

Neal Barnard

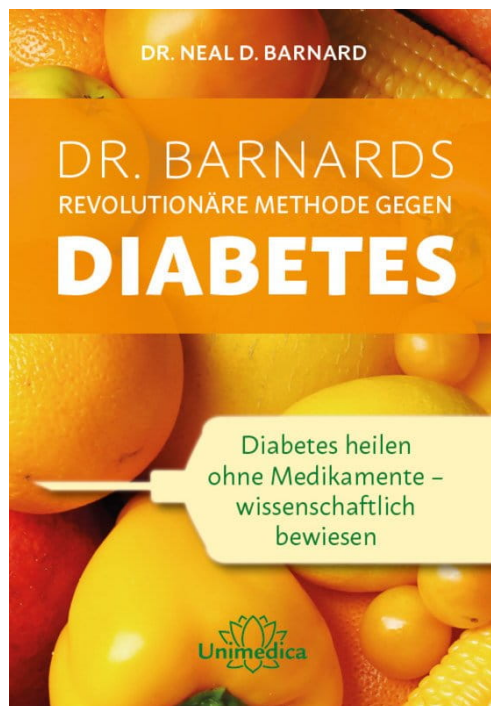
**Dr. Barnards revolutionäre Methode gegen
Diabetes**

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-Apfel-nus-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



Frühstücksgerste
mit Obst
Seite 222

Pilzcremesuppe **Seite 253**

Weiche Bohnen-Tacos
Seite 256

Indonesische
Nudelpfanne
Seite 284

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 libanesischer Art	279
Schnelles veganes Chili (wenn es schnell gehen soll)	281
Augenbohnen mit Süßkartoffeln und grünem Gemüse (wenn es schnell gehen soll)	282
Auberginenaufbau 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

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,

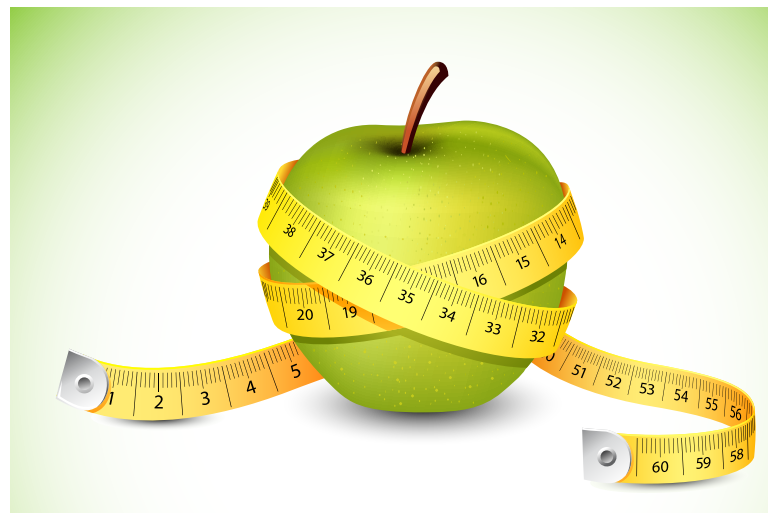
wie Sie diese auf vernünftige, sichere und effektive Weise in Ihr Leben integrieren können. Wenn Sie aber nicht viel Sport ausüben können, aufgrund von Gelenkproblemen, einer Herzkrankheit oder schwerem Übergewicht, oder wenn Sie sich einfach nicht an einen Trainingsplan halten können, werden Sie sich 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.



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.* 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)	Choles- terin (mg)		Fett (% der Kalorien)	Choleste- rin (mg)
Rindfleisch, mager	37	86	Bohnen, weiße	4	0
Hühnerbrust, ohne Haut	23	85	Brokkoli	11	0
Schweine- lende, mager	41	81	Linsen	3	0
Lachs, Atlantik	40	71	Apfel	3	0
Regenbogen- forelle	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 oder 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.

T A G 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

T A G 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	30 g Hafermehl (Haferflocken oder Hafer in einer Küchenmaschine oder einer elektrischen Kaffeemühle mahlen) oder Gerstenmehl
1 EL Zitronensaft	
2 EL Wasser	
1 EL abgeriebene Orangenschale	
120 g feines Vollkornweizenmehl (kein normales Vollkornweizenmehl)	½ TL gemahlener Zimt
65 g brauner Zucker	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
Natturreissalat mit Kirschtomaten und Artischockenherzen 266
Zitronen-Artischocke-Tajine 276

Auberginen 92, 111

Auberginenaufbau 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

Natturreissalat 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 libanesischer 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 Niedertemperaturgerar 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 Niedertemperaturgerar 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 libanesischer 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 libanesischer 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

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
Grauben-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
Grauben-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 libanesischer 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 libanesischer 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

Perlgrauen

Grauen-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
 - Sellerieblätter
 - Graupen-Kürbis-Suppe 250
- Semmelbrösel** 318, 319
 - Auberginenaufauf 283
- Sesam**
 - Sesammas 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 libanesisches 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 libanesisches 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
Natturreissalat 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 libanesischer 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-Apfel-nus-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



Frühstücksgerste
mit Obst
Seite 222

Pilzcremesuppe **Seite 253**

Weiche Bohnen-Tacos
Seite 256

Indonesische
Nudelpfanne
Seite 284

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 libanesischer Art	279
Schnelles veganes Chili (wenn es schnell gehen soll)	281
Augenbohnen mit Süßkartoffeln und grünem Gemüse (wenn es schnell gehen soll)	282
Auberginenaufbau 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

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,

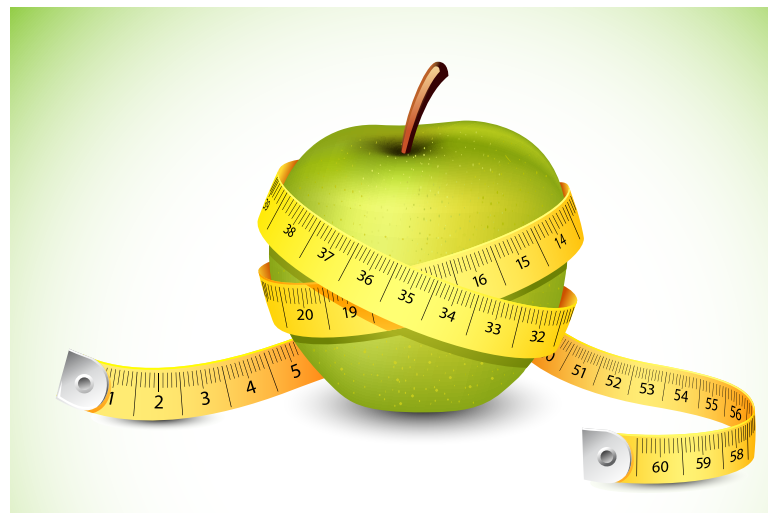
wie Sie diese auf vernünftige, sichere und effektive Weise in Ihr Leben integrieren können. Wenn Sie aber nicht viel Sport ausüben können, aufgrund von Gelenkproblemen, einer Herzkrankheit oder schwerem Übergewicht, oder wenn Sie sich einfach nicht an einen Trainingsplan halten können, werden Sie sich 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.



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.* 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)	Choles- terin (mg)		Fett (% der Kalorien)	Choleste- rin (mg)
Rindfleisch, mager	37	86	Bohnen, weiße	4	0
Hühnerbrust, ohne Haut	23	85	Brokkoli	11	0
Schweine- lende, mager	41	81	Linsen	3	0
Lachs, Atlantik	40	71	Apfel	3	0
Regenbogen- forelle	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 oder 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.

T A G 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

T A G 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	30 g Hafermehl (Haferflocken oder Hafer in einer Küchenmaschine oder einer elektrischen Kaffeemühle mahlen) oder Gerstenmehl
1 EL Zitronensaft	
2 EL Wasser	
1 EL abgeriebene Orangenschale	
120 g feines Vollkornweizenmehl (kein normales Vollkornweizenmehl)	½ TL gemahlener Zimt
65 g brauner Zucker	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
 Natturreissalat mit Kirschtomaten und Artischockenherzen 266
 Zitronen-Artischocke-Tajine 276

Auberginen 92, 111

 Auberginenaufbau 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

 Natturreissalat 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 libanesischer 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 Niedertemperaturgerar 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 Niedertemperaturgerar 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 libanesischer 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 libanesischer 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

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 libanesisches 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 libanesischer 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 libanesischer 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

Perlgrauen

Grauen-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
 - Sellerieblätter
 - Graupen-Kürbis-Suppe 250
- Semmelbrösel** 318, 319
 - Auberginenaufauf 283
- Sesam**
 - Sesammas 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 libanesisches 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 libanesisches 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 libanesischer 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

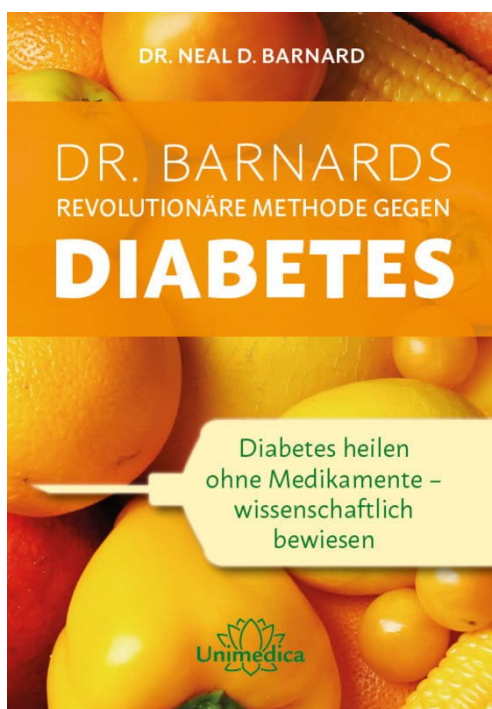
Neal Barnard

**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