

Dr. Cyrus Khambatta

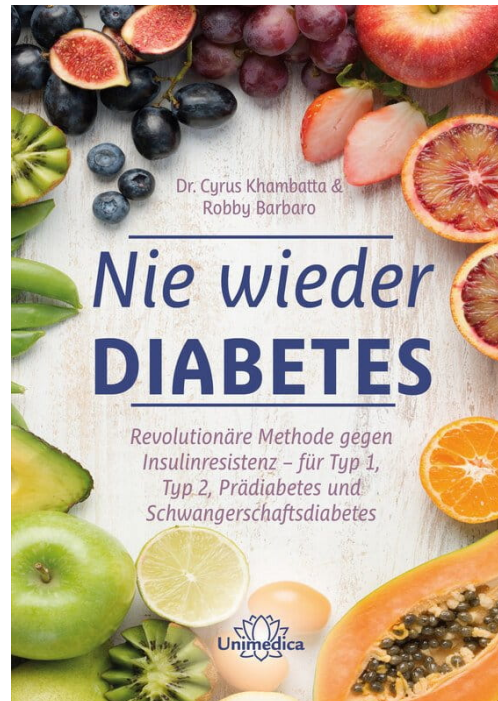
Nie wieder Diabetes

Leseprobe

[Nie wieder Diabetes](#)

von [Dr. Cyrus Khambatta](#)

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

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	xiii
---------------------	-------------

Kapitel 1 Dieses Buch kann Ihnen das Leben retten!.....	1
--	----------

Hinweis für unsere Leser.....	3
Dieses Buch kann Ihnen das Leben retten	4
Ein neuer Umgang mit Diabetes	5
Die Nie-wieder-Diabetes-Methode	15

Kapitel 2 Die Nie-wieder-Diabetes-Methode	17
--	-----------

Schritt 1: Planen Sie Ihren Erfolg voraus!.....	19
Schritt 2: Ändern Sie Ihre Ernährung – Mahlzeit für Mahlzeit	20
Schritt 3: Intermittierendes Fasten zum Abnehmen und für eine optimale Insulinsensitivität	21
Schritt 4: Körperliche Aktivität zur Bekämpfung Ihrer Insulinresistenz	22
Schritt 5: Lebensstiltipps	23
Universalmethoden bringen nichts	23
Lernen Sie Ihre Coachs kennen!	24
<i>Cyrus: Der promovierte „Super-Nerd-Collegeprofessor“</i>	<i>24</i>
<i>Robby: Der Sucher.....</i>	<i>30</i>
Ihr Diabetes sind Sie, und Sie sind Ihr Diabetes!	36

Kapitel 3 Die wahren Ursachen der Insulinresistenz	37
---	-----------

Ihr Arzt hat während seines Studiums nichts über Ernährung gelernt	39
Die kohlenhydratzentrierte Sichtweise des Diabetes	40
Grundwissen über Humanbiologie	45
<i>Was bringt Ihre Zellen dazu, Insulin abzuweisen?.....</i>	<i>48</i>
Schritt-für-Schritt-Übersicht über den Zusammenhang zwischen Fett und Insulin	49
<i>Schritt 1: Fett gelangt vor Glukose in Ihr Blut</i>	<i>49</i>
<i>Schritt 2: Fett gelangt in Ihr Blut und Ihre Gewebe.....</i>	<i>50</i>
<i>Schritt 3: Fett gelangt in Ihr Fettgewebe.....</i>	<i>52</i>
<i>Schritt 4: Ihr Fettgewebe entzündet sich.....</i>	<i>54</i>

<i>Schritt 5: Fett führt dazu, dass Muskeln und Leber Insulin abweisen</i>	54
<i>Schritt 6: Die Betazellen geraten in Stress</i>	57
Insulinresistenz bei Typ-1- und LADA-Diabetes	60
Was haben Sie in diesem Kapitel gelernt?.....	62
Kapitel 4 Fett ist nicht gleich Fett	63
1. Transfette	65
2. Gesättigte Fette	66
3. Ungesättigte Fette.....	72
Was haben Sie in diesem Kapitel gelernt?.....	74
Kapitel 5 Mitschuldige: Tierische Nahrungsmittel	75
Ergebnisse großer Studien	77
Kann man Eier bedenkenlos essen?	80
Was steckt in tierischen Nahrungsmitteln eigentlich drin?	81
<i>Leucin</i>	81
<i>Hämeisen</i>	82
<i>Nitrate und Nitrite</i>	83
<i>Natrium</i>	83
<i>Endprodukte der fortgeschrittenen Glykierung (AGEs)</i>	84
Wie wirken Fleisch und Milchprodukte sich auf das Risiko für einen Autoimmundiabetes aus?	85
Wie beeinflusst tierisches Eiweiß das Risiko für einen vorzeitigen Tod?	88
Erhöht Fisch das Diabetesrisiko?	89
Was haben Sie in diesem Kapitel gelernt?.....	91
Kapitel 6 Alles, was Sie über Kohlenhydrate wissen müssen	92
Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate	95
<i>Was sind raffinierte Kohlenhydrate?</i>	97
<i>Was sind vollwertige Kohlenhydrate?</i>	100
<i>Pflanzliche Lebensmittel enthalten im Durchschnitt 64-mal mehr Antioxidanzen als tierische</i>	105
Schritt 1: Ihre Leber nimmt langsam Glukose auf	106
Schritt 2: Ihre Leber verbrennt Glukose	109
Schritt 3: Ihre Leber speichert Glukose als Glykogen.....	110
Schritt 4: Ihre Muskeln speichern Glukose als Glykogen.....	110
Was haben Sie in diesem Kapitel gelernt?.....	111

Kapitel 7 Ketogene versus fettarme, vollwertige pflanzliche Ernährung: Ein Vergleich zwischen kurz- und langfristigen Ergebnissen112

Langzeitauswirkungen einer ketogenen Ernährung: Keine guten Aussichten	118
Tierische versus pflanzliche ketogene Ernährungsweise	122
Kommen wir nun zu den guten Nachrichten!	124
Wie wirkt sich eine fettarme, vollwertige pflanzliche Ernährung auf das Herz-Kreislauf-Risiko aus?	130
Was haben Sie in diesem Kapitel gelernt?.....	135

Kapitel 8 Erste Schritte mit der Nie-wieder-Diabetes-Methode136

Die ersten 30 Tage	137
<i>Kategorie 1: Langsame Reaktion</i>	138
<i>Kategorie 2: Mittelschnelle Reaktion</i>	138
<i>Kategorie 3: Schnelle Reaktion</i>	139
Wie lange dauert es, bis Ihr Blutzuckerspiegel sinkt?	139
Wie Sie Ihren HbA1c richtig interpretieren.....	140
Ihre neue Ernährung: Grüne, gelbe und rote Lebensmittel.....	144
<i>Grüne Lebensmittel</i>	145
<i>Gelbe Lebensmittel</i>	145
<i>Rote Lebensmittel</i>	148
Grüne, gelbe und rote Getränke	150
<i>Grüne Getränke</i>	150
<i>Gelbe Getränke</i>	152
<i>Rote Getränke</i>	153
Wie viel darf man essen?.....	154
<i>Regel Nr. 1: Zählen Sie keine Kalorien, sondern essen Sie einfach, bis Sie satt sind</i>	154
<i>Regel Nr. 2: Achten Sie auf Ihren Gesamtfettkonsum</i>	155
<i>Regel Nr. 3: Denken Sie daran, dass alle vollwertigen Nahrungsmittel Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett enthalten</i>	156
<i>Regel Nr. 4: Obst ist Ihr neuer bester Freund!</i>	158
<i>Regel Nr. 5: Führen Sie ein Ernährungstagebuch</i>	160
Was sind essenzielle Fettsäuren?	162
<i>Soll man Nahrungsergänzungsmittel mit essenziellen Fettsäuren einnehmen? ..</i>	163
Und was ist mit fettlöslichen Vitaminen?.....	166
<i>Vitamin A</i>	167
<i>Vitamin D</i>	167
<i>Vitamin E</i>	168

<i>Vitamin K</i>	168
<i>Kann Ihr Körper genügend fettlösliche Vitamine aufnehmen?</i>	169
<i>Vitamin B₁₂</i>	171
<i>Verlieren Sie die großen Zusammenhänge nicht aus den Augen!</i>	172
<i>Wie findet man einen in Pflanzenheilkunde bewanderten Arzt?</i>	172
<i>Was haben Sie in diesem Kapitel gelernt?</i>	173

Kapitel 9 Lernen Sie Ihre neuen Bedürfnisse kennen: Diagnostische Blutuntersuchungen und richtiger Umgang mit oralen Antidiabetika174

<i>Diagnostische Blutuntersuchungen</i>	176
<i>C-Peptid-Bluttest</i>	177
<i>Untersuchung auf Diabetes-Antikörper</i>	178
<i>Und wie geht es jetzt mit Ihrer Diabetesmedikation weiter?</i>	180
<i>So berechnen Sie Ihren neuen Basalinsulinbedarf (für insulinpflichtige Diabetiker)...</i>	181
<i>Vorgehensweise beim intermittierenden Fasten zur Testung Ihrer Basalinsulindosis (für insulinpflichtige Diabetiker)</i>	183
<i>So berechnen Sie Ihren neuen Bolusinsulinbedarf (für insulinpflichtige Diabetiker) ...</i>	183
<i>Der Entscheidungsbaum</i>	184
<i>Entscheidungsbäume für insulinpflichtige Diabetiker</i>	186
<i>Entscheidungsbäume für nicht-insulinpflichtige Diabetiker</i>	186
<i>Wie lange soll man mit Entscheidungsbäumen arbeiten?</i>	186
<i>Orale und injizierbare Diabetes-Medikamente: ein Überblick</i>	189
<i>Bolusinsulin</i>	190
<i>Basalinsulin</i>	191
<i>Sulfonylharnstoffe</i>	191
<i>Glinide (Meglitinide)</i>	192
<i>GLP-1-Rezeptoragonisten (Inkretinmimetika; injizierbare Medikamente)</i>	192
<i>DPP-4-Hemmer (Gliptine)</i>	193
<i>SGLT-2-Hemmer (SGLT-2-Inhibitoren)</i>	193
<i>Glitazone (Insulinsensitizer, Thiazolidindione)</i>	194
<i>Alpha-Glukosidasehemmer</i>	195
<i>Biguanide</i>	195
<i>Wie kann man die Dosis oraler und injizierbarer Diabetes-Medikamente gefahrlos senken?</i>	196
<i>Warum sind Lebensstiländerungen besser als Medikamente?</i>	196

Kapitel 10 Starker Start in den Tag: Das Frühstück198

Selbsttest: Wie stark ist Ihre Insulinresistenz?	200
Ideales Frühstück Option Nr. 1: Obstschale mit gemahlenen Chia- oder Leinsamen... 203	
<i>Geben Sie folgende frische Zutaten in Ihre Obstschale.....</i>	<i>204</i>
Ideales Frühstück Option Nr. 2: Achten Sie auf die Nährstoffdichte und	
auf einen hohen Ballaststoffgehalt!	206
Reichern Sie Ihr Frühstück mit Heilpflanzen an	208
Was ist mit Gluten?	209
Was ist mit koffeinhaltigen Getränken?	212
Was ist mit Smoothies?.....	214
Fehlerbehebung bei zu hohem Blutzucker vor und nach dem Frühstück.....	214
<i>Wenn Ihr Nüchternblutzucker zu hoch ist</i>	<i>214</i>
<i>Wenn Ihr Blutzucker nach dem Frühstück zu hoch ist</i>	<i>215</i>
<i>Wenn Ihr Blutzuckerspiegel nach dem Frühstück zu niedrig ist.....</i>	<i>215</i>
<i>Wenn Sie nach ein bis zwei Stunden schon wieder Hunger bekommen</i>	<i>216</i>
Woran merkt man, wann es Zeit für die Umstellung der nächsten Mahlzeit ist?	216

Kapitel 11 Jetzt kommen Sie so richtig in Schwung: das Mittagessen218

Kaloriendichte: Nie wieder Hunger haben	220
Mehr essen – weniger wiegen.....	223
Was macht eigentlich satt?	224
<i>Olivenöl oder Herzhafte Süßkartoffel-Kürbis-Suppe?.....</i>	<i>225</i>
<i>Doppelkekse oder Cantaloupe-Melone?.....</i>	<i>226</i>
<i>Erdnussbutter oder Ofenkartoffel?.....</i>	<i>227</i>
<i>Getrocknete oder ganze Aprikosen?.....</i>	<i>227</i>
Das optimale Mittagessen	228
<i>Rezeptfreie Zubereitung von Mittagsmahlzeiten</i>	<i>229</i>
<i>Pasta-Alternativen aus kaum verarbeiteten Lebensmitteln</i>	<i>229</i>
<i>Dressings, Soßen und Würzmittel.....</i>	<i>230</i>
Machen Sie es sich in der Küche so einfach wie möglich:	
Lebensmitteleinkauf – Mahlzeitenplanung – Kochen auf Vorrat	231
<i>Vorteile des Kochens auf Vorrat.....</i>	<i>231</i>
<i>Welche Gerichte eignen sich zum Vorkochen oder für die Zubereitung auf Vorrat?</i>	<i>232</i>
<i>Tipps fürs Vorkochen.....</i>	<i>233</i>
Kluge Mahlzeitenplanung	234
Einkaufen wie ein Profi	235
<i>Einkaufsvorschläge für „grüne“ Lebensmittel</i>	<i>236</i>
<i>Fertigprodukte und -gerichte.....</i>	<i>239</i>

Was haben Sie in diesem Kapitel gelernt?.....	240
Woran merkt man, wann es Zeit für die Umstellung der nächsten Mahlzeit ist?	241

Kapitel 12 Entwicklung einer Routine: das Abendessen.....242

Das Problem mit der Entscheidungsmüdigkeit	244
Essen im Restaurant oder Café	245
<i>Strategie Nr. 1: Schon vorher zu Abend essen</i>	245
<i>Strategie Nr. 2: Im Restaurant „grüne“ Lebensmittel bestellen</i>	246
<i>Restaurantbesuche richtig planen</i>	247
<i>Wie man höflich kommuniziert und peinliche Situationen vermeidet</i>	249
<i>Ein bisschen Humor verbessert die Atmosphäre</i>	251
Und wenn man zum Abendessen eingeladen ist?	252
Und wenn man Sie ins Kreuzverhör nimmt?	253
Woher wissen Sie, wann es Zeit für den nächsten Schritt (intermittierendes Fasten) ist?	255

Kapitel 13 Intermittierendes Fasten zur Gewichtsabnahme und Verbesserung der Insulinempfindlichkeit256

Warum ist intermittierendes Fasten so wirksam?	259
Wählen Sie Ihre persönliche „Überholspur“	261
<i>Einmal wöchentliches 24-Stunden-Intervallfasten</i>	262
<i>Einmal wöchentliches modifiziertes 24-Stunden-Intervallfasten</i>	264
<i>Beispiele für Snacks während des modifizierten Intervallfastens</i>	265
<i>Tägliches 16:8-Intervallfasten</i>	266
<i>Intermittierendes Fasten bei Untergewicht</i>	267
<i>Hunger kann verschiedene Ursachen haben</i>	268
Woran merkt man, wann es Zeit für den nächsten Schritt in unserem Programm ist?	269

Kapitel 14 Körperliche Aktivität verbessert die Insulinempfindlichkeit270

Mitochondrien: die Kraftwerke Ihrer Zellen	271
Funktionsstörungen der Mitochondrien und Insulinresistenz:	
das Henne-Ei-Problem	273
Körperliche Aktivität und Insulin.....	275
Und jetzt geht's los!	276
<i>Schritt Nr. 1: sich ein Ziel setzen</i>	276
<i>Schritt Nr. 2: Werden Sie sich darüber klar, welche körperliche Aktivität Ihnen Freude macht</i>	277

<i>Schritt Nr. 3: Finden Sie einen Partner oder eine Gruppe zum Trainieren.....</i>	279
<i>Schritt Nr. 4: Planen Sie Ihr Trainingsprogramm</i>	279
<i>Schritt Nr. 5: Langsam anfangen und konsequent dabeibleiben</i>	280
Die richtige Blutzuckereinstellung vor, während und nach dem Training.....	280
<i>Vor dem Training.....</i>	281
<i>Während des Trainings.....</i>	283
<i>Nach dem Training.....</i>	285
Eine nährstoffarme Ernährung lässt sich durch körperliche Aktivität nicht ausgleichen!	286
<i>Was sollte man nach dem Training essen?.....</i>	288
Woran merken Sie, ob Sie alle Strategien zur Optimierung Ihrer Insulinempfindlichkeit ausgeschöpft haben?.....	288
Kapitel 15 Essenspläne und Rezepte	290
Ölfreie Garmethoden.....	291
<i>Kurzes Anbraten und Rührbraten ohne Öl.....</i>	292
<i>Backen und Braten</i>	292
Küchengeräte und -utensilien.....	293
Zeitsparende, gesunde Zubereitungsmethoden	293
Nährstoffprofil	294
Ein Essensplan, mit dem Sie Erfolg haben werden	295
<i>Essensplan Nr. 1: Bei geringer oder mittelstarker Insulinresistenz.....</i>	296
<i>Essensplan Nr. 2: Bei starker oder sehr starker Insulinresistenz.....</i>	298
Rezepte.....	300
Frühstück.....	300
Mittagessen.....	313
Abendessen	328
Anhang A: C-Peptid-Test	342
Wie lässt man seinen C-Peptid-Spiegel testen?	342
Interpretation Ihrer C-Peptid-Testergebnisse	343
<i>Ihr Nüchtern-C-Peptid- Wert liegt unter 1,0 ng/ml.....</i>	343
<i>Ihr Nüchtern-C-Peptid- Wert beträgt 1,0–2,0 ng/ml.....</i>	343
<i>Ihr Nüchtern-C-Peptid- Wert beträgt mindestens 2,0 ng/ml.....</i>	344

Anhang B: Vollständige Liste grüner Lebensmittel aus unserem Ampelsystem	346
Umfassende Liste „grüner“ Lebensmittel	347
Anhang C: Beispiele für Entscheidungsbäume.....	350
Entscheidungsbaum Nr. 1: Insulinpflichtiger Diabetes	350
Entscheidungsbaum Nr. 2:Nicht-insulinpflichtiger Diabetes.....	354
Danksagungen	356
Über die Autoren.....	358
Index	360

Kapitel 2

Die Nie-wieder-Diabetes-Methode

Typ-2-Diabetes geheilt und HbA1c normalisiert: Tamis Geschichte

Als Kind und Teenager war Tami sportlich sehr aktiv; doch im Alter von 19 Jahren hatte sie sich bereits zweimal am selben Knie operieren lassen müssen. Im Lauf der nächsten 30 Jahre nutzte sich auch ihr anderes Kniegelenk ab, beide Fußgewölbe wurden geschädigt, und sie begann unter chronischen Hüftschmerzen zu leiden. Infolge dieser Verletzungen konnte Tami sich nicht mehr so viel bewegen wie früher und nahm immer mehr zu. Allmählich verlor sie die Hoffnung, jemals wieder ein normales Gewicht zu erreichen; und als sie dann auch noch miterleben musste, wie ihre Familienmitglieder mit Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu kämpfen hatten, bekam sie Angst, womöglich als Nächste dran zu sein.

Mit 51 Jahren ließ Tami auf einer Wellnessmesse einen Bluttest machen. Der Test ergab, dass ihr HbA1c und ihre Blutfettwerte zu hoch waren. Nach weiteren Untersuchungen wurden bei ihr gleich eine ganze Reihe chronischer gesundheitlicher Probleme festgestellt: Typ-2-Diabetes, zu hoher Cholesterinspiegel, Fettleibigkeit, Fettleber und Vitamin-D-Mangel. Tami war entsetzt und wütend auf sich selbst, weil sie es so weit hatte kommen lassen; aber sie war auch entschlossen, die eigentliche Ursache des Übels herauszufinden. Als ein Arzt ihr erklärte, dass die Insulinresistenz all ihren anderen gesundheitlichen Problemen zugrunde liege, begann sie im Internet zu recherchieren und entdeckte eine Online-Community, die behauptete, sie könne „ihre Insulinresistenz rückgängig machen und ihren HbA1c durch Ernährung senken“ – und zwar mithilfe des Nie-wieder-Diabetes-Coaching-Programms.

Inzwischen war Tamis HbA1c bereits auf 7,1 % angestiegen. Ihr Gesamtcholesterin lag bei 266 mg/dl, und ihre Triglyzeride hatten sich auf 194 mg/dl erhöht. Der Arzt verschrieb ihr 2.000 mg Metformin pro Tag, um ihren Blutzuckerspiegel zu senken, und sie nahm das Medikament ein, da es keine anderen wirksamen Behandlungsmöglichkeiten zu geben schien. Trotzdem

war sie entschlossen, ihre Insulinresistenz wieder rückgängig zu machen und ihren HbA1c zu senken (so wie sie es auf der Webseite der Online-Community gelesen hatte). Die Chance, von innen heraus – ohne Medikamente – etwas für ihre Gesundheit tun zu können, motivierte sie. Also beschloss sie, an dem Nie-wieder-Diabetes-Coaching-Programm teilzunehmen.

In den ersten Wochen sträubte sich alles in ihr gegen den Gedanken, ihre Essgewohnheiten zu ändern: Sie fand es sehr schwierig, auf Nahrungsmittel zu verzichten, die sie ihr Leben lang gegessen hatte. Doch mit der Zeit konnte sie sich dann doch zu den empfohlenen Ernährungsumstellungen durchringen. Daraufhin begann Tami abzunehmen, hatte wieder mehr Energie, und auch ihr Nüchternblutzucker sank. Dank der Gewichtsabnahme konnte sie wieder mehr Sport treiben und hatte weniger Gelenkschmerzen als in den 30 Jahren zuvor.

Viereinhalb Monate, nachdem Tami mit der Nie-wieder-Diabetes-Methode begonnen hatte, war ihr HbA1c auf 5,3 % gesunken. Inzwischen hatte sie auch ihre Diabetesmedikamente abgesetzt, und ihr Nüchternblutzucker hatte sich normalisiert. Auch ihr chronischer Husten und ihre chronischen Allergien waren verschwunden, ihre Plantarfasziitis ging zurück, und sie hatte keinen Saurereflux mehr. Tami hatte 17 Kilo abgenommen und bewegt sich jetzt wieder regelmäßig: Sie betreibt alle Sportarten, die ihr Spaß machen, beispielsweise Radfahren oder Bergwanderungen – ohne Schmerzen oder Entzündungen in Knien, Füßen oder Hüften. Außerdem ist sie begeistert von der großen Auswahl an frischen, vollwertigen Lebensmitteln, die ihre Insulinsensitivität erhöhen, und genießt ihre köstlichen Mahlzeiten zusammen mit Familie und Freunden. Ihr neuer Lebensstil gefällt ihr so gut, dass sie sogar eine eigene Online-Community gegründet hat, um auch ihre Mitmenschen zu einer gesünderen Lebensweise zu inspirieren.

Vielleicht haben Sie aus verschiedenen Gründen zu diesem Buch gegriffen. Vielleicht haben Sie mit Typ-1-Diabetes, LADA-Diabetes, Typ-2-Diabetes, Prädiabetes, Schwangerschaftsdiabetes, polyzystischem Ovarialsyndrom (PCOS), Fettleibigkeit, Bluthochdruck, zu hohem Cholesterinspiegel, Fettleber oder chronischer Niereninsuffizienz zu kämpfen. Vielleicht sind Sie Sportler und möchten gern Ihre Leistungsfähigkeit verbessern und sich nach dem Training schneller wieder erholen. Oder Sie sehnen sich nach mehr Energie oder hätten gerne wieder einen klareren Kopf. Vielleicht lesen Sie dieses Buch aber auch, um einem Freund oder Angehörigen

mit gesundheitlichen Problemen zu helfen. Egal, was Sie hierhergebracht hat – jetzt sind Sie da! Also können wir nun in unser Programm einsteigen, bei dem es darum geht, die Ursache sämtlicher Blutzuckerschwankungen an der Wurzel zu bekämpfen: Insulinresistenz. Wenn Sie dieses Problem in den Griff bekommen, müssen Sie sich nicht mehr damit abmühen, die *Symptome* Ihres schwankenden Blutzuckers zu bekämpfen. Stattdessen können Sie jetzt die *Ursache* Ihres schlecht einstellbaren Blutzuckers beheben, und zwar ein für alle Mal. Dieses Buch ist in fünf Schritte unterteilt.

Schritt 1: Planen Sie Ihren Erfolg voraus!

Uns geht es vor allem darum, dass Sie mit Ihrem Kampf gegen den Diabetes *langfristig Erfolg haben*. Deshalb ist das *Warum* dieser Methode genauso wichtig wie das *Wie*. Wir werden Ihnen erklären, was Insulinresistenz ist (mit leicht verständlichen Grafiken zur Veranschaulichung dieser komplizierten Thematik) und was sie wirklich verursacht (vielleicht sind das ja ganz andere Gründe, als Sie denken). Als Nächstes werden wir besprechen, warum es – sowohl für Ihre Gesundheit als auch für einen langfristigen Erfolg – besser ist, die nötigen Veränderungen langsam und allmählich anzugehen. Sie erfahren, warum Konsequenz Ihr neuer bester Freund ist und wie man sich realistische und erreichbare Ziele setzt. Insulinpflichtigen Diabetikern erklären wir, mit welcher Strategie sie ihre Insulindosis senken können, wenn ihr Insulinbedarf abnimmt. Patienten mit nicht-insulinpflichtigem Diabetes zeigen wir, bei welchen Antidiabetika man die Dosis am problemlosesten zuallererst senken kann und was sich für sie verändern wird, wenn ihr Bedarf an Medikamenten sinkt oder sie sogar ganz darauf verzichten können.

Als Nächstes geht es um das *Was*. Zum Beispiel: *Was soll ich essen?* In Kapitel 8 geben wir Ihnen konkrete Antworten darauf, *was* auf Ihrem Speisezettel stehen sollte, *was* Sie in geringeren Mengen als bisher zu sich nehmen oder lieber ganz weglassen sollten, *wie viel* und *wann* Sie essen sollen und *wie* Sie Ihren neuen Lebensstil auf lange Sicht gestalten können. Dieser Abschnitt soll Ihnen helfen, sich mit Ihrem neuen Essverhalten so sicher wie möglich zu fühlen. Um die Anwendung der Nie-wieder-Diabetes-Methode möglichst einfach zu gestalten, haben wir die Lebensmittel in drei Gruppen eingeteilt und jeder Gruppe eine Farbe zugeordnet:

- **Grün:** Obst, stärkereiches Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, nicht-stärkeiches Gemüse, Blattgemüse, Kräuter und Gewürze
- **Gelb:** fettreiche pflanzliche Lebensmittel wie Avocados, Oliven, Kokosnüsse, Nüsse (inklusive Erdnüsse), Edamamebohnen und Pasta-Alternativen

- **Rot:** rotes Fleisch, weißes Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier, raffinierte Getreideprodukte und verarbeitete Lebensmittel, Pflanzenöle und raffinierter Zucker.
„Grüne“ Lebensmittel *verbessern* Ihre Insulinsensitivität; davon dürfen Sie so viel essen, wie Sie möchten. „Gelbe“ Lebensmittel sind hin und wieder erlaubt (das heißt, sie dürfen nicht in unbegrenzten Mengen verzehrt werden). „Rote“ Lebensmittel *verursachen* eine Insulinresistenz; daher sollten Sie den Verzehr dieser Nahrungsmittel einschränken oder völlig darauf verzichten, um mit unserem Programm möglichst viel Erfolg zu haben.

Der häufigste Einwand hinsichtlich einer fettarmen, pflanzlichen, vollwertigen Ernährung lautet, *dass die Leute nicht wissen, wie man auf diese Weise genügend Kalorien zu sich nehmen kann.* (Das ist übrigens auch der Grund, warum die meisten Leute irgendwann wieder aufhören, sich vegetarisch zu ernähren.) Viele Menschen klagen dabei auch über Energielosigkeit oder darüber, dass sie zu schnell abnehmen. Wir werden auf all diese Bedenken eingehen und Ihnen zeigen, wie Sie Lebensmittel mit optimaler Kaloriendichte zu sich nehmen können. Dann wird Ihnen der Übergang zu einer pflanzlichen Ernährung nicht mehr schwerfallen, und Sie werden davon auch satt werden.

Schritt 2: Ändern Sie Ihre Ernährung – Mahlzeit für Mahlzeit

Unserer Erfahrung nach ist es am besten, seine Ernährung *Mahlzeit für Mahlzeit* umzustellen: Denjenigen Teilnehmern unseres Programms, die so vorgehen, fällt die Umstellung auf die Nie-wieder-Diabetes-Methode am leichtesten. Und genau darum geht es im nächsten Schritt:

- **Frühstück:** Das ist der naheliegendste Ausgangspunkt für Ihre Ernährungsumstellung. Das typische eiweiß- und fettreiche Frühstück (mit Eiern, Speck, Avocados und Wurst) macht die meisten Menschen schlapp und träge. Wir erklären Ihnen, wie man dieses Frühstück durch eine kohlenhydratreiche Mahlzeit ersetzt, die Ihnen nicht nur jede Menge Energie für den Tag liefert, sondern auch dafür sorgt, dass Ihr Blutzuckerspiegel nicht zu sehr in die Höhe schießt.
- **Mittagessen:** Als Nächstes erfahren Sie, wie eine kaloriendichte pflanzliche Mittagsmahlzeit aussehen sollte. Das Mittagessen soll Ihnen zu einer Zeit, in der Sie geistig und körperlich am aktivsten sind, genügend Energie liefern, und diese Energie sollte auch den ganzen Nachmittag über anhalten. Wir plädieren dafür, jetzt stärkereiche Lebensmittel zu essen (die lange Zeit als „Bösewichte“

in der Ernährung verschrien waren). Denn Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide sättigen und liefern Energie, die lange vorhält. Gleichzeitig enthalten sie auch noch eine Menge Ballaststoffe, die Milliarden von Bakterien in Ihrem Darm Nahrung liefern.

- **Abendessen:** Die Gestaltung unseres Abendessens zu hinterfragen, ist nicht immer einfach, denn dabei handelt es sich normalerweise um die geselligste Mahlzeit des Tages. Viele Menschen sind es gewohnt, abends viel zu essen, wobei Fleisch die Hauptrolle spielt. Für uns dagegen stehen bei einem perfekten Abendessen grünes Blattgemüse (zum Beispiel Spinat, Rucola, Salat und Kohl), nicht-stärkereiches Gemüse (Tomaten, Gurken, Zucchini, Mohrrüben, Okra, Blumenkohl und Zwiebeln) und Pilze im Mittelpunkt. Es kann aber auch Obst, stärkereiches Gemüse, Hülsenfrüchte oder Vollkorngetreide enthalten. Da das Abendessen die letzte Mahlzeit des Tages ist, sollten wir jetzt eine reichliche Portion Lebensmittel mit geringerer Kaloriendichte essen, die viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, Wasser, Antioxidanzien und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. All diese Inhaltsstoffe verhelfen Ihnen „hinter den Kulissen“ (während des Schlafs) zu einem gesunden Stoffwechsel. Wir werden Ihnen erklären, welche Mengen an Makronährstoffen Ihre Ernährung enthalten sollte. Außerdem werden wir Ihnen exemplarisch ein paar einfache und köstliche Rezepte vorstellen, die auch Raum für Improvisation bieten – je nachdem, was Sie gerne essen oder welche Zutaten Sie gerade zur Hand haben.

Schritt 3: Intermittierendes Fasten zum Abnehmen und für eine optimale Insulinsensitivität

In diesem Schritt wollen wir uns mit der äußerst beliebten und wirksamen Strategie des intermittierenden Fastens befassen. Dabei verändert man den Zeitpunkt seiner Nahrungsaufnahme so, dass die Insulinsensitivität sich deutlich erhöht. Intermittierendes Fasten ist eine der wirksamsten Methoden, um Speicherfett loszuwerden – auch solches, das sich in Ihren Muskeln und Ihrer Leber versteckt und die Insulinwirkung beeinträchtigt. Über 85 Jahre Forschung haben gezeigt, was für erstaunliche Vorteile eine Einschränkung der Kalorienaufnahme und intermittierendes Fasten bringen: Dadurch kann man Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck und Krebs vorbeugen oder sie zumindest hinauszögern und wichtige Biomarker wie Blutdruck, LDL-Cholesterin (das „schlechte“ Cholesterin) und Triglyzeride senken.

Im Hinblick auf Diabetes kann man durch regelmäßiges intermittierendes Fasten Folgendes erreichen:

- Senkung des Nüchternblutzuckers
- Senkung des Blutzuckers nach dem Essen
- Weniger ausgeprägte Blutzuckerschwankungen
- Erhöhte Insulinsensitivität
- Bei insulinpflichtigem Diabetes kann man damit seine Basalrate testen.

Eine Einschränkung der Kalorienaufnahme ist die einzige bisher bekannte Möglichkeit, unser Leben zu verlängern. Wir erklären Ihnen die Unterschiede zwischen Kalorieneinschränkung und intermittierendem Fasten und zeigen Ihnen, wie und wann Sie dieses Fasten bedenkenlos durchführen können – sei es durch Auslassen einer Mahlzeit pro Tag oder durch Fasten an einem Tag pro Woche, damit Ihr Verdauungssystem sich vollständig erholen kann.

Schritt 4: Körperliche Aktivität zur Bekämpfung Ihrer Insulinresistenz

Wir haben Bewegung nicht an die erste Stelle dieses Fünf-Schritte-Programms gesetzt, und zwar aus einem einfachen Grund: Sie ist für eine verbesserte Blutzuckereinstellung nicht unbedingt notwendig. Wir sind jedoch fest davon überzeugt, dass regelmäßige Bewegung (in Kombination mit anderen wichtigen Elementen der Nie-wieder-Diabetes-Methode) der Königsweg zu einer besseren Insulinsensitivität ist. Leider ist es nur allzu einfach, Ausreden zu erfinden und anderen Dingen eine höhere Priorität einzuräumen als körperlicher Betätigung. Deshalb wollen wir Ihnen helfen, herauszufinden, welche körperlichen Aktivitäten Ihnen Spaß machen (und welche nicht). In einem nächsten Schritt können Sie sich dann schriftlich auf ein bestimmtes Bewegungsprogramm festlegen.

Letzten Endes gibt es nur *ein* gutes Trainingsprogramm: nämlich eines, das Sie auch tatsächlich praktizieren werden. Doch im Hinblick auf die Insulinsensitivität gibt es durchaus Unterschiede: Sie verbessert sich am meisten durch ein Bewegungsprogramm, das Resistenztraining umfasst. Wir zeigen Ihnen, wie Sie dieses Training in Ihr Übungsprogramm einbauen können. Wenn Sie mindestens drei Stunden pro Woche (auf fünf oder sechs Sitzungen innerhalb eines Zeitraums von sieben Tagen verteilt) trainieren, bleibt Ihre Insulinsensitivität stets gleich hoch. Das ist viel wirksamer als längere Trainingseinheiten an nur einigen Tagen pro Woche; denn dadurch erhöht sich Ihre Insulinsensitivität jeweils nur vorübergehend an den paar Tagen, an denen Sie Sport treiben, während sie an den Ruhetagen wieder sinkt. Wir werden auch auf

einfache Möglichkeiten eingehen, wie Sie Ihren Blutzucker und Ihren Insulinbedarf vor, während und nach dem Training managen können, um Ihr Risiko für zu hohe oder zu niedrige Blutzuckerwerte möglichst gering zu halten und gleichzeitig Ihre Erholungszeit nach dem Training zu verkürzen.

Schritt 5: Lebensstiltipps

Im letzten Teil dieses Buches geht es um konkrete Lifestyle-Strategien, mit deren Hilfe Sie die Nie-wieder-Diabetes-Methode langfristig in Ihr Leben integrieren können. Wir helfen Ihnen, vorausschauend mit kniffligen Situationen wie dem Essen im Restaurant oder bei Einladungen umzugehen.

Wir wissen, wie schwierig es sein kann, unsere Lebensweise umzustellen – denn selbst kleine Veränderungen können ein Leben total durcheinanderbringen. Vor allem mit zunehmendem Alter sind wir normalerweise immer weniger bereit, etwas an unseren Lebensgewohnheiten zu ändern. Die Nie-wieder-Diabetes-Methode wurde langfristig angelegt, sodass man alle Veränderungen langsam und allmählich angehen kann, ohne sich überfordert zu fühlen. Trotzdem zeigen Ihnen unsere Schritt-für-Schritt-Anleitungen zum Thema Ernährung, Fitness und Lebensstil neue Strategien für Ihren „Insulinsensitivitäts-Werkzeugkasten“ auf, mit denen Sie Ihr langfristiges Krankheitsrisiko deutlich senken können.

Universalmethoden bringen nichts

Viele unserer Klienten haben im Lauf der Jahre unzählige Diäten ausprobiert. Vielleicht geht es Ihnen auch so? Vielleicht konnten Sie mit einigen dieser Diäten abnehmen und hatten trotzdem jede Menge Energie, während Sie bei anderen zunahmen und sich völlig schlapp fühlten? Vielleicht haben Sie stunden- und tagelang Bücher gelesen, im Internet gesurft, sich YouTube-Videos angeschaut oder an Facebook-Diskussionen teilgenommen, um herauszufinden, was Sie für Ihre Gesundheit tun können. Und vielleicht haben Sie im Lauf der Zeit Ihre Begeisterung für ein aktives Leben verloren und haben auch keine Lust mehr, sich ständig um Ihren Blutzucker zu kümmern oder die von Ihrem Arzt verschriebenen Arzneimittel einzunehmen. Viele unserer Klienten erzählen uns, dass sie ihre Medikamente aus lauter Frustration abgesetzt haben.

Wenn Sie auch schon einmal solche Probleme hatten – willkommen im Club! Wir haben das alles am eigenen Leib erlebt. Wir wissen, wie es ist, wenn man von diesem ganzen Diabetes-Stress endgültig „die Nase voll“ hat. Doch zum Glück hat die Nie-wieder-Diabetes-Methode uns beide von Grund auf verändert – körperlich, geistig und seelisch. Vorbei sind die Zeiten, in denen wir uns so schlapp fühlten, dass wir vor

Wie viel darf man essen?

Das Schöne an der Nie-wieder-Diabetes-Methode ist, dass Sie, solange Sie sich an unser Ampelsystem halten, ruhig große Portionen essen dürfen. In den nächsten Kapiteln gehen wir ausführlicher darauf ein, wie Sie Ihre Mahlzeiten so gestalten können, dass Ihre Insulinsensitivität steigt. Doch fangen wir lieber erst einmal ganz einfach an. Sie sollten sich beim Essen an fünf Grundregeln halten:

Regel Nr. 1: Zählen Sie keine Kalorien, sondern essen Sie einfach, bis Sie satt sind

Bei der Nie-wieder-Diabetes-Methode brauchen Sie keine Kalorien zu zählen – erstens, weil wir das für eine lästige Zeitverschwendung halten, aber vor allem, weil wissenschaftliche Untersuchungen gezeigt haben, dass man vom Verzehr ballaststoffreicher Lebensmittel satt wird, ohne sich Gedanken über Kalorien machen zu müssen. Bei Lebensmitteln mit hoher Kaloriendichte kann man einem zu hohen Kalorienkonsum am besten vorbeugen, indem man auf die Portionsgrößen achtet; doch das Schöne an fettarmen, vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln ist, dass sie von Natur aus eine niedrige Kaloriendichte und einen hohen Ballaststoffgehalt haben – und das ist der beste Schutz vor übermäßigem Kalorienkonsum. Auch wenn man Ihnen früher vielleicht etwas anderes eingeredet hat, müssen Sie also eigentlich keine Kalorien zählen, um Ihr Idealgewicht zu erreichen. Aber bei bestimmten Nahrungsbestandteilen sollten Sie schon genauer hinschauen. Wir empfehlen Ihnen, darauf zu achten, wie viel Gramm Fett Sie insgesamt zu sich nehmen, wie viel Prozent Ihrer Ernährung aus Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß bestehen und wie hoch Ihr Kohlenhydratkonsum insgesamt ist.

Da es mühsam und sehr zeitaufwendig sein kann, genau über alles Buch zu führen, was man isst, empfehlen wir Ihnen, sich das Leben mit einer Ernährungstagebuch-Software zu erleichtern. Wir empfehlen die App „Cronometer“ (www.cronometer.com), die benutzerfreundlich und sehr informativ ist (Anm. d. Verlags: Informationen sind nur in englischer Sprache verfügbar); doch natürlich können Sie auch eine andere App verwenden, die Ihnen gut gefällt. Ignorieren Sie dabei einfach die Kalorienangaben und konzentrieren Sie sich auf die für Sie sinnvollen Informationen, um Ihre Ernährung so umzustellen, dass sie Ihrem Körper und Ihrer Gesundheit guttut.

In Kapitel 10 werden wir in das Thema „Sättigung“ einsteigen und Ihnen genau erklären, wie Ihr Verdauungssystem und Ihr Gehirn miteinander kommunizieren, um festzustellen, wann Sie satt sind. Vielleicht können Sie kaum glauben, dass Sie grüne Lebensmittel essen dürfen, ohne Kalorien zu zählen oder Ihre Portionsgrößen

Index

A

Abendessen 21, 242, 328
 Bohnen mit grünem Gemüse 337
 eingeladen sein, zum 252
 Gebackenes Wurzelgemüse mit
 Zuchtchampignons 330
 Kartoffel-Gemüse-Tian 332
 Linsen-Dal auf Blumenkohlreis 333
 Mandarinen-Sesam-Salat 339
 Pad-Thai-Zoodles mit Ingwersauce 328
 Power-Salat mit Mangosauce 336
 Salat mit Champignons, Zitrusfrüchten
 und Rucola 340
 Scharfer Brokkoli-Blumenkohl-Reis 334
 Zitrus-Mais-Mohrrüben-Salat 338
Adventist Health Studies 78
Aktivitätsniveau 130, 155
Alkaloide 106
Alkohol 153, 294
Alpha-Glukosidasehemmer 195
Alpha-Linolensäure (ALA, Omega-3) 162
Alternate-Day-Fasting 262
Ampelsystem 144, 173, 238
Amylasen 96
Amylopektin 96
Antidiabetika 7, 19, 116, 137, 141, 185,
 191
 orale 2, 4-7, 9, 14-16, 35, 44, 76, 114,
 116, 123, 127-128, 137, 139, 153,
 160-161, 177, 179, 185-187, 189,
 196, 262, 271, 289
 richtiger Umgang mit 174
Antioxidanzien 104-105
Apoptose 59
Arzt, einen in Pflanzenheilkunde
 bewanderten finden 172

Atkins-Diät 93
Autoimmunerkrankung 60

B

Backen 292
Ballaststoffe 102, 149
Basalinsulin 191
 Bedarf 93, 137, 181
 Dosis 181, 183
 Injektionen 191
 Strategie 181-182, 264
Betazellen 57
Biguanide 195
Blutuntersuchungen 170, 177
 C-Peptid-Test 177
 Diabetes-Antikörper, auf 178
 diagnostische 174, 176
Blutzuckermuster 180-181, 186-187
Bolusinsulin 190
 Bedarf 4, 93, 175, 183-184, 343-344
 Injektionen 92, 187
 Präparate, häufig verschriebene 190
Braten 292

C

Cellulase 96
Cholesterin 49-50, 114
 Grundwissen über 70
Chris, Geschichte von 174
Chylomikronen 50
Coachs 24
 Cyrus 24
 Robby 30
C-Peptid-Test 177, 342
 Interpretation Ihrer C-Peptid-
 Testergebnisse 343
Cronometer (App) 154

D

- De-novo-Lipogenese (DNL) 107
- Diabetesformen 3-4, 8, 12, 29
 - Prädiabetes* 14
 - Schwangerschaftsdiabetes* 15
 - Typ-1,5-Diabetes* 13
 - Typ-1-Diabetes* 13
 - Typ-2-Diabetes (insulinpflichtig)* 14
 - Typ-2-Diabetes (nicht insulinpflichtig)* 14
- Diabetische Ketoazidose (DKA) 179
- Diäten 67
 - ketogene* 66, 110, 115-116, 123
 - kohlenhydratarme* 3, 44, 116, 120, 141
 - Reis-Frucht-Diät* 127
 - tierische vs. pflanzliche ketogene* 122
- Dirty Dozen 238
- Docosahexaensäure (DHA) 163
- Doppeldiabetes 60, 62
- DPP-4-Hemmer (Gliptine) 193
- Dressings, Saucen und Würzmittel 230

E

- Edamamebohnen 19, 147, 156, 158
- Eicosapentaensäure (EPA) 163
- Eierkonsum 80
- Einkaufen 189, 234-235, 237-238, 356
 - Bioprodukte* 238
 - Profi, wie ein* 235
 - Vorschläge für grüne Lebensmittel* 236
- Energy Drinks 153
- Entscheidungsbäume 7, 34, 184-187, 350
 - arbeiten mit* 186
 - Beispiele für* 350
 - insulinpflichtige Diabetiker, für* 186
 - nicht-insulinpflichtige Diabetiker, für* 186
- Entscheidungsmüdigkeit 244-245
- EPIC-Studie (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) 77
- Erica, Geschichte von 256

- Ernährung 68, 77, 88, 106, 114, 120-123, 129, 131, 242
 - fettarme, vollwertige pflanzliche* 6, 35, 75, 112, 124, 128, 130, 132, 135, 163-164, 173, 180, 197, 199, 219, 271, 283, 286-287, 295
 - fettreiche* 41, 48, 57, 62, 115, 125, 127, 274
 - gesunde* 153, 231, 274
 - kohlenhydratarme* 29, 40, 67, 88, 108, 120-122, 125, 130, 140, 270
 - nährstoffarme* 286
- Ernährungstagebuch 74, 154, 160-161, 173, 185
- Ernährungsumstellung xiv, 4, 6, 20, 113, 138-139, 180, 242
- Essenspläne 290, 295
 - Erfolg haben, die* 295
 - geringer oder mittelstarker Insulinresistenz, bei* 296
 - starker oder sehr starker Insulinresistenz, bei* 298

F

- Fasten
 - Fastentag, Beispiel für einen* 263, 265
- Fasten, intermittierendes 3, 16, 21-22, 181-182, 191, 197, 255, 257-258, 261, 269, 289, 295
 - regelmäßiges* 269
 - Wirksamkeit* 259
- Fertigprodukte und -gerichte 239
- Fettsäuren 48
 - einfach ungesättigte Fettsäuren (MUFAs)* 72
 - essenzielle* 162, 207
 - gesättigte* 66, 68, 70
 - mehrfach ungesättigte Fettsäuren (PUFAs)* 72
 - nicht-essenzielle* 72
 - ungesättigte* 72
- Fetttransporter (FATPs) 52

Fett und Insulin, Zusammenhang
zwischen 49

Fischkonsum 89

Fleischkonsum und Diabetesrisiko,
Zusammenhang von 79

Forks Over Knives 34, 75, 292

Frühstück 20, 198, 214
Bohnen, Linsen und Erbsen, mit 207
*Chia- oder Leinsamen und Gewürzen,
mit frisch gemahlenen* 207
Cyrus Quinoa-Special 303
Erfrischende Obstschale 300
Exotischer Fruchtsalat 304
*Frühstückspfanne quer durch den
Garten* 309
*Frühstücks-“Rührei“ mit
Blumenkohl* 310
*Frühstücksschale mit Grünkohl und
Linsen* 311
Heilpflanzen, mit 208
*Mexikanische Frühstückspfanne mit
Bohnen* 306
*Obstschale mit gemahlenen Chia- oder
Leinsamen* 203
*Robbys leckeres Radikalfänger-
Frühstück* 301
Rührei aus Kichererbsen 312

G

Garmethoden, ölfreie 291

Gelbe Lebensmittel 144-145, 221

Gemüse 293, 310, 321, 328, 330, 332, 334,
337
nicht-stärkereiches 348
stärkereiches 19, 21, 111, 114, 132,
144, 158-159, 206, 211, 232-233,
236-237, 243, 247-248, 265, 282,
346-347

Getränke 150
gelbe 152
grüne 150
koffeinhaltige 212
rote 153

Getreideprodukte 20, 98, 200, 229
verarbeitete 98

Glinide (Meglitinide) 192

Glitazone 194

GLP-1-Rezeptoragonisten 192-193

Glukose 14
Aufnahme 106
Speicherung 110
Verbrennung 109

Gluten 209

Glykämischer Index (GI) 205

Glykierung, fortgeschrittene (AGEs) 84

Glykogen 46, 110

Grüne Lebensmittel 144-145, 221-222
Vollständige Liste aus Ampelsystem 346

Grüntee 151, 213, 263, 265

H

Hämeisen 82

Hämoglobin A1c
Interpretation, richtige 140

Hämoglobin, glykosyliertes 140

HDL-Cholesterin (Lipoprotein hoher
Dichte) 70

Health Professionals Follow-Up Study 78

Humanbiologie, Grundwissen über 45

Hunger 220, 225
emotionaler 268
physischer 268
Ursachen von 268
*wiederkehrend, nach ein bis zwei
Stunden* 216

I

Insulinantwort, akute 46

Insulinresistenz 49, 67
Öle 149
Ursachen der 48
wahre Ursachen der 37

Insulinsensitivität 59
erhöhen 2, 18, 42, 59, 142

Intermittierendes Fasten 7, 21, 256, 259
*Tipps und Strategien zur
Erleichterung* 263
Untergewicht bei 267

Intervallfasten 261
 Beispiele für Snacks während des
 modifizierten 265
 tägliches 16:8- 266
 tägliches 16:8- *ohne Abendessen* 267
 tägliches 16:8- *ohne Frühstück* 266
 wöchentliches 24-Stunden-, *einmal* 262
 wöchentliches modifiziertes
 24-Stunden- 264

J

Jessica, Geschichte von 92
 Joaquín, Geschichte von 37

K

Karotinoide 106
 Ketogene Ernährung 32, 113, 115-117,
 119, 122, 158
 kurzfristige Vorteile 124
 Langzeitauswirkungen 118
 Ketonkörper 110
 Kochen auf Vorrat 231
 Gerichte 232
 Tipps für 233
 Vorteile 231
 Kohlenhydrate 92, 94-95, 98, 109
 raffinierte 97
 vollwertige 100
 Kohlenhydratstoffwechsels, Störung
 des 45
 Kohlenhydrattoleranz 41, 62, 123, 125-
 127, 141, 215
 Kohlenhydratzentrierte Sichtweise 40
 Kokoswasser 152, 292
 Kombucha 152
 Körperliche Aktivität 270
 Blutzuckereinstellung 280
 Herz-Kreislauf-Training 277
 Insulin und 275
 Kombinationstraining 278
 Krafttraining 277
 Nachbrennphasen 285
 Partner oder eine Gruppe finden 279

Trainingsprogramm 277
 Planung 279
 Unterzuckerungen, bei 284
 Ziel setzen, sich ein 276

Kräutertees 150-151
 Kräuter und Gewürze 349
 Küchengeräte und -utensilien 293

L

Laktose 96
 LDL-Cholesterin (Lipoprotein niedriger
 Dichte) 70
 ketogene Ernährung 117
 Lebensmittelgruppen 19
 Lebensstil 7, 15-16, 18-19, 23, 34-35, 38,
 60, 116, 132-134, 137, 140, 175, 181,
 187, 196, 234, 245, 257, 261, 290
 Lebensstiländerungen 16, 25, 31, 181,
 189-190, 196-197, 218, 276
 Lebensstiltipps 23
 Leberzirrhose 57
 Leucin 81
 Leukotriene 162
 Limonaden 97, 153, 212
 Lindsay, Geschichte von 63
 Linolsäure (LA, Omega-6) 162
 Lipasen 52
 Lipotoxizität 57
 Low-Carb-Ernährung 92

M

Magenentleerungsgeschwindigkeit 50
 Mahlzeiten 73, 154, 160, 225, 237, 240,
 288, 346
 Mahlzeitenplanung 234
 Umstellen der 216
 Makrophagen 53
 Marc, Geschichte von 75
 Medikamente 186, 190, 195-196, 262
 orale und injizierbare Diabetes- 189
 Milchprodukte 85
 Mineralstoffe 101

Mitochondrien 271, 274
 Funktionsstörungen der 273
 Mittagessen 20, 218, 221, 313
 Einfacher Pilaw mit Naturreis und
 Pilzen 326
 Gebackene Süßkartoffeln 325
 Herbstlicher Apfelsalat 313
 Herzhafte Süßkartoffel-Kürbis-
 Suppe 321
 Kichererbsen-Kartoffel-Curry 323
 Kolumbianischer schwarzer
 Bohneneintopf 324
 Korianderkraut-Limetten-Dressing 318
 Marinara-Zoodles mit
 Kichererbsen 315
 Mediterraner Linsen-Tomaten-
 Salat 320
 Mexikanischer Grünkohlsalat mit
 Korianderkraut-Limetten-
 Dressing 317
 optimales 228
 Rote Currylinsen auf Quinoa-Bett 316
 Molekulare Mimikry 87
 Monosaccharide 45

N

Nährstoffdichte 44, 48, 73, 95, 99, 122-
 123, 141, 146-147, 149, 204-207, 222,
 237, 293
 Öle 148
 Nährstoffprofil 294
 Nahrungsergänzungsmittel 163
 Nahrungsfett 48-50, 57, 64, 173
 Natrium 83
 Naturbelassenes Lebensmittel 158
 Nie-wieder-Diabetes-Methode 15, 17
 erste Schritte 136
 gelbe Lebensmittel 145
 Gesamtfettkonsum 155
 grüne Lebensmittel 145
 Menge, Kalorien 154
 Obst 158
 Reaktion, Tempo der 138
 rote Lebensmittel 148
 vollwertige Nahrungsmittel 156

Nitrate und Nitrite 83
 Nurses Health Study 72, 78, 80, 120, 212

O

Obst 159, 228
 Strategie zur Erhöhung des
 Obstverzehrs 159
 Öl 148
 Omega-3-Weg 150
 Omega-6-Weg 150, 162
 Omega-6-zu-Omega-3-Verhältnis 162,
 164, 166, 173

P

Pasta-Alternativen 19, 144, 146, 228-230
 Patricia, Geschichte von 112
 Paul, Geschichte von 270
 Pflanzenmilch 144, 152
 Phenole 106
 Präbiotikum 149
 Prostaglandine 162

R

Raj, Geschichte von 218
 Randle-Zyklus 49
 Restaurant oder Café, Essen im 245
 Bestellen 246
 Kommunikation, höfliche 249
 Planen 247
 Rezepte 290, 300
 Bohnen mit grünem Gemüse 337
 Cyrus Quinoa-Special 303
 Einfacher Pilaw mit Naturreis und
 Pilzen 326
 Erfrischende Obstschale 300
 Exotischer Fruchtsalat 304
 Frühstück 300
 Frühstückspfanne quer durch den
 Garten 309
 Frühstücks-“Rührei“ mit
 Blumenkohl 310
 Frühstücksschale mit Grünkohl und
 Linsen 311
 Gebackene Süßkartoffeln 325

*Gebackenes Wurzelgemüse mit
 Zuchtchampignons* 330
Herbstlicher Apfelsalat 313
*Herzhafte Süßkartoffel-Kürbis-
 Suppe* 321
Kartoffel-Gemüse-Tian 332
Kichererbsen-Kartoffel-Curry 323
*Kolumbianischer schwarzer
 Bohneneintopf* 324
Korianderkraut-Limetten-Dressing 318
Linsen-Dal auf Blumenkohlreis 333
Mandarinen-Sesam-Salat 339
*Marinara-Zoodles mit
 Kichererbsen* 315
*Mediterraner Linsen-Tomaten-
 Salat* 320
*Mexikanische Frühstückspfanne mit
 Bohnen* 306
*Mexikanischer Grünkohlsalat mit
 Korianderkraut-Limetten-
 Dressing* 317
Obstschale für Naschkatzen 305
*Obstschale mit gemahlenen Chia- oder
 Leinsamen* 204
Pad-Thai-Zoodles mit Ingwersauce 328
Power-Salat mit Mangosauce 336
*Robbys leckeres Radikalfänger-
 Frühstück* 301
Rote Currylinsen auf Quinoa-Bett 316
Rührei aus Kichererbsen 312
*Salat mit Champignons, Zitrusfrüchten
 und Rucola* 340
Scharfer Brokkoli-Blumenkohl-Reis 334
Zitrus-Mais-Mohrrüben-Salat 338
 Rote Lebensmittel 144, 148, 221
 Routine, Entwicklung einer 242

S

Säfte 150-152
 Fruchtsäfte, frische 152
 Gemüsesäfte, stärkereiche 152
 grüne 151
 Schwefelverbindungen, organische 106

Sekundäre Pflanzenstoffe 105, 111
 Selbsttest 200
 Serotonin 224
 SGLT-2-Hemmer (SGLT-2-
 Inhibitoren) 193
 SMART-Ziele 142
 Smoothies 214, 249
 Soja 146
 Sportgetränke 153
 Sulfonylharnstoffe 191-192
 Süßungsmittel, raffinierte 97-98

T

Tägliche Bewegung 7, 275
 Tea, Geschichte von 242
 Tempeh 144, 147, 257
 Tierische Nahrungsmittel 75, 81
 Tierisches Eiweiß 88
 Tina, Geschichte von 136
 Transfette 65

V

Vitamine 101
 fettlösliche 101, 166, 169
 Vitamin A 167
 Vitamin B12 171
 Vitamin D 167
 Vitamin E 168
 Vitamin K 168
 wasserlösliche 101
 Vollkorngetreide 346, 348

W

Wasser 103, 150
 kohlensäurehaltiges 151
 Womens Health Study 73, 78

Z

Zellulose 96
 Zubereitungsmethoden, zeitsparende,
 gesunde 293
 Zucker 42, 45, 95
 raffinierter 45, 95
 Zytokine 54

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	xiii
---------------------	-------------

Kapitel 1 Dieses Buch kann Ihnen das Leben retten!.....	1
--	----------

Hinweis für unsere Leser.....	3
Dieses Buch kann Ihnen das Leben retten	4
Ein neuer Umgang mit Diabetes	5
Die Nie-wieder-Diabetes-Methode	15

Kapitel 2 Die Nie-wieder-Diabetes-Methode	17
--	-----------

Schritt 1: Planen Sie Ihren Erfolg voraus!.....	19
Schritt 2: Ändern Sie Ihre Ernährung – Mahlzeit für Mahlzeit	20
Schritt 3: Intermittierendes Fasten zum Abnehmen und für eine optimale Insulinsensitivität	21
Schritt 4: Körperliche Aktivität zur Bekämpfung Ihrer Insulinresistenz	22
Schritt 5: Lebensstiltipps	23
Universalmethoden bringen nichts	23
Lernen Sie Ihre Coachs kennen!	24
<i>Cyrus: Der promovierte „Super-Nerd-Collegeprofessor“</i>	<i>24</i>
<i>Robby: Der Sucher.....</i>	<i>30</i>
Ihr Diabetes sind Sie, und Sie sind Ihr Diabetes!	36

Kapitel 3 Die wahren Ursachen der Insulinresistenz	37
---	-----------

Ihr Arzt hat während seines Studiums nichts über Ernährung gelernt	39
Die kohlenhydratzentrierte Sichtweise des Diabetes	40
Grundwissen über Humanbiologie	45
<i>Was bringt Ihre Zellen dazu, Insulin abzuweisen?.....</i>	<i>48</i>
Schritt-für-Schritt-Übersicht über den Zusammenhang zwischen Fett und Insulin	49
<i>Schritt 1: Fett gelangt vor Glukose in Ihr Blut</i>	<i>49</i>
<i>Schritt 2: Fett gelangt in Ihr Blut und Ihre Gewebe.....</i>	<i>50</i>
<i>Schritt 3: Fett gelangt in Ihr Fettgewebe.....</i>	<i>52</i>
<i>Schritt 4: Ihr Fettgewebe entzündet sich.....</i>	<i>54</i>

<i>Schritt 5: Fett führt dazu, dass Muskeln und Leber Insulin abweisen</i>	54
<i>Schritt 6: Die Betazellen geraten in Stress</i>	57
Insulinresistenz bei Typ-1- und LADA-Diabetes	60
Was haben Sie in diesem Kapitel gelernt?.....	62
Kapitel 4 Fett ist nicht gleich Fett	63
1. Transfette	65
2. Gesättigte Fette	66
3. Ungesättigte Fette.....	72
Was haben Sie in diesem Kapitel gelernt?.....	74
Kapitel 5 Mitschuldige: Tierische Nahrungsmittel	75
Ergebnisse großer Studien	77
Kann man Eier bedenkenlos essen?	80
Was steckt in tierischen Nahrungsmitteln eigentlich drin?	81
<i>Leucin</i>	81
<i>Hämeisen</i>	82
<i>Nitrate und Nitrite</i>	83
<i>Natrium</i>	83
<i>Endprodukte der fortgeschrittenen Glykierung (AGEs)</i>	84
Wie wirken Fleisch und Milchprodukte sich auf das Risiko für einen Autoimmundiabetes aus?	85
Wie beeinflusst tierisches Eiweiß das Risiko für einen vorzeitigen Tod?	88
Erhöht Fisch das Diabetesrisiko?	89
Was haben Sie in diesem Kapitel gelernt?.....	91
Kapitel 6 Alles, was Sie über Kohlenhydrate wissen müssen	92
Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate	95
<i>Was sind raffinierte Kohlenhydrate?</i>	97
<i>Was sind vollwertige Kohlenhydrate?</i>	100
<i>Pflanzliche Lebensmittel enthalten im Durchschnitt 64-mal mehr Antioxidanzen als tierische</i>	105
Schritt 1: Ihre Leber nimmt langsam Glukose auf	106
Schritt 2: Ihre Leber verbrennt Glukose	109
Schritt 3: Ihre Leber speichert Glukose als Glykogen.....	110
Schritt 4: Ihre Muskeln speichern Glukose als Glykogen.....	110
Was haben Sie in diesem Kapitel gelernt?.....	111

Kapitel 7 Ketogene versus fettarme, vollwertige pflanzliche Ernährung: Ein Vergleich zwischen kurz- und langfristigen Ergebnissen112

Langzeitauswirkungen einer ketogenen Ernährung: Keine guten Aussichten	118
Tierische versus pflanzliche ketogene Ernährungsweise	122
Kommen wir nun zu den guten Nachrichten!	124
Wie wirkt sich eine fettarme, vollwertige pflanzliche Ernährung auf das Herz-Kreislauf-Risiko aus?	130
Was haben Sie in diesem Kapitel gelernt?.....	135

Kapitel 8 Erste Schritte mit der Nie-wieder-Diabetes-Methode136

Die ersten 30 Tage	137
<i>Kategorie 1: Langsame Reaktion</i>	138
<i>Kategorie 2: Mittelschnelle Reaktion</i>	138
<i>Kategorie 3: Schnelle Reaktion</i>	139
Wie lange dauert es, bis Ihr Blutzuckerspiegel sinkt?	139
Wie Sie Ihren HbA1c richtig interpretieren.....	140
Ihre neue Ernährung: Grüne, gelbe und rote Lebensmittel.....	144
<i>Grüne Lebensmittel</i>	145
<i>Gelbe Lebensmittel</i>	145
<i>Rote Lebensmittel</i>	148
Grüne, gelbe und rote Getränke	150
<i>Grüne Getränke</i>	150
<i>Gelbe Getränke</i>	152
<i>Rote Getränke</i>	153
Wie viel darf man essen?.....	154
<i>Regel Nr. 1: Zählen Sie keine Kalorien, sondern essen Sie einfach, bis Sie satt sind</i>	154
<i>Regel Nr. 2: Achten Sie auf Ihren Gesamtfettkonsum</i>	155
<i>Regel Nr. 3: Denken Sie daran, dass alle vollwertigen Nahrungsmittel Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett enthalten</i>	156
<i>Regel Nr. 4: Obst ist Ihr neuer bester Freund!</i>	158
<i>Regel Nr. 5: Führen Sie ein Ernährungstagebuch</i>	160
Was sind essenzielle Fettsäuren?	162
<i>Soll man Nahrungsergänzungsmittel mit essenziellen Fettsäuren einnehmen? ..</i>	163
Und was ist mit fettlöslichen Vitaminen?.....	166
<i>Vitamin A</i>	167
<i>Vitamin D</i>	167
<i>Vitamin E</i>	168

<i>Vitamin K</i>	168
<i>Kann Ihr Körper genügend fettlösliche Vitamine aufnehmen?</i>	169
<i>Vitamin B₁₂</i>	171
<i>Verlieren Sie die großen Zusammenhänge nicht aus den Augen!</i>	172
<i>Wie findet man einen in Pflanzenheilkunde bewanderten Arzt?</i>	172
<i>Was haben Sie in diesem Kapitel gelernt?</i>	173

Kapitel 9 Lernen Sie Ihre neuen Bedürfnisse kennen: Diagnostische Blutuntersuchungen und richtiger Umgang mit oralen Antidiabetika174

<i>Diagnostische Blutuntersuchungen</i>	176
<i>C-Peptid-Bluttest</i>	177
<i>Untersuchung auf Diabetes-Antikörper</i>	178
<i>Und wie geht es jetzt mit Ihrer Diabetesmedikation weiter?</i>	180
<i>So berechnen Sie Ihren neuen Basalinsulinbedarf (für insulinpflichtige Diabetiker)...</i>	181
<i>Vorgehensweise beim intermittierenden Fasten zur Testung Ihrer Basalinsulindosis (für insulinpflichtige Diabetiker).....</i>	183
<i>So berechnen Sie Ihren neuen Bolusinsulinbedarf (für insulinpflichtige Diabetiker) ...</i>	183
<i>Der Entscheidungsbaum</i>	184
<i>Entscheidungsbäume für insulinpflichtige Diabetiker</i>	186
<i>Entscheidungsbäume für nicht-insulinpflichtige Diabetiker</i>	186
<i>Wie lange soll man mit Entscheidungsbäumen arbeiten?</i>	186
<i>Orale und injizierbare Diabetes-Medikamente: ein Überblick</i>	189
<i>Bolusinsulin</i>	190
<i>Basalinsulin</i>	191
<i>Sulfonylharnstoffe</i>	191
<i>Glinide (Meglitinide)</i>	192
<i>GLP-1-Rezeptoragonisten (Inkretinmimetika; injizierbare Medikamente)</i>	192
<i>DPP-4-Hemmer (Gliptine)</i>	193
<i>SGLT-2-Hemmer (SGLT-2-Inhibitoren)</i>	193
<i>Glitazone (Insulinsensitizer, Thiazolidindione)</i>	194
<i>Alpha-Glukosidasehemmer</i>	195
<i>Biguanide</i>	195
<i>Wie kann man die Dosis oraler und injizierbarer Diabetes-Medikamente gefahrlos senken?</i>	196
<i>Warum sind Lebensstiländerungen besser als Medikamente?</i>	196

Kapitel 10 Starker Start in den Tag: Das Frühstück198

Selbsttest: Wie stark ist Ihre Insulinresistenz?	200
Ideales Frühstück Option Nr. 1: Obstschale mit gemahlenen Chia- oder Leinsamen... 203	
<i>Geben Sie folgende frische Zutaten in Ihre Obstschale.....</i>	<i>204</i>
Ideales Frühstück Option Nr. 2: Achten Sie auf die Nährstoffdichte und	
auf einen hohen Ballaststoffgehalt!	206
Reichern Sie Ihr Frühstück mit Heilpflanzen an	208
Was ist mit Gluten?	209
Was ist mit koffeinhaltigen Getränken?	212
Was ist mit Smoothies?.....	214
Fehlerbehebung bei zu hohem Blutzucker vor und nach dem Frühstück.....	214
<i>Wenn Ihr Nüchternblutzucker zu hoch ist</i>	<i>214</i>
<i>Wenn Ihr Blutzucker nach dem Frühstück zu hoch ist</i>	<i>215</i>
<i>Wenn Ihr Blutzuckerspiegel nach dem Frühstück zu niedrig ist.....</i>	<i>215</i>
<i>Wenn Sie nach ein bis zwei Stunden schon wieder Hunger bekommen</i>	<i>216</i>
Woran merkt man, wann es Zeit für die Umstellung der nächsten Mahlzeit ist?	216

Kapitel 11 Jetzt kommen Sie so richtig in Schwung: das Mittagessen218

Kaloriendichte: Nie wieder Hunger haben	220
Mehr essen – weniger wiegen.....	223
Was macht eigentlich satt?	224
<i>Olivenöl oder Herzhafte Süßkartoffel-Kürbis-Suppe?.....</i>	<i>225</i>
<i>Doppelkekse oder Cantaloupe-Melone?.....</i>	<i>226</i>
<i>Erdnussbutter oder Ofenkartoffel?.....</i>	<i>227</i>
<i>Getrocknete oder ganze Aprikosen?.....</i>	<i>227</i>
Das optimale Mittagessen	228
<i>Rezeptfreie Zubereitung von Mittagsmahlzeiten</i>	<i>229</i>
<i>Pasta-Alternativen aus kaum verarbeiteten Lebensmitteln</i>	<i>229</i>
<i>Dressings, Soßen und Würzmittel.....</i>	<i>230</i>
Machen Sie es sich in der Küche so einfach wie möglich:	
Lebensmitteleinkauf – Mahlzeitenplanung – Kochen auf Vorrat	231
<i>Vorteile des Kochens auf Vorrat.....</i>	<i>231</i>
<i>Welche Gerichte eignen sich zum Vorkochen oder für die Zubereitung auf Vorrat?</i>	<i>232</i>
<i>Tipps fürs Vorkochen.....</i>	<i>233</i>
Kluge Mahlzeitenplanung	234
Einkaufen wie ein Profi	235
<i>Einkaufsvorschläge für „grüne“ Lebensmittel</i>	<i>236</i>
<i>Fertigprodukte und -gerichte.....</i>	<i>239</i>

Was haben Sie in diesem Kapitel gelernt?.....	240
Woran merkt man, wann es Zeit für die Umstellung der nächsten Mahlzeit ist?	241

Kapitel 12 Entwicklung einer Routine: das Abendessen.....242

Das Problem mit der Entscheidungsmüdigkeit	244
Essen im Restaurant oder Café	245
<i>Strategie Nr. 1: Schon vorher zu Abend essen</i>	245
<i>Strategie Nr. 2: Im Restaurant „grüne“ Lebensmittel bestellen</i>	246
<i>Restaurantbesuche richtig planen</i>	247
<i>Wie man höflich kommuniziert und peinliche Situationen vermeidet</i>	249
<i>Ein bisschen Humor verbessert die Atmosphäre</i>	251
Und wenn man zum Abendessen eingeladen ist?	252
Und wenn man Sie ins Kreuzverhör nimmt?	253
Woher wissen Sie, wann es Zeit für den nächsten Schritt (intermittierendes Fasten) ist?	255

Kapitel 13 Intermittierendes Fasten zur Gewichtsabnahme und Verbesserung der Insulinempfindlichkeit256

Warum ist intermittierendes Fasten so wirksam?	259
Wählen Sie Ihre persönliche „Überholspur“	261
<i>Einmal wöchentliches 24-Stunden-Intervallfasten</i>	262
<i>Einmal wöchentliches modifiziertes 24-Stunden-Intervallfasten</i>	264
<i>Beispiele für Snacks während des modifizierten Intervallfastens</i>	265
<i>Tägliches 16:8-Intervallfasten</i>	266
<i>Intermittierendes Fasten bei Untergewicht</i>	267
<i>Hunger kann verschiedene Ursachen haben</i>	268
Woran merkt man, wann es Zeit für den nächsten Schritt in unserem Programm ist?	269

Kapitel 14 Körperliche Aktivität verbessert die Insulinempfindlichkeit270

Mitochondrien: die Kraftwerke Ihrer Zellen	271
Funktionsstörungen der Mitochondrien und Insulinresistenz:	
das Henne-Ei-Problem	273
Körperliche Aktivität und Insulin.....	275
Und jetzt geht's los!	276
<i>Schritt Nr. 1: sich ein Ziel setzen</i>	276
<i>Schritt Nr. 2: Werden Sie sich darüber klar, welche körperliche Aktivität Ihnen Freude macht</i>	277

<i>Schritt Nr. 3: Finden Sie einen Partner oder eine Gruppe zum Trainieren.....</i>	279
<i>Schritt Nr. 4: Planen Sie Ihr Trainingsprogramm</i>	279
<i>Schritt Nr. 5: Langsam anfangen und konsequent dabeibleiben</i>	280
Die richtige Blutzuckereinstellung vor, während und nach dem Training.....	280
<i>Vor dem Training.....</i>	281
<i>Während des Trainings.....</i>	283
<i>Nach dem Training.....</i>	285
Eine nährstoffarme Ernährung lässt sich durch körperliche Aktivität nicht ausgleichen!	286
<i>Was sollte man nach dem Training essen?.....</i>	288
Woran merken Sie, ob Sie alle Strategien zur Optimierung Ihrer Insulinempfindlichkeit ausgeschöpft haben?	288
Kapitel 15 Essenspläne und Rezepte	290
Ölfreie Garmethoden.....	291
<i>Kurzes Anbraten und Rührbraten ohne Öl.....</i>	292
<i>Backen und Braten</i>	292
Küchengeräte und -utensilien.....	293
Zeitsparende, gesunde Zubereitungsmethoden	293
Nährstoffprofil	294
Ein Essensplan, mit dem Sie Erfolg haben werden	295
<i>Essensplan Nr. 1: Bei geringer oder mittelstarker Insulinresistenz.....</i>	296
<i>Essensplan Nr. 2: Bei starker oder sehr starker Insulinresistenz.....</i>	298
Rezepte.....	300
Frühstück.....	300
Mittagessen.....	313
Abendessen	328
Anhang A: C-Peptid-Test	342
Wie lässt man seinen C-Peptid-Spiegel testen?	342
Interpretation Ihrer C-Peptid-Testergebnisse	343
<i>Ihr Nüchtern-C-Peptid- Wert liegt unter 1,0 ng/ml.....</i>	343
<i>Ihr Nüchtern-C-Peptid- Wert beträgt 1,0–2,0 ng/ml.....</i>	343
<i>Ihr Nüchtern-C-Peptid- Wert beträgt mindestens 2,0 ng/ml.....</i>	344

Anhang B: Vollständige Liste grüner Lebensmittel aus unserem Ampelsystem	346
Umfassende Liste „grüner“ Lebensmittel	347
Anhang C: Beispiele für Entscheidungsbäume.....	350
Entscheidungsbaum Nr. 1: Insulinpflichtiger Diabetes	350
Entscheidungsbaum Nr. 2:Nicht-insulinpflichtiger Diabetes.....	354
Danksagungen	356
Über die Autoren.....	358
Index	360

Kapitel 2

Die Nie-wieder-Diabetes-Methode

Typ-2-Diabetes geheilt und HbA1c normalisiert: Tamis Geschichte

Als Kind und Teenager war Tami sportlich sehr aktiv; doch im Alter von 19 Jahren hatte sie sich bereits zweimal am selben Knie operieren lassen müssen. Im Lauf der nächsten 30 Jahre nutzte sich auch ihr anderes Kniegelenk ab, beide Fußgewölbe wurden geschädigt, und sie begann unter chronischen Hüftschmerzen zu leiden. Infolge dieser Verletzungen konnte Tami sich nicht mehr so viel bewegen wie früher und nahm immer mehr zu. Allmählich verlor sie die Hoffnung, jemals wieder ein normales Gewicht zu erreichen; und als sie dann auch noch miterleben musste, wie ihre Familienmitglieder mit Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu kämpfen hatten, bekam sie Angst, womöglich als Nächste dran zu sein.

Mit 51 Jahren ließ Tami auf einer Wellnessmesse einen Bluttest machen. Der Test ergab, dass ihr HbA1c und ihre Blutfettwerte zu hoch waren. Nach weiteren Untersuchungen wurden bei ihr gleich eine ganze Reihe chronischer gesundheitlicher Probleme festgestellt: Typ-2-Diabetes, zu hoher Cholesterinspiegel, Fettleibigkeit, Fettleber und Vitamin-D-Mangel. Tami war entsetzt und wütend auf sich selbst, weil sie es so weit hatte kommen lassen; aber sie war auch entschlossen, die eigentliche Ursache des Übels herauszufinden. Als ein Arzt ihr erklärte, dass die Insulinresistenz all ihren anderen gesundheitlichen Problemen zugrunde liege, begann sie im Internet zu recherchieren und entdeckte eine Online-Community, die behauptete, sie könne „ihre Insulinresistenz rückgängig machen und ihren HbA1c durch Ernährung senken“ – und zwar mithilfe des Nie-wieder-Diabetes-Coaching-Programms.

Inzwischen war Tamis HbA1c bereits auf 7,1 % angestiegen. Ihr Gesamtcholesterin lag bei 266 mg/dl, und ihre Triglyzeride hatten sich auf 194 mg/dl erhöht. Der Arzt verschrieb ihr 2.000 mg Metformin pro Tag, um ihren Blutzuckerspiegel zu senken, und sie nahm das Medikament ein, da es keine anderen wirksamen Behandlungsmöglichkeiten zu geben schien. Trotzdem

war sie entschlossen, ihre Insulinresistenz wieder rückgängig zu machen und ihren HbA1c zu senken (so wie sie es auf der Webseite der Online-Community gelesen hatte). Die Chance, von innen heraus – ohne Medikamente – etwas für ihre Gesundheit tun zu können, motivierte sie. Also beschloss sie, an dem Nie-wieder-Diabetes-Coaching-Programm teilzunehmen.

In den ersten Wochen sträubte sich alles in ihr gegen den Gedanken, ihre Essgewohnheiten zu ändern: Sie fand es sehr schwierig, auf Nahrungsmittel zu verzichten, die sie ihr Leben lang gegessen hatte. Doch mit der Zeit konnte sie sich dann doch zu den empfohlenen Ernährungsumstellungen durchringen. Daraufhin begann Tami abzunehmen, hatte wieder mehr Energie, und auch ihr Nüchternblutzucker sank. Dank der Gewichtsabnahme konnte sie wieder mehr Sport treiben und hatte weniger Gelenkschmerzen als in den 30 Jahren zuvor.

Viereinhalb Monate, nachdem Tami mit der Nie-wieder-Diabetes-Methode begonnen hatte, war ihr HbA1c auf 5,3 % gesunken. Inzwischen hatte sie auch ihre Diabetesmedikamente abgesetzt, und ihr Nüchternblutzucker hatte sich normalisiert. Auch ihr chronischer Husten und ihre chronischen Allergien waren verschwunden, ihre Plantarfasziitis ging zurück, und sie hatte keinen Saurereflux mehr. Tami hatte 17 Kilo abgenommen und bewegt sich jetzt wieder regelmäßig: Sie betreibt alle Sportarten, die ihr Spaß machen, beispielsweise Radfahren oder Bergwanderungen – ohne Schmerzen oder Entzündungen in Knien, Füßen oder Hüften. Außerdem ist sie begeistert von der großen Auswahl an frischen, vollwertigen Lebensmitteln, die ihre Insulinsensitivität erhöhen, und genießt ihre köstlichen Mahlzeiten zusammen mit Familie und Freunden. Ihr neuer Lebensstil gefällt ihr so gut, dass sie sogar eine eigene Online-Community gegründet hat, um auch ihre Mitmenschen zu einer gesünderen Lebensweise zu inspirieren.

Vielleicht haben Sie aus verschiedenen Gründen zu diesem Buch gegriffen. Vielleicht haben Sie mit Typ-1-Diabetes, LADA-Diabetes, Typ-2-Diabetes, Prädiabetes, Schwangerschaftsdiabetes, polyzystischem Ovarialsyndrom (PCOS), Fettleibigkeit, Bluthochdruck, zu hohem Cholesterinspiegel, Fettleber oder chronischer Niereninsuffizienz zu kämpfen. Vielleicht sind Sie Sportler und möchten gern Ihre Leistungsfähigkeit verbessern und sich nach dem Training schneller wieder erholen. Oder Sie sehnen sich nach mehr Energie oder hätten gerne wieder einen klareren Kopf. Vielleicht lesen Sie dieses Buch aber auch, um einem Freund oder Angehörigen

mit gesundheitlichen Problemen zu helfen. Egal, was Sie hierhergebracht hat – jetzt sind Sie da! Also können wir nun in unser Programm einsteigen, bei dem es darum geht, die Ursache sämtlicher Blutzuckerschwankungen an der Wurzel zu bekämpfen: Insulinresistenz. Wenn Sie dieses Problem in den Griff bekommen, müssen Sie sich nicht mehr damit abmühen, die *Symptome* Ihres schwankenden Blutzuckers zu bekämpfen. Stattdessen können Sie jetzt die *Ursache* Ihres schlecht einstellbaren Blutzuckers beheben, und zwar ein für alle Mal. Dieses Buch ist in fünf Schritte unterteilt.

Schritt 1: Planen Sie Ihren Erfolg voraus!

Uns geht es vor allem darum, dass Sie mit Ihrem Kampf gegen den Diabetes *langfristig Erfolg haben*. Deshalb ist das *Warum* dieser Methode genauso wichtig wie das *Wie*. Wir werden Ihnen erklären, was Insulinresistenz ist (mit leicht verständlichen Grafiken zur Veranschaulichung dieser komplizierten Thematik) und was sie wirklich verursacht (vielleicht sind das ja ganz andere Gründe, als Sie denken). Als Nächstes werden wir besprechen, warum es – sowohl für Ihre Gesundheit als auch für einen langfristigen Erfolg – besser ist, die nötigen Veränderungen langsam und allmählich anzugehen. Sie erfahren, warum Konsequenz Ihr neuer bester Freund ist und wie man sich realistische und erreichbare Ziele setzt. Insulinpflichtigen Diabetikern erklären wir, mit welcher Strategie sie ihre Insulindosis senken können, wenn ihr Insulinbedarf abnimmt. Patienten mit nicht-insulinpflichtigem Diabetes zeigen wir, bei welchen Antidiabetika man die Dosis am problemlosesten zuallererst senken kann und was sich für sie verändern wird, wenn ihr Bedarf an Medikamenten sinkt oder sie sogar ganz darauf verzichten können.

Als Nächstes geht es um das *Was*. Zum Beispiel: *Was soll ich essen?* In Kapitel 8 geben wir Ihnen konkrete Antworten darauf, *was* auf Ihrem Speisezettel stehen sollte, *was* Sie in geringeren Mengen als bisher zu sich nehmen oder lieber ganz weglassen sollten, *wie viel* und *wann* Sie essen sollen und *wie* Sie Ihren neuen Lebensstil auf lange Sicht gestalten können. Dieser Abschnitt soll Ihnen helfen, sich mit Ihrem neuen Essverhalten so sicher wie möglich zu fühlen. Um die Anwendung der Nie-wieder-Diabetes-Methode möglichst einfach zu gestalten, haben wir die Lebensmittel in drei Gruppen eingeteilt und jeder Gruppe eine Farbe zugeordnet:

- **Grün:** Obst, stärkereiches Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, nicht-stärkereiches Gemüse, Blattgemüse, Kräuter und Gewürze
- **Gelb:** fettreiche pflanzliche Lebensmittel wie Avocados, Oliven, Kokosnüsse, Nüsse (inklusive Erdnüsse), Edamamebohnen und Pasta-Alternativen

- **Rot:** rotes Fleisch, weißes Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier, raffinierte Getreideprodukte und verarbeitete Lebensmittel, Pflanzenöle und raffinierter Zucker.
„Grüne“ Lebensmittel *verbessern* Ihre Insulinsensitivität; davon dürfen Sie so viel essen, wie Sie möchten. „Gelbe“ Lebensmittel sind hin und wieder erlaubt (das heißt, sie dürfen nicht in unbegrenzten Mengen verzehrt werden). „Rote“ Lebensmittel *verursachen* eine Insulinresistenz; daher sollten Sie den Verzehr dieser Nahrungsmittel einschränken oder völlig darauf verzichten, um mit unserem Programm möglichst viel Erfolg zu haben.

Der häufigste Einwand hinsichtlich einer fettarmen, pflanzlichen, vollwertigen Ernährung lautet, *dass die Leute nicht wissen, wie man auf diese Weise genügend Kalorien zu sich nehmen kann.* (Das ist übrigens auch der Grund, warum die meisten Leute irgendwann wieder aufhören, sich vegetarisch zu ernähren.) Viele Menschen klagen dabei auch über Energielosigkeit oder darüber, dass sie zu schnell abnehmen. Wir werden auf all diese Bedenken eingehen und Ihnen zeigen, wie Sie Lebensmittel mit optimaler Kaloriendichte zu sich nehmen können. Dann wird Ihnen der Übergang zu einer pflanzlichen Ernährung nicht mehr schwerfallen, und Sie werden davon auch satt werden.

Schritt 2: Ändern Sie Ihre Ernährung – Mahlzeit für Mahlzeit

Unserer Erfahrung nach ist es am besten, seine Ernährung *Mahlzeit für Mahlzeit* umzustellen: Denjenigen Teilnehmern unseres Programms, die so vorgehen, fällt die Umstellung auf die Nie-wieder-Diabetes-Methode am leichtesten. Und genau darum geht es im nächsten Schritt:

- **Frühstück:** Das ist der naheliegendste Ausgangspunkt für Ihre Ernährungsumstellung. Das typische eiweiß- und fettreiche Frühstück (mit Eiern, Speck, Avocados und Wurst) macht die meisten Menschen schlapp und träge. Wir erklären Ihnen, wie man dieses Frühstück durch eine kohlenhydratreiche Mahlzeit ersetzt, die Ihnen nicht nur jede Menge Energie für den Tag liefert, sondern auch dafür sorgt, dass Ihr Blutzuckerspiegel nicht zu sehr in die Höhe schießt.
- **Mittagessen:** Als Nächstes erfahren Sie, wie eine kaloriendichte pflanzliche Mittagsmahlzeit aussehen sollte. Das Mittagessen soll Ihnen zu einer Zeit, in der Sie geistig und körperlich am aktivsten sind, genügend Energie liefern, und diese Energie sollte auch den ganzen Nachmittag über anhalten. Wir plädieren dafür, jetzt stärkereiche Lebensmittel zu essen (die lange Zeit als „Bösewichte“

in der Ernährung verschrien waren). Denn Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide sättigen und liefern Energie, die lange vorhält. Gleichzeitig enthalten sie auch noch eine Menge Ballaststoffe, die Milliarden von Bakterien in Ihrem Darm Nahrung liefern.

- **Abendessen:** Die Gestaltung unseres Abendessens zu hinterfragen, ist nicht immer einfach, denn dabei handelt es sich normalerweise um die geselligste Mahlzeit des Tages. Viele Menschen sind es gewohnt, abends viel zu essen, wobei Fleisch die Hauptrolle spielt. Für uns dagegen stehen bei einem perfekten Abendessen grünes Blattgemüse (zum Beispiel Spinat, Rucola, Salat und Kohl), nicht-stärkereiches Gemüse (Tomaten, Gurken, Zucchini, Mohrrüben, Okra, Blumenkohl und Zwiebeln) und Pilze im Mittelpunkt. Es kann aber auch Obst, stärkereiches Gemüse, Hülsenfrüchte oder Vollkorngetreide enthalten. Da das Abendessen die letzte Mahlzeit des Tages ist, sollten wir jetzt eine reichliche Portion Lebensmittel mit geringerer Kaloriendichte essen, die viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, Wasser, Antioxidanzien und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. All diese Inhaltsstoffe verhelfen Ihnen „hinter den Kulissen“ (während des Schlafs) zu einem gesunden Stoffwechsel. Wir werden Ihnen erklären, welche Mengen an Makronährstoffen Ihre Ernährung enthalten sollte. Außerdem werden wir Ihnen exemplarisch ein paar einfache und köstliche Rezepte vorstellen, die auch Raum für Improvisation bieten – je nachdem, was Sie gerne essen oder welche Zutaten Sie gerade zur Hand haben.

Schritt 3: Intermittierendes Fasten zum Abnehmen und für eine optimale Insulinsensitivität

In diesem Schritt wollen wir uns mit der äußerst beliebten und wirksamen Strategie des intermittierenden Fastens befassen. Dabei verändert man den Zeitpunkt seiner Nahrungsaufnahme so, dass die Insulinsensitivität sich deutlich erhöht. Intermittierendes Fasten ist eine der wirksamsten Methoden, um Speicherfett loszuwerden – auch solches, das sich in Ihren Muskeln und Ihrer Leber versteckt und die Insulinwirkung beeinträchtigt. Über 85 Jahre Forschung haben gezeigt, was für erstaunliche Vorteile eine Einschränkung der Kalorienaufnahme und intermittierendes Fasten bringen: Dadurch kann man Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck und Krebs vorbeugen oder sie zumindest hinauszögern und wichtige Biomarker wie Blutdruck, LDL-Cholesterin (das „schlechte“ Cholesterin) und Triglyzeride senken.

Im Hinblick auf Diabetes kann man durch regelmäßiges intermittierendes Fasten Folgendes erreichen:

- Senkung des Nüchternblutzuckers
- Senkung des Blutzuckers nach dem Essen
- Weniger ausgeprägte Blutzuckerschwankungen
- Erhöhte Insulinsensitivität
- Bei insulinpflichtigem Diabetes kann man damit seine Basalrate testen.

Eine Einschränkung der Kalorienaufnahme ist die einzige bisher bekannte Möglichkeit, unser Leben zu verlängern. Wir erklären Ihnen die Unterschiede zwischen Kalorieneinschränkung und intermittierendem Fasten und zeigen Ihnen, wie und wann Sie dieses Fasten bedenkenlos durchführen können – sei es durch Auslassen einer Mahlzeit pro Tag oder durch Fasten an einem Tag pro Woche, damit Ihr Verdauungssystem sich vollständig erholen kann.

Schritt 4: Körperliche Aktivität zur Bekämpfung Ihrer Insulinresistenz

Wir haben Bewegung nicht an die erste Stelle dieses Fünf-Schritte-Programms gesetzt, und zwar aus einem einfachen Grund: Sie ist für eine verbesserte Blutzuckereinstellung nicht unbedingt notwendig. Wir sind jedoch fest davon überzeugt, dass regelmäßige Bewegung (in Kombination mit anderen wichtigen Elementen der Nie-wieder-Diabetes-Methode) der Königsweg zu einer besseren Insulinsensitivität ist. Leider ist es nur allzu einfach, Ausreden zu erfinden und anderen Dingen eine höhere Priorität einzuräumen als körperlicher Betätigung. Deshalb wollen wir Ihnen helfen, herauszufinden, welche körperlichen Aktivitäten Ihnen Spaß machen (und welche nicht). In einem nächsten Schritt können Sie sich dann schriftlich auf ein bestimmtes Bewegungsprogramm festlegen.

Letzten Endes gibt es nur *ein* gutes Trainingsprogramm: nämlich eines, das Sie auch tatsächlich praktizieren werden. Doch im Hinblick auf die Insulinsensitivität gibt es durchaus Unterschiede: Sie verbessert sich am meisten durch ein Bewegungsprogramm, das Resistenztraining umfasst. Wir zeigen Ihnen, wie Sie dieses Training in Ihr Übungsprogramm einbauen können. Wenn Sie mindestens drei Stunden pro Woche (auf fünf oder sechs Sitzungen innerhalb eines Zeitraums von sieben Tagen verteilt) trainieren, bleibt Ihre Insulinsensitivität stets gleich hoch. Das ist viel wirksamer als längere Trainingseinheiten an nur einigen Tagen pro Woche; denn dadurch erhöht sich Ihre Insulinsensitivität jeweils nur vorübergehend an den paar Tagen, an denen Sie Sport treiben, während sie an den Ruhetagen wieder sinkt. Wir werden auch auf

einfache Möglichkeiten eingehen, wie Sie Ihren Blutzucker und Ihren Insulinbedarf vor, während und nach dem Training managen können, um Ihr Risiko für zu hohe oder zu niedrige Blutzuckerwerte möglichst gering zu halten und gleichzeitig Ihre Erholungszeit nach dem Training zu verkürzen.

Schritt 5: Lebensstiltipps

Im letzten Teil dieses Buches geht es um konkrete Lifestyle-Strategien, mit deren Hilfe Sie die Nie-wieder-Diabetes-Methode langfristig in Ihr Leben integrieren können. Wir helfen Ihnen, vorausschauend mit kniffligen Situationen wie dem Essen im Restaurant oder bei Einladungen umzugehen.

Wir wissen, wie schwierig es sein kann, unsere Lebensweise umzustellen – denn selbst kleine Veränderungen können ein Leben total durcheinanderbringen. Vor allem mit zunehmendem Alter sind wir normalerweise immer weniger bereit, etwas an unseren Lebensgewohnheiten zu ändern. Die Nie-wieder-Diabetes-Methode wurde langfristig angelegt, sodass man alle Veränderungen langsam und allmählich angehen kann, ohne sich überfordert zu fühlen. Trotzdem zeigen Ihnen unsere Schritt-für-Schritt-Anleitungen zum Thema Ernährung, Fitness und Lebensstil neue Strategien für Ihren „Insulinsensitivitäts-Werkzeugkasten“ auf, mit denen Sie Ihr langfristiges Krankheitsrisiko deutlich senken können.

Universalmethoden bringen nichts

Viele unserer Klienten haben im Lauf der Jahre unzählige Diäten ausprobiert. Vielleicht geht es Ihnen auch so? Vielleicht konnten Sie mit einigen dieser Diäten abnehmen und hatten trotzdem jede Menge Energie, während Sie bei anderen zunahmen und sich völlig schlapp fühlten? Vielleicht haben Sie stunden- und tagelang Bücher gelesen, im Internet gesurft, sich YouTube-Videos angeschaut oder an Facebook-Diskussionen teilgenommen, um herauszufinden, was Sie für Ihre Gesundheit tun können. Und vielleicht haben Sie im Lauf der Zeit Ihre Begeisterung für ein aktives Leben verloren und haben auch keine Lust mehr, sich ständig um Ihren Blutzucker zu kümmern oder die von Ihrem Arzt verschriebenen Arzneimittel einzunehmen. Viele unserer Klienten erzählen uns, dass sie ihre Medikamente aus lauter Frustration abgesetzt haben.

Wenn Sie auch schon einmal solche Probleme hatten – willkommen im Club! Wir haben das alles am eigenen Leib erlebt. Wir wissen, wie es ist, wenn man von diesem ganzen Diabetes-Stress endgültig „die Nase voll“ hat. Doch zum Glück hat die Nie-wieder-Diabetes-Methode uns beide von Grund auf verändert – körperlich, geistig und seelisch. Vorbei sind die Zeiten, in denen wir uns so schlapp fühlten, dass wir vor

Wie viel darf man essen?

Das Schöne an der Nie-wieder-Diabetes-Methode ist, dass Sie, solange Sie sich an unser Ampelsystem halten, ruhig große Portionen essen dürfen. In den nächsten Kapiteln gehen wir ausführlicher darauf ein, wie Sie Ihre Mahlzeiten so gestalten können, dass Ihre Insulinsensitivität steigt. Doch fangen wir lieber erst einmal ganz einfach an. Sie sollten sich beim Essen an fünf Grundregeln halten:

Regel Nr. 1: Zählen Sie keine Kalorien, sondern essen Sie einfach, bis Sie satt sind

Bei der Nie-wieder-Diabetes-Methode brauchen Sie keine Kalorien zu zählen – erstens, weil wir das für eine lästige Zeitverschwendung halten, aber vor allem, weil wissenschaftliche Untersuchungen gezeigt haben, dass man vom Verzehr ballaststoffreicher Lebensmittel satt wird, ohne sich Gedanken über Kalorien machen zu müssen. Bei Lebensmitteln mit hoher Kaloriendichte kann man einem zu hohen Kalorienkonsum am besten vorbeugen, indem man auf die Portionsgrößen achtet; doch das Schöne an fettarmen, vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln ist, dass sie von Natur aus eine niedrige Kaloriendichte und einen hohen Ballaststoffgehalt haben – und das ist der beste Schutz vor übermäßigem Kalorienkonsum. Auch wenn man Ihnen früher vielleicht etwas anderes eingeredet hat, müssen Sie also eigentlich keine Kalorien zählen, um Ihr Idealgewicht zu erreichen. Aber bei bestimmten Nahrungsbestandteilen sollten Sie schon genauer hinschauen. Wir empfehlen Ihnen, darauf zu achten, wie viel Gramm Fett Sie insgesamt zu sich nehmen, wie viel Prozent Ihrer Ernährung aus Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß bestehen und wie hoch Ihr Kohlenhydratkonsum insgesamt ist.

Da es mühsam und sehr zeitaufwendig sein kann, genau über alles Buch zu führen, was man isst, empfehlen wir Ihnen, sich das Leben mit einer Ernährungstagebuch-Software zu erleichtern. Wir empfehlen die App „Cronometer“ (www.cronometer.com), die benutzerfreundlich und sehr informativ ist (Anm. d. Verlags: Informationen sind nur in englischer Sprache verfügbar); doch natürlich können Sie auch eine andere App verwenden, die Ihnen gut gefällt. Ignorieren Sie dabei einfach die Kalorienangaben und konzentrieren Sie sich auf die für Sie sinnvollen Informationen, um Ihre Ernährung so umzustellen, dass sie Ihrem Körper und Ihrer Gesundheit guttut.

In Kapitel 10 werden wir in das Thema „Sättigung“ einsteigen und Ihnen genau erklären, wie Ihr Verdauungssystem und Ihr Gehirn miteinander kommunizieren, um festzustellen, wann Sie satt sind. Vielleicht können Sie kaum glauben, dass Sie grüne Lebensmittel essen dürfen, ohne Kalorien zu zählen oder Ihre Portionsgrößen

Index

A

Abendessen 21, 242, 328
 Bohnen mit grünem Gemüse 337
 eingeladen sein, zum 252
 Gebackenes Wurzelgemüse mit
 Zuchtchampignons 330
 Kartoffel-Gemüse-Tian 332
 Linsen-Dal auf Blumenkohlreis 333
 Mandarinen-Sesam-Salat 339
 Pad-Thai-Zoodles mit Ingwersauce 328
 Power-Salat mit Mangosauce 336
 Salat mit Champignons, Zitrusfrüchten
 und Rucola 340
 Scharfer Brokkoli-Blumenkohl-Reis 334
 Zitrus-Mais-Mohrrüben-Salat 338
Adventist Health Studies 78
Aktivitätsniveau 130, 155
Alkaloide 106
Alkohol 153, 294
Alpha-Glukosidasehemmer 195
Alpha-Linolensäure (ALA, Omega-3) 162
Alternate-Day-Fasting 262
Ampelsystem 144, 173, 238
Amylasen 96
Amylopektin 96
Antidiabetika 7, 19, 116, 137, 141, 185,
 191
 orale 2, 4-7, 9, 14-16, 35, 44, 76, 114,
 116, 123, 127-128, 137, 139, 153,
 160-161, 177, 179, 185-187, 189,
 196, 262, 271, 289
 richtiger Umgang mit 174
Antioxidanzien 104-105
Apoptose 59
Arzt, einen in Pflanzenheilkunde
 bewanderten finden 172

Atkins-Diät 93
Autoimmunerkrankung 60

B

Backen 292
Ballaststoffe 102, 149
Basalinsulin 191
 Bedarf 93, 137, 181
 Dosis 181, 183
 Injektionen 191
 Strategie 181-182, 264
Betazellen 57
Biguanide 195
Blutuntersuchungen 170, 177
 C-Peptid-Test 177
 Diabetes-Antikörper, auf 178
 diagnostische 174, 176
Blutzuckermuster 180-181, 186-187
Bolusinsulin 190
 Bedarf 4, 93, 175, 183-184, 343-344
 Injektionen 92, 187
 Präparate, häufig verschriebene 190
Braten 292

C

Cellulase 96
Cholesterin 49-50, 114
 Grundwissen über 70
Chris, Geschichte von 174
Chylomikronen 50
Coachs 24
 Cyrus 24
 Robby 30
C-Peptid-Test 177, 342
 Interpretation Ihrer C-Peptid-
 Testergebnisse 343
Cronometer (App) 154

D

- De-novo-Lipogenese (DNL) 107
- Diabetesformen 3-4, 8, 12, 29
 - Prädiabetes* 14
 - Schwangerschaftsdiabetes* 15
 - Typ-1,5-Diabetes* 13
 - Typ-1-Diabetes* 13
 - Typ-2-Diabetes (insulinpflichtig)* 14
 - Typ-2-Diabetes (nicht insulinpflichtig)* 14
- Diabetische Ketoazidose (DKA) 179
- Diäten 67
 - ketogene* 66, 110, 115-116, 123
 - kohlenhydratarme* 3, 44, 116, 120, 141
 - Reis-Frucht-Diät* 127
 - tierische vs. pflanzliche ketogene* 122
- Dirty Dozen 238
- Docosahexaensäure (DHA) 163
- Doppeldiabetes 60, 62
- DPP-4-Hemmer (Gliptine) 193
- Dressings, Saucen und Würzmittel 230

E

- Edamamebohnen 19, 147, 156, 158
- Eicosapentaensäure (EPA) 163
- Eierkonsum 80
- Einkaufen 189, 234-235, 237-238, 356
 - Bioprodukte* 238
 - Profi, wie ein* 235
 - Vorschläge für grüne Lebensmittel* 236
- Energy Drinks 153
- Entscheidungsbäume 7, 34, 184-187, 350
 - arbeiten mit* 186
 - Beispiele für* 350
 - insulinpflichtige Diabetiker, für* 186
 - nicht-insulinpflichtige Diabetiker, für* 186
- Entscheidungsmüdigkeit 244-245
- EPIC-Studie (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) 77
- Erica, Geschichte von 256

- Ernährung 68, 77, 88, 106, 114, 120-123, 129, 131, 242
 - fettarme, vollwertige pflanzliche* 6, 35, 75, 112, 124, 128, 130, 132, 135, 163-164, 173, 180, 197, 199, 219, 271, 283, 286-287, 295
 - fettreiche* 41, 48, 57, 62, 115, 125, 127, 274
 - gesunde* 153, 231, 274
 - kohlenhydratarme* 29, 40, 67, 88, 108, 120-122, 125, 130, 140, 270
 - nährstoffarme* 286
- Ernährungstagebuch 74, 154, 160-161, 173, 185
- Ernährungsumstellung xiv, 4, 6, 20, 113, 138-139, 180, 242
- Essenspläne 290, 295
 - Erfolg haben, die* 295
 - geringer oder mittelstarker Insulinresistenz, bei* 296
 - starker oder sehr starker Insulinresistenz, bei* 298

F

- Fasten
 - Fastentag, Beispiel für einen* 263, 265
- Fasten, intermittierendes 3, 16, 21-22, 181-182, 191, 197, 255, 257-258, 261, 269, 289, 295
 - regelmäßiges* 269
 - Wirksamkeit* 259
- Fertigprodukte und -gerichte 239
- Fettsäuren 48
 - einfach ungesättigte Fettsäuren (MUFAs)* 72
 - essenzielle* 162, 207
 - gesättigte* 66, 68, 70
 - mehrfach ungesättigte Fettsäuren (PUFAs)* 72
 - nicht-essenzielle* 72
 - ungesättigte* 72
- Fetttransporter (FATPs) 52

Fett und Insulin, Zusammenhang
zwischen 49

Fischkonsum 89

Fleischkonsum und Diabetesrisiko,
Zusammenhang von 79

Forks Over Knives 34, 75, 292

Frühstück 20, 198, 214
Bohnen, Linsen und Erbsen, mit 207
*Chia- oder Leinsamen und Gewürzen,
mit frisch gemahlenen* 207
Cyrus Quinoa-Special 303
Erfrischende Obstschale 300
Exotischer Fruchtsalat 304
*Frühstückspfanne quer durch den
Garten* 309
*Frühstücks-“Rührei“ mit
Blumenkohl* 310
*Frühstücksschale mit Grünkohl und
Linsen* 311
Heilpflanzen, mit 208
*Mexikanische Frühstückspfanne mit
Bohnen* 306
*Obstschale mit gemahlenen Chia- oder
Leinsamen* 203
*Robbys leckeres Radikalfänger-
Frühstück* 301
Rührei aus Kichererbsen 312

G

Garmethoden, ölfreie 291

Gelbe Lebensmittel 144-145, 221

Gemüse 293, 310, 321, 328, 330, 332, 334,
337
nicht-stärkereiches 348
stärkereiches 19, 21, 111, 114, 132,
144, 158-159, 206, 211, 232-233,
236-237, 243, 247-248, 265, 282,
346-347

Getränke 150
gelbe 152
grüne 150
koffeinhaltige 212
rote 153

Getreideprodukte 20, 98, 200, 229
verarbeitete 98

Glinide (Meglitinide) 192

Glitazone 194

GLP-1-Rezeptoragonisten 192-193

Glukose 14
Aufnahme 106
Speicherung 110
Verbrennung 109

Gluten 209

Glykämischer Index (GI) 205

Glykierung, fortgeschrittene (AGEs) 84

Glykogen 46, 110

Grüne Lebensmittel 144-145, 221-222
Vollständige Liste aus Ampelsystem 346

Grüntee 151, 213, 263, 265

H

Hämeisen 82

Hämoglobin A1c
Interpretation, richtige 140

Hämoglobin, glykosyliertes 140

HDL-Cholesterin (Lipoprotein hoher
Dichte) 70

Health Professionals Follow-Up Study 78

Humanbiologie, Grundwissen über 45

Hunger 220, 225
emotionaler 268
physischer 268
Ursachen von 268
*wiederkehrend, nach ein bis zwei
Stunden* 216

I

Insulinantwort, akute 46

Insulinresistenz 49, 67
Öle 149
Ursachen der 48
wahre Ursachen der 37

Insulinsensitivität 59
erhöhen 2, 18, 42, 59, 142

Intermittierendes Fasten 7, 21, 256, 259
*Tipps und Strategien zur
Erleichterung* 263
Untergewicht bei 267

Intervallfasten 261
 Beispiele für Snacks während des
 modifizierten 265
 tägliches 16:8- 266
 tägliches 16:8- *ohne Abendessen* 267
 tägliches 16:8- *ohne Frühstück* 266
 wöchentliches 24-Stunden-, *einmal* 262
 wöchentliches modifiziertes
 24-Stunden- 264

J

Jessica, Geschichte von 92
 Joaquín, Geschichte von 37

K

Karotinoide 106
 Ketogene Ernährung 32, 113, 115-117,
 119, 122, 158
 kurzfristige Vorteile 124
 Langzeitauswirkungen 118
 Ketonkörper 110
 Kochen auf Vorrat 231
 Gerichte 232
 Tipps für 233
 Vorteile 231
 Kohlenhydrate 92, 94-95, 98, 109
 raffinierte 97
 vollwertige 100
 Kohlenhydratstoffwechsels, Störung
 des 45
 Kohlenhydrattoleranz 41, 62, 123, 125-
 127, 141, 215
 Kohlenhydratzentrierte Sichtweise 40
 Kokoswasser 152, 292
 Kombucha 152
 Körperliche Aktivität 270
 Blutzuckereinstellung 280
 Herz-Kreislauf-Training 277
 Insulin und 275
 Kombinationstraining 278
 Krafttraining 277
 Nachbrennphasen 285
 Partner oder eine Gruppe finden 279

Trainingsprogramm 277
 Planung 279
 Unterzuckerungen, bei 284
 Ziel setzen, sich ein 276

Kräutertees 150-151
 Kräuter und Gewürze 349
 Küchengeräte und -utensilien 293

L

Laktose 96
 LDL-Cholesterin (Lipoprotein niedriger
 Dichte) 70
 ketogene Ernährung 117
 Lebensmittelgruppen 19
 Lebensstil 7, 15-16, 18-19, 23, 34-35, 38,
 60, 116, 132-134, 137, 140, 175, 181,
 187, 196, 234, 245, 257, 261, 290
 Lebensstiländerungen 16, 25, 31, 181,
 189-190, 196-197, 218, 276
 Lebensstiltipps 23
 Leberzirrhose 57
 Leucin 81
 Leukotriene 162
 Limonaden 97, 153, 212
 Lindsay, Geschichte von 63
 Linolsäure (LA, Omega-6) 162
 Lipasen 52
 Lipotoxizität 57
 Low-Carb-Ernährung 92

M

Magenentleerungsgeschwindigkeit 50
 Mahlzeiten 73, 154, 160, 225, 237, 240,
 288, 346
 Mahlzeitenplanung 234
 Umstellen der 216
 Makrophagen 53
 Marc, Geschichte von 75
 Medikamente 186, 190, 195-196, 262
 orale und injizierbare Diabetes- 189
 Milchprodukte 85
 Mineralstoffe 101

Mitochondrien 271, 274
 Funktionsstörungen der 273
 Mittagessen 20, 218, 221, 313
 Einfacher Pilaw mit Naturreis und
 Pilzen 326
 Gebackene Süßkartoffeln 325
 Herbstlicher Apfelsalat 313
 Herzhafte Süßkartoffel-Kürbis-
 Suppe 321
 Kichererbsen-Kartoffel-Curry 323
 Kolumbianischer schwarzer
 Bohneneintopf 324
 Korianderkraut-Limetten-Dressing 318
 Marinara-Zoodles mit
 Kichererbsen 315
 Mediterraner Linsen-Tomaten-
 Salat 320
 Mexikanischer Grünkohlsalat mit
 Korianderkraut-Limetten-
 Dressing 317
 optimales 228
 Rote Currylinsen auf Quinoa-Bett 316
 Molekulare Mimikry 87
 Monosaccharide 45

N

Nährstoffdichte 44, 48, 73, 95, 99, 122-
 123, 141, 146-147, 149, 204-207, 222,
 237, 293
 Öle 148
 Nährstoffprofil 294
 Nahrungsergänzungsmittel 163
 Nahrungsfett 48-50, 57, 64, 173
 Natrium 83
 Naturbelassenes Lebensmittel 158
 Nie-wieder-Diabetes-Methode 15, 17
 erste Schritte 136
 gelbe Lebensmittel 145
 Gesamtfettkonsum 155
 grüne Lebensmittel 145
 Menge, Kalorien 154
 Obst 158
 Reaktion, Tempo der 138
 rote Lebensmittel 148
 vollwertige Nahrungsmittel 156

Nitrate und Nitrite 83
 Nurses Health Study 72, 78, 80, 120, 212

O

Obst 159, 228
 Strategie zur Erhöhung des
 Obstverzehrs 159
 Öl 148
 Omega-3-Weg 150
 Omega-6-Weg 150, 162
 Omega-6-zu-Omega-3-Verhältnis 162,
 164, 166, 173

P

Pasta-Alternativen 19, 144, 146, 228-230
 Patricia, Geschichte von 112
 Paul, Geschichte von 270
 Pflanzenmilch 144, 152
 Phenole 106
 Präbiotikum 149
 Prostaglandine 162

R

Raj, Geschichte von 218
 Randle-Zyklus 49
 Restaurant oder Café, Essen im 245
 Bestellen 246
 Kommunikation, höfliche 249
 Planen 247
 Rezepte 290, 300
 Bohnen mit grünem Gemüse 337
 Cyrus Quinoa-Special 303
 Einfacher Pilaw mit Naturreis und
 Pilzen 326
 Erfrischende Obstschale 300
 Exotischer Fruchtsalat 304
 Frühstück 300
 Frühstückspfanne quer durch den
 Garten 309
 Frühstücks-“Rührei“ mit
 Blumenkohl 310
 Frühstücksschale mit Grünkohl und
 Linsen 311
 Gebackene Süßkartoffeln 325

*Gebackenes Wurzelgemüse mit
 Zuchtchampignons* 330
Herbstlicher Apfelsalat 313
*Herzhafte Süßkartoffel-Kürbis-
 Suppe* 321
Kartoffel-Gemüse-Tian 332
Kichererbsen-Kartoffel-Curry 323
*Kolumbianischer schwarzer
 Bohneneintopf* 324
Korianderkraut-Limetten-Dressing 318
Linsen-Dal auf Blumenkohlreis 333
Mandarinen-Sesam-Salat 339
*Marinara-Zoodles mit
 Kichererbsen* 315
*Mediterraner Linsen-Tomaten-
 Salat* 320
*Mexikanische Frühstückspfanne mit
 Bohnen* 306
*Mexikanischer Grünkohlsalat mit
 Korianderkraut-Limetten-
 Dressing* 317
Obstschale für Naschkatzen 305
*Obstschale mit gemahlenen Chia- oder
 Leinsamen* 204
Pad-Thai-Zoodles mit Ingwersauce 328
Power-Salat mit Mangosauce 336
*Robbys leckeres Radikalfänger-
 Frühstück* 301
Rote Currylinsen auf Quinoa-Bett 316
Rührei aus Kichererbsen 312
*Salat mit Champignons, Zitrusfrüchten
 und Rucola* 340
Scharfer Brokkoli-Blumenkohl-Reis 334
Zitrus-Mais-Mohrrüben-Salat 338
 Rote Lebensmittel 144, 148, 221
 Routine, Entwicklung einer 242

S

Säfte 150-152
 Fruchtsäfte, frische 152
 Gemüsesäfte, stärkereiche 152
 grüne 151
 Schwefelverbindungen, organische 106

Sekundäre Pflanzenstoffe 105, 111
 Selbsttest 200
 Serotonin 224
 SGLT-2-Hemmer (SGLT-2-
 Inhibitoren) 193
 SMART-Ziele 142
 Smoothies 214, 249
 Soja 146
 Sportgetränke 153
 Sulfonylharnstoffe 191-192
 Süßungsmittel, raffinierte 97-98

T

Tägliche Bewegung 7, 275
 Tea, Geschichte von 242
 Tempeh 144, 147, 257
 Tierische Nahrungsmittel 75, 81
 Tierisches Eiweiß 88
 Tina, Geschichte von 136
 Transfette 65

V

Vitamine 101
 fettlösliche 101, 166, 169
 Vitamin A 167
 Vitamin B12 171
 Vitamin D 167
 Vitamin E 168
 Vitamin K 168
 wasserlösliche 101
 Vollkorngetreide 346, 348

W

Wasser 103, 150
 kohlensäurehaltiges 151
 Womens Health Study 73, 78

Z

Zellulose 96
 Zubereitungsmethoden, zeitsparende,
 gesunde 293
 Zucker 42, 45, 95
 raffinierter 45, 95
 Zytokine 54

Dr. Cyrus Khambatta

Nie wieder Diabetes

Revolutionäre Methode gegen Insulinresistenz - für Typ 1, Typ 2, Prädiabetes und Schwangerschaftsdiabetes

384 Seiten, kart.
erscheint 2022

[Jetzt kaufen](#)



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