Jessie Inchauspé

Der Glukose-Trick: Das Praxisbuch

Leseprobe

Der Glukose-Trick: Das Praxisbuch

von Jessie Inchauspé

Herausgeber: Heyne-Randomhouse



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

Jessie Inchauspé

Der Glukose-Trick – Das Praxisbuch

Jessie Inchauspé

Der Glukose-Trick Das Praxisbuch

Mit dem Vier-Wochen-Programm gegen Heißhunger und Stimmungstiefs für ein Leben voller Energie

Aus dem Englischen von
Brigitte Rüßmann und Wolfgang Beuchelt

HEYNE

MENSCHEN, DIE DEN GLUKOSE-TRICK AUSPROBIERT HABEN, BERICHTEN

»Keinen Heißhunger mehr zu haben, hat für mich alles geändert. Ich denke nicht mehr ständig ans Essen. Ich fühle mich, als hätte mich jemand von Ketten befreit.«

»Alle, denen es sonst schwerfällt, ein Ernährungsprogramm durchzuhalten, sollten es mit dieser Methode probieren. Dank des einfachen und sanften Einstiegs über die Hacks ist es so gut umsetzbar. Die meisten Diäten sind so streng, dass man sich nach einem Fehltritt (der nun mal unvermeidlich ist) so schlecht fühlt, dass man entweder den Heißhunger auslebt oder gleich ganz aufgibt. Die Hacks lassen sich einfach in den Alltag integrieren und helfen, nach und nach unsere Ernährung umzustellen, damit wir erreichen, was wir uns vorgenommen haben, ohne das Gefühl, uns etwas verkneifen zu müssen.«

»Ich fühle mich großartig. Und völlig überraschend habe ich am Bauch abgenommen, obwohl ich mehr als früher esse und mir sogar Nachtisch gönne!«

»Meine Periode hat sich nach einigen Jahren wieder zurückgemeldet.«

»Ich kann dir gar nicht genug danken. Dieses Programm hat mein Leben total verändert!«

»Ich fühle mich rundum so viel wohler. Es ist, als wäre ich ein anderer Mensch, und ich könnte nicht glücklicher sein! Ich habe abgenommen, meine Depression ist stark zurückgegangen. Es fühlt sich großartig an, und die Benommenheit ist völlig weg.«

»Aufgrund eines Polyzystischen Ovarialsyndroms (PCOS) hatte ich mehr als fünf Monate keinen Eisprung, aber nachdem ich das Glukose-Trick-Programm begann, klappte es wieder, und ich wurde innerhalb von zwei Wochen schwanger. Ich sollte eigentlich mit einer Fruchtbarkeitsbehandlung beginnen, aber glücklicherweise passierte es von ganz allein. Mein Mann und ich sind ÜBERGLÜCKLICH!«

»Früher musste ich alles Wichtige vor 14 Uhr erledigt haben, weil ich dann schlicht umfiel. Ich konnte mich kaum noch aufrecht halten und musste mich oft hinlegen. Jetzt habe ich Energie für den ganzen Tag! Es ist umwerfend, und ich kann kaum fassen, wie viel ich heute erledigt bekomme.«

»Ich hatte Diabetes Typ 2. Mein Ernährungsberater hatte mir gesagt, dass eine Ernährungsanpassung so schwierig sei wie die Kurskorrektur bei einem Öltanker, weil ich neben Diabetes auch Zöliakie habe. Aber mit dieser Methode habe ich innerhalb von vier Tagen schon Veränderungen bemerkt. Nach den ersten vier Wochen machte ich einfach weiter, und mein HbA_{1C}-Wert fiel in vier Monaten von 9,6 auf 4,7. Meine Zuckerwerte sind jetzt normal. Und ich habe 25 kg abgenommen. Dieses Programm sollte allen zur Verfü-

gung gestellt werden, die an Diabetes leiden oder sich in einem Vorstadium davon befinden.«

»Eine der größten Veränderungen, die ich festgestellt habe, ist verblüffenderweise meine Haut. Meine Akne ist extrem zurückgegangen. Selbst die Hornknötchenflechte an meinen Armen hat sich gebessert. Das ist ein unerwarteter, aber angenehmer Nebeneffekt 🙂.«

»Ich leide an Ekzemen und Histaminunverträglichkeit. Beides führt zu rotem Ausschlag im Gesicht und am Körper. Schon nach nur einer Woche kann ich eine starke Verbesserung erkennen.«

»Das Beste an dieser Methode ist die Erkenntnis, dass ich mit 55 mein Wohlbefinden durch meine Ernährung verbessern kann, ohne mich eingeschränkt zu fühlen.«

»Blutdruck niedriger, weniger Haarausfall, abgenommen, vor allem am Bauch. Ich fühle mich insgesamt besser und bin so dankbar für diese Hacks, die mein Leben verändert haben! Das ist das größte Geschenk, das wir uns selbst machen können, und wir alle verdienen, uns in Bestform zu fühlen. Ich kenne so viele Menschen, denen es auch guttun würde.«

»Mein Endokrinologe fragte mich, was ich getan habe, um meine Gesundheit zu verbessern, er konnte kaum glauben, wie viel besser es mir geht!«

»Jeder, der sich aus dem Lot geraten fühlt, ohne zu wissen warum, sollte es ausprobieren.«

»Diese Methode sollte heißen: Verändere dein Leben in vier Schritten.«

»Ich habe in vier Wochen 2,8 kg verloren, und das Erstaunliche ist, dass es Hüft- und Bauchfett ist. Ich wollte aus gesundheitlichen Gründen sechs Kilo abnehmen, und jetzt hab ich die Hälfte praktisch schon geschafft. Ich werde diese Veränderungen weiterverfolgen, bis sie mir in Fleisch und Blut übergehen. Danke!«

»Von dieser Methode könnte jeder Mensch auf der Welt profitieren.«

»Mein Verhältnis zum Essen hat sich komplett gewandelt. ICH BIN BEGEISTERT, weil bei dieser Methode nichts verboten ist und Heißhunger nicht verteufelt wird. Man muss auf nichts verzichten.«

»Mein Körper fühlt sich großartig an. Die Gelenke schmerzen nicht mehr so. Der Heißhunger ist fast weg!«

»Ich bin gerade in der Perimenopause und habe das Gefühl, dass die Hacks Symptome wie Müdigkeit, Energielosigkeit, Benommenheit und ständigen Hunger verringert haben.«

»Ganz herzlichen Dank für diese Methode. Ich fühlte mich seit Langem so festgefahren, und jetzt hat endlich etwas Klick gemacht und ich sehe Ergebnisse!«

INHALT



Die Frage, mit der alles begann 8
Das Pilotprogramm mit 2700 Personen 9
Ist der Glukose-Trick etwas für dich? 10
Was ist Glukose noch einmal? 12
Das 4-Wochen-Programm 23
Falls du dich fragen solltest 26
Das Arbeitsheft 29

WOCHE 1. HERZHAFTES FRÜHSTÜCK ... 39
WOCHE 2. ESSIG 97
WOCHE 3. GEMÜSE-VORSPEISE 143
WOCHE 4. BEWEGUNG 219

Hauptgerichte für jederzeit 228
Desserts für jederzeit 254
SOS: Heißhungerattacke 270
Woche 4 abgehakt – was jetzt? 273
Quellen 279
Stichwortverzeichnis 280

DIE FRAGE, MIT DER ALLES BEGANN

»Jessie, kannst du bitte bei mir einziehen?« Das erste Mal fragte mich das jemand im Mai 2022 über Instagram, wenige Tage, nachdem mein erstes Buch *Der Glukose-Trick* erschienen war. In diesem Buch hatte ich erklärt, wie der Blutzucker (auch Glukose genannt) alle Aspekte unseres Lebens beeinflusst, sowie zehn einfache Tricks vorgestellt, um ihn ausgewogen zu halten, damit unser Körper gesund bleibt und wir wieder glücklich und voller Energie sind.

Aber warum wollten mich plötzlich alle als Mitbewohnerin? Weil viele von euch mehr wollten, als mein erstes Buch bot. Ihr hattet aus meiner Forschung gelernt, dass die meisten von uns Glukosespitzen – rapide Anstiege des Blutzuckergehalts nach dem Essen – erleben, ohne es zu wissen. Ihr konntet sehen, wie die Zuckerspitzen auch euch beeinflussen (Heißhunger, chronische Müdigkeit, Zuckersucht, schlechter Schlaf, Entzündungen, Benommenheit, Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS), Diabetes und vieles mehr …), ihr hattet verstanden, wie die Hacks funktionieren und wie einfach sie sind, wolltet aber einen Plan, dem ihr folgen könnt.

Ihr wolltet, dass ich euch dabei begleite und euch helfe, das theoretische Wissen im Alltag praktisch umzusetzen. Ihr wolltet ein Praxisbuch mit Rezepten, Aufmunterungen und Anregungen. Ihr wolltet wissen, wie es anderen ergangen ist. Und ihr wolltet Tipps, die euch helfen, eure Ernährung langfristig zu ändern.

Die Idee fand ich so gut, dass ich mich sofort an die Arbeit gemacht habe.

Zunächst habe ich mir noch einmal vor Augen gehalten, wie ich selbst die Hacks praktisch umgesetzt habe, als meine Glukose-Reise vor vier Jahren begann. Ich dachte daran zurück, wie ich den ersten Hack festlegte … wie ich meine Einkaufsliste zusammenstellte und welche Gerichte ich als Erstes gekocht habe. Ich überlegte auch, was ich heute Freunden rate, die mich nach einem guten Plan für ihre Glukose-Reise fragen, oder welche Rezepte ich Familienmitgliedern vorschlage, die mich anrufen, wenn sie eine Anregung brauchen. Ich habe mir noch mal ins Gedächtnis gerufen, womit ich mich zwischendurch selbst motiviert habe. Dann fragte ich die Leser:innen meines ersten Buchs, die die Hacks erfolgreich zu neuen Gewohnheiten gemacht haben, was ihnen dabei geholfen hat. Und diejenigen, denen dies schwerer fiel, habe ich gefragt, was ihnen weiterhelfen könnte.

Dabei kamen zwei Dinge heraus: erstens eine Menge Spaß meinerseits und zweitens das Buch, das du jetzt in Händen hältst. Hiermit präsentiere ich dir also … (Trommelwirbel, bitte): *Der Glukose-Trick – Das Praxisbuch.*

Dieser praktische Begleiter zu *Der Glukose-Trick* besteht aus einem 4-Wochen-Programm, mit dem du die meisten Hacks in deinen Alltag integrieren kannst. Er enthält ein Schritt-für-Schritt-Arbeitsbuch für deine Notizen, 110 meiner einfachen, köstlichen Lieblingsrezepte sowie Antworten auf all deine Fragen.

Das ist fast so gut, als wenn ich tatsächlich vier Wochen bei dir einzöge und dir zeigte, wie du deinen Blutzuckerspiegel stabil hältst. Zu wissen, wie ich Glukosespitzen vermeide, hat mein Leben verändert. Und gemeinsam werden wir daran arbeiten, dass auch du aufblühst, dich in Bestform präsentieren kannst und dich rundum wohlfühlst. Ich kann dir nur zu diesem Schritt gratulieren und bedanke mich dafür, dass du mich bei dir aufnimmst. Ich bin ganz bestimmt eine gute Mitbewohnerin.

DAS PILOTPROGRAMM MIT 2700 PERSONEN

Seitdem die *Glucose-Goddess*-Bewegung 2019 ihren Anfang nahm, ist die Community unheimlich engagiert. Bei diesem Buch wollte ich ein Pilotprogramm starten, bei dem Teilnehmer:innen die Methode testen, Fragen stellen und ihre Ergebnisse teilen können. Als ich das Anmeldeformular zusammenstellte, dachte ich, es wäre schon ein großer Erfolg, wenn 100 Personen zusammenkämen. Zu meiner Überraschung und Freude wollten Tausende mitmachen.

2700 großartige Menschen haben die Praxisanwendung des Glukose-Tricks im Voraus auf Herz und Nieren getestet und geholfen, sie zu optimieren. Ich möchte mich bei allen dafür bedanken. Die Namen aller Teilnehmer:innen findest du auf den Seiten 274-278, ihre Aussagen und Tipps tauchen im Buch verstreut auf. Sie stammen aus 110 Ländern und sind zwischen 20 und 70 Jahre alt.

Nach vier Wochen Glukose-Trick-Praxis haben

90% der Teilnehmer:innen weniger Hunger

89% der Teilnehmer:innen weniger Heißhunger

77% der Teilnehmer:innen mehr Energie

67% der Teilnehmer:innen berichtet, glücklicher zu sein

58% der Teilnehmer:innen mit Schlafproblemen besser schlafen können

58% der Teilnehmer:innen, die an psychischen Problemen leiden, eine Verbesserung ihrer Psyche festgestellt

46% der Teilnehmer:innen mit Hautproblemen eine Besserung beobachtet

41% der Teilnehmer:innen mit Diabetes ihre Werte verbessern können

35% der Teilnehmer:innen mit Hormonproblemen ihren Hormonhaushalt verbessern können

Dutzende von Frauen, deren Periode ausgeblieben war (ein häufiges Symptom bei Glukosespitzen), bekamen wieder ihre Periode. Drei Frauen, die monatelang Empfängnisprobleme hatten, wurden während des Pilotprogramms schwanger! Ich erhielt unzählige Nachrichten über sich verbessernde Beziehungen, bessere Diabetes-Werte und weitere Veränderungen im Leben. Mehr über das Pilotprogramm könnt ihr auf www.glucosegoddess.com/method/whitepaper nachlesen.

Hier kurz ein paar Worte zu Gewichtsverlust

Die Glukose-Göttinnen-Methode ist keine Diät. Gewichtsreduktion ist nicht das eigentliche Ziel. Bei dieser Methode geht es nicht um Verzicht oder darum, Kalorien zu zählen. Du sollst sogar mehr essen als sonst. Es geht um Gesundheit, Heilung des Körpers von innen heraus und darum, sich mit jeglichem Körperumfang wohlzufühlen. Aber viele stellen überrascht fest, dass sie durch die Methode abnehmen, obwohl sie mehr essen und keine Kalorien zählen. Das liegt daran, dass Heißhunger verschwindet, der Hormonhaushalt wieder ausgeglichen wird und wir häufiger und länger im Fettverbrennungsmodus sind, wenn wir die Glukosekurve flach halten. Gewichtsverlust stellt sich oft als Nebeneffekt ein, wenn wir den Blutzuckerspiegel stabilisieren. Von den 2700 Teilnehmer:innen nahmen 38% derjenigen, die abnehmen wollten, tatsächlich innerhalb der vier Wochen ab.

Und letztlich gaben 99% der Teilnehmer:innen an, die Hacks auch nach Ende des vierwöchigen Pilotprogramms weiter nutzen zu wollen. Sie entwickelten neue Essgewohnheiten. Und das kannst du auch.

Doch bevor wir loslegen, kommen hier erst mal die Grundlagen, über die du Bescheid wissen solltest.

IST DER GLUKOSE-TRICK ETWAS FÜR DICH?

Wie die meisten Menschen habe auch ich lange geglaubt, nur Menschen, die an Diabetes leiden, müssten auf ihren Blutzuckerspiegel achten. Aber durch meine Beschäftigung mit den aktuellen Forschungsergebnissen hat sich ein anderes Bild ergeben (die Referenzen findest du auf Seite 279): Bei einem Großteil der Bevölkerung kommt es zu Glukosespitzen, die ein breites Spektrum von Symptomen und Erkrankungen auslösen. Ich verstehe die Symptome als Bemühungen unseres Körpers, uns auf die ständigen starken Blutzuckerschwankungen aufmerksam zu machen.

Die folgenden Fragen können dir helfen herauszufinden, ob du Glukosespitzen hast und ob der Glukose-Trick dir helfen kann:

- Hast du Heißhunger auf Süßes?
- Bist du »süchtig nach Süßem«?
- Wirst du tagsüber müde?
- Fällt es dir schwer, genügend Energie für die Dinge aufzubringen, die du dir vorgenommen hast?
- Brauchst du Koffein, um durch den Tag zu kommen?
- Leidest du an Gehirnnebel (Brain Fog)?
- Hast du nach dem Essen ein »Suppenkoma«?
- Musst du alle paar Stunden etwas essen?
- Wirst du fahrig oder gereizt, wenn du Hunger hast? Wirst du »hangry« (Kombination aus englisch »hungry« – hungrig und »angry« – sauer)?
- Hast du tagsüber extreme Hungerattacken?
- Wirst du zittrig, fühlst du dich benommen oder wird dir schwindlig, wenn sich eine Mahlzeit verzögert?
- Leidest du an Akne?
- Leidest du an Ekzemen?
- Leidest du an Psoriasis?
- Weißt du, ob du an entzündlichen Prozessen leidest?
- Leidest du an Endometriose?
- Leidest du an Polyzystischem Ovarialsyndrom (PCOS) oder an einem unregelmäßigen Zyklus?
- Leidest du an Prämenstruellem Syndrom (PMS) oder Menstruationsbeschwerden?
- Leidest du als Frau an schütter oder kahl werdenden Stellen am Kopf oder hast du Haarwuchs im Gesicht?
- Leidest du an Fruchtbarkeitsstörungen?
- Hast du Probleme, dein Gewicht zu reduzieren?
- Leidest du an Schlafproblemen oder wachst mit Herzrasen auf?
- Leidest du an Energieeinbrüchen, bei denen dir der Schweiß ausbricht oder dir übel wird?
- Leidest du an Angstzuständen?

- Leidest du an Depressionen?
- Leidest du an anderen psychischen Problemen?
- Reagierst du bei Freunden und Familie öfter ohne erkennbaren Grund gereizt?
- Leidest du an Stimmungsschwankungen?
- Bist du häufig erkältet?
- Leidest du an Sodbrennen oder Gastritis?
- Hat der Arzt dir gesagt, dein Blutzuckerspiegel sei zu hoch?
- Leidest du an reaktiver Hypoglykämie?
- Leidest du an Insulinresistenz?
- Leidest du an Prädiabetes oder Diabetes Typ 2?
- Leidest du an einer nicht alkoholischen Fettleber (NAFL)?
- Leidest du an einer Herzerkrankung?
- Hast du Probleme, Schwangerschaftsdiabetes in den Griff zu bekommen?
- Hast du Probleme, deinen Diabetes Typ 1 zu regulieren?

Und zum Schluss die vielleicht wichtigste Frage:

- Glaubst du, du könntest dich besser fühlen, als du es aktuell tust?

Wenn deine Antwort auf eine oder mehrere dieser Fragen »Ja« lautet, dann ist der Glukose-Trick etwas für dich. Willkommen!

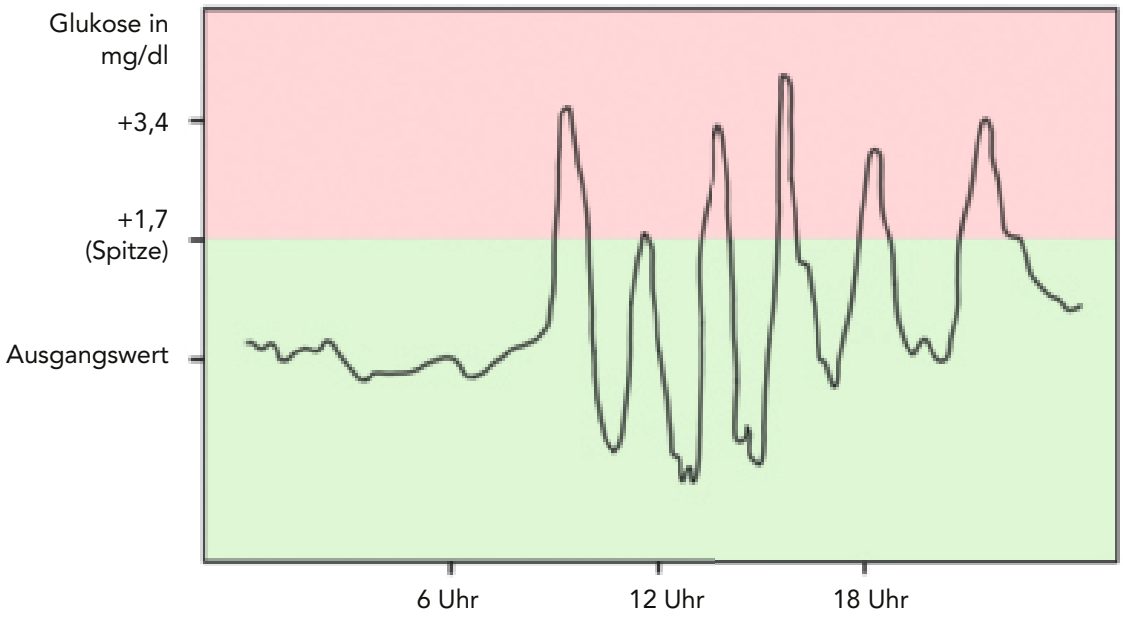
WAS IST GLUKOSE NOCH EINMAL?

Glukose ist die bevorzugte Energiequelle unseres Körpers. Jede unserer Zellen nutzt Glukose, um ihre Funktion zu erfüllen: Unsere Lungenzellen nutzen sie zum Atmen, unsere Gehirnzellen zum Denken, unsere Herzzellen, um Blut zu pumpen, unsere Augenzellen zum Sehen und so weiter. Glukose ist wichtig. Und Essen ist die Hauptmethode, durch die wir den Körper mit Glukose versorgen. Glukose findet sich vor allem in Nahrungsmitteln, die viele Kohlenhydrate enthalten (Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln …) und Süßem (Obst, Süßigkeiten, Desserts …).

Wenn Glukose uns die nötige Energie liefert, könnte man meinen, dass wir möglichst viel süße und stärkehaltige Nahrung zu uns nehmen sollten, um mehr Energie zu haben. Das ist leider falsch. Genau wie Pflanzen Wasser zum Leben brauchen, aber eingehen, wenn wir sie zu stark gießen, ist es schädlich, wenn ein Mensch zu viel Glukose bekommt.

Wenn wir dem Körper durch Nahrung zu schnell zu viel Glukose zuführen, kommt es zu einer Zucker- bzw. Glukosespitze. Solche Spitzen treten nicht nur bei Menschen mit Diabetes auf. **Die meisten von uns haben Glukosespitzen** (nach Schätzungen z. B. rund 80% der US-Bevölkerung), und leider haben diese Glukosespitzen Konsequenzen, die sich negativ auf unsere körperliche und geistige Gesundheit auswirken können.

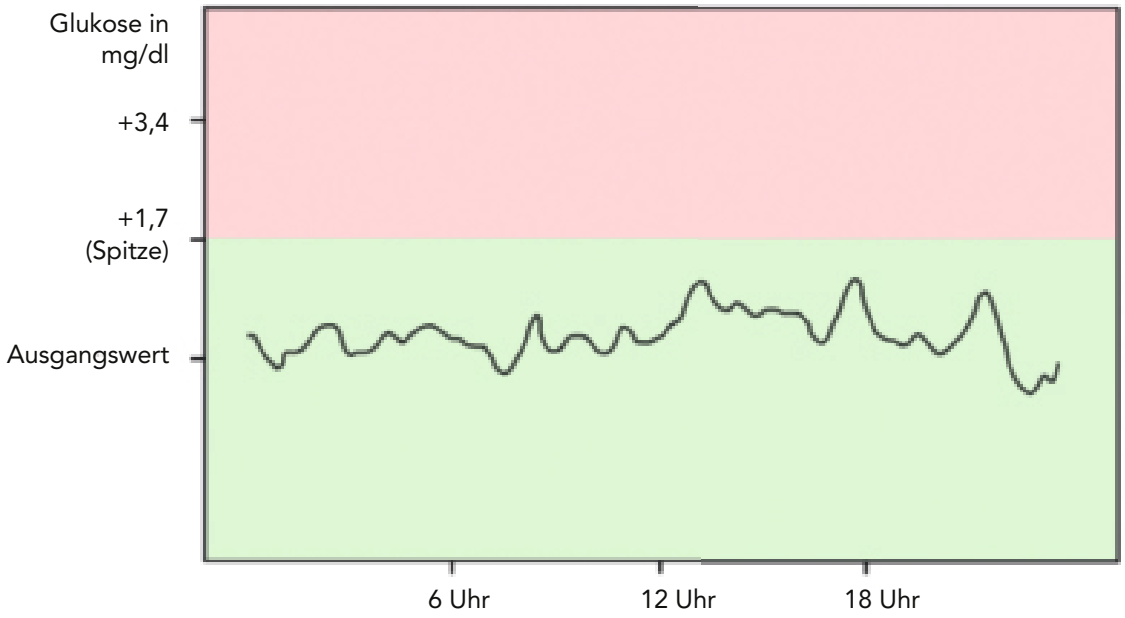
Wenn wir im Verlauf des Tages viele Glukosespitzen durchlaufen, sieht unsere Glukosekurve etwa so aus:



Dieser ständige Wechsel aus Glukosespitzen und -tiefs macht uns müde, sorgt für Heißhunger und dafür, dass wir alle zwei Stunden hungrig sind. Er steht mit Entzündungen in Verbindung, beschleunigt die Alterung (Faltenbildung!), drückt auf die Stimmung, bringt unseren Hormonhaushalt durcheinander, verstärkt Wechseljahresbeschwerden, PCOS, Benommenheit etc. und kann auf lange Sicht Krankheiten wie Diabetes Typ 2 und Alzheimer begünstigen. Das ist beängstigend, ich weiß. Aber die gute Nachricht ist, dass wir nicht mit diesen Symptomen leben müssen.

Wie entkommen wir also diesem ständigen Auf und Ab? Indem wir die Kurve abflachen. Und genau da kommen die Hacks aus diesem Buch ins Spiel.

Wenn wir damit unsere Essgewohnheiten verändern, sieht unsere Glukosekurve nämlich so aus:



Und das Tolle daran ist, dass die Hacks, die uns all das ermöglichen, wirklich einfach sind. Du musst dazu keine Diät machen oder auf bestimmte Lebensmittel verzichten. Du kannst sie einfach umsetzen, und sobald du dich daran gewöhnt hast, wirst du dich richtig gut fühlen und gar nicht mehr anders leben wollen.

ABER ZUERST NOCH EIN PAAR WICHTIGE WISSENSCHAFTLICHE FAKTEN …

Bevor wir uns den Hacks zuwenden, möchte ich dir ein paar wissenschaftliche Fakten liefern, damit du verstehst, was in deinem Körper passiert, wenn du eine Glukosespitze hast. (Wenn du es genauer wissen möchtest, wirf einen Blick in mein erstes Buch: *Der Glukose-Trick*.)

Wenn es zu einer Glukosespitze kommt, geschieht das nicht nur in der Blutbahn. Jede einzelne unserer Zellen, Organe, alle Teile unseres Körpers sind davon betroffen. Die Glukose verteilt sich bis in die äußersten Winkel und Ecken des Körpers und löst hauptsächlich drei biologische Reaktionen aus.

Mitochondrien

Erstens: Unsere ***Mitochondrien*** (die Kraftwerke unserer Zellen) ***sind überfordert***. Diese Organellen sind dafür zuständig, Glukose in Energie für den Körper umzuwandeln, aber während einer Glukosespitze können sie die ankommende Menge an Glukose nicht mehr bewältigen. Vor lauter Stress stellen sie die Arbeit ein. Das löst Entzündungen aus und vermindert ihre Leistungsfähigkeit bei der Produktion von Energie. Das Ergebnis ist chronische Müdigkeit.

Glykation

Zweitens: Je mehr Glukosespitzen wir durchlaufen, desto schneller altern wir. Glukosespitzen beschleunigen einen Prozess, der als ***Glykation*** bezeichnet wird und für den Alterungsprozess verantwortlich ist. Tatsächlich ähnelt dieser Prozess dem Braten oder Rösten eines Hähnchens im Ofen. Ab dem Moment unserer Geburt werden wir (verrückt, aber wahr!) durch die Glykation langsam geröstet. Wenn dieser Prozess abgeschlossen ist, wir also praktisch gar sind, sterben wir. Jede Glukosespitze, vor allem die durch süße Speisen ausgelösten, beschleunigen die Glykation. Das zeigt sich z. B. an faltiger Haut oder am allmählichen Verfall der Organe. Glykation fördert aber auch Entzündungsprozesse, genau wie gerade bei den Mitochondrien beschrieben.

Insulin

Drittens: Nun reden wir über Insulin. Der Körper verfügt über einen schlauen Mechanismus, der uns teilweise vor den Schäden durch einen erhöhten Blutzuckerspiegel (Glukosespiegel) schützt. Bei Glukosespitzen ***schüttet die Bauchspeicheldrüse ein Hormon namens Insulin aus***, dessen Aufgabe darin besteht, dem Blut Glukose zu entziehen und die Schäden an den Mitochondrien sowie das Auftreten der Glykation zu reduzieren. Was aber macht das Insulin mit der überschüssigen Glukose? Es speichert sie in Leber, Muskeln und Fettzellen. Das ist eine der Arten, wie wir Fett im Körper aufbauen. Und wir sollten dafür dankbar sein, denn ohne das Insulin wären unsere Körper beständig in einer Krisensituation. Der Nachteil ist, dass die Fettverbrennung deaktiviert wird, solange Insulin vorhanden ist. Und mit der Zeit hat ein Zuviel an Insulin ganz eigene Auswirkungen wie die Entstehung hormoneller Probleme oder von Diabetes Typ 2.



SYMPTOME UND ERKRANKUNGEN, DIE MIT GLUKOSESPITZEN ZUSAMMENHÄNGEN

Glukose ist für die Funktionsfähigkeit des Körpers von so entscheidender Bedeutung, dass sich ein Überschuss auf praktisch alle Aspekte unserer körperlichen und geistigen Gesundheit negativ auswirkt. Werfen wir einen kurzen Blick auf die am weitesten verbreiteten Symptome und Erkrankungen. Einige kennst du vielleicht selbst.

Heißhunger

»Ich bin verblüfft, wie sehr meine Heißhungerattacken nachgelassen haben. Ich hatte ständig das Bedürfnis, Massen an Schokolade zu essen, jeden Tag. Aber das ist jetzt weg.«

Im Jahr 2011 veränderte ein Forscherteam der Yale University unser Verständnis von Heißhunger. Man schob die Probanden in ein fMRT-Gerät (funktioneller Magnetresonanztomograf), zeigte ihnen Bilder verschiedener Lebensmittel und überwachte gleichzeitig ihren Blutzuckerspiegel. Die Ergebnisse waren erstaunlich. War der Blutzuckerspiegel eines Probanden normal, passierte nichts. War er hingegen niedrig, wurde das Essenszentrum des Gehirns (Hypothalamus) aktiv und die Probanden bewerteten das abgebildete Essen als deutlich verlockender. Genau das passiert, wenn der Blutzuckerspiegel nach einer Spitze absackt. Wir haben Heißhunger auf Dinge, an die wir sonst keinen Gedanken verschwenden würden. Ein ausgewogener Blutzuckerspiegel ohne Hochs und Tiefs hält Heißhunger also in Schach.

Chronische Müdigkeit

»Ich leide schon länger unter chronischer Müdigkeit, aber seit ich mich an die Methode halte, fühle ich mich das erste Mal seit Monaten, als würde es bergauf gehen. Ich werde die Hacks beibehalten.«

Noch einmal zurück zu den Mitochondrien, den Organellen, die in unseren Zellen Energie produzieren. Bei zu viel Glukose stellen sie die Arbeit ein, was die Energiezufuhr senkt, wodurch wir uns schließlich müde fühlen. Studien zeigen, dass Ernährungsweisen, die zu starken Schwankungen des Blutzuckers führen, uns müder machen als solche, die die Blutzuckerkurve flach halten. Sind die Mitochondrien geschädigt, ist es eine Herausforderung, die Kinder abzuholen oder den Einkauf zu erledigen, und man kann mit Stress weniger gut umgehen als früher. Denn um mit schwierigen Situationen körperlich wie geistig klarzukommen, benötigen wir die von den Mitochondrien erzeugte Energie.

Konstantes Hungergefühl

»Ich bin nicht mehr ständig hungrig und werde jetzt schneller satt. Das Essen schmeckt sogar leckerer – ist das normal?«

Du hast ständig Hunger? Damit bist du nicht allein. Und schon wieder hat das etwas mit Glukose zu tun. Zunächst eine kurzfristige Auswirkung: Vergleichen wir zwei Mahlzeiten mit demselben Kaloriengehalt, macht uns die Mahlzeit, die eine flachere Glukosekurve verursacht, auch länger satt. Also, selbst wenn du nicht weniger Kalorien zu dir nimmst, wirst du weniger Hunger haben, wenn du auf deinen Blutzuckerspiegel achtest.

Zweitens, der langfristige Effekt: Nach Jahren mit hohen Glukosespitzen ist unser Hormonhaushalt durcheinander. Das Hormon Leptin, das uns

eigentlich ein Sättigungsgefühl vermitteln soll, ist blockiert, stattdessen hat Gherin übernommen, das Hormon, das uns ein Hungergefühl vermittelt. Auch dann, wenn wir Fettreserven haben und reichlich Energie zur Verfügung steht, verlangt unser Körper nach mehr, also essen wir. Das löst erneut Glukosespitzen aus, und es wird Insulin ausgeschüttet, um die überschüssige Glukose als Fett einzulagern, was die Aktivität des Gherins umso mehr anregt. Das ist ein ungünstiger und unfairer Teufelskreis, denn je mehr Gewicht wir zulegen, desto hungriger werden wir.

Die Lösung ist daher nicht, weniger zu essen, sondern den Insulinspiegel zu senken, indem wir den Blutzuckerspiegel konstant halten. Und – Achtung, Spoileralarm! – das bedeutet sogar häufig, mehr zu essen, wie du in den Wochen zum Frühstück und zur Gemüse-Vorspeise sehen wirst.

Körpergewicht

»Ich habe bisher elf Pfund abgenommen und habe so viel mehr Energie. Ich werde mit der Methode weitermachen, sie ist zu meinem neuen Lebensgefühl geworden.«

Viele von uns stehen Fett eher skeptisch gegenüber, dabei ist es sehr hilfreich: Der Körper nutzt seine Fettreserven, um überschüssige Glukose aus dem Blutkreislauf einzulagern. Das ist einer der Gründe, warum wir zunehmen. Wie bereits gesagt, sollten wir es unserem Körper nicht übel nehmen, sondern ihm dankbar sein, dass er versucht, uns vor Glykation und Entzündungen zu schützen.

Wenn wir abnehmen wollen, ist es aber dennoch sinnvoll, uns auf unseren Blutzuckerspiegel zu konzentrieren. Wenn wir ihn ausgewogen halten, passieren ein paar wichtige Dinge: Erstens lassen Heißhunger und Hunger nach. Zweitens sind wir häufiger im Fettverbrennungsmodus, weil weniger Insulin im Körper zirkuliert.

Gewichtsreduktion ist zwar nicht das primäre Ziel eines ausgewogenen Blutzuckerspiegels, aber eine häufige Folge.

Schlechter Schlaf

»Früher brauchte ich rund eine Stunde, um einzuschlafen, inzwischen schlafe ich sofort ein.«

Schlaf und Glukose hängen eng miteinander zusammen: Je mehr Glukosespitzen wir haben, desto schlechter schlafen wir. Bei gestörtem Blutzuckerhaushalt brauchen wir länger, um einzuschlafen, und der Schlaf ist weniger erholsam. Es hat sich gezeigt, dass Schlafengehen mit hohem Blutzucker oder direkt nach einer starken Glukosespitze bei Frauen in der Postmenopause im Zusammenhang mit Schlaflosigkeit und bei Teilen der männlichen Bevölkerung mit Schlafapnoe stehen kann. Und schließlich ist ein häufiges Symptom eines gestörten Blutzuckerhaushalts, mitten in der Nacht mit Herzrasen aufzuwachen. Schuld daran kann ein plötzlicher Abfall des Blutzuckers im Schlaf sein. Aber das ist nicht alles: Wenn man nachts schlecht geschlafen hat, ist es wahrscheinlicher, dass das Frühstück eine starke Glukosespitze auslöst. Das ist ein Teufelskreis. Um ihn zu durchbrechen, müssen wir unseren Blutzuckerspiegel ausgleichen.

Mentale Gesundheit

»Ich bin glücklicher, und meine Depressionen und Angstzustände scheinen besser unter Kontrolle. Ich habe zwar noch Hochs und Tiefs, aber mehr Kontrolle darüber.«

Das Gehirn besitzt keine sensorischen Nerven. Wenn also etwas nicht stimmt, kann es uns nicht wie andere Organe durch Schmerzen darauf aufmerksam machen. Stattdessen empfinden wir mentale Störungen wie Beklommenheit oder Stimmungstiefs. Menschen, deren Ernährung den Blutzuckerspiegel stark schwanken lässt, berichten häufiger von depressiven Symptomen als Menschen mit einem stabileren Blutzuckerspiegel. Und je höher die Spitzen werden, desto schlimmer werden die Symptome, daher trägt jede Bemühung, die Blutzuckerkurve flacher zu halten, dazu bei, dass wir uns besser fühlen, selbst wenn sie nur ein wenig flacher wird.

Stimmung

»Ich bin inzwischen viel seltener deprimiert oder frustriert. Der Unterschied ist schon erstaunlich. Und die Beziehung zu meinem Mann ist wieder viel besser.«

Wusstest du, dass dein Blutzuckerspiegel deine Persönlichkeit und dein Verhalten gegenüber anderen Menschen beeinflussen kann? In jüngsten Studien haben Wissenschaftler einen erstaunlichen Zusammenhang entdeckt: Wenn unser Blutzuckerspiegel schwankt, neigen wir stärker dazu, von unserem Partner genervt zu sein und die Menschen um uns herum für Fehler abzustrafen. Schuld daran sind Moleküle im Gehirn, die auf einen schwankenden Blutzuckerspiegel reagieren und unsere Stimmung beeinflussen: Hohe Spitzen sorgen für einen niedrigen Tyrosinspiegel. Tyrosin ist ein Neurotransmitter, dem eine stimmungshebende Wirkung nachgesagt wird. Auch die Gereiztheit, die wir empfinden, wenn wir sehr hungrig sind, tritt bei Menschen mit stärkeren Glukosespitzen häufiger auf als bei anderen.

Gehirnnebel (Brain Fog)

»Die größte Verbesserung für mich ist, dass ich mich weniger benommen fühle. Ich bin so froh darüber, dass ich jetzt bei dieser Methode bleibe. Anstelle einer Diät.«

Obwohl Glukose eine unverzichtbare Energiequelle für das Gehirn ist, ist zu viel Glukose schädlich. Zum einen haben diverse Studien belegt, dass jahrelange starke Schwankungen des Blutzuckerspiegels die Blut- und Nervenzellen (Neuronen) des Gehirns schädigen. Dies führt letztendlich zu einer verminderten Hirnfunktion und einem höheren Schlaganfallrisiko. Zum anderen sorgt ein schwankender Blutzuckerspiegel für eine Verlangsamung der Signalübertragung zwischen Neuronen. Das macht sich häufig durch Gehirnnebel (Konzentrationsschwäche, Schwindel, Verwirrtheit), Vergesslichkeit und verminderte kognitive Funktionen bemerkbar. Unser Gehirn wird es uns also danken, wenn wir unseren Blutzucker regulieren.

Darmgesundheit

»Seitdem ich mit dieser Methode begonnen habe, habe ich keine Verdauungsprobleme und Blähungen mehr. Und mein Bauch ist flacher.«

Der Darm verarbeitet unsere Nahrung. Daher ist es kaum verwunderlich, dass ein Zusammenhang zwischen Darmbeschwerden wie Leaky-Gut-Syndrom, Reizdarmsyndrom (RDS) oder Darmträgheit und der Ernährung besteht. Erinnerst du dich, dass Glukosespitzen, wie ich schon erwähnt hatte, das Entzündungsgeschehen im gesamten Körper erhöhen? Und Entzündungen zählen zu den Ursachen für eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmwand, was bedeutet, dass Giftstoffe hindurchgelangen, die von der Darmwand eigentlich aufgehalten werden sollen. Das wiederum kann zum Leaky-Gut-Syndrom und zu Blähungen führen, aber auch Lebensmittelallergien und andere Autoimmunerkrankungen wie Morbus Crohn oder rheumatoide Arthritis begünstigen. Die Forschung zeigt auch, dass sich die »schlechten« Bakterien in unserem Darm vermehren und die Zahl der »guten« abnimmt, wenn unsere Ernährung zu starken Blutzuckerschwankungen führt. Dies kann eine Vielzahl von Symptomen und generelle Darmprobleme auslösen. Wenn du also Darmprobleme hast, kannst du stark von flacheren Glukosekurven profitieren.

Faltenbildung und Alterung

»Ich hatte Angst vor der Zukunft, da ich übermäßig alterte. Ich konnte es geradezu spüren. Aber all diese Probleme sind entweder verschwunden oder werden zunehmend weniger. Meine Ärzte sind begeistert.«

Je nachdem, wie wir uns ernähren, haben wir mit 80 unter Umständen tausendfach mehr Glukosespitzen durchlitten als unser Nachbar. Das zeigt sich nicht nur darin, wie alt wir aussehen, sondern

auch daran, wie alt wir innerlich sind. Glykation und Entzündungen sind für den langsamen Zerfall unserer Zellen verantwortlich, also für das, was wir Alterung nennen. Diese Prozesse schädigen das Kollagen, was zum Erschlaffen der Haut und zu Falten führt und Gelenkentzündungen, rheumatoide Arthritis, Knorpelschäden und Arthrose verursachen kann. Je mehr Glukosespitzen wir erleben, desto schneller altern wir.

Akne, Rosazea und andere Hauterkrankungen

»Ich leide an Ekzemen, roten Ausschlägen im Gesicht und am Körper. Schon in der ersten Woche der Methode konnte ich eine starke Besserung feststellen. Meine Haut heilt viel schneller, und meine Feuchtigkeitsbarriere ist viel stärker.

Viele Hauterkrankungen (darunter Akne, Rosazea, Ekzeme und Psoriasis) werden durch entzündliche Prozesse ausgelöst, die, wie wir gesehen haben, auf Glukosespitzen zurückgehen. Durch die Regulierung des Blutzuckerspiegels werden diese Prozesse verringert, wodurch Akne zurückgeht und Pickel kleiner werden. In einer Studie mit männlichen Teilnehmern zwischen 15 und 25 führte die Regulierung des Blutzuckerspiegels zu einer deutlichen Linderung der Akne. Eine flache Glukosekurve kann das Aussehen der Haut verbessern.

Fruchtbarkeit, PCOS und hormonelles Ungleichgewicht

»Erstaunlicherweise haben während des Programms meine Symptome von PMS, Endometriose und Adenomyose nachgelassen. Und nachdem ich durch PCOS seit Anfang des Jahres mit Zyklusstörungen zu kämpfen hatte … bin ich nun schwanger!«

Ob PCOS (Polyzystisches Ovarialsyndrom), Uterusmyom, Endometriose, Wechseljahresbeschwerden, PMS oder Zyklusstörungen … all diese Beschwerden sind Anzeichen dafür, dass der Hormonhaushalt nicht richtig funktioniert. Und das Erste, was wir tun sollten, um ihn wieder ins Gleichgewicht zu bringen, ist, den Blutzucker zu regulieren. Gerade PCOS ist immer weiter verbreitet. In den meisten Fällen wird diese Erkrankung durch zu viel Insulin ausgelöst. Warum? Weil Insulin die Eierstöcke anregt, mehr Testosteron (das männliche Sexualhormon) zu produzieren. Zudem hemmt ein Insulinüberschuss die übliche Konvertierung von männlichen in weibliche Hormone, sodass noch mehr Testosteron im Körper vorhanden ist. Durch diesen Testosteronüberschuss kann es bei Frauen mit PCOS zur Ausbildung von männlichen Merkmalen wie etwa Haarwuchs am Kinn, Glatzenbildung, unregelmäßigem Zyklus oder Akne kommen. Viele Frauen mit PCOS haben aufgrund des Insulinüberschusses auch Probleme, ihr Gewicht zu reduzieren, da Insulin die Fettverbrennung hemmt. Die gute Nachricht ist, dass in vielen Fällen bei Rückgang des Insulinspiegels auch der Testosteronspiegel sinkt und die Symptome von PCOS verschwinden.

Menopause

»Die Symptome meiner Perimenopause (Schlafprobleme, Konzentrationsschwäche, Hitzewallungen) sind weg. Ich habe ohne Extraaufwand allein durch die Hacks die fünf Pfund abgenommen, die ich schon so lange loswerden wollte.«

Die Veränderungen durch ein dramatisches Absinken des Hormonspiegels während der Wechseljahre können sich wie ein Erdbeben anfühlen – alles gerät aus dem Gleichgewicht, und dieser Prozess bringt Symptome wie Libidoverlust, nächtliche Schweißausbrüche, Schlaflosigkeit und Hitzewallungen mit sich. Ein zu hoher oder schwankender Blutzuckerspiegel und zu viel Insulin im Körper verstärken die Beschwerden. Die Forschung belegt, dass Frauen mit hohem Blutzucker- und Insulinspiegel häufiger an Wechseljah-

Jessie Inchauspé

Der Glukose-Trick: Das Praxisbuch

Mit dem Vier-Wochen-Programm gegen Heißhunger und Stimmungstiefs für ein Leben voller Energie - Mit 100 super einfachen Rezepten - The Glucose Goddess® Method

288 Seiten, geb.
erscheint 2023

Jetzt kaufen



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