

Inhalt

Stimmen zu <i>Diabetes rückgängig machen</i>	8
Vorwort	11
Wie man Typ-2-Diabetes rückgängig macht und verhindert: die Schnellstartanleitung	16
 Teil I DIE EPIDEMIE	 25
1 Wie Typ-2-Diabetes epidemische Ausmaße annahm ..	27
2 Die Unterschiede zwischen Typ-1- und Typ-2-Diabetes	39
3 Der Ganzkörpereffekt	47
 Teil II HYPERINSULINÄMIE UND INSULINRESISTENZ	 61
4 Diabetes: die Kalorienlüge	63
5 Die Rolle des Insulins für die Energiespeicherung	77
6 Insulinresistenz: das Überlaufphänomen	86
 Teil III ZUCKER UND DER ANSTIEG DES TYP-2-DIABETES	 105
7 Diabetes, eine Krankheit der dualen Defekte	107
8 Die Verbindung zwischen Fructose und Insulinresistenz	125
9 Der Zusammenhang mit dem metabolischen Syndrom	138

Teil IV	WIE MAN TYP-2-DIABETES NICHT BEHANDELN DARF	153
10	Insulin: nicht die Antwort auf Typ-2-Diabetes	155
11	Orale Hypoglykämika: keine Lösung	171
12	Kalorienarme Ernährung und Bewegung: nicht die Antwort	186
 Teil V	 WIE MAN TYP-2-DIABETES EFFEKTIV BEHANDELT	 197
13	Lektionen aus der bariatrischen Chirurgie	199
14	Kohlenhydratreduzierte Ernährungsformen	210
15	Intermittierendes Fasten	229
Nachwort		251
Anhang: Zwei Speisepläne für eine Woche		259
Anmerkungen		265
Stichwortverzeichnis		293