

Dr. Cyrus Khambatta

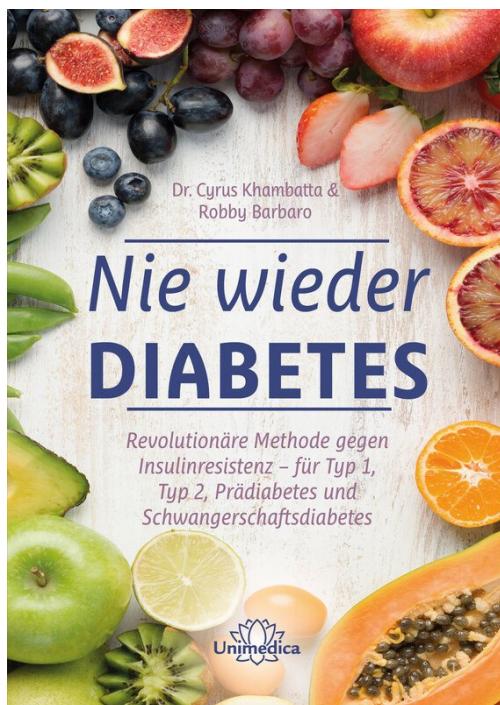
Nie wieder Diabetes

Texte d'exemple

[Nie wieder Diabetes](#)

depuis [Dr. Cyrus Khambatta](#)

éditeur: Unimedica



Dans la [boutique en ligne Narayana](#), vous trouverez tous les livres en allemand et en anglais sur l'homéopathie, la médecine alternative et un mode de vie sain.

Copyright :

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tél. +49 7626 9749 700

Courriel info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag est une maison d'édition spécialisée dans les ouvrages d'homéopathie, de médecines alternatives et de bien-être. Nous publions des livres d'auteurs de renom et novateurs tels que 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 et Dinesh Chauhan.

Les éditions Narayana Verlag organisent des séminaires d'homéopathie. Des conférenciers de renommée mondiale tels que Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran et Louis Klein inspirent jusqu'à 300 participants.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-------------|
| Vorwort | xiii |
| | |
| Kapitel 1 Dieses Buch kann Ihnen das Leben retten! | 1 |
| Hinweis für unsere Leser..... | 3 |
| Dieses Buch kann Ihnen das Leben retten | 4 |
| Ein neuer Umgang mit Diabetes | 5 |
| Die Nie-wieder-Diabetes-Methode | 15 |
| | |
| Kapitel 2 Die Nie-wieder-Diabetes-Methode | 17 |
| Schritt 1: Planen Sie Ihren Erfolg voraus!..... | 19 |
| Schritt 2: Ändern Sie Ihre Ernährung – Mahlzeit für Mahlzeit | 20 |
| Schritt 3: Intermittierendes Fasten zum Abnehmen und für eine optimale Insulinsensitivität | 21 |
| Schritt 4: Körperliche Aktivität zur Bekämpfung Ihrer Insulinresistenz | 22 |
| Schritt 5: Lebensstiltipps | 23 |
| Universalmethoden bringen nichts | 23 |
| Lernen Sie Ihre Coachs kennen! | 24 |
| <i>Cyrus: Der promovierte „Super-Nerd-Collegeprofessor“</i> | 24 |
| <i>Robby: Der Sucher</i> | 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 |
| <i>Was bringt Ihre Zellen dazu, Insulin abzuweisen?</i> | 48 |
| Schritt-für-Schritt-Übersicht über den Zusammenhang zwischen Fett und Insulin | 49 |
| <i>Schritt 1: Fett gelangt vor Glukose in Ihr Blut</i> | 49 |
| <i>Schritt 2: Fett gelangt in Ihr Blut und Ihre Gewebe</i> | 50 |
| <i>Schritt 3: Fett gelangt in Ihr Fettgewebe</i> | 52 |
| <i>Schritt 4: Ihr Fettgewebe entzündet sich</i> | 54 |

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

| | |
|--|------------|
| Kapitel 7 Ketogene versus fettarme, vollwertige pflanzliche Ernährung: Ein Vergleich zwischen kurz- und langfristigen 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 |
| <i>Kategorie 1: Langsame Reaktion</i> | 138 |
| <i>Kategorie 2: Mittelschnelle Reaktion</i> | 138 |
| <i>Kategorie 3: Schnelle Reaktion</i> | 139 |
| Wie lange dauert es, bis Ihr Blutzuckerspiegel sinkt? | 139 |
| Wie Sie Ihren HbA1c richtig interpretieren..... | 140 |
| Ihre neue Ernährung: Grüne, gelbe und rote Lebensmittel..... | 144 |
| <i>Grüne Lebensmittel</i> | 145 |
| <i>Gelbe Lebensmittel</i> | 145 |
| <i>Rote Lebensmittel</i> | 148 |
| Grüne, gelbe und rote Getränke | 150 |
| <i>Grüne Getränke</i> | 150 |
| <i>Gelbe Getränke</i> | 152 |
| <i>Rote Getränke</i> | 153 |
| Wie viel darf man essen?..... | 154 |
| <i>Regel Nr. 1: Zählen Sie keine Kalorien, sondern essen Sie einfach, bis Sie satt sind</i> | 154 |
| <i>Regel Nr. 2: Achten Sie auf Ihren Gesamtfettkonsum</i> | 155 |
| <i>Regel Nr. 3: Denken Sie daran, dass alle vollwertigen Nahrungsmittel Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett enthalten</i> | 156 |
| <i>Regel Nr. 4: Obst ist Ihr neuer bester Freund!</i> | 158 |
| <i>Regel Nr. 5: Führen Sie ein Ernährungstagebuch</i> | 160 |
| Was sind essenzielle Fettsäuren? | 162 |
| <i>Soll man Nahrungsergänzungsmittel mit essenziellen Fettsäuren einnehmen?</i> .. | 163 |
| Und was ist mit fettlöslichen Vitaminen? | 166 |
| <i>Vitamin A</i> | 167 |
| <i>Vitamin D</i> | 167 |
| <i>Vitamin E</i> | 168 |

| | |
|--|------------|
| 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 (Inkretinimetika; 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... <i>Geben Sie folgende frische Zutaten in Ihre Obstschale.....</i> | 203 |
| Ideales Frühstück Option Nr. 2: Achten Sie auf die Nährstoffdichte und auf einen hohen Ballaststoffgehalt! | 204 |
| Reichern Sie Ihr Frühstück mit Heilpflanzen an | 206 |
| Was ist mit Gluten? | 209 |
| Was ist mit koffeinhaltigen Getränken? | 212 |
| Was ist mit Smoothies?..... | 214 |
| Fehlerbehebung bei zu hohem Blutzucker vor und nach dem Frühstück..... | 214 |
| <i>Wenn Ihr Nüchternblutzucker zu hoch ist</i> | 214 |
| <i>Wenn Ihr Blutzucker nach dem Frühstück zu hoch ist</i> | 215 |
| <i>Wenn Ihr Blutzuckerspiegel nach dem Frühstück zu niedrig ist.....</i> | 215 |
| <i>Wenn Sie nach ein bis zwei Stunden schon wieder Hunger bekommen</i> | 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 |
| <i>Olivenöl oder Herzhaftes Süßkartoffel-Kürbis-Suppe?.....</i> | 225 |
| <i>Doppelkekse oder Cantaloupe-Melone?.....</i> | 226 |
| <i>Erdnussbutter oder Ofenkartoffel?.....</i> | 227 |
| <i>Getrocknete oder ganze Aprikosen?.....</i> | 227 |
| Das optimale Mittagessen | 228 |
| <i>Rezeptfreie Zubereitung von Mittagsmahlzeiten</i> | 229 |
| <i>Pasta-Alternativen aus kaum verarbeiteten Lebensmitteln</i> | 229 |
| <i>Dressings, Soßen und Würzmittel.....</i> | 230 |
| Machen Sie es sich in der Küche so einfach wie möglich: | |
| Lebensmitteleinkauf – Mahlzeitenplanung – Kochen auf Vorrat | 231 |
| <i>Vorteile des Kochens auf Vorrat.....</i> | 231 |
| <i>Welche Gerichte eignen sich zum Vorkochen oder für die Zubereitung auf Vorrat?</i> | 232 |
| <i>Tipps fürs Vorkochen.....</i> | 233 |
| Kluge Mahlzeitenplanung | 234 |
| Einkaufen wie ein Profi | 235 |
| <i>Einkaufsvorschläge für „grüne“ Lebensmittel</i> | 236 |
| <i>Fertigprodukte und -gerichte.....</i> | 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 |
| <i>Strategie Nr. 1: Schon vorher zu Abend essen</i> | 245 |
| <i>Strategie Nr. 2: Im Restaurant „grüne“ Lebensmittel bestellen.....</i> | 246 |
| <i>Restaurantbesuche richtig planen</i> | 247 |
| <i>Wie man höflich kommuniziert und peinliche Situationen vermeidet</i> | 249 |
| <i>Ein bisschen Humor verbessert die Atmosphäre</i> | 251 |
| Und wenn man zum Abendessen eingeladen ist? | 252 |
| Und wenn man Sie ins Kreuzverhör nimmt? | 253 |
| Woher wissen Sie, wann es Zeit für den nächsten Schritt (intermittierendes Fasten) ist? | 255 |

Kapitel 13 Intermittierendes Fasten zur Gewichtsabnahme und Verbesserung der Insulinempfindlichkeit256

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

Kapitel 14 Körperliche Aktivität verbessert die Insulinempfindlichkeit270

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

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

| | |
|---|------------|
| Anhang B: Vollständige Liste grüner Lebensmittel aus unserem Ampelsystem | 346 |
| Umfassende Liste „grüner“ Lebensmittel | 347 |
| Anhang C: Beispiele für Entscheidungsbäume..... | 350 |
| Entscheidungsbäum Nr. 1: Insulinpflichtiger Diabetes | 350 |
| Entscheidungsbäum 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.

Vielelleicht 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 verändert 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 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, stärkerreiches Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, nicht-stärkerreiches 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 Kaloriedichte 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 Ernährungs-umstellung. 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 kaloriedichte 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 Kaloriedichte 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 Triglyceride 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 Zeitverschwendungen 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 Kaloriedichte 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 Kaloriedichte 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 Kohlenhydratkonsument 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 Blumenkohlkreis 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

Alkalioide 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

Antioxidanzen 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
Tips 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-Tomatensalat 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 Blumenkohlkreis* 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

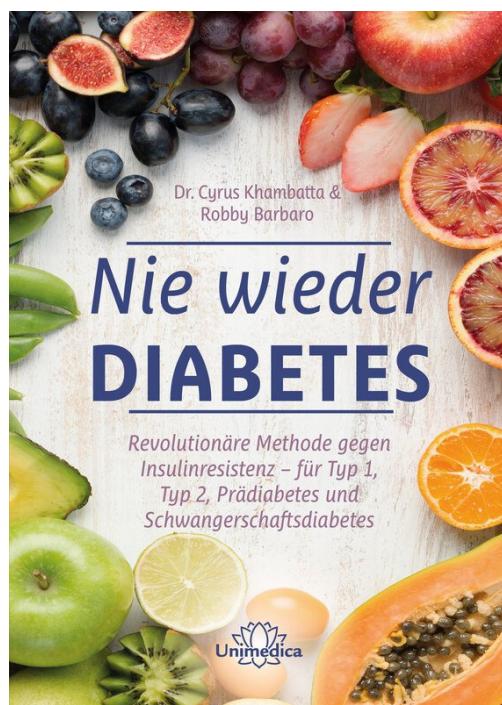
Dr. Cyrus Khambatta

Nie wieder Diabetes

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

384 pages, kart.
semble 2022

[Achetez maintenant](#)



Plus de livres sur l'homéopathie, les médecines alternatives et le bien-être www.narayana-verlag.de