Dr. Cyrus Khambatta

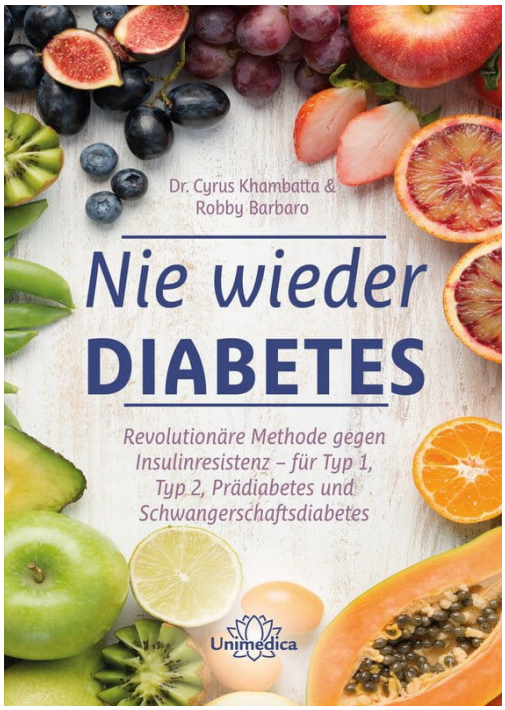
Nie wieder Diabetes

Leseprobe

Nie wieder Diabetes

von Dr. Cyrus Khambatta

Herausgeber: Unimedica



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

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

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

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

Inhaltsverzeichnis

Vorwort ..... **xiii**

Kapitel 1 Dieses Buch kann Ihnen das Leben retten! **1**
Hinweis für unsere Leser 3
Dieses Buch kann Ihnen das Leben retten 4
Ein neuer Umgang mit Diabetes 5
Die Nie-wieder-Diabetes-Methode 15

Kapitel 2 Die Nie-wieder-Diabetes-Methode **17**
Schritt 1: Planen Sie Ihren Erfolg voraus! 19
Schritt 2: Ändern Sie Ihre Ernährung – Mahlzeit für Mahlzeit 20
Schritt 3: Intermittierendes Fasten zum Abnehmen und für eine optimale Insulinsensitivität 21
Schritt 4: Körperliche Aktivität zur Bekämpfung Ihrer Insulinresistenz 22
Schritt 5: Lebensstiltipps 23
Universalmethoden bringen nichts 23
Lernen Sie Ihre Coachs kennen! 24
Cyrus: Der promovierte „Super-Nerd-Collegeprofessor“ *24*
Robby: Der Sucher *30*
Ihr Diabetes sind Sie, und Sie sind Ihr Diabetes! 36

Kapitel 3 Die wahren Ursachen der Insulinresistenz **37**
Ihr Arzt hat während seines Studiums nichts über Ernährung gelernt 39
Die kohlenhydratzentrierte Sichtweise des Diabetes 40
Grundwissen über Humanbiologie 45
Was bringt Ihre Zellen dazu, Insulin abzuweisen? *48*
Schritt-für-Schritt-Übersicht über den Zusammenhang zwischen Fett und Insulin 49
Schritt 1: Fett gelangt vor Glukose in Ihr Blut *49*
Schritt 2: Fett gelangt in Ihr Blut und Ihre Gewebe *50*
Schritt 3: Fett gelangt in Ihr Fettgewebe *52*
Schritt 4: Ihr Fettgewebe entzündet sich *54*

Schritt 5: Fett führt dazu, dass Muskeln und Leber Insulin abweisen 54
Schritt 6: Die Betazellen geraten in Stress 57
Insulinresistenz bei Typ-1- und LADA-Diabetes 60
Was haben Sie in diesem Kapitel gelernt? 62

Kapitel 4 Fett ist nicht gleich Fett 63
1. Transfette 65
2. Gesättigte Fette 66
3. Ungesättigte Fette 72
Was haben Sie in diesem Kapitel gelernt? 74

Kapitel 5 Mitschuldige: Tierische Nahrungsmittel 75
Ergebnisse großer Studien 77
Kann man Eier bedenkenlos essen? 80
Was steckt in tierischen Nahrungsmitteln eigentlich drin? 81
Leucin 81
Hämeisen 82
Nitrate und Nitrite 83
Natrium 83
Endprodukte der fortgeschrittenen Glykierung (AGEs) 84
Wie wirken Fleisch und Milchprodukte sich auf das Risiko für einen Autoimmundiabetes aus? 85
Wie beeinflusst tierisches Eiweiß das Risiko für einen vorzeitigen Tod? 88
Erhöht Fisch das Diabetesrisiko? 89
Was haben Sie in diesem Kapitel gelernt? 91

Kapitel 6 Alles, was Sie über Kohlenhydrate wissen müssen 92
Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate 95
Was sind raffinierte Kohlenhydrate? 97
Was sind vollwertige Kohlenhydrate? 100
Pflanzliche Lebensmittel enthalten im Durchschnitt 64-mal mehr Antioxidanzien als tierische 105
Schritt 1: Ihre Leber nimmt langsam Glukose auf 106
Schritt 2: Ihre Leber verbrennt Glukose 109
Schritt 3: Ihre Leber speichert Glukose als Glykogen 110
Schritt 4: Ihre Muskeln speichern Glukose als Glykogen 110
Was haben Sie in diesem Kapitel gelernt? 111

Kapitel 7 Ketogene versus fettarme, vollwertige pflanzliche Ernährung: Ein Vergleich zwischen kurz- und langfristigen Ergebnissen 112
Langzeitauswirkungen einer ketogenen Ernährung: Keine guten Aussichten 118
Tierische versus pflanzliche ketogene Ernährungsweise 122
Kommen wir nun zu den guten Nachrichten! 124
Wie wirkt sich eine fettarme, vollwertige pflanzliche Ernährung auf das Herz-Kreislauf-Risiko aus? 130
Was haben Sie in diesem Kapitel gelernt? 135

Kapitel 8 Erste Schritte mit der Nie-wieder-Diabetes-Methode 136
Die ersten 30 Tage 137
Kategorie 1: Langsame Reaktion 138
Kategorie 2: Mittelschnelle Reaktion 138
Kategorie 3: Schnelle Reaktion 139
Wie lange dauert es, bis Ihr Blutzuckerspiegel sinkt? 139
Wie Sie Ihren HbA1c richtig interpretieren 140
Ihre neue Ernährung: Grüne, gelbe und rote Lebensmittel 144
Grüne Lebensmittel 145
Gelbe Lebensmittel 145
Rote Lebensmittel 148
Grüne, gelbe und rote Getränke 150
Grüne Getränke 150
Gelbe Getränke 152
Rote Getränke 153
Wie viel darf man essen? 154
Regel Nr. 1: Zählen Sie keine Kalorien, sondern essen Sie einfach, bis Sie satt sind 154
Regel Nr. 2: Achten Sie auf Ihren Gesamtfettkonsum 155
Regel Nr. 3: Denken Sie daran, dass alle vollwertigen Nahrungsmittel Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett enthalten 156
Regel Nr. 4: Obst ist Ihr neuer bester Freund! 158
Regel Nr. 5: Führen Sie ein Ernährungstagebuch 160
Was sind essenzielle Fettsäuren? 162
Soll man Nahrungsergänzungsmittel mit essenziellen Fettsäuren einnehmen? 163
Und was ist mit fettlöslichen Vitaminen? 166
Vitamin A 167
Vitamin D 167
Vitamin E 168

Vitamin K ... 168
Kann Ihr Körper genügend fettlösliche Vitamine aufnehmen? ... 169
Vitamin B_{12} ... 171
Verlieren Sie die großen Zusammenhänge nicht aus den Augen! ... 172
Wie findet man einen in Pflanzenheilkunde bewanderten Arzt? ... 172
Was haben Sie in diesem Kapitel gelernt? ... 173

Kapitel 9 Lernen Sie Ihre neuen Bedürfnisse kennen: Diagnostische Blutuntersuchungen und richtiger Umgang mit oralen Antidiabetika ... 174
Diagnostische Blutuntersuchungen ... 176
C-Peptid-Bluttest ... 177
Untersuchung auf Diabetes-Antikörper ... 178
Und wie geht es jetzt mit Ihrer Diabetesmedikation weiter? ... 180
So berechnen Sie Ihren neuen Basalinsulinbedarf (für insulinpflichtige Diabetiker) ... 181
Vorgehensweise beim intermittierenden Fasten zur Testung Ihrer Basalinsulindosis (für insulinpflichtige Diabetiker) ... 183
So berechnen Sie Ihren neuen Bolusinsulinbedarf (für insulinpflichtige Diabetiker) ... 183
Der Entscheidungsbaum ... 184
Entscheidungsbäume für insulinpflichtige Diabetiker ... 186
Entscheidungsbäume für nicht-insulinpflichtige Diabetiker ... 186
Wie lange soll man mit Entscheidungsbäumen arbeiten? ... 186
Orale und injizierbare Diabetes-Medikamente: ein Überblick ... 189
Bolusinsulin ... 190
Basalinsulin ... 191
Sulfonylharnstoffe ... 191
Glinide (Meglitinide) ... 192
GLP-1-Rezeptoragonisten (Inkretinmimetika; injizierbare Medikamente) ... 192
DPP-4-Hemmer (Gliptine) ... 193
SGLT-2-Hemmer (SGLT-2-Inhibitoren) ... 193
Glitazone (Insulinsensitizer, Thiazolidindione) ... 194
Alpha-Glukosidasehemmer ... 195
Biguanide ... 195
Wie kann man die Dosis oraler und injizierbarer Diabetes-Medikamente gefahrlos senken? ... 196
Warum sind Lebensstiländerungen besser als Medikamente? ... 196

Kapitel 10 Starker Start in den Tag: Das Frühstück 198
Selbsttest: Wie stark ist Ihre Insulinresistenz? 200
Ideales Frühstück Option Nr. 1: Obstschale mit gemahlenen Chia- oder Leinsamen ... 203
Geben Sie folgende frische Zutaten in Ihre Obstschale 204
Ideales Frühstück Option Nr. 2: Achten Sie auf die Nährstoffdichte und auf einen hohen Ballaststoffgehalt! 206
Reichern Sie Ihr Frühstück mit Heilpflanzen an 208
Was ist mit Gluten? 209
Was ist mit koffeinhaltigen Getränken? 212
Was ist mit Smoothies? 214
Fehlerbehebung bei zu hohem Blutzucker vor und nach dem Frühstück 214
Wenn Ihr Nüchternblutzucker zu hoch ist 214
Wenn Ihr Blutzucker nach dem Frühstück zu hoch ist 215
Wenn Ihr Blutzuckerspiegel nach dem Frühstück zu niedrig ist 215
Wenn Sie nach ein bis zwei Stunden schon wieder Hunger bekommen 216
Woran merkt man, wann es Zeit für die Umstellung der nächsten Mahlzeit ist? 216

Kapitel 11 Jetzt kommen Sie so richtig in Schwung: das Mittagessen 218
Kaloriendichte: Nie wieder Hunger haben 220
Mehr essen – weniger wiegen 223
Was macht eigentlich satt? 224
Olivenöl oder Herzhafte Süßkartoffel-Kürbis-Suppe? 225
Doppelkekse oder Cantaloupe-Melone? 226
Erdnussbutter oder Ofenkartoffel? 227
Getrocknete oder ganze Aprikosen? 227
Das optimale Mittagessen 228
Rezeptfreie Zubereitung von Mittagsmahlzeiten 229
Pasta-Alternativen aus kaum verarbeiteten Lebensmitteln 229
Dressings, Soßen und Würzmittel 230
Machen Sie es sich in der Küche so einfach wie möglich: Lebensmitteleinkauf – Mahlzeitenplanung – Kochen auf Vorrat 231
Vorteile des Kochens auf Vorrat 231
Welche Gerichte eignen sich zum Vorkochen oder für die Zubereitung auf Vorrat? 232
Tipps fürs Vorkochen 233
Kluge Mahlzeitenplanung 234
Einkaufen wie ein Profi 235
Einkaufsvorschläge für „grüne" Lebensmittel 236
Fertigprodukte und -gerichte 239

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

Kapitel 12 Entwicklung einer Routine: das Abendessen ... 242
Das Problem mit der Entscheidungsmüdigkeit ... 244
Essen im Restaurant oder Café ... 245
Strategie Nr. 1: Schon vorher zu Abend essen ... 245
Strategie Nr. 2: Im Restaurant „grüne" Lebensmittel bestellen ... 246
Restaurantbesuche richtig planen ... 247
Wie man höflich kommuniziert und peinliche Situationen vermeidet ... 249
Ein bisschen Humor verbessert die Atmosphäre ... 251
Und wenn man zum Abendessen eingeladen ist? ... 252
Und wenn man Sie ins Kreuzverhör nimmt? ... 253
Woher wissen Sie, wann es Zeit für den nächsten Schritt (intermittierendes Fasten) ist? ... 255

Kapitel 13 Intermittierendes Fasten zur Gewichtsabnahme und Verbesserung der Insulinempfindlichkeit ... 256
Warum ist intermittierendes Fasten so wirksam? ... 259
Wählen Sie Ihre persönliche „Überholspur" ... 261
Einmal wöchentliches 24-Stunden-Intervallfasten ... 262
Einmal wöchentliches modifiziertes 24-Stunden-Intervallfasten ... 264
Beispiele für Snacks während des modifizierten Intervallfastens ... 265
Tägliches 16:8-Intervallfasten ... 266
Intermittierendes Fasten bei Untergewicht ... 267
Hunger kann verschiedene Ursachen haben ... 268
Woran merkt man, wann es Zeit für den nächsten Schritt in unserem Programm ist? 269

Kapitel 14 Körperliche Aktivität verbessert die Insulinempfindlichkeit ... 270
Mitochondrien: die Kraftwerke Ihrer Zellen ... 271
Funktionsstörungen der Mitochondrien und Insulinresistenz: das Henne-Ei-Problem ... 273
Körperliche Aktivität und Insulin ... 275
Und jetzt geht's los! ... 276
Schritt Nr. 1: sich ein Ziel setzen ... 276
Schritt Nr. 2: Werden Sie sich darüber klar, welche körperliche Aktivität Ihnen Freude macht ... 277

Schritt Nr. 3: Finden Sie einen Partner oder eine Gruppe zum Trainieren 279
Schritt Nr. 4: Planen Sie Ihr Trainingsprogramm 279
Schritt Nr. 5: Langsam anfangen und konsequent dabeibleiben 280
Die richtige Blutzuckereinstellung vor, während und nach dem Training 280
Vor dem Training 281
Während des Trainings 283
Nach dem Training 285
Eine nährstoffarme Ernährung lässt sich durch körperliche Aktivität nicht ausgleichen! 286
Was sollte man nach dem Training essen? 288
Woran merken Sie, ob Sie alle Strategien zur Optimierung Ihrer Insulinempfindlichkeit ausgeschöpft haben? 288

Kapitel 15 Essenspläne und Rezepte 290
Ölfreie Garmethoden 291
Kurzes Anbraten und Rührbraten ohne Öl 292
Backen und Braten 292
Küchengeräte und -utensilien 293
Zeitsparende, gesunde Zubereitungsmethoden 293
Nährstoffprofil 294
Ein Essensplan, mit dem Sie Erfolg haben werden 295
Essensplan Nr. 1: Bei geringer oder mittelstarker Insulinresistenz 296
Essensplan Nr. 2:Bei starker oder sehr starker Insulinresistenz 298

Rezepte 300
Frühstück 300
Mittagessen 313
Abendessen 328

Anhang A: C-Peptid-Test 342
Wie lässt man seinen C-Peptid-Spiegel testen? 342
Interpretation Ihrer C-Peptid-Testergebnisse 343
Ihr Nüchtern-C-Peptid-Wert liegt unter 1,0 ng/ml 343
Ihr Nüchtern-C-Peptid-Wert beträgt 1,0–2,0 ng/ml 343
Ihr Nüchtern-C-Peptid-Wert beträgt mindestens 2,0 ng/ml 344

Anhang B: Vollständige Liste grüner Lebensmittel aus unserem Ampelsystem 346
Umfassende Liste „grüner“ Lebensmittel 347

Anhang C: Beispiele für Entscheidungsbäume 350
Entscheidungsbaum Nr. 1: Insulinpflichtiger Diabetes 350
Entscheidungsbaum Nr. 2:Nicht-insulinpflichtiger Diabetes 354

Danksagungen 356
Über die Autoren 358
Index 360

Kapitel 2
Die Nie-wieder-Diabetes-Methode

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Schritt 1: Planen Sie Ihren Erfolg voraus!

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

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

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

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

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

Schritt 2: Ändern Sie Ihre Ernährung – Mahlzeit für Mahlzeit

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Schritt 4: Körperliche Aktivität zur Bekämpfung Ihrer Insulinresistenz

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

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

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

Schritt 5: Lebensstiltipps

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

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

Universalmethoden bringen nichts

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

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

Wie viel darf man essen?

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

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

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

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

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

Index

A

Abendessen 21, 242, 328
Bohnen mit grünem Gemüse 337
eingeladen sein, zum 252
Gebackenes Wurzelgemüse mit Zuchtchampignons 330
Kartoffel-Gemüse-Tian 332
Linsen-Dal auf Blumenkohlreis 333
Mandarinen-Sesam-Salat 339
Pad-Thai-Zoodeln mit Ingwersauce 328
Power-Salat mit Mangosauce 336
Salat mit Champignons, Zitrusfrüchten und Rucola 340
Scharfer Brokkoli-Blumenkohl-Reis 334
Zitrus-Mais-Mohrrüben-Salat 338
Adventist Health Studies 78
Aktivitätsniveau 130, 155
Alkaloide 106
Alkohol 153, 294
Alpha-Glukosidasehemmer 195
Alpha-Linolensäure (ALA, Omega-3) 162
Alternate-Day-Fasting 262
Ampelsystem 144, 173, 238
Amylasen 96
Amylopektin 96
Antidiabetika 7, 19, 116, 137, 141, 185, 191
orale 2, 4-7, 9, 14-16, 35, 44, 76, 114, 116, 123, 127-128, 137, 139, 153, 160-161, 177, 179, 185-187, 189, 196, 262, 271, 289
richtiger Umgang mit 174
Antioxidanzien 104-105
Apoptose 59
Arzt, einen in Pflanzenheilkunde bewanderten finden 172
Atkins-Diät 93
Autoimmunerkrankung 60

B

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

C

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

D

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

E

Edamamebohnen 19, 147, 156, 158
Eicosapentaensäure (EPA) 163
Eierkonsum 80
Einkaufen 189, 234-235, 237-238, 356
Bioprodukte 238
Profi, wie ein 235
Vorschläge für grüne Lebensmittel 236
Energy Drinks 153
Entscheidungsbäume 7, 34, 184-187, 350
arbeiten mit 186
Beispiele für 350
insulinpflichtige Diabetiker, für 186
nicht-insulinpflichtige Diabetiker, für 186
Entscheidungsmüdigkeit 244-245
EPIC-Studie (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) 77
Erica, Geschichte von 256
Ernährung 68, 77, 88, 106, 114, 120-123, 129, 131, 242
fettarme, vollwertige pflanzliche 6, 35, 75, 112, 124, 128, 130, 132, 135, 163-164, 173, 180, 197, 199, 219, 271, 283, 286-287, 295
fettreiche 41, 48, 57, 62, 115, 125, 127, 274
gesunde 153, 231, 274
kohlenhydratarme 29, 40, 67, 88, 108, 120-122, 125, 130, 140, 270
nährstoffarme 286
Ernährungstagebuch 74, 154, 160-161, 173, 185
Ernährungsumstellung xiv, 4, 6, 20, 113, 138-139, 180, 242
Essenspläne 290, 295
Erfolg haben, die 295
geringer oder mittelstarker Insulinresistenz, bei 296
starker oder sehr starker Insulinresistenz, bei 298

F

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

Fett und Insulin, Zusammenhang zwischen 49
Fischkonsum 89
Fleischkonsum und Diabetesrisiko, Zusammenhang von 79
Forks Over Knives 34, 75, 292
Frühstück 20, 198, 214
Bohnen, Linsen und Erbsen, mit 207
Chia- oder Leinsamen und Gewürzen, mit frisch gemahlenen 207
Cyrus Quinoa-Special 303
Erfrischende Obstschale 300
Exotischer Fruchtsalat 304
Frühstückspfanne quer durch den Garten 309
Frühstücks-"Rührei" mit Blumenkohl 310
Frühstücksschale mit Grünkohl und Linsen 311
Heilpflanzen, mit 208
Mexikanische Frühstückspfanne mit Bohnen 306
Obstschale mit gemahlenen Chia- oder Leinsamen 203
Robbys leckeres Radikalfänger-Frühstück 301
Rührei aus Kichererbsen 312

G

Garmethoden, ölfreie 291
Gelbe Lebensmittel 144-145, 221
Gemüse 293, 310, 321, 328, 330, 332, 334, 337
nicht-stärkereiches 348
stärkereiches 19, 21, 111, 114, 132, 144, 158-159, 206, 211, 232-233, 236-237, 243, 247-248, 265, 282, 346-347
Getränke 150
gelbe 152
grüne 150
koffeinhaltige 212
rote 153
Getreideprodukte 20, 98, 200, 229
verarbeitete 98
Glinide (Meglitinide) 192
Glitazone 194
GLP-1-Rezeptoragonisten 192-193
Glukose 14
Aufnahme 106
Speicherung 110
Verbrennung 109
Gluten 209
Glykämischer Index (GI) 205
Glykierung, fortgeschrittene (AGEs) 84
Glykogen 46, 110
Grüne Lebensmittel 144-145, 221-222
Vollständige Liste aus Ampelsystem 346
Grüntee 151, 213, 263, 265

H

Hämeisen 82
Hämoglobin A1c
Interpretation, richtige 140
Hämoglobin, glykosyliertes 140
HDL-Cholesterin (Lipoprotein hoher Dichte) 70
Health Professionals Follow-Up Study 78
Humanbiologie, Grundwissen über 45
Hunger 220, 225
emotionaler 268
physischer 268
Ursachen von 268
wiederkehrend, nach ein bis zwei Stunden 216

I

Insulinantwort, akute 46
Insulinresistenz 49, 67
Öle 149
Ursachen der 48
wahre Ursachen der 37
Insulinsensitivität 59
erhöhen 2, 18, 42, 59, 142
Intermittierendes Fasten 7, 21, 256, 259
Tipps und Strategien zur Erleichterung 263
Untergewicht bei 267

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

J

Jessica, Geschichte von 92
Joaquín, Geschichte von 37

K

Karotinoide 106
Ketogene Ernährung 32, 113, 115-117, 119, 122, 158
kurzfristige Vorteile 124
Langzeitauswirkungen 118
Ketonkörper 110
Kochen auf Vorrat 231
Gerichte 232
Tipps für 233
Vorteile 231
Kohlenhydrate 92, 94-95, 98, 109
raffinierte 97
vollwertige 100
Kohlenhydratstoffwechsels, Störung des 45
Kohlenhydrattoleranz 41, 62, 123, 125-127, 141, 215
Kohlenhydratzentrierte Sichtweise 40
Kokoswasser 152, 292
Kombucha 152
Körperliche Aktivität 270
Blutzuckereinstellung 280
Herz-Kreislauf-Training 277
Insulin und 275
Kombinationstraining 278
Krafttraining 277
Nachbrennphasen 285
Partner oder eine Gruppe finden 279
Trainingsprogramm 277
Planung 279
Unterzuckerungen, bei 284
Ziel setzen, sich ein 276
Kräutertees 150-151
Kräuter und Gewürze 349
Küchengeräte und -utensilien 293

L

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

M

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

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

N

Nährstoffdichte 44, 48, 73, 95, 99, 122-123, 141, 146-147, 149, 204-207, 222, 237, 293
Öle 148
Nährstoffprofil 294
Nahrungsergänzungsmittel 163
Nahrungsfett 48-50, 57, 64, 173
Natrium 83
Naturbelassenes Lebensmittel 158
Nie-wieder-Diabetes-Methode 15, 17
erste Schritte 136
gelbe Lebensmittel 145
Gesamtfettkonsum 155
grüne Lebensmittel 145
Menge, Kalorien 154
Obst 158
Reaktion, Tempo der 138
rote Lebensmittel 148
vollwertige Nahrungsmittel 156
Nitrate und Nitrite 83
Nurses Health Study 72, 78, 80, 120, 212

O

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

P

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

R

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

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

S

Säfte 150-152
Fruchtsäfte, frische 152
Gemüsesäfte, stärkereiche 152
grüne 151
Schwefelverbindungen, organische 106
Sekundäre Pflanzenstoffe 105, 111
Selbsttest 200
Serotonin 224
SGLT-2-Hemmer (SGLT-2-Inhibitoren) 193
SMART-Ziele 142
Smoothies 214, 249
Soja 146
Sportgetränke 153
Sulfonylharnstoffe 191-192
Süßungsmittel, raffinierte 97-98

T

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

V

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

W

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

Z

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

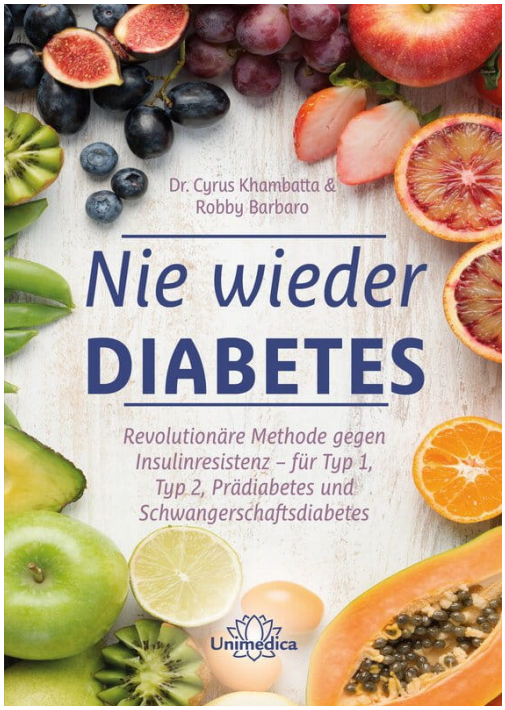
Dr. Cyrus Khambatta

Nie wieder Diabetes

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

384 Seiten, kart.
erscheint 2022

Jetzt kaufen



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