72, 95, 98, 319
Hühnchenersatz 320
veganer
Eintopf Balkanart im Niedertemperaturgarer 274
Graupen-Kürbis-Suppe 250
Zitronen-Artischocke-Tajine 276
Ölersatz
fettfreier 241
BLT-Salat 272
Cranberry-Orangen-Vinaigrette 271
Quinoa-Bulgur-Taboulé mit Orangen 265
Rotwein-Vinaigrette 241
Sautierter Portobello-Salat 269
Parmesanersatz 319, 321
Auberginenauflauf 283
Pilzcremesuppe 253
Schnelle Spinatlasagne 287
Rindfleischersatz
Indonesische Nudelpfanne 284
Wurstersatz
veganer 91

F

Fast Food 131
Feigen
getrocknete 163
Fenchel
Gebackene grüne Bohnen, Fenchel, Paprika und Blumenkohl mit Dill 301
Fertiggerichte 92, 96
Fett
gehärtetes pflanzliches 96, 182, 191
gesättigtes 53, 61, 62, 81, 87, 104, 181
Hühnerfett 51, 53, 104, 181
Milchfett 56
Omega-3-Fette 53, 63
Rinderfett 51, 104, 181
tierisches 29, 51, 70, 84, 105, 106, 123, 181, 183, 189, 190, 193, 203
Fettarme Guacamole 236
Fettsäuren
gesättigte 70
Omega-3-Fettsäuren 72, 319
ungesättigte 62, 181
Fisch 53, 54, 60, 64, 66, 106, 144, 150, 180, 181, 182, 183
Fleisch 30, 51, 53, 54, 55, 56, 60, 64, 180, 182, 183, 189
Fleischersatz 319, 322
Sloppy Joes für Zwei 262
Folsäure 161, 193
Frisée
Italienische Teigtaschen 260
Fructosamin 121
Frühstück 60, 61, 84, 85, 86, 87, 111, 152, 194
Frühstücks-Burrito 85, 87
Frühstücksgerste mit Obst 222
Gersten-Mais-Brot 227
Hafer-Scones 228
Müsli 226
Obst-Smoothie 234
Pfannkuchen aus Weizenkörnern 233

Proteinreiche Haferwaffeln 230
Rührtofu 225

G

Gamma-Linolensäure 198
Garnelen 53, 183
Gebackene grüne Bohnen, Fenchel, Paprika und Blumenkohl mit Dill 301
Gebackene Süßkartoffeln mit marokkanischen Gewürzen 295
Geflügel 60, 183
Gelatine 96
Gemüse 58, 59, 62, 63, 70, 71, 72, 78, 80, 81, 82, 93, 105, 106, 124, 142, 144, 157, 158, 162, 189, 191
Gerste 59, 65, 66, 71, 84, 90, 98, 162, 163
Frühstücksgerste mit Obst 222
Gersten-Mais-Brot 227
Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen 313
Gewicht
Gewichtsabnahme 4, 24, 25, 70, 102, 103, 110, 126, 140, 142, 168, 190
Gewichtskontrolle 69, 70, 102, 114, 126
Glaukom 196, 199, 200
Glukosetoleranztest 16, 30
Glykämischer Index 60, 64, 67, 71, 84, 97, 144
Granatapfelsirup 320
Grapefruit 74
Grauer Star 200, 201
Graupen 65
Graupen-Kürbis-Suppe 250
Grundnahrungsmittel 71, 97
Grünkohl 59, 72, 93, 163, 200, 237
Augenbohnen mit Süßkartoffeln und grünem Gemüse 282
Bohnen-Süßkartoffel-Eintopf 275
Bohnen-Süßkartoffel-Suppe 251
Linsen und Nudeln auf libanesische Art 279
Mediterrane Gemüse-Panini 261
Guacamole 236

H

Hafer 61, 65, 66, 67, 71, 76, 85, 97, 111, 124, 146, 162, 163, 189, 190, 194
Hafer-Scones 228
Müsli 226
Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen 313
Pilzcremesuppe 253
Proteinreiche Haferwaffeln 230
Hamburger-Brötchen
Sloppy Joes für Zwei 262
Hämoglobin-A1c-Wert 5, 6, 7, 19, 21, 31, 68, 120, 121, 142, 168, 192
Hauptgerichte
Auberginenauflauf mit Bechamel-Soße 283
Augenbohnen mit Süßkartoffeln und grünem Gemüse 282
Bohnen-Süßkartoffel-Eintopf 275
Eintopf Balkanart im Niedertemperaturgarer 274
Indonesische Nudelpfanne 284
Linsen und Nudeln auf libanesische Art 279
Nudeln mit Linsen-Marinara-Soße 278
Schnelle Spinatlasagne 287
Schnelles veganes Chili 281
Schnell gemachte Gemüse-Fajitas 288
Zitronen-Artischocke-Tajine 276
Hefeflocken 98, 153, 193, 320
Cremige Bechamel-Soße 283
Rührtofu 225
Schnelle Spinatlasagne 287
Herzinfarkt 53, 120, 121, 158, 179
Herzkrankheit 9, 25, 33, 40, 41, 42, 70, 80, 103, 122, 125, 137, 158, 168, 178, 180, 192, 193, 203
Hirse 59
Hirsesirup 152
Holländische Erbsensuppe 248
Homocystein 193
Honig 15, 96
Honigmelone 65, 85
Hormone 3, 42, 82, 119, 162, 179
Amylin 316
Catecholamin 119
Cortisol 119
Insulin 15, 27
Östrogen 179
Testosteron 179
Hotdog
veganer
Holländische Erbsensuppe 248

Hülsenfrüchte 59, 65, 71, 72, 78, 81, 84, 90, 104, 106, 144, 191
Hummus 85, 88, 91, 94, 97, 134, 237
Spinat-Hummus 237
Hunger 94, 95, 97, 116, 145, 146, 152
Hypoglykämie 69, 115, 116, 117, 172, 204, 206

I

Immunsystem 17, 43, 44
Indonesische Nudelpfanne 284
Infektionen 119, 165
Ingwer
Brokkoli-Pfanne mit schwarzer Bohnensoße 298
Zitronen-Ingwer-Creme 308
Insulin
Funktion, des 35
Wirkungsweise, des 34
Insulinresistenz 18, 19, 27, 34, 50, 53, 57, 62, 66, 67, 68, 69, 80, 81, 87, 105, 144, 154
Insulinsensitivität 2, 3, 17, 27, 61, 69, 70, 102, 107, 115, 144, 162, 165, 167, 205, 316
Italienische Teigtaschen 260

J

Jamswurzel 66, 72, 93, 144, 189
Jenkins, David Dr. 64, 189
Johannisbeeren
Johannisbeer-Scones 229
Müsli 226
Jo-Jo-Effekt 140

K

Kaffeeweißer 62
Kakaopulver 153
Schnelles veganes Chili 281
Kalzium 72, 78, 79, 80, 82, 97, 161, 321
Karotten 65, 72, 93, 97, 189
Orangen-Couscous-Pilaf 292
Thailändischer Krautsalat 268
Kartoffeln 164
Graupen-Kürbis-Suppe 250
Süßkartoffeln 31, 59, 65, 66, 73, 89, 104, 144, 153, 163, 201
Augenbohnen mit Süßkartoffeln und grünem Gemüse 282
Bohnen-Süßkartoffel-Eintopf 275
Bohnen-Süßkartoffel-Suppe 251
Gebackene Süßkartoffeln mit marokkanischen Gewürzen 295
Linsen-Süßkartoffel-Suppe 254
Katarakt 200
Kichererbsen 59, 65, 85, 89, 90, 91, 97, 110, 131, 134, 163, 319
Spinat-Hummus 237
Kichererbsenmehl 319
Pfannkuchen aus Weizenkörnern 233
Kirschen 73
Kiwi 59
Knoblauch
Bohnen-Süßkartoffel-Eintopf 275
Bohnen-Süßkartoffel-Suppe 251
Brokkoli-Pfanne mit schwarzer Bohnensoße 298
Eintopf Balkanart im Niedertemperaturgarer 274
Fettarme Guacamole 236
Indonesische Nudelpfanne 284
Schnelle Spinatlasagne 287
Schnelles veganes Chili 281
Spinat-Hummus 237
Zitronen-Artischocke-Tajine 276
Zypriotischer Erbsen-Dill-Aufstrich 243
Knuspriger Obstauflauf 306
Kohlenhydrate 20, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 60, 61, 64, 66, 68, 69, 93, 104, 108, 144, 205, 317, 321
Kopfsalat
Weiche Bohnen-Tacos 256
Koriander
Linsen auf libanesische Art 279
Thailändischer Krautsalat 268
Krafttraining 167, 174
Kräuter-Fladen 229
Krebs 58, 80, 82, 125, 137, 161
Anti-Krebs-Wirkstoff 72
Kuchen
Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen 313
Kürbis 59, 111, 163, 189
Graupen-Kürbis-Suppe 250
Kurkuma
Rührtofu 225
Zitronen-Artischocke-Tajine 276

L

Laktose 57, 58, 157, 200, 321
Lasagne
Schnelle Spinatlasagne 287
Leinsamen 81, 319
Frühstücksgerste mit Obst 222
Pfannkuchen aus Weizenkörnern 233
Proteinreiche Haferwaffeln 230
Linolsäure 63, 81
Linsen 54, 59, 65, 72, 93, 97, 124, 144, 163, 200
Linsen-Süßkartoffel-Suppe 254
Linsen und Nudeln auf libanesische Art 279
Nudeln mit Linsen-Marinara-Soße 278
Lipide
intramyozelluläre 35, 37, 205

M

Magnesium 162
Magnesiumpräparate 198
Mais 65, 71, 89
Schnelles veganes Chili 281
Maismehl
Gersten-Mais-Brot 227
Schnelles veganes Chili 281
Maissirup 124
Mangold 72, 162, 163
Augenbohnen mit Süßkartoffeln und grünem Gemüse 282
Italienische Teigtaschen 260
Linsen und Nudeln auf libanesische Art 279
Mayonnaise
Tofumayonnaise 272
Meditation 42, 145
Mediterrane Gemüse-Panini 261
Mehl
Vollkornweizenmehl
Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen 313
Melasse 152
Indonesische Nudelpfanne 284
Migräne 58
Milchprodukte 44, 45, 51, 52, 56, 57, 58, 60, 75, 81, 84, 104, 106, 130, 157, 181, 189, 200, 206, 323
Milchzucker 57, 157, 200
Mineralstoffe 73, 158, 321
Minze
Quinoa-Bulgur-Taboulé mit Orangen 265
Thailändischer Krautsalat 268
Miso 320
Cremiges Pfeffer-Dressing 245
Mitochondrien 35, 36, 165
Mohnsamen
Cremiges Mohn-Dressing 244
Müdigkeit 14, 15
Multivitaminpräparate 60, 75, 78, 81, 82, 97, 106, 135, 160, 161, 193, 206
Müsli 226
Knuspriger Obstauflauf 306
Myokardinfarkt. Siehe Herzinfarkt

N

Nachtisch. Siehe Desserts
Nahrungsergänzungsmittel 160, 161, 198
Naturreissalat mit Kirschtomaten und Artischockenherzen 266
Nephropathie 202
Neuropathie 9, 40, 70, 127, 164, 197, 198, 203, 205
Nierenkrankheiten 81, 123
Noble, Ernest Dr. 154
Nudeln
Indonesische Nudelpfanne 284
Nudeln mit Linsen-Marinara-Soße 278
Schnelle Spinatlasagne 287
Vollkornnudeln 59, 92
Nüsse 37, 59, 63, 81, 104, 106, 107, 124, 162

O

Obst 59, 62, 70, 73, 78, 80, 81, 82, 84, 94, 105, 106, 110, 111, 124, 183, 191
Frühstücksgerste mit Obst 222
Obst-Smoothie 234
Öle
pflanzliche 29, 51, 59, 61, 62, 181, 182, 189, 192
Ölersatz 241, 265, 269, 271, 272
Gemüsebrühenpulver natriumarmes 241
Maisstärke 241
Oliven 60, 62, 63, 81, 104, 106, 181

Olivenöl 62, 96
Orangen 59, 73, 110, 200
Knuspriger Obstauflauf 306
Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen 313
Orangen-Couscous-Pilaf 292
Quinoa-Bulgur-Taboulé mit Orangen 265
Ornish, Dean Dr. 32, 42, 180

P

Panino mit Spargel und veganem Schinken 259
Paprika 89, 200
Eintopf Balkanart im Niedertemperaturgarer 274
Gebackene grüne Bohnen, Fenchel, Paprika und Blumenkohl mit Dill 301
Paprika-Hummus 237
Quinoa-Bulgur-Taboule mit Orangen 265
Schnelles veganes Chili 281
Schnell gemachte Gemüse-Fajitas 288
Sloppy Joes für Zwei 262
Zitronen-Artischocke-Tajine 276
Perlgraupen
Graupen-Kürbis-Suppe 250
Pfannkuchen aus Weizenkörnern 233
Pfirsiche 59, 73
Obst-Smoothie 234
Pilzbrühe
Pilzcremesuppe 253
Pilze
Pilzcremesuppe 253
Sautierter Portobello-Salat 269
Schnelle Spinatlasagne 287
Sloppy Joes für Zwei 262
Zitronen-Artischocke-Tajine 276
Prädiabetes 16
Proteine
Kuhmilchproteine 43, 46
Milchproteine 44, 45, 46, 58, 77
pflanzliche 78
Rinderproteine 44
tierische 41, 55, 56, 58, 60, 78, 79, 82, 84, 86, 87, 103, 202, 203
Proteinreiche Haferwaffeln 230

Q

Quinoa 65
Bulgur-Quinoa-Pilaf 297
Quinoa-Bulgur-Taboulé mit Orangen 265
Zitronen-Artischocke-Tajine 276

R

Radicchio
Italienische Teigtaschen 260
Radieschen
Italienische Teigtaschen 260
Rauchen 42, 80, 136, 139, 172, 179, 192, 203
Reis
Naturreis 54, 59, 65, 71, 93, 98, 124, 130, 162, 163
Naturreissalat mit Kirschtomaten und Artischockenherzen 266
Parboiled-Reis 66
Retinopathie 127, 201, 202
Rohkost 142
Rohrzucker 153
Römersalat
BLT-Salat 272
Rosenkohl 163
Rosenkohl mit Zitrone und veganem Speck 294
Rosinen 65, 163
Müsli 226
Orangen-Couscous-Pilaf 292
Rote Beete
Italienische Teigtaschen 260
Rotkohl
Rotkohlsalat mit Cranberrys und Äpfeln 271
Rotwein-Vinaigrette 241
Rübstiel
Italienische Teigtaschen 260
Rucola 90
Italienische Teigtaschen 260
Rührtofu 225

S

Säfte
Grapefruitsaft 74
Orangensaft 164
Cranberry-Orangen-Vinaigrette 271

Knuspriger Obstauflauf 306
Obst-Smoothie 234
Traubensaft 164
Salate
BLT-Salat 272
Naturreissalat mit Kirschtomaten und Artischockenherzen 266
Rotkohlsalat mit Cranberrys und Äpfeln 271
Sautierter Portobello-Salat 269
Thailändischer Krautsalat 268
Salsa
Fettarme Guacamole 236
Schnell gemachte Gemüse-Fajitas 288
Weiche Bohnen-Tacos 256
Sandwiches
Italienische Teigtaschen 260
Mediterrane Gemüse-Panini 261
Panino mit Spargel und veganem Schinken 259
Sloppy Joes für Zwei 262
Sautierter Portobello-Salat 269
Schnelle Spinatlasagne 287
Schnelles veganes Chili 281
Schnell gemachte Gemüse-Fajitas 288
Schokolade 146, 147, 148, 149, 151, 152, 153
Erdbeeren mit Schokoladen-Dip 304
Schwangerschaftsdiabetes 114, 164
Schwindel 116, 197
Sehstörungen 197
Seidentofu
Rührtofu 225
Seitan 78, 89, 153, 319
Sellerie
Bulgur-Quinoa-Pilaf 297
Graupen-Kürbis-Suppe 250
Holländische Erbsensuppe 248
Indonesische Nudelpfanne 284
Selleriebläter
Graupen-Kürbis-Suppe 250
Semmelbrösel 318, 319
Auberginenauflauf 283
Sesam
Sesammus 322
Sesampaste
Spinat-Hummus 237
Signalübertragung
intrazelluläre 35
Sloppy Joes für Zwei 262
Soja 70, 77, 106, 190, 319
Sojadrink 59, 321, 323
Cremiges Mohn-Dressing 244
Gersten-Mais-Brot 227
Graupen-Kürbis-Suppe 250
Hafer-Scones 228
Obst-Smoothie 234
Sojajoghurt 322
Sojamehl 60, 319, 320, 322
Pfannkuchen aus Weizenkörnern 233
Sojaprotein 320, 321, 322
Schnelles veganes Chili 281
Sojaproteinpulver 321
Obst-Smoothie 234
Sojaschnetzel 320
Somogyi-Effekt 119
Soßen 62, 63, 86, 98, 111, 130, 131, 142, 153, 320, 322, 323
Béchamel-Soße 283
Spaghetti
Linsen und Nudeln auf libanesische Art 279
Spargel 72, 151
Panino mit Spargel und veganem Schinken 259
Speiserüben
Speiserübenblätter
Italienische Teigtaschen 260
Spinat 59, 72, 79, 111, 137, 162, 163, 200
Italienische Teigtaschen 260
Linsen und Nudeln auf libanesische Art 279
Schnelle Spinatlasagne 287
Spinat-Dip 240
Spinat-Hummus 237
Sport 8, 42, 112, 145, 166, 168, 170, 172, 174, 175
Stärke
Maisstärke 108
Stevia 153
Stressmanagement 42
Sucralose 153
Suppen und Eintöpfe
Bohnen-Süßkartoffel-Eintopf 275
Bohnen-Süßkartoffel-Suppe 251
Eintopf Balkanart im Niedertemperaturgarer 274
Graupen-Kürbis-Suppe 250
Holländische Erbsensuppe 248

Linsen-Süßkartoffel-Suppe 254
Pilzcremesuppe 253
Zitronen-Artischocke-Tajine 276
Süßkartoffeln. *Siehe* **Kartoffeln**
Süßungsmittel
Agavennektar 318

T

Tabak 80, 147, 148, 151, 154, 200, 203
Tacos 92, 131
Weiche Bohnen-Tacos 256
Tahini 322
Spinat-Hummus 237
Talpers, Stanley xii, 141
Tempeh 78, 153, 190
Thailändischer Krautsalat 268
Tofu 59, 60, 61, 78, 86, 93, 124, 153, 163, 321, 323
Ananas-Stieleis 305
Beerenmousse 310
BLT-Salat 272
Cremige-Bechamel-Soße 283
Cremiges Mohn-Dressing 244
Cremiges Pfeffer-Dressing 245
Fettarme Guacamole 236
Rührtofu 225
Schnelle Spinatlasagne 287
Spinat-Dip 240
Weiche Bohnen-Tacos 256
Zitronencreme 309
Tofumayonnaise
BLT-Salat 272
Panino mit Spargel und veganem Schinken 259
Tofusauerrahm
Weiche Bohnen-Tacos 256
Tomaten
BLT-Salat 272
Bohnen-Süßkartoffel-Eintopf 275
Eintopf Balkanart im Niedertemperaturgarer 274
Mediterrane Gemüse-Panini 261
Naturreissalat mit Kirschtomaten und Artischockenherzen 266
Schnelles veganes Chili 281
Tomatenmark 61
Bohnen-Süßkartoffel-Suppe 251
Sloppy Joes für Zwei 262
Tomatensalsa
Schnell gemachte Gemüse-Fajitas 288
Weiche Bohnen-Tacos 256
Tortillas
Schnell gemachte Gemüse-Fajitas 288
Weiche Bohnen-Tacos 256
Trauben 59, 65
Triglyzeride 122, 158, 167, 192
Trockenobst
Müsli 226

U

Umstellungsphase 77
Urinieren, häufiges 15, 16

V

Vanilleextrakt
Ananas-Stieleis 305
Proteinreiche Haferwaffeln 230
Veganes Bohnenpüree 238
Verletzungen 127, 128, 197, 198
Verstopfung 125, 149, 157, 197
Vinaigrette
Cranberry-Orangen-Vinaigrette 271
fettfreie 319
Vitamine 73, 78, 158, 160, 161, 193
Vitamin A 161
Vitamin B6 193
Vitamin B12 161
Vitamin B12 60, 75, 81, 82, 97, 160, 161, 193, 206
Vitamin C 161, 189, 191, 200
Vitamin D 60, 75, 80, 82, 161, 321
Vitamin E 189
Vitamin K 158, 159
Vollkorngetreide 28, 59, 70, 71, 78, 162, 189
Müsli 226
Vollkornprodukte 30, 63, 105, 106, 110, 141
Volumetrie 108, 112

W

Walnüsse 81
Warfarin 158
Wasserkastanien
Spinat-Dip 240
Wassermelone 65, 66, 73
Weiche Bohnen-Tacos 256
Wein 151
Bohnen-Süßkartoffel-Eintopf 275
Brokkoli-Pfanne mit schwarzer Bohnensoße 298

Nudeln mit Linsen-Marinara-Soße 278
Sautierter Portobello-Salat 269
Weißkohl
Thailändischer Krautsalat 268
Weiche Bohnen-Tacos 256
Weizenkleie
Frühstücksgerste mit Obst 222
Müsli 226
Weizenkörner 146
Pfannkuchen aus Weizenkörnern 233
Wirsing
Indonesische Nudelpfanne 284
Italienische Teigtaschen 260
Thailändischer Krautsalat 268

Y

Yoga 42, 145, 170

Z

Zellen
Blutzellen 81, 123, 161
Gehirnzellen 155
Immunzellen 43, 46
Insulin produzierende 4, 17, 43, 44, 47
Krebszellen 43
Muskelzellen 15, 34, 35, 36, 37, 50, 51, 144
Pankreaszellen 44
Zimt 86, 161
Zitronen
Zitronen-Artischocke-Tajine 276
Zitronencreme 309
Zitronensaft
Ananas-Stieleis 305
Cranberry-Orangen-Vinaigrette 271
Cremiges Pfeffer-Dressing 245
Fettarme Guacamole 236
Gebackene grüne Bohnen, Fenchel, Paprika und Blumenkohl mit Dill 301
Hafer-Scones 228
Linsen-Süßkartoffel-Suppe 254
Linsen und Nudeln auf libanesische Art 279
Müsli 226
Naturreissalat mit Kirschtomaten und Artischockenherzen 266
Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen 313
Pfannkuchen aus Weizenkörnern 233
Quinoa-Bulgur-Taboulé mit Orangen 265
Rosenkohl mit Zitrone und veganem Speck 294
Spinat-Dip 240
Spinat-Hummus 237
Thailändischer Krautsalat 268
Tofumayonnaise 272
Tofusauerrahm 256
Zitronencreme 309
Zypriotischer Erbsen-Dill 243
Zitrusfrüchte
Grapefruit 74
Orangen 74
Zuckerrohrsaftgranulat 152
Zypriotischer Erbsen-Dill-Aufstrich 243

INHALT

EINLEITUNG	Eine neue Herangehensweise an Diabetes	1
TEIL 1	**DER DURCHBRUCH**	**13**
KAPITEL 1	Die Grundlagen haben sich geändert	14
KAPITEL 2	Typ-2-Diabetes zurückbilden	24
KAPITEL 3	Eine Revolution bei Typ-1-Diabetes	40
TEIL 2	**DAS PROGRAMM**	**49**
KAPITEL 4	Ein wirkungsvoller neuer Ernährungsplan	50
KAPITEL 5	Der Einstieg ins Programm	84
KAPITEL 6	Gesunde Gewichtskontrolle	102
KAPITEL 7	Wie Sie Ihren Fortschritt messen können	114
KAPITEL 8	Eine vollkommene Ernährungsweise in einer unvollkommenen Welt	129
KAPITEL 9	Was tun bei Problemen?	140
KAPITEL 10	Welche Nahrungsergänzungsmittel soll ich einnehmen?	160
KAPITEL 11	Bewegung und Sport für den Rest von uns	166

Rührtofu **Seite 225**

Brokkoli-Pfanne **Seite 298**

Schnelles Veganes Chili **Seite 281**

Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen **Seite 313**

TEIL 3 **VOLLSTÄNDIG GESUND** **177**

KAPITEL 12 Ein gesundes Herz 178

KAPITEL 13 Gesunde Nerven, Augen und Nieren 196

KAPITEL 14 Informationen für Mediziner 204

TEIL 4 **MENÜS UND REZEPTE** **209**

Gesunde Mahlzeiten für 7 Tage 212

Frühstück 221

Dips, Aufstriche und Dressings 235

Suppen 247

Sandwiches und Salate 255

Hauptgerichte 273

Beilagen 291

Desserts 303

ANHANG **314**

ANHANG 1 Diabetesmedikamente 315

ANHANG 2 Zutaten, die Ihnen vielleicht noch nicht bekannt sind 318

ANHANG 3 Bezugsquellen 326

Referenzen 330

Abbildungsverzeichnis 338

Index 339

REZEPTE

GESUNDE MAHLZEITEN FÜR 7 TAGE 212

FRÜHSTÜCK 221

Frühstücksgerste mit Obst 222
Rührtofu (wenn es schnell gehen soll) 225
Müsli 226
Gersten-Mais-Brot (wenn es schnell gehen soll) 227
Hafer-Scones 228
Proteinreiche Haferwaffeln 230
Pfannkuchen aus Weizenkörnern (wenn es schnell gehen soll) 233
Obst-Smoothie (wenn es schnell gehen soll) 234

DIPS, AUFSTRICHE UND DRESSINGS 235

Fettarme Guacamole 236
Spinat-Hummus 237
Veganes Bohnenpüree (wenn es schnell gehen soll) 238
Spinat-Dip 240
Rotwein-Vinaigrette (wenn es schnell gehen soll) 241
Zypriotischer Erbsen-Dill-Aufstrich 243
Cremiges Mohn-Dressing 244
Cremiges Pfeffer-Dressing 245

SUPPEN 247

Holländische Erbsensuppe 248
Graupen-Kürbis-Suppe (wenn es schnell gehen soll) 250
Bohnen-Süßkartoffel-Suppe 251
Pilzcremesuppe (wenn es schnell gehen soll) 253
Linsen-Süßkartoffel-Suppe (wenn es schnell gehen soll) 254

SANDWICHES UND SALATE 255

Weiche Bohnen-Tacos 256
Panino mit Spargel und veganem Schinken (wenn es schnell gehen soll) 259
Italienische Teigtaschen (wenn es schnell gehen soll) 260
Mediterrane Gemüse-Panini (wenn es schnell gehen soll) 261
Sloppy Joes für Zwei (»Hackfleisch«-Brötchen) (wenn es schnell gehen soll) 262
Quinoa-Bulgur-Taboulé mit Orangen 265
Naturreissalat mit Kirschtomaten und Artischockenherzen 266
Thailändischer Krautsalat (wenn es schnell gehen soll) 268
Sautierter Portobello-Salat (wenn es schnell gehen soll) 269
Rotkohlsalat mit Cranberrys und Äpfeln 271
BLT-Salat 272

HAUPTGERICHTE 273

Eintopf Balkanart im Niedertemperaturgarer 274
Bohnen-Süßkartoffel-Eintopf 275
Zitronen-Artischocke-Tajine (Marokkanischer Eintopf) 276
Nudeln mit Linsen-Marinara-Soße (wenn es schnell gehen soll) 278
Linsen und Nudeln auf libanesische Art 279
Schnelles veganes Chili (wenn es schnell gehen soll) 281
Augenbohnen mit Süßkartoffeln und grünem Gemüse (wenn es schnell gehen soll) 282
Auberginenauflauf mit »Béchamel«-Soße 283
Indonesische Nudelpfanne (Bami) 284
Schnelle Spinatlasagne 287
Schnell gemachte Gemüse-Fajitas (wenn es schnell gehen soll) 288

Orangen-Couscous-Pilaf **Seite 292**

Gebackene grüne Bohnen, Fenchel, Paprika und Blumenkohl mit Dill **Seite 301**

Knuspriger Obstauflauf **Seite 306**

Beerenmousse **Seite 310**

BEILAGEN 291

Orangen-Couscous-Pilaf (wenn es schnell gehen soll) 292
Rosenkohl mit Zitrone und veganem Speck 294
Gebackene Süßkartoffeln mit marokkanischen Gewürzen 295
Bulgur-Quinoa-Pilaf (wenn es schnell gehen soll) 297
Brokkoli-Pfanne mit schwarzer Bohnensoße (wenn es schnell gehen soll) 298
Gebackene grüne Bohnen, Fenchel, Paprika und Blumenkohl mit Dill 301

DESSERTS 303

Erdbeeren mit Schokoladen-Dip (wenn es schnell gehen soll) 304
Ananas-Stieleis 305
Knuspriger Obstauflauf 306
Zitronencreme 309
Beerenmousse 310
Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen 313

EINLEITUNG

EINE NEUE HERANGEHENSWEISE AN DIABETES

Dieses Buch stellt eine völlig neue Methode vor, Diabetes vorzubeugen, zu handhaben und zu heilen, und fußt auf wichtigen Forschungsergebnissen der letzten Jahre.

Durch unsere von *den National Institutes of Health* der US-Regierung und der *Diabetes Action Research and Education Foundation* finanziell unterstützten Forschungen und die Arbeit anderer Wissenschaftler haben mein Forschungsteam und ich die Herangehensweise an Diabetes grundlegend neu konzipiert. Wenn Ihre Erfahrungen mit Diabetes mit immer höheren Medikamentengaben, einem stetig steigenden Gewicht und wachsenden Sorgen aufgrund der Komplikationsrisiken verbunden sind, erfahren Sie in diesem Buch, wie Sie diese Entwicklungen umkehren können.

Wir konzentrieren uns auf eine Ernährungsumstellung, nicht auf Medikamente. Ja, Medikamente sind oft sinnvoll und ich werde Ihnen ihre Funktionsweise erklären, damit Sie die Medikamente verstehen, die Sie oder Ihre Angehörigen einnehmen. Aber noch lieber möchte ich Ihnen helfen, Ihre Medikamente zu reduzieren – oder ganz abzusetzen. Dafür müssen Sie das, was Sie essen, mit neuen Augen betrachten.

Ich möchte betonen, dass Sie keine Kalorien reduzieren, Kohlenhydrate limitieren oder kleinere Portionen verzehren müssen. Tatsächlich können Sie essen, bis Sie satt sind. Wenn Sie zwischen den Mahlzeiten Hunger haben, dürfen Sie noch mehr essen. Worauf wir uns konzentrieren werden, sind die *Lebensmittel*, die Sie essen. Diese haben sich als der kritische Faktor erwiesen, wie Sie bald sehen werden.

EINE NEUE IDEE

Mein Vater, Dr. Donald M. Barnard, hat sein ganzes Leben lang Diabetes behandelt. Er wuchs auf einer Farm im Mittleren Westen auf, stellte aber schnell fest, dass Rinder nichts für ihn waren. Er entschied sich, Medizin zu studieren und fing nach seiner Zeit in Bostons berühmter Joslin Clinic in einem stark frequentierten Gemeindekrankenhaus an. Er machte sich in der Umgebung einen Namen als der Experte für Diabetes. Aber er und die anderen Ärzte – und ihre Patienten – fanden Diabetes oft irritierend und frustrierend. Er erzählte mir, was der Gründer der Klinik, Dr. Elliott P. Joslin, über die Diabetesforschung sagte: »Meine Herren, wir brauchen kein großes Forschungsstipendium. Was wir brauchen, ist eine neue Idee.«

Dr. Joslin hat diese Bemerkung in den 1950ern gemacht, und wir brauchen diese neue Idee umso dringender, seit die Zahl der Erkrankungen explosionsartig angestiegen ist. Weltweit leben heute 200 Millionen Menschen mit Diabetes.[1] Bis heute mussten die meisten von ihnen feststellen, dass die Krankheit im günstigsten Fall nur eine Schinderei darstellt. Mit täglichen Blutuntersuchungen und Medikamenten, die lediglich versprechen, die unvermeidlichen Folgeerkrankungen hinauszuzögern, wird das Leben der Patienten zur Geduldsprobe, während eine Komplikation nach der anderen auftritt – von Nervensymptomen über visuelle Störungen bis zu Herz- und Nierenproblemen.

Heute, endlich, stehen wir kurz vor einem echten Wandel. Ich rede nicht nur von einer kühnen neuen Idee, sondern von einer gänzlich neuen Herangehensweise an Diabetes, die getestet wurde und nachweislich funktioniert.

In einer Reihe von Studien in Zusammenarbeit mit der Georgetown University und der George Washington University hat unser Forschungsteam bewiesen, dass viele Menschen mit Diabetes sich nicht mehr nur darauf konzentrieren müssen, den unvermeidlichen Verfall hinauszuzögern, sondern ihre Gesundheit dramatisch verbessern können. Sie können ihren Blutzuckerspiegel senken, ihre Insulinsensitivität erhöhen und Medikamente reduzieren oder absetzen, und das alles mit einer einfachen Umstellung ihrer Ernährung. Im Gegensatz zu Medikamenten sind die »Nebenwirkungen« dieser Ernährungsumstellung positiv: Gewichtsverlust, niedrigere Cholesterinwerte, niedrigerer Blutdruck und mehr Energie.

Von Anfang an haben wir die Ziele unserer Studien höher gesteckt und die Diabetesfrage viel offensiver angepackt, als dies in vorangegangenen klinischen Studien der Fall war. Die erste Studie war klein – mit nur 13 Patienten – und testete ein Programm, das sich ganz auf eine Ernährungsumstellung verließ. Es gab kein neues Medikament, kein magisches Nahrungsergänzungsmittel – nicht einmal ein Bewegungsprogramm. Aber die Ergebnisse waren beeindruckend. Zwei Drittel der Patienten ging es so viel besser, dass sie ihre Medikamente innerhalb von zwölf Wochen reduzieren oder sogar absetzen konnten. Die Studie wurde 1999 in *Preventive Medicine* veröffentlicht.[2]

Im Anschluss untersuchten wir in einer zweiten Studie an 59 Patienten mit unterschiedlich erfolgreicher Einstellung der Blutzuckerwerte – einige gesund, andere Prädiabetiker oder Diabetiker –, *warum* eine Ernährungsumstellung funktioniert. Es wurde klar, dass die Ernährungsumstellung eine fundamentale Veränderung im Körper selbst bewirkt. Innerhalb von vierzehn Wochen führte die Ernährungsweise zu einer um 24 Prozent verbesserten Insulinsensitivität – der Fähigkeit des Körpers auf Insulin zu reagieren (jenes Zucker einlagernde Hormon, dessen Funktion bei Diabetes gestört ist). Teilnehmer mit anormalen Blutzuckerwerten erlebten, wie diese sich umgehend wieder auf normale Werte einstellten. Bewegung könnte die Vorteile zwar noch verstärken, aber die *Ernährungsumstellung allein* genügte, um die Insulinsensitivität deutlich zu verbessern und die Blutzuckerwerte besser zu kontrollieren. Die Ergebnisse wurden 2004 beim Scientific Meeting der *American Diabetes Association* präsentiert und 2005 im *American Journal of Medicine* veröffentlicht.[3]

Die Ergebnisse dieser Studien sprechen dafür, dass dieser neue Ansatz vermutlich der wirksamste auf Ernährung basierende Plan ist, der je für Diabetiker entwickelt wurde. Wir können mehr tun, als zu versuchen, die Fehlfunktion des Insulins zu *kompensieren*, wie Ärzte es seit Jahrzehnten mithilfe verschiedener Medikamente tun. Vielmehr können wir dem körpereigenen Insulin helfen, richtig zu funktionieren, indem wir die Sensitivität der Zellen auf Insulin direkt angehen – und verbessern –, was der entscheidende Faktor bei Typ-2-Diabetes ist. Selbst, wenn die Krankheit bereits auf dem Stadium ernster Komplikationen angekommen ist, ist es für deutliche Verbesserungen nicht zu spät.

2003 begannen wir mit Unterstützung der US-amerikanischen *National Institutes of Health* eine neue Forschungsreihe, um unsere Ernährungsweise mit den Referenzempfehlungen der *American Diabetes Association* (ADA) zu vergleichen. Wie Sie vielleicht wissen, sind diese Empfehlungen sinnvoll und bewährt. Millionen Menschen halten sich daran und verwenden die Liste mit Ersatzprodukten sowie die auf den Empfehlungen basierenden Kochbücher, um die Krankheit im Griff zu behalten. Aber allzu oft tritt dennoch das vertraute Problem ein: Trotz der Bemühungen aller Beteiligten verschlimmert sich die Krankheit mit der Zeit. Wir wollten sehen, ob wir die Lage verbessern können. Die Studie wurde in Zusammenarbeit mit der George Washington University und der University of Toronto mit 99 Probanden mit Typ-2-Diabetes durchgeführt. Den Teilnehmern wurde zufällig entweder eine Standardernährungsweise für Diabetiker nach den Empfehlungen der ADA oder die radikalere Ernährungsweise zugeteilt, über die Sie in Kürze noch mehr erfahren werden. Während der Studiendauer präsentierte ich die vorläufigen Ergebnisse der Studie bei wissenschaftlichen Treffen der ADA, der *American Association of Diabetes Educators* und der *American Public Health Association* in den Jahren 2005 und 2006.

In einer sorgfältigen Analyse, bei der Bewegungsintensität und Medikamentengabe konstant blieben, fanden wir heraus, dass die neue Ernährungsweise die Blutzucker-

werte dreimal so effektiv kontrollierte wie die bis dahin »beste« Ernährungsweise. Unsere Ernährungsweise führt auch zu einer schnelleren Gewichtsabnahme und besseren Cholesterinwerten als die bisherige Referenzempfehlung. Andere Forscher haben gezeigt, dass diese Ernährungsweise sich auch sehr positiv auf die Herzgesundheit auswirkt und den Blutdruck in gesunde Regionen absinken lässt. Sie ermöglicht es vielen Menschen, die Kontrolle über ihr Leben sowie ihre Gesundheit und Vitalität zurückzugewinnen.

In diesem Buch werden diese bahnbrechenden wissenschaftlichen Erkenntnisse in Mittel umgesetzt, die Sie anwenden können, einschließlich eines leicht zu befolgenden Plans mit einfachen Ernährungsrichtlinien, Menüs und Rezepten.

EIN NEUES VERSTÄNDNIS VON TYP-1-DIABETES

Typ-1-Diabetes ist viel seltener als Typ 2. Er wird normalerweise in der Kindheit diagnostiziert und muss immer mit Insulin behandelt werden – daher stammen die früheren Bezeichnungen wie Kinder- oder Jugenddiabetes und insulinabhängiger Diabetes.

Im Gegensatz zu Typ-2-Diabetikern benötigen Typ-1-Diabetiker immer Insulin. Aber sie können mithilfe einer Umstellung ihrer Ernährung und ihrer Lebensweise ihre Insulingaben minimal halten und das Risiko von Komplikationen senken. Wir haben auch ein neues – und überraschendes – Verständnis der *grundlegenden Ursachen* von Typ-1-Diabetes. Es mag Sie überraschen zu erfahren, dass der zu Typ-1-Diabetes führende Prozess beginnt, wenn das Immunsystem des Körpers die Insulin produzierenden Zellen des Pankreas angreift. Wie Sie sehen werden, wurde in neuen Studien entdeckt, was diese Attacke auszulösen scheint und wie man ihr vorbeugen kann.

ERFOLGSGESCHICHTEN

Lassen Sie uns einen Blick auf die Erfahrungen von Menschen werfen, die sich an das in diesem Buch beschriebene Programm gehalten haben.

Nancy

Nancy erfuhr von unserer Studie aus einer Anzeige in der *Washington Post.* Bei ihr wurde acht Jahre zuvor Diabetes Typ 2 diagnostiziert. Ein Cousin von ihr hatte durch die Krankheit einen Teil seiner Sehfähigkeit eingebüßt und musste aufgrund von Nierenversagen zur Dialyse. Nancy wollte nicht in seine Fußstapfen treten. Sie wollte kämpfen.

Bevor sie an unserer Studie teilnahm, hatten sich die Dinge in die falsche Richtung entwickelt. Obwohl sie einer für Diabetes entwickelten Ernährungsweise folgte, wurden ihre Blutzuckerwerte nach und nach schlechter und die Ernährungsweise verhinderte nicht, dass ihr Gewicht langsam immer weiter stieg.

Zwei Jahre nach der Diagnose verschrieb ihr Arzt ihr das erste Medikament gegen Diabetes. Schließlich entschied der Arzt, dass sie zwei Medikamente benötigte. Ihre Blutglukosewerte stiegen immer noch. Zu Beginn ihrer Teilnahme an unserer Studie lag ihr Hämoglobin-A1c-Wert – ein Schlüsselwert für die Blutglukosekontrolle, der unter 7 Prozent liegen sollte – bei ungesunden 8,3 Prozent.

Nancy nahm an der Studie teil, weil sie den Fokus auf Ernährung statt Medikamenten schätzt. Angesichts der explosionsartigen Verbreitung von Diabetes in der Gesellschaft spürte sie intuitiv, dass unsere gewohnte Ernährungsweise das Problem sein und dass darin auch die Lösung liegen musste.

Wir zeigten ihr, wie sie ihre Ernährung umstellen sollte. Es gab keine Einschränkung hinsichtlich der Menge, die sie essen durfte oder der Anzahl an Kalorien oder Gramm an Kohlenhydraten, die sie zu sich nehmen sollte. Aber wir empfahlen ihr, eine große Umstellung bei der *Art der Lebensmittel* zu machen.

Am Anfang baten wir sie auch, *keinen* Sport zu treiben – bzw. ihre Gewohnheiten nicht zu ändern – weil wir den Effekt einer reinen Ernährungsumstellung sehen wollten. Das passte ihr gut – sie hatte viel im Büro zu tun und arbeitete jeden Tag bis spätabends und Sport war nicht so wirklich ihr Ding. Zumindest noch nicht.

Als sie begann, sich an unsere Empfehlungen zu halten, fing ihr Gewicht an zu sinken, zusammen mit ihrem Blutglukosewert, der mit überraschender Geschwindigkeit sank. Nachdem die Werte jahrelang immer weiter gestiegen waren, begann der Trend sich umzukehren. Nach elf Wochen stieg sie auf die Waage: Sie hatte 6,5 Kilogramm abgenommen. Und als sie ihren Ärmel hochschob und wir ihren HbA1c-Wert über-

prüften, stellten wir fest, dass er von 8,3 auf 6,9 Prozent gesunken war. Das alles in nur drei Monaten. Ihre Insulinsensitivität kehrte zurück.

Nancys Blutzuckerspiegel sank weiter. Tatsächlich sank er so sehr, dass klar wurde, dass ihre Medikamente inzwischen zu stark waren. Die beiden Medikamente, die sie einnahm, führten zusammen mit der neuen, höchst effektiven Ernährungsweise zu einem zu niedrigen Blutzuckerspiegel. Es war an der Zeit, ihre Medikamente zu reduzieren. Aber als wir ihre Dosis reduzierten, stellten wir fest, dass es nicht genügte. Nach einigen weiteren Monaten mussten wir ein Medikament ganz absetzen.

Nachdem sie etwas mehr als ein Jahr an der Studie teilgenommen hatte, war sie 18 Kilogramm leichter. Sie nahm nur noch ein Diabetes-Medikament, nicht mehr zwei (es bleibt abzuwarten, ob sie das zweite auch absetzen kann). Und obwohl sie weniger Medikamente nimmt, ist ihr HbA1c-Wert besser als zuvor – 6,8 Prozent bei der letzten Messung.

»Der Erfolg ist einfach unglaublich«, erklärte sie. »Aber es ist nicht nur die Gewichtsabnahme. Meine Werte haben sich unwahrscheinlich verbessert.«

Und da war noch etwas – ein weiterer positiver Effekt, mit dem sie nicht gerechnet hatte. Seit Jahren hatte sie Arthritis und die Schmerzen waren so schlimm, dass sie nicht einmal ein Gurkenglas öffnen konnte. Nach einigen Monaten mit ihrer neuen Ernährungsweise stellte sie plötzlich fest, dass ihre Arthritissymptome vollständig verschwunden waren. (Es gibt übrigens eine große Anzahl wissenschaftlicher Bücher zu Ernährung und Arthritis, die ich in einem meiner früheren Bücher zusammengefasst habe, *Foods That Fight Pain*.) Das Beste an dieser Geschichte ist aber: Nancys Erfahrung ist keine Seltenheit bei Menschen, die ihre Ernährung so umstellen, wie wir es in diesem Buch beschreiben.

Vance

Vance war gerade einmal 31 Jahre alt, als bei ihm Diabetes diagnostiziert wurde. Beide Großeltern mütterlicherseits hatten die Krankheit, aber bis zu diesem Zeitpunkt war Vance in mehr oder weniger guter gesundheitlicher Verfassung gewesen. Er hatte zwölf Jahre lang als Polizist gearbeitet und arbeitet jetzt bei einer Bank – er war es nie gewohnt, sich krankzumelden.

Diabetes änderte alles. »Ich kann ein Bein verlieren, blind werden oder an der Dialyse enden«, war seine Aussage. Und die Wahrheit war, dass er tatsächlich nicht in so guter Verfassung war. Er hatte im Lauf der Jahre langsam an Gewicht zugelegt und wog bei einer Größe von knapp 1,83 Metern 125 Kilogramm. »Ich nahm weder meine Ernährung noch meine Gesundheit wirklich ernst«, sagte er. »Ich wuchs auf mit Steaksandwiches, Schweinekoteletts und Hühnchen. Wir grillten viel. Wir aßen

auch ein wenig Gemüse, aber nicht viele frische Lebensmittel. Ich trieb keinen Sport. Ich nahm das alles einfach nicht sehr ernst.« Zu den Gewichtsproblemen kamen Schwierigkeiten im sexuellen Bereich. Impotenz betrifft viele Männer mit Diabetes und tritt häufig bei übergewichtigen Männern auf. Sein Arzt verschrieb ihm Metformin, ein gängiges Medikament zur Senkung des Blutzuckerspiegels.

Vance erfuhr von unserer Studie und meldete sich als Freiwilliger – trotz einiger Bedenken bei der Aussicht, seine Ernährung umstellen zu müssen. »Ich hatte zuvor nie Einschränkungen oder Regeln bezüglich meiner Ernährung«, sagte er. »Ich habe vorher nie versucht, meine Ernährungsweise zu kontrollieren. Ich habe immer gegessen, worauf ich Lust hatte.« Aber seine Frau war seit einiger Zeit Vegetarierin und freute sich, dass auch Vance zu einer Umstellung bereit war.

Der Erfolg stellte sich ziemlich schnell ein. Er begann abzunehmen und im Laufe eines Jahres verlor er – zu seiner Überraschung – rund 27 Kilogramm. Sein HbA1c-Wert, der zu Beginn der Studie bei 9,5 Prozent lag, fiel nach nur zwei Monaten auf 7,1 Prozent. Vierzehn Monate nach Studienbeginn war er auf 5,3 Prozent gesunken. Sein Arzt war begeistert und sagte, es sei an der Zeit, das Metformin abzusetzen.

Eine weitere Überraschung: Seine sexuellen Probleme verschwanden buchstäblich innerhalb von drei Monaten. »Ich war seit meiner Zeit bei der Polizeiakademie nicht mehr so gut in Form. Es ist, als ob mir ein Gewicht von den Schultern genommen wurde«, sagte er. »Als ich meiner Mutter erzählte, was ich tue – dass ich meine Ernährung umgestellt habe – war sie so glücklich, dass sie fast geweint hat, weil mein Vater im Alter von 30 starb. Als mein Großvater starb, war ich das älteste männliche Mitglied meiner direkten Familie. Wir neigen dazu, uns ziemlich früh zu verabschieden. Aber sie sah, dass ich einen anderen Weg einschlage. Ich achte auf mich.«

DIE KONTROLLE ÜBERNEHMEN

Die jetzige Ernährungsweise von Nancy und Vance – von der ich hoffe, dass auch Sie sie bald übernehmen werden – wurde entwickelt, um den Verlauf von Diabetes nicht nur abzumildern, wie andere Diäten, sondern um viel mehr zu tun. Sie wurde entwickelt, um die grundlegenden Ursachen der Krankheit anzugehen.

Wie die Teilnehmer unserer Studie erfahren haben, können stetig steigende Blutzuckerwerte auch wieder sinken. Die Straße, die zu Diabetes führt, ist keine Einbahnstraße.

Ob Sie Diabetes Typ 2 haben und die Kontrolle über Ihre Gesundheit gewinnen wollen oder Diabetes Typ 1 und die Auswirkungen der Krankheit auf Ihr Leben reduzieren müssen, dieses Programm wurde für Sie entwickelt.

Unsere Forschung – und dieses Buch – zielt aber auf noch mehr ab. Täglich wird bei mehr und mehr Menschen, einschließlich einer überraschend hohen Anzahl Kinder,

Diabetes diagnostiziert. Diese Menschen und ihre Familien bezahlen einen hohen persönlichen Preis, um mit dieser Krankheit zu leben. Und Kliniken, Gesundheitsorganisationen, Versicherungen und Regierungsprogramme, in den USA insbesondere Medicare und Medicaid, haben mit den steigenden Kosten für Medikamente, Ärzte und Krankenhausaufenthalte aufgrund der vielen Komplikationen zu kämpfen. Für viele Menschen mit hohem Risikopotenzial ist es nur eine Frage der Zeit, bis sie die Diagnose erhalten. Es ist unsere Hoffnung, dass eine radikale Ernährungsumstellung viel zur Lösung dieses Problems beitragen kann, wenn sie nur ausreichend Verbreitung findet.

Dieses Programm ist wirklich revolutionär bezüglich der Art, wie wir über diese ansonsten unbarmherzige Krankheit denken. Diabetes ist nicht mehr eine Krankheit, mit der Sie einfach leben müssen. Die Krankheit muss sich nicht langsam und unaufhaltsam verschlechtern. Ganz im Gegenteil. Wenn Sie Diabetes haben, wird es Zeit, dass Sie Ihr Leben zurückbekommen.

Wir werden Ihren Diabetes nicht umsorgen. Dieses Programm wurde vielmehr dafür entwickelt, dass Sie die *Ursachen* von Diabetes verstehen und lernen, wie Sie diese so weit *korrigieren* können, wie es mit einer Umstellung der Ernährung und Lebensweise nur möglich ist. Wenn Sie keinen Diabetes haben, aber zu einer Risikogruppe gehören, ist dies ein höchst wirkungsvolles Programm, der Krankheit vorzubeugen.

»Eignet sich das Programm für mich?«, werden Sie vielleicht fragen. Die Antwort ist ein deutliches Ja. Hier kommen die Gründe dafür.

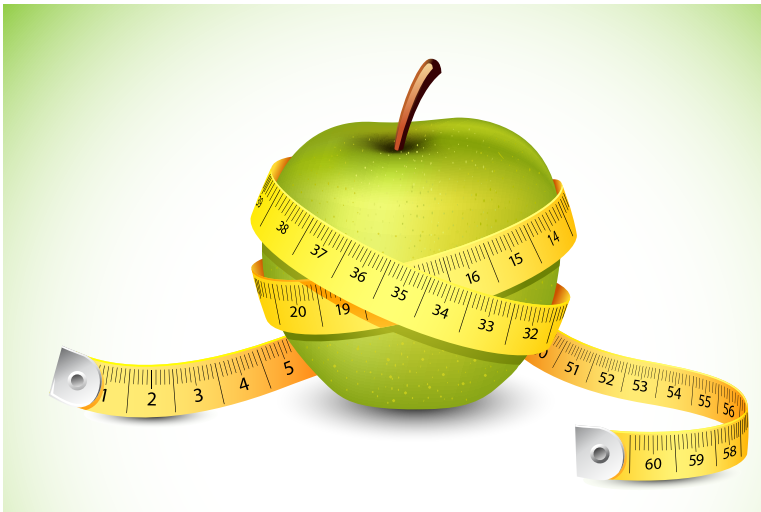
- **Ob Sie gerne kochen oder lieber auswärts essen, Sie können Ihre Ernährung leicht umstellen.** Ich betone diesen Punkt, weil manche Menschen sich vorstellen, eine Ernährungsumstellung bedeute, alle Mahlzeiten daheim zubereiten zu müssen. Im Klartext: viele Stunden Arbeit. Wenn Sie bei diesem Gedanken innerlich stöhnen, verstehe ich Sie gut. Ich habe vor langer Zeit gelernt, dass mein Naturell sich nicht fürs Kochen eignet. Vielleicht wurde ich mit einem »Zimmerservice-Gen« geboren, und vielleicht geht es Ihnen genauso. Daher zeige ich Ihnen, wie Sie eine gesunde Ernährung planen und die Umstellung bewältigen, ob Sie gern kochen oder nicht. Viele unserer Studienteilnehmer reisen, essen in Restaurants oder in den Kantinen ihrer Betriebe. Dieses Programm hat für sie dennoch funktioniert, und das kann es auch bei Ihnen.

- **Es spielt keine Rolle, ob Sie Sport mögen oder sich nie an einen Sport- und Bewegungsplan halten konnten.** Die oben beschriebenen Verbesserungen wurden *ohne Sport bzw. Bewegung* erreicht. Tatsächlich schließen all unsere Forschungsstudien Sport und Bewegung aus, weil wir die Ernährungsumstellung isolieren müssen, um deren Wirkung wirklich testen zu können. Dennoch sind Sport und Bewegung ein wichtiger Teil jeder Diabetesbehandlung, und dieses Buch wird Ihnen zeigen,

wie Sie diese auf vernünftige, sichere und effektive Weise in Ihr Leben integrieren können. Wenn Sie aber nicht viel Sport ausüben können, aufgrund von Gelenkproblemen, einer Herzkrankheit oder schwerem Übergewicht, oder wenn Sie sich einfach nicht an einen Trainingsplan halten können, werden Sie sich freuen zu lesen, dass die Vorteile unserer Ernährungsumstellung nicht davon abhängen, ob Sie sich auch mehr bewegen.

- **Wenn Sie das Gefühl hatten, dass Sie einfach keine Diät durchhalten, verstehe ich Sie vollkommen.** Daher werden wir uns nur darauf konzentrieren, *was* Sie essen, nicht *wie viel*. Sie können essen, bis Sie satt sind und Zwischenmahlzeiten einbauen, wann es Ihnen beliebt. Sie werden aber etwas Energie investieren müssen: Sie müssen Ihren Blickwinkel auf Lebensmittel überarbeiten. Und Sie werden einige alte, überholte Meinungen aufgeben müssen. Und wenn Sie übergewichtig sind, ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie bald ein paar neue Kleidungsstücke benötigen!

WAS BEDEUTET ES, DIABETES *ZURÜCKZUBILDEN*?



Die meisten Menschen mit Diabetes stellen fest, dass ihr Körpergewicht schrittweise zunimmt, ihr Blutzuckerspiegel langsam steigt, sie immer mehr Medikamente benötigen und die Folgeschäden immer schlimmer werden. Diabetes zurückzubilden bedeutet, diesen Trend umzukehren. Wenn Gewicht ein Problem darstellt, kann es sinken – langsam, aber stetig. Blutglukosewerte, die gestiegen sind, können auch wieder sinken. Ein immer weiter steigender Medikamentenverbrauch kann auch wieder reduziert werden. Symptome wie Neuropathie – Nervenschmerzen in Füßen und Beinen – können sich verbessern und sogar verschwinden. Herzkrankheiten können zurückgebildet werden.

Wird die Krankheit vollständig verschwinden? Einige Menschen würden argumentieren, dass eine Person, die Diabetes hat, diese Krankheit immer hat, selbst wenn die Blutwerte sich so sehr verbessern, dass die Krankheit nicht mehr diagnostiziert werden kann. Was diese Menschen meinen, ist, dass die genetischen Merkmale, welche die Entstehung von Diabetes Typ 2 ermöglicht haben, nicht verschwinden und Diabetes Typ 1 weiterhin Insulingaben erfordert, wie positiv Sie Ihre Ernährung auch umstellen.

Es ist nicht möglich im Voraus zu sagen, wie weit Sie kommen werden. Werden Sie Ihre Medikamente reduzieren, teils oder sogar ganz absetzen können? Oder Ihren Blutzucker so weit senken, dass niemand je wissen könnte, dass Sie einmal Diabetes hatten? Die Antworten auf diese Fragen werden Ihre eigenen Erfahrungen geben, aber ich kann Ihnen versprechen, dass dieses Buch Ihnen zeigen wird, was Sie wissen müssen, um ein hoch effizientes Ernährungsprogramm wirken zu lassen. Für den Rest sind Sie verantwortlich.

Ich wäre Ihnen sehr dankbar, wenn Sie anderen Menschen erzählen, was Sie tun, und dieses Buch vielleicht Ihren Freunden oder Familienmitgliedern ausleihen, die auch Diabetes haben. Wir wissen, dass wir diese Krankheit bei einzelnen Menschen zurückbilden können, aber eine internationale Epidemie zu bekämpfen ist eine große Aufgabe und benötigt zahlreiche Unterstützer. Ich hoffe, dass Sie Gesundheitsexperten, Forschungsstudienteilnehmer und deren Familien bei dieser wichtigen Aufgabe unterstützen.

Ich danke Ihnen und wünsche Ihnen viel Glück und Erfolg mit diesem Programm.

KAPITEL 4

EIN WIRKUNGSVOLLER NEUER ERNÄHRUNGS-PLAN

Wir möchten mit unserer Ernährungsweise ein sehr viel besseres Ergebnis erzielen, als bisherige Diäten es konnten – ein Ergebnis, das auf einer neuen Herangehensweise an Ernährung basiert, was ich in diesem Kapitel erläutere. Wenn Sie Typ-2-Diabetes haben, möchten Sie sich nicht auf Insulinresistenz einstellen müssen, sondern diese vermeiden. Wenn Sie Typ-1-Diabetes haben, möchten Sie Ihren Blutzucker gut unter Kontrolle haben, Ihre Medikamente auf ein Minimum reduzieren und bei guter Gesundheit bleiben. In diesem Kapitel geht es um die Prinzipien, mit denen Sie Ihre Ernährung revolutionieren. In den nachfolgenden Kapiteln zeige ich Ihnen, wie Sie diese Grundsätze beim Planen Ihrer Mahlzeiten umsetzen können.

Bei Typ-2-Diabetes ist es unser Ziel, »Kaugummi aus den Schlössern zu entfernen«. Wie Sie bereits wissen, scheint das grundsätzliche Problem bei Typ-2-Diabetes die Anreicherung winziger Mengen Fett im Inneren der Muskelzellen zu sein. Dadurch kann das Insulin seine Aufgabe nicht richtig wahrnehmen und die Insulinsignalisierung nicht blockieren. Das heißt, das Fett behindert den Prozess, bei dem Insulin die Zellmembran öffnet, um Glukose hineinzulassen. Sie müssen Lebensmittel auswählen, die diesen Prozess umkehren.

Eine Ernährungsumstellung kann Ihren Körper auch vor dem Krankheitsverlauf schützen. Das ist sowohl bei Diabetes Typ 1 als auch Typ 2 entscheidend.

Wie Sie sehen werden, ist diese Ernährungsumstellung weitreichend und hoch effektiv. Sie werden vielleicht, wie viele unserer Studienteilnehmer, feststellen, dass es einfach ist, sich die Richtlinien des Plans einzuprägen. Es gibt keine Einschränkungen hinsichtlich Portionsgrößen, Kalorien oder Kohlenhydraten. Sie werden sich darauf konzentrieren *was Sie essen*; *wie viel Sie essen* reguliert sich dadurch im Allgemeinen von allein. Aber ich greife vor.

Lassen Sie uns zuerst die Veränderungen ansehen, die diese Ernährungsweise so effektiv machen. Dann, im folgenden Kapitel, stelle ich Ihnen verschiedene Wege vor, wie Sie diese Ernährungsweise an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

Es gibt drei Regeln, um den Verlauf von Diabetes umzukehren, »den Kaugummi aus den Schlössern zu entfernen« und Ihren Herz- und Blutgefäßen die größtmögliche Chance zu bieten, eventuell vorhandene Verstopfungen aufzulösen.

1. Verzichten Sie auf tierische Produkte.

2. Verwenden Sie nur minimale Mengen pflanzliches Öl.

3. Bevorzugen Sie Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index.

Es gibt jetzt keinen Grund zur Panik. Ich weiß, dass das sehr viel verlangt zu sein scheint. Ich werde mit Ihnen jeden einzelnen Schritt durchgehen und Ihnen das Warum und das Wie erklären. Für den Moment sollen Sie nur die Grundsätze verstehen.

1. VERZICHTEN SIE AUF TIERISCHE PRODUKTE

Fett in der Ernährung kann aus zwei Quellen stammen: tierischen Produkten und pflanzlichen Ölen. Diese Regel betrifft die erste Quelle.

Wenn Sie kein Rindfleisch essen, nehmen Sie natürlich auch kein Rinderfett auf. Wenn Sie kein Hühnerfleisch essen, nehmen Sie kein Hühnerfett zu sich. Sich an diese Regel zu halten bedeutet, tierische Fette aus Ihrer Ernährung zu streichen. In dem Programm, dem Sie bald folgen wollen, sind Fleisch, Milchprodukte und Eier vom Speiseplan gestrichen.

Wie Sie aus Kapitel 2 wissen, haben Wissenschaftler, die das Fett im Inneren der Muskelzellen von sich fettreich ernährenden Personen gemessen haben, gezeigt, dass das Fett, das Sie essen, die Menge an Fett in Ihren Zellen rasch ansteigen lassen kann. Genau das Gegenteil passiert bei Personen, die tierische Produkte vermeiden. Wie Sie sich erinnern werden, wiesen Veganer 31 Prozent weniger intrazelluläres Fett auf als sich konventionell ernährende Personen.[1] Das bedeutet eine verbesserte Insulinsensitivität. Das ist ein großartiger Anfang, und mit den nächsten Regeln erreichen Sie noch mehr.

Sie werden von einem weiteren Vorteil profitieren. Wenn Sie tierische Produkte vermeiden, befreien Sie sich nicht nur von tierischem Fett; da tierische Produkte die einzige Quelle für Cholesterin in der Ernährung darstellen, nehmen Sie auch kein Cholesterin mehr zu sich, wenn Sie auf tierische Produkte verzichten. Mit Ihren Zellen erobert auch der Rest des Körpers seine Gesundheit zurück.

Statt Eiern und Speck können Sie zum Beispiel eine Schüssel Haferbrei mit Zimt oder Blaubeeren, eine halbe Honigmelone und etwas Roggentoast zum Frühstück essen. Vielleicht essen Sie dazu ein veganes Würstchen oder veganen Speck.

Zum Mittagessen können Sie anstelle von Chili mit Hackfleisch ein veganes Chili oder eine herzhafte Linsensuppe essen. Wenn Sie gerne Burger essen, können Sie einen Gemüseburger essen. Wenn Sie Ihr Abendessen in einem italienischen Restaurant einnehmen, können Sie Spaghetti mit Tomatensoße und frischem Basilikum bestellen. In einem mexikanischen Restaurant könnten Sie statt des Tacos mit Fleisch einen Burrito mit Bohnen (ohne Käse) nehmen. In einem chinesischen Restaurant haben Sie die Auswahl unter den vielen Gemüsegerichten mit Reis.

Vielleicht haben Sie gerade gedacht: »Spaghetti? Reis? Darf ich diese kohlenhydratreichen Lebensmittel essen?« Die Antwort lautet: ja. Ich weiß natürlich, dass Diabetiker immer und immer wieder zu hören bekommen haben, dass sie Reis, Nudeln und andere stärkehaltige Lebensmittel nur in geringen Mengen essen dürfen. Aber

BEREIT FÜR EINE VERÄNDERUNG

In unserer jüngsten Studie wurde die Hälfte der Teilnehmer auf eine fettarme vegane Ernährung gesetzt und die anderen wurden angewiesen, den Ernährungsrichtlinien der American Diabetes Association (ADA) zu folgen. Da wir ein unverzerrtes Ergebnis haben wollten, erfolgte die Zuteilung durch einen Computer. Die Verteilung war zufällig und weder die Teilnehmer noch wir konnten beeinflussen, wer welcher Ernährungsweise zugeteilt wurde. Ich war aber neugierig, wie die Teilnehmer über die beiden Ernährungsweisen dachten, daher fragte ich sie, welche Ernährungsweise sie gewählt hätten, wenn sie eine Wahl gehabt hätten. Ich war davon ausgegangen, dass die meisten die ADA-Ernährungsweise gewählt hätten – sie ist den meisten Diabetikern vertraut und ich dachte, die Teilnehmer würden ungern Fleisch und Milchprodukte aufgeben.

Es stellte sich aber heraus, dass das Gegenteil der Fall war. Etwa zwei Drittel der Teilnehmer bevorzugten die vegane Ernährungsweise. Der Grund dafür war, wie ich erfuhr, dass viele von ihnen bereits der ADA-Ernährungsweise gefolgt waren und diese fade und nicht sehr effektiv fanden. Viele von ihnen hatten von den Vorteilen einer veganen Ernährungsweise gehört. Andere hatten Verwandte, die sich vegetarisch oder vegan ernährten, und wollten es auch einmal versuchen.

Die Teilnehmer beider Gruppen nahmen die jeweilige Ernährungsweise ernst und, wie Sie bereits gelesen haben, ging es einigen mit der ADA-Ernährungsweise gut, anderen nicht. Die Ergebnisse bei der veganen Ernährungsweise waren aber überzeugend und konstant.

vergessen Sie nicht, dass Diabetes – sowie Übergewicht – in Ländern, bei denen diese Lebensmittel Grundnahrungsmittel darstellen, selten ist. Der Plan hat Regeln zu Kohlenhydraten, aber diese beziehen sich hauptsächlich darauf, welche Sie essen sollen, nicht wie viel davon. In unseren Studien stellte sich heraus, dass es Menschen mit vielen gesunden Kohlenhydraten in ihrer Ernährung *besser* geht, nicht schlechter.

»Ich verstehe, warum ich auf Rindfleisch verzichten soll«, werden Sie vielleicht sagen, »aber warum auch auf Huhn und Fisch?« Nun, die Nährstoffzusammensetzung dieser Lebensmittel wird Sie vielleicht überraschen. Sie enthalten beträchtliche Mengen Fett und Cholesterin, aber keine Ballaststoffe und gesunde Kohlenhydrate, die Sie brauchen.

Hühnerfett stammt natürlich vom Huhn. Selbst wenn Sie die Haut entfernen und nur das weiße Fleisch essen, stammen ungefähr 23 Prozent der Kalorien aus Fett. Vieles davon ist die »schlechte« Form – *gesättigtes* Fett, die Art Fett, die Ihren Cholesterinspiegel steigen lässt und die Insulinresistenz verstärkt.

Bei Fisch kommt es darauf an. Einige Fischarten enthalten weniger Fett als Huhn, andere, wie Lachs, ziemlich viel. Aber alle Fische enthalten Fett, und ein hoher Anteil davon – zwischen 15 und 30 Prozent – ist gesättigtes Fett. Fisch enthält auch immer Cholesterin. Einige, wie Garnelen und Hummer, enthalten Gramm für Gramm mehr Cholesterin als ein Steak.

Natürlich essen manche Menschen Fisch gerade, *weil* er Fett enthält. Ein Teil des Fettes in Fischen liegt als Omega-3-Fett vor. Omega-3-Fette haben den Ruf, Entzündungen zu reduzieren und die Bildung von Blutgerinnseln, die zu Herzinfarkten führen können, zu hemmen. Es gibt aber immer mehr Hinweise, dass Omega-3-Fette kein Allheilmittel sind. In einem kürzlich im *British Medical Journal* erschienenen Artikel berichtet ein Team britischer Wissenschaftler von den Ergebnissen einer Meta-Analyse – einer großen Studie, die alle bisherigen Studien zu Omega-3-Fetten und Gesundheit mit einbezieht. Bei der Analyse von 89 Studien entdeckten die Forscher, dass Omega-3-Öle, unabhängig davon, ob sie in Form von Fisch oder als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen wurden, keinen signifikanten Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs boten oder das Sterberisiko senkten.[2]

Könnten die angeblichen Vorteile von Omega-3-Fetten sich als Seemannsgarn entpuppen? Nun, es ist wichtig zu bedenken, dass Fischfette wie alle Fette Mischungen sind. Fischöle enthalten tatsächlich einige Omega-3-Fette, aber sie enthalten auch

WELCH EIN UNTERSCHIED: TIERISCHE UND PFLANZLICHE LEBENSMITTEL IM VERGLEICH

Tierische Lebensmittel*			Pflanzliche Lebensmittel		
	Fett (% der Kalorien)	Cholesterin (mg)		Fett (% der Kalorien)	Cholesterin (mg)
Rindfleisch, mager	37	86	Bohnen, weiße	4	0
Hühnerbrust, ohne Haut	23	85	Brokkoli	11	0
Schweinelende, mager	41	81	Linsen	3	0
Lachs, Atlantik	40	71	Apfel	3	0
Regenbogenforelle	35	69	Orange	4	0
Thunfisch	21	42	Naturreis	7	0

* Eine Portion Fleisch besteht aus 100 Gramm.
Quelle: USDA, Agricultural Research Service Nutrient Data Laboratory, www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/index.html, abgerufen am 7. April 2006.

reichlich gesättigtes Fett. Wie bereits gesagt sind 15 bis 30 Prozent des Fetts in Fischen schnödes gesättigtes Fett. Das ist weniger als in Rindfleisch (ungefähr 50 Prozent) oder Huhn (ungefähr 30 Prozent), aber erheblich mehr, als Sie brauchen. Sie brauchen überhaupt kein gesättigtes Fett in Ihrer Nahrung.

Zu guter Letzt: Wenn Sie abnehmen möchten, müssen Sie beachten, dass »gute Fette« genauso viele Kalorien enthalten wie »schlechte Fette«. Das heißt, jeder Bissen eines Omega-3-Fetts macht genauso dick wie jedes andere Fett öder Öl.

In Studien enttäuschen Huhn-und-Fisch-Diäten regelmäßig. Wenn Wissenschaftler Diäten, die auch nur geringe Mengen Huhn und Fisch enthalten, auf ihre Wirkung auf den Cholesterinspiegel hin untersuchen, stellen sie fest, dass sie das »schlechte« LDL-Cholesterin (low density lipoprotein) nur um ca. 5 Prozent senken, im Vergleich zu einer Ernährungsweise ohne Einschränkungen.[3] LDL-Cholesterin ist die Art, die das Risiko für Herzprobleme erhöht.

TAG 2

Frühstück

2 proteinreiche Haferwaffeln Seite 230
Beeren
Sojajoghurt

Mittagessen

Spinat-Hummus Seite 237
und gemischtes Gemüse in einer Tortilla aus gekeimtem Weizen
Quinoa-Bulgur-Taboulé mit Orangen Seite 265

Zwischenmahlzeit

Gebackene Mais-Chips, Salsa und Veganes Bohnenpüree Seite 238

Abendessen

Indonesische Nudelpfanne Seite 284
Thailändischer Krautsalat Seite 268
Frisches Obst

TAG 3

Frühstück

Rührtofu Seite 225
Roggentoast
Obstsalat

Mittagessen

Panini-Sandwich mit Keimbrot, Tofumayonnaise Seite 272
fettarme vegane Wurstscheiben und Rucola
Pilzcremesuppe Seite 253

Zwischenmahlzeit

Zitronencreme Seite 309

Abendessen

Zitronen-Artischocke-Tajine Seite 276
Orangen-Couscous-Pilaf Seite 292
Salat aus jungem grünem Blattgemüse mit Cremigem Pfeffer-Dressing Seite 245
Beerenmousse Seite 310

Schnelle Spinatlasagne

Rezept von Jennifer Reilly

Die Zubereitungsdauer für dieses Gericht beträgt zwar mehr als eine Stunde, aber nur weil die Lasagne so lange im Backofen bleiben muss; die eigentliche Zubereitungszeit beträgt nur wenige Minuten.

ERGIBT 8 PORTIONEN

ZUTATEN

1 Packung (280 g) gefrorener Spinat, aufgetaut
450 g fettreduzierter fester Tofu
1 EL gehackter oder gepresster Knoblauch
1 TL Salz
1 Glas (740 g) fettfreie natriumarme Nudelsoße auf Tomatenbasis
450 g Vollkornweizen-Lasagneplatten
10 Champignons, in Scheiben geschnitten, oder 100 g anderes Gemüse
20 g veganer Parmesan-Ersatz oder Hefeflocken

ZUBEREITUNG

Ofen auf 160 °C vorheizen.

Spinat, Tofu, Knoblauch und Salz in einer mittelgroßen Schüssel vermischen.

Boden einer 23 x 33 Zentimeter großen Auflaufform mit Tomatensoße bedecken, darauf, leicht überlappend, eine Schicht Lasagneplatten legen. Die halbe Spinatmischung auf den Nudelplatten verteilen. Eine weitere Schicht Nudelplatten legen, darauf wieder Tomatensoße und eine Schicht Pilze oder anderes Gemüse verteilen. Vorgang wiederholen, bis die Auflaufform voll ist. Die letzte Lage sollte eine Schicht Soße sein mit veganem Parmesan-Ersatz oder Hefeflocken.

Dicht mit Alufolie bedecken und 1 Stunde backen. Mit einem Messer überprüfen, ob alle Nudelschichten gar sind. Vor dem Essen Folie entfernen und 15 Minuten lang stehen lassen.

PRO PORTION: 332 Kalorien, 18 g Protein, 5 g Kohlenhydrate, 7 g Zucker, 5 g Gesamtfettgehalt, 9 % Kalorienanteil aus Fett, 0 mg Cholesterin, 9 g Ballaststoffe, 284 mg Natrium

Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen

Dieser einfache Rührkuchen ist saftig und köstlich – und schmeckt am nächsten Tag sogar noch besser. Das Apfelmus ersetzt die Eier und das Fett.

ERGIBT 9 PORTIONEN

ZUTATEN

250 ml ungesüßtes feines Apfelmus
1 EL Zitronensaft
2 EL Wasser
1 EL abgeriebene Orangenschale
120 g feines Vollkornweizenmehl (kein normales Vollkornweizenmehl)
65 g brauner Zucker
30 g Hafermehl (Haferflocken oder Hafer in einer Küchenmaschine oder einer elektrischen Kaffeemühle mahlen) oder Gerstenmehl
½ TL gemahlener Zimt
¼ TL Salz
1 Prise geriebene Muskatnuss
1 Prise gemahlener Piment
1 TL Natron
250 g klein geschnittene entkernte Datteln

ZUBEREITUNG

Ofen auf 175 °C vorheizen. Apfelmus, Zitronensaft und 2 EL Wasser in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze langsam erwärmen. Orangenabrieb hinzugeben.

Vollkornweizenmehl, braunen Zucker, Hafer- oder Gerstenmehl, Zimt, Salz, Muskatnuss und Piment in einer mittelgroßen Schüssel vermischen.

Natron in die Apfelmusmischung rühren (wodurch es zur Schaumbildung kommt). Sofort in die Mehlmischung gießen und kurz, aber gründlich verrühren.

Datteln hinzugeben und kurz vermischen. Teig in eine 23 x 23 cm große Kuchenform geben, glatt streichen und 10 Minuten backen. Hitze auf 160 °C reduzieren und 25 bis 30 Minuten backen oder bis der Stichtest mit einem Schaschlikspieß oder einer Gabel ergibt, dass der Kuchen gar ist. Auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen. Kuchen zweimal gleichmäßig vertikal und zweimal gleichmäßig horizontal durchschneiden, um 9 Quadrate zu erhalten.

PRO PORTION: 169 Kalorien, 3 g Protein, 41 g Kohlenhydrate, 24 g Zucker, 0,5 g Gesamtfettgehalt, 2 % Kalorienanteil aus Fett, 0 mg Cholesterin, 4 g Ballaststoffe, 199 mg Natrium

INDEX

A

ADA-Ernährungsweise 52
Aerobes Training 167
Aerobic 170, 174
Agavennektar 318
Ananas-Stieleis 305
Beerenmousse 310
Proteinreiche Haferwaffeln 230
Zitronencreme 309
Ahornsirup 152
Zitronencreme 309
Akne 58
Albumin 122
Albuminverluste 122, 203
Alkohol 147, 148, 151, 154, 158, 159, 201
Alpha-Linolensäure 63
Alpha-Liponsäure 165, 198
Ananas 65, 66, 73
Ananas-Stieleis 305
Angstzustände 145
Antioxidantien 78, 200
Äpfel 54, 59, 65, 73, 94, 110, 124, 151, 164
Frühstücksgerste mit Obst 222
Johannisbeer-Scones 229
Müsli 226
Obst-Smoothie 234
Rotkohlsalat mit Cranberrys und Äpfeln 271
Apfelmus 124
Gersten-Mais-Brot 227
Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen 313
Aprikosen 65
Arthritis 63, 81
rheumatische 58
Artischocken 59
Mediterrane Gemüse-Panini 261
Naturreissalat mit Kirschtomaten und Artischockenherzen 266
Zitronen-Artischocke-Tajine 276
Auberginen 92, 111
Auberginenauflauf 283
Aufstrich
Veganes Bohnenpüree 238
Zypriotischer Erbsen-Dill-Aufstrich 243
Augenbohnen mit Süßkartoffeln und grünem Gemüse 282
Avocado 37, 60, 63, 65, 81, 104, 106

B

Babysalat
Sautierter Portobello-Salat 269
Backhefe 98, 153, 320
Ballaststoff-Check 124, 142
Ballaststoffe 28, 65, 70, 72, 78, 85, 97, 98, 105, 123, 125, 145, 146, 157
Ballaststoff-Check 124, 146
Balsamico-Vinaigrette 241
Bananen 59, 61, 65, 73, 85, 94, 124, 151, 164
Kochbananen 130
Basilikum 164, 319
Naturreissalat mit Kirschtomaten und Artischockenherzen 266
Panino mit Spargel und veganem Schinken 259
Thailändischer Krautsalat 268
Bechamel-Soße 283
Beeren 59, 85, 86
Beerenmousse 310
Obst-Smoothie 234

Beilagen
Brokkoli-Pfanne mit schwarzer Bohnensoße 298
Bulgur-Quinoa-Pilaf 297
Gebackene grüne Bohnen, Fenchel, Paprika und Blumenkohl mit Dill 301
Gebackene Süßkartoffeln mit marokkanischen Gewürzen 295
Orangen-Couscous-Pilaf 292
Rosenkohl mit Zitrone und veganem Speck 294
Betacarotin 72, 161, 189
Bewegung 42, 158, 190
Birnen 59, 73, 94, 110
Knuspriger Obstauflauf 306
Blähungen 57, 72, 157, 317
Blattgemüse
grünes 66, 80, 84, 90, 158, 189, 200
Linsen und Nudeln auf libanesische Art 279
Blattkohl 59, 163, 200
Augenbohnen mit Süßkartoffeln und grünem Gemüse 282
Bohnen-Süßkartoffel-Suppe 251
Spinat-Hummus 237
Blattsenf 163, 200
Italienische Teigtaschen 260
Blaubeeren 73
Obst-Smoothie 234
BLT-Salat 272
Blumenkohl 59, 65, 97, 137, 157, 200
Gebackene grüne Bohnen, Fenchel, Paprika und Blumenkohl mit Dill 301
Blutdruck 2, 4, 33, 41, 78, 102, 127, 190, 192, 199, 203
Bluthochdruck 25, 127, 179, 199, 201, 202
Blutglukosespiegel 16
Blutglukosewert 16
Blutzuckerspiegel 2, 9, 24, 25, 31, 42, 64, 68, 69, 86, 90, 115, 119, 160, 162, 166, 316
auf- und abschwankender 119
Bohnen 41, 54, 58, 59, 63, 65, 66, 70, 72, 78, 84, 92, 93, 97, 105, 106, 124, 157, 163, 190, 191
Auberginenauflauf mit Bechamel-Soße 283
Augenbohnen mit Süßkartoffeln und grünem Gemüse 282
Bohnen-Süßkartoffel-Eintopf 275
Brokkoli-Pfanne mit schwarzer Bohnensoße 298
Fettarme Guacamole 236
Gebackene grüne Bohnen, Fenchel, Paprika und Blumenkohl mit Dill 301
Proteinreiche Haferwaffeln 230
Quinoa-Bulgur-Taboulé mit Orangen 265
Schnelles veganes Chili 281
Schnell gemachte Gemüse-Fajitas 288
Veganes Bohnenpüree 238
Weiche Bohnen-Tacos 256
Brokkoli 54, 59, 65, 72, 79, 162, 163, 164, 200
Brokkoli-Pfanne mit schwarzer Bohnensoße 298
Italienische Teigtaschen 260
Brot 59, 64, 65, 66, 90, 124, 146, 164
BLT-Salat 272
Mediterrane Gemüse-Panini 261
Panino mit Spargel und veganem Schinken 259
Brühwürfel
Pilzbrühwürfel 320
Bulgur 59, 66
Bulgur-Quinoa-Pilaf 297
Quinoa-Bulgur-Taboulé mit Orangen 265

C

Carnitin 198
Castelli, William Dr. 75
Champignons
Bohnen-Süßkartoffel-Eintopf 275
Schnelle Spinatlasagne 287
Chili
Schnelles veganes 281
Chilischoten
Eintopf Balkanart im Niedertemperaturgarer 274
Chilisoße
Schnelles veganes Chili 281
Veganes Bohnenpüree 238
Chinakohl
Indonesische Nudelpfanne 284

Cholesterin
Gesamtcholesterin 121, 122, 190
HDL-Cholesterin 41, 72, 122, 190
LDL-Cholesterin 54, 72, 102, 121, 189, 191
Cholesterinspiegel
Kontrolle des 70
Cholesterinwerte 41
hohe 25, 103
normale 191
Senkung der 31
Chrom 162, 164, 165
Coronary Health Improvement Projects 153
Couscous 59
Orangen-Couscous-Pilaf 292
Cranberry-Orangen-Vinaigrette 271
Cranberrys
Cranberry-Orangen-Vinaigrette 271
Knuspriger Obstauflauf 306
Rotkohlsalat mit Cranberrys und Äpfeln 271
Crane
Dr. Milton 197
Cremige Bechamel-Soße 283
Cremiges Mohn-Dressing 244
Cremiges Pfeffer-Dressing 245
Currypulver
Rührtofu 225

D

Datteln 163
Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen 313
Dawn-Phänomen 119
Dehnungsübungen 167, 174
Depression 145
Desserts
Ananas-Stieleis 305
Beerenmousse 310
Erdbeeren mit Schokoladen-Dip 304
Knuspriger Obstauflauf 306
Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen 313
Zitronencreme 309
Diabetes
Diabetesbehandlung 8, 126, 189
Kinder- und Jugenddiabetes 4, 16
Schwangerschaftsdiabetes 16
Symptome 14
Typ 1 4, 16, 19, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 50, 114, 169
Typ 2 3, 9, 17, 18, 19, 24, 27, 28, 30, 31, 33, 35, 36, 50, 70, 114, 154, 316
Diabetes-Diäten 20, 21, 24, 34
Diabetesmedikamente 17, 22, 29, 31, 115, 136, 145, 315
Acarbose 317
Glimepirid 69, 115, 172, 316
Glipizid 69, 115, 117, 172, 316
Glyburid 69, 115, 172, 316
Insulin 315
Metformin 7, 31, 69, 115, 117, 316
Miglitol 317
Nateglinid 69, 115, 172, 206, 316
Pioglitazon 115, 316
Repaglinid 69, 115, 172, 316
Rosiglitazon 69, 115, 316
Diät 9, 28, 36, 71, 103, 194, 205
Huhn-und-Fisch-Diät 54
kohlenhydratarme, proteinreiche 103
Kohlsuppendiät 104
Low-Carb-Diäten 103
Portfolio-Diät 189
traditionelle 26
Weight Watchers 104
Diehl, Hans Dr. 153
Dill
Gebackene grüne Bohnen, Fenchel, Paprika und Blumenkohl mit Dill 301
Zypriotischer Erbsen-Dill 243
Dips 98
Fettarme Guacamole 236
Schokoladen-Dip 304
Spinat-Dip 240
Spinat-Hummus 237
Veganes Bohnenpüree 238
Dopamin 148, 151, 154, 155
Dressings
Cremiges Mohn-Dressing 244
Cremiges Pfeffer-Dressing 245
Rotwein-Vinaigrette 241
Drinks
Haferdrink 77
Mandeldrink 77
Reisdrink 77
Sojadrink 77
Drogen 147, 148, 151, 154, 156
Durchfall 57, 157, 197, 317
Durst 15, 16

E

Eier 51, 52, 66, 84, 87, 189
Alternativen zu 60
Eintopf Balkanart im Niedertemperaturgarer 274
Eisen 72, 75, 80, 97, 161, 193
Eisenmangel 123
Endorphine 148
Entzündungen 53, 144, 198
Enzyme 57, 165, 317
Darmtrakts, de 74
Glaktose, für den Abbau von 200
Laktase 157
Lipoproteinlipase 169
Lipoxygenase 320
Verdauungsenzyme 67
Erbsen 59, 65, 66, 72, 93, 144, 163, 248
Spalterbsen
Holländische Erbsensuppe 248
Zypriotischer Erbsen-Dill 243
Erdbeeren 58, 65, 200
Erdbeeren mit Schokoladen-Dip 304
Erkältung 119, 144
Ernährung
gesunde 41, 70, 78, 101, 114, 136, 169, 197, 205
vegane 41, 42, 52, 130, 136, 158, 172, 182, 190, 197
vegetarische 33, 41
Ernährungsumstellung 1, 2, 3, 8, 28, 32, 33, 34, 40, 50, 68, 71, 76, 124, 182, 192, 204, 205
Ersatzprodukte
Fleischersatz 72, 95, 98, 319
Hühnchenersatz 320
veganer
Eintopf Balkanart im Niedertemperaturgarer 274
Graupen-Kürbis-Suppe 250
Zitronen-Artischocke-Tajine 276
Ölersatz
fettfreier 241
BLT-Salat 272
Cranberry-Orangen-Vinaigrette 271
Quinoa-Bulgur-Taboulé mit Orangen 265
Rotwein-Vinaigrette 241
Sautierter Portobello-Salat 269
Parmesanersatz 319, 321
Auberginenauflauf 283
Pilzcremesuppe 253
Schnelle Spinatlasagne 287
Rindfleischersatz
Indonesische Nudelpfanne 284
Wurstersatz
veganer 91

F

Fast Food 131
Feigen
getrocknete 163
Fenchel
Gebackene grüne Bohnen, Fenchel, Paprika und Blumenkohl mit Dill 301
Fertiggerichte 92, 96
Fett
gehärtetes pflanzliches 96, 182, 191
gesättigtes 53, 61, 62, 81, 87, 104, 181
Hühnerfett 51, 53, 104, 181
Milchfett 56
Omega-3-Fette 53, 63
Rinderfett 51, 104, 181
tierisches 29, 51, 70, 84, 105, 106, 123, 181, 183, 189, 190, 193, 203
Fettarme Guacamole 236
Fettsäuren
gesättigte 70
Omega-3-Fettsäuren 72, 319
ungesättigte 62, 181
Fisch 53, 54, 60, 64, 66, 106, 144, 150, 180, 181, 182, 183
Fleisch 30, 51, 53, 54, 55, 56, 60, 64, 180, 182, 183, 189
Fleischersatz 319, 322
Sloppy Joes für Zwei 262
Folsäure 161, 193
Frisée
Italienische Teigtaschen 260
Fructosamin 121
Frühstück 60, 61, 84, 85, 86, 87, 111, 152, 194
Frühstücks-Burrito 85, 87
Frühstücksgerste mit Obst 222
Gersten-Mais-Brot 227
Hafer-Scones 228
Müsli 226
Obst-Smoothie 234
Pfannkuchen aus Weizenkörnern 233

Proteinreiche Haferwaffeln 230
Rührtofu 225

G

Gamma-Linolensäure 198
Garnelen 53, 183
Gebackene grüne Bohnen, Fenchel, Paprika und Blumenkohl mit Dill 301
Gebackene Süßkartoffeln mit marokkanischen Gewürzen 295
Geflügel 60, 183
Gelatine 96
Gemüse 58, 59, 62, 63, 70, 71, 72, 78, 80, 81, 82, 93, 105, 106, 124, 142, 144, 157, 158, 162, 189, 191
Gerste 59, 65, 66, 71, 84, 90, 98, 162, 163
Frühstücksgerste mit Obst 222
Gersten-Mais-Brot 227
Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen 313
Gewicht
Gewichtsabnahme 4, 24, 25, 70, 102, 103, 110, 126, 140, 142, 168, 190
Gewichtskontrolle 69, 70, 102, 114, 126
Glaukom 196, 199, 200
Glukosetoleranztest 16, 30
Glykämischer Index 60, 64, 67, 71, 84, 97, 144
Granatapfelsirup 320
Grapefruit 74
Grauer Star 200, 201
Graupen 65
Graupen-Kürbis-Suppe 250
Grundnahrungsmittel 71, 97
Grünkohl 59, 72, 93, 163, 200, 237
Augenbohnen mit Süßkartoffeln und grünem Gemüse 282
Bohnen-Süßkartoffel-Eintopf 275
Bohnen-Süßkartoffel-Suppe 251
Linsen und Nudeln auf libanesische Art 279
Mediterrane Gemüse-Panini 261
Guacamole 236

H

Hafer 61, 65, 66, 67, 71, 76, 85, 97, 111, 124, 146, 162, 163, 189, 190, 194
Hafer-Scones 228
Müsli 226
Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen 313
Pilzcremesuppe 253
Proteinreiche Haferwaffeln 230
Hamburger-Brötchen
Sloppy Joes für Zwei 262
Hämoglobin-A1c-Wert 5, 6, 7, 19, 21, 31, 68, 120, 121, 142, 168, 192
Hauptgerichte
Auberginenauflauf mit Bechamel-Soße 283
Augenbohnen mit Süßkartoffeln und grünem Gemüse 282
Bohnen-Süßkartoffel-Eintopf 275
Eintopf Balkanart im Niedertemperaturgarer 274
Indonesische Nudelpfanne 284
Linsen und Nudeln auf libanesische Art 279
Nudeln mit Linsen-Marinara-Soße 278
Schnelle Spinatlasagne 287
Schnelles veganes Chili 281
Schnell gemachte Gemüse-Fajitas 288
Zitronen-Artischocke-Tajine 276
Hefeflocken 98, 153, 193, 320
Cremige Bechamel-Soße 283
Rührtofu 225
Schnelle Spinatlasagne 287
Herzinfarkt 53, 120, 121, 158, 179
Herzkrankheit 9, 25, 33, 40, 41, 42, 70, 80, 103, 122, 125, 137, 158, 168, 178, 180, 192, 193, 203
Hirse 59
Hirsesirup 152
Holländische Erbsensuppe 248
Homocystein 193
Honig 15, 96
Honigmelone 65, 85
Hormone 3, 42, 82, 119, 162, 179
Amylin 316
Catecholamin 119
Cortisol 119
Insulin 15, 27
Östrogen 179
Testosteron 179
Hotdog
veganer
Holländische Erbsensuppe 248

Hülsenfrüchte 59, 65, 71, 72, 78, 81, 84, 90, 104, 106, 144, 191
Hummus 85, 88, 91, 94, 97, 134, 237
Spinat-Hummus 237
Hunger 94, 95, 97, 116, 145, 146, 152
Hypoglykämie 69, 115, 116, 117, 172, 204, 206

I

Immunsystem 17, 43, 44
Indonesische Nudelpfanne 284
Infektionen 119, 165
Ingwer
Brokkoli-Pfanne mit schwarzer Bohnensoße 298
Zitronen-Ingwer-Creme 308
Insulin
Funktion, des 35
Wirkungsweise, des 34
Insulinresistenz 18, 19, 27, 34, 50, 53, 57, 62, 66, 67, 68, 69, 80, 81, 87, 105, 144, 154
Insulinsensitivität 2, 3, 17, 27, 61, 69, 70, 102, 107, 115, 144, 162, 165, 167, 205, 316
Italienische Teigtaschen 260

J

Jamswurzel 66, 72, 93, 144, 189
Jenkins, David Dr. 64, 189
Johannisbeeren
Johannisbeer-Scones 229
Müsli 226
Jo-Jo-Effekt 140

K

Kaffeeweißer 62
Kakaopulver 153
Schnelles veganes Chili 281
Kalzium 72, 78, 79, 80, 82, 97, 161, 321
Karotten 65, 72, 93, 97, 189
Orangen-Couscous-Pilaf 292
Thailändischer Krautsalat 268
Kartoffeln 164
Graupen-Kürbis-Suppe 250
Süßkartoffeln 31, 59, 65, 66, 73, 89, 104, 144, 153, 163, 201
Augenbohnen mit Süßkartoffeln und grünem Gemüse 282
Bohnen-Süßkartoffel-Eintopf 275
Bohnen-Süßkartoffel-Suppe 251
Gebackene Süßkartoffeln mit marokkanischen Gewürzen 295
Linsen-Süßkartoffel-Suppe 254
Katarakt 200
Kichererbsen 59, 65, 85, 89, 90, 91, 97, 110, 131, 134, 163, 319
Spinat-Hummus 237
Kichererbsenmehl 319
Pfannkuchen aus Weizenkörnern 233
Kirschen 73
Kiwi 59
Knoblauch
Bohnen-Süßkartoffel-Eintopf 275
Bohnen-Süßkartoffel-Suppe 251
Brokkoli-Pfanne mit schwarzer Bohnensoße 298
Eintopf Balkanart im Niedertemperaturgarer 274
Fettarme Guacamole 236
Indonesische Nudelpfanne 284
Schnelle Spinatlasagne 287
Schnelles veganes Chili 281
Spinat-Hummus 237
Zitronen-Artischocke-Tajine 276
Zypriotischer Erbsen-Dill-Aufstrich 243
Knuspriger Obstauflauf 306
Kohlenhydrate 20, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 60, 61, 64, 66, 68, 69, 93, 104, 108, 144, 205, 317, 321
Kopfsalat
Weiche Bohnen-Tacos 256
Koriander
Linsen auf libanesische Art 279
Thailändischer Krautsalat 268
Krafttraining 167, 174
Kräuter-Fladen 229
Krebs 58, 80, 82, 125, 137, 161
Anti-Krebs-Wirkstoff 72
Kuchen
Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen 313
Kürbis 59, 111, 163, 189
Graupen-Kürbis-Suppe 250
Kurkuma
Rührtofu 225
Zitronen-Artischocke-Tajine 276

L

Laktose 57, 58, 157, 200, 321
Lasagne
Schnelle Spinatlasagne 287
Leinsamen 81, 319
Frühstücksgerste mit Obst 222
Pfannkuchen aus Weizenkörnern 233
Proteinreiche Haferwaffeln 230
Linolsäure 63, 81
Linsen 54, 59, 65, 72, 93, 97, 124, 144, 163, 200
Linsen-Süßkartoffel-Suppe 254
Linsen und Nudeln auf libanesische Art 279
Nudeln mit Linsen-Marinara-Soße 278
Lipide
intramyozelluläre 35, 37, 205

M

Magnesium 162
Magnesiumpräparate 198
Mais 65, 71, 89
Schnelles veganes Chili 281
Maismehl
Gersten-Mais-Brot 227
Schnelles veganes Chili 281
Maissirup 124
Mangold 72, 162, 163
Augenbohnen mit Süßkartoffeln und grünem Gemüse 282
Italienische Teigtaschen 260
Linsen und Nudeln auf libanesische Art 279
Mayonnaise
Tofumayonnaise 272
Meditation 42, 145
Mediterrane Gemüse-Panini 261
Mehl
Vollkornweizenmehl
Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen 313
Melasse 152
Indonesische Nudelpfanne 284
Migräne 58
Milchprodukte 44, 45, 51, 52, 56, 57, 58, 60, 75, 81, 84, 104, 106, 130, 157, 181, 189, 200, 206, 323
Milchzucker 57, 157, 200
Mineralstoffe 73, 158, 321
Minze
Quinoa-Bulgur-Taboulé mit Orangen 265
Thailändischer Krautsalat 268
Miso 320
Cremiges Pfeffer-Dressing 245
Mitochondrien 35, 36, 165
Mohnsamen
Cremiges Mohn-Dressing 244
Müdigkeit 14, 15
Multivitaminpräparate 60, 75, 78, 81, 82, 97, 106, 135, 160, 161, 193, 206
Müsli 226
Knuspriger Obstauflauf 306
Myokardinfarkt. Siehe Herzinfarkt

N

Nachtisch. Siehe Desserts
Nahrungsergänzungsmittel 160, 161, 198
Naturreissalat mit Kirschtomaten und Artischockenherzen 266
Nephropathie 202
Neuropathie 9, 40, 70, 127, 164, 197, 198, 203, 205
Nierenkrankheiten 81, 123
Noble, Ernest Dr. 154
Nudeln
Indonesische Nudelpfanne 284
Nudeln mit Linsen-Marinara-Soße 278
Schnelle Spinatlasagne 287
Vollkornnudeln 59, 92
Nüsse 37, 59, 63, 81, 104, 106, 107, 124, 162

O

Obst 59, 62, 70, 73, 78, 80, 81, 82, 84, 94, 105, 106, 110, 111, 124, 183, 191
Frühstücksgerste mit Obst 222
Obst-Smoothie 234
Öle
pflanzliche 29, 51, 59, 61, 62, 181, 182, 189, 192
Ölersatz 241, 265, 269, 271, 272
Gemüsebrühenpulver natriumarmes 241
Maisstärke 241
Oliven 60, 62, 63, 81, 104, 106, 181

Olivenöl 62, 96
Orangen 59, 73, 110, 200
Knuspriger Obstauflauf 306
Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen 313
Orangen-Couscous-Pilaf 292
Quinoa-Bulgur-Taboulé mit Orangen 265
Ornish, Dean Dr. 32, 42, 180

P

Panino mit Spargel und veganem Schinken 259
Paprika 89, 200
Eintopf Balkanart im Niedertemperaturgarer 274
Gebackene grüne Bohnen, Fenchel, Paprika und Blumenkohl mit Dill 301
Paprika-Hummus 237
Quinoa-Bulgur-Taboule mit Orangen 265
Schnelles veganes Chili 281
Schnell gemachte Gemüse-Fajitas 288
Sloppy Joes für Zwei 262
Zitronen-Artischocke-Tajine 276
Perlgraupen
Graupen-Kürbis-Suppe 250
Pfannkuchen aus Weizenkörnern 233
Pfirsiche 59, 73
Obst-Smoothie 234
Pilzbrühe
Pilzcremesuppe 253
Pilze
Pilzcremesuppe 253
Sautierter Portobello-Salat 269
Schnelle Spinatlasagne 287
Sloppy Joes für Zwei 262
Zitronen-Artischocke-Tajine 276
Prädiabetes 16
Proteine
Kuhmilchproteine 43, 46
Milchproteine 44, 45, 46, 58, 77
pflanzliche 78
Rinderproteine 44
tierische 41, 55, 56, 58, 60, 78, 79, 82, 84, 86, 87, 103, 202, 203
Proteinreiche Haferwaffeln 230

Q

Quinoa 65
Bulgur-Quinoa-Pilaf 297
Quinoa-Bulgur-Taboulé mit Orangen 265
Zitronen-Artischocke-Tajine 276

R

Radicchio
Italienische Teigtaschen 260
Radieschen
Italienische Teigtaschen 260
Rauchen 42, 80, 136, 139, 172, 179, 192, 203
Reis
Naturreis 54, 59, 65, 71, 93, 98, 124, 130, 162, 163
Naturreissalat mit Kirschtomaten und Artischockenherzen 266
Parboiled-Reis 66
Retinopathie 127, 201, 202
Rohkost 142
Rohrzucker 153
Römersalat
BLT-Salat 272
Rosenkohl 163
Rosenkohl mit Zitrone und veganem Speck 294
Rosinen 65, 163
Müsli 226
Orangen-Couscous-Pilaf 292
Rote Beete
Italienische Teigtaschen 260
Rotkohl
Rotkohlsalat mit Cranberrys und Äpfeln 271
Rotwein-Vinaigrette 241
Rübstiel
Italienische Teigtaschen 260
Rucola 90
Italienische Teigtaschen 260
Rührtofu 225

S

Säfte
Grapefruitsaft 74
Orangensaft 164
Cranberry-Orangen-Vinaigrette 271

Knuspriger Obstauflauf 306
Obst-Smoothie 234
Traubensaft 164
Salate
BLT-Salat 272
Naturreissalat mit Kirschtomaten und Artischockenherzen 266
Rotkohlsalat mit Cranberrys und Äpfeln 271
Sautierter Portobello-Salat 269
Thailändischer Krautsalat 268
Salsa
Fettarme Guacamole 236
Schnell gemachte Gemüse-Fajitas 288
Weiche Bohnen-Tacos 256
Sandwiches
Italienische Teigtaschen 260
Mediterrane Gemüse-Panini 261
Panino mit Spargel und veganem Schinken 259
Sloppy Joes für Zwei 262
Sautierter Portobello-Salat 269
Schnelle Spinatlasagne 287
Schnelles veganes Chili 281
Schnell gemachte Gemüse-Fajitas 288
Schokolade 146, 147, 148, 149, 151, 152, 153
Erdbeeren mit Schokoladen-Dip 304
Schwangerschaftsdiabetes 114, 164
Schwindel 116, 197
Sehstörungen 197
Seidentofu
Rührtofu 225
Seitan 78, 89, 153, 319
Sellerie
Bulgur-Quinoa-Pilaf 297
Graupen-Kürbis-Suppe 250
Holländische Erbsensuppe 248
Indonesische Nudelpfanne 284
Selleriebläter
Graupen-Kürbis-Suppe 250
Semmelbrösel 318, 319
Auberginenauflauf 283
Sesam
Sesammus 322
Sesampaste
Spinat-Hummus 237
Signalübertragung
intrazelluläre 35
Sloppy Joes für Zwei 262
Soja 70, 77, 106, 190, 319
Sojadrink 59, 321, 323
Cremiges Mohn-Dressing 244
Gersten-Mais-Brot 227
Graupen-Kürbis-Suppe 250
Hafer-Scones 228
Obst-Smoothie 234
Sojajoghurt 322
Sojamehl 60, 319, 320, 322
Pfannkuchen aus Weizenkörnern 233
Sojaprotein 320, 321, 322
Schnelles veganes Chili 281
Sojaproteinpulver 321
Obst-Smoothie 234
Sojaschnetzel 320
Somogyi-Effekt 119
Soßen 62, 63, 86, 98, 111, 130, 131, 142, 153, 320, 322, 323
Béchamel-Soße 283
Spaghetti
Linsen und Nudeln auf libanesische Art 279
Spargel 72, 151
Panino mit Spargel und veganem Schinken 259
Speiserüben
Speiserübenblätter
Italienische Teigtaschen 260
Spinat 59, 72, 79, 111, 137, 162, 163, 200
Italienische Teigtaschen 260
Linsen und Nudeln auf libanesische Art 279
Schnelle Spinatlasagne 287
Spinat-Dip 240
Spinat-Hummus 237
Sport 8, 42, 112, 145, 166, 168, 170, 172, 174, 175
Stärke
Maisstärke 108
Stevia 153
Stressmanagement 42
Sucralose 153
Suppen und Eintöpfe
Bohnen-Süßkartoffel-Eintopf 275
Bohnen-Süßkartoffel-Suppe 251
Eintopf Balkanart im Niedertemperaturgarer 274
Graupen-Kürbis-Suppe 250
Holländische Erbsensuppe 248

Linsen-Süßkartoffel-Suppe 254
Pilzcremesuppe 253
Zitronen-Artischocke-Tajine 276
Süßkartoffeln. *Siehe* **Kartoffeln**
Süßungsmittel
Agavennektar 318

T

Tabak 80, 147, 148, 151, 154, 200, 203
Tacos 92, 131
Weiche Bohnen-Tacos 256
Tahini 322
Spinat-Hummus 237
Talpers, Stanley xii, 141
Tempeh 78, 153, 190
Thailändischer Krautsalat 268
Tofu 59, 60, 61, 78, 86, 93, 124, 153, 163, 321, 323
Ananas-Stieleis 305
Beerenmousse 310
BLT-Salat 272
Cremige-Bechamel-Soße 283
Cremiges Mohn-Dressing 244
Cremiges Pfeffer-Dressing 245
Fettarme Guacamole 236
Rührtofu 225
Schnelle Spinatlasagne 287
Spinat-Dip 240
Weiche Bohnen-Tacos 256
Zitronencreme 309
Tofumayonnaise
BLT-Salat 272
Panino mit Spargel und veganem Schinken 259
Tofusauerrahm
Weiche Bohnen-Tacos 256
Tomaten
BLT-Salat 272
Bohnen-Süßkartoffel-Eintopf 275
Eintopf Balkanart im Niedertemperaturgarer 274
Mediterrane Gemüse-Panini 261
Naturreissalat mit Kirschtomaten und Artischockenherzen 266
Schnelles veganes Chili 281
Tomatenmark 61
Bohnen-Süßkartoffel-Suppe 251
Sloppy Joes für Zwei 262
Tomatensalsa
Schnell gemachte Gemüse-Fajitas 288
Weiche Bohnen-Tacos 256
Tortillas
Schnell gemachte Gemüse-Fajitas 288
Weiche Bohnen-Tacos 256
Trauben 59, 65
Triglyzeride 122, 158, 167, 192
Trockenobst
Müsli 226

U

Umstellungsphase 77
Urinieren, häufiges 15, 16

V

Vanilleextrakt
Ananas-Stieleis 305
Proteinreiche Haferwaffeln 230
Veganes Bohnenpüree 238
Verletzungen 127, 128, 197, 198
Verstopfung 125, 149, 157, 197
Vinaigrette
Cranberry-Orangen-Vinaigrette 271
fettfreie 319
Vitamine 73, 78, 158, 160, 161, 193
Vitamin A 161
Vitamin B6 193
Vitamin B12 161
Vitamin B12 60, 75, 81, 82, 97, 160, 161, 193, 206
Vitamin C 161, 189, 191, 200
Vitamin D 60, 75, 80, 82, 161, 321
Vitamin E 189
Vitamin K 158, 159
Vollkorngetreide 28, 59, 70, 71, 78, 162, 189
Müsli 226
Vollkornprodukte 30, 63, 105, 106, 110, 141
Volumetrie 108, 112

W

Walnüsse 81
Warfarin 158
Wasserkastanien
Spinat-Dip 240
Wassermelone 65, 66, 73
Weiche Bohnen-Tacos 256
Wein 151
Bohnen-Süßkartoffel-Eintopf 275
Brokkoli-Pfanne mit schwarzer Bohnensoße 298

Nudeln mit Linsen-Marinara-Soße 278
Sautierter Portobello-Salat 269
Weißkohl
Thailändischer Krautsalat 268
Weiche Bohnen-Tacos 256
Weizenkleie
Frühstücksgerste mit Obst 222
Müsli 226
Weizenkörner 146
Pfannkuchen aus Weizenkörnern 233
Wirsing
Indonesische Nudelpfanne 284
Italienische Teigtaschen 260
Thailändischer Krautsalat 268

Y

Yoga 42, 145, 170

Z

Zellen
Blutzellen 81, 123, 161
Gehirnzellen 155
Immunzellen 43, 46
Insulin produzierende 4, 17, 43, 44, 47
Krebszellen 43
Muskelzellen 15, 34, 35, 36, 37, 50, 51, 144
Pankreaszellen 44
Zimt 86, 161
Zitronen
Zitronen-Artischocke-Tajine 276
Zitronencreme 309
Zitronensaft
Ananas-Stieleis 305
Cranberry-Orangen-Vinaigrette 271
Cremiges Pfeffer-Dressing 245
Fettarme Guacamole 236
Gebackene grüne Bohnen, Fenchel, Paprika und Blumenkohl mit Dill 301
Hafer-Scones 228
Linsen-Süßkartoffel-Suppe 254
Linsen und Nudeln auf libanesische Art 279
Müsli 226
Naturreissalat mit Kirschtomaten und Artischockenherzen 266
Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen 313
Pfannkuchen aus Weizenkörnern 233
Quinoa-Bulgur-Taboulé mit Orangen 265
Rosenkohl mit Zitrone und veganem Speck 294
Spinat-Dip 240
Spinat-Hummus 237
Thailändischer Krautsalat 268
Tofumayonnaise 272
Tofusauerrahm 256
Zitronencreme 309
Zypriotischer Erbsen-Dill 243
Zitrusfrüchte
Grapefruit 74
Orangen 74
Zuckerrohrsaftgranulat 152
Zypriotischer Erbsen-Dill-Aufstrich 243

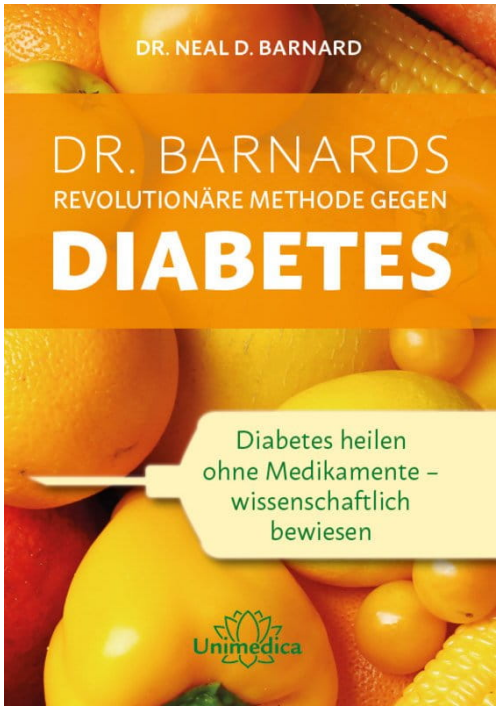
Neal Barnard

Dr. Barnards revolutionäre Methode gegen Diabetes

Diabetes heilen ohne Medikamente - wissenschaftlich bewiesen

368 Seiten, geb.
erscheint 2021

Jetzt kaufen



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