

Einleitung: Blutzucker optimieren – Gewicht reduzieren	6
 Kapitel 1 – Warum wir immer dicker werden	 12
1.1 Nahrung war lange Zeit Mangelware	13
1.2 Die Dickmacher	15
1.3 Der Siegeszug der hochverarbeiteten Lebensmittel	16
1.4 Massenphänomen Bewegungsmangel	23
1.4.1 Der tägliche Sitzmarathon	26
1.5 Übergewicht richtig einordnen	28
1.5.1 Der Body-Mass-Index (BMI)	28
1.5.2 Der Bauchumfang als wichtiger Indikator	30
1.6 Bauchfett unter der Lupe	31
1.6.1 Frauenbauch vs. Männerbauch	36
1.7 Ein näherer Blick auf die Leber	38
1.7.1 Die Aufgaben der Leber	38
1.7.2 Die Leber ist ein Berserker	39
1.7.3 Die Leber, die Bauchspeicheldrüse und das Insulin	40
1.8 Trotz allem: Übergewicht ist kein unüberwindliches Schicksal	41
 Kapitel 2 – Unsere Ernährung im Überblick	 44
2.1 Die Grundlagen unserer Ernährung	45
2.2 Kohlenhydrate – ein Überblick	45
2.2.1 Glykämischer Index und glykämische Last	52
2.2.2 Wie Kohlenhydrate den Blutzuckerspiegel beeinflussen	54

2.3	Superhormon Insulin	56
2.3.1	Insulin ist leider auch ein Dickmacher	57
2.3.2	Der wissenschaftliche Nachweis	58
2.3.3	Kohlenhydrate und Insulinspiegel	62
2.3.4	Je dicker, desto mehr Insulin	64
2.3.5	IDE – dieses Enzym sollten Sie kennen	68
2.3.6	Nicht so viele Mahlzeiten	69
2.3.7	Zusammengefasst: Die wichtigsten Infos	71
2.4	Fette und ein fataler Irrtum	72
2.4.1	Was sind Fette?	72
2.4.2	Fett macht nicht fett	73
2.4.3	Die große Fettlüge	76
2.4.4	Die Fettsäuren	77
2.4.5	Woher stammt die Fettphobie?	79
2.4.6	Der verhängnisvolle Fehler mit dem Fett	83
2.4.7	Low-Fat macht fett!	85
2.4.8	Der aktuelle Stand der Forschung zu Fetten	86
2.5	Proteine sind lebenswichtig	89
2.5.1	Was Eiweiße so alles können	90
2.5.2	Keine Angst vor Eiweiß	92
2.5.3	Ausreichend ist nicht optimal	93
2.6	Warum wir in Sachen Ernährung vom Typ-1-Diabetes lernen können	96

Kapitel 3 – Exkurs Diabetes und Insulin	100
3.1 Warum hohe Insulinwerte krank machen	101
3.2 Wie entsteht Diabetes?	102
3.3 Kann man den Typ-2-Diabetes wieder loswerden?	112
3.4 Warum eine Insulintherapie gefährlich ist	115
3.5 Warum Geld bei der Insulintherapie eine Rolle spielt	117
3.6 Das weltweite Insulinexperiment	120
3.7 Das Insulinkartell	123
 Kapitel 4 – Praxis-Ratgeber Ernährung	 140
4.1 Kickstart mit einer Formula-Diät	141
4.2 Stable-Low-Insulin-Methode (S.L.I.M.): Die ersten Schritte	147
4.3 Zur Motivation: Es kommt nicht zum Jo-Jo-Effekt	156
4.4 Die Grundprinzipien der Low-Insulin-Ernährung	157
4.4.1 Süßigkeiten und versteckter Zucker	158
4.4.2 Das berühmte Kleingedruckte	159
4.4.3 Bier: Die unterschätzte Kohlenhydratquelle	159
4.4.4 Vorsicht bei Reis, Nudeln und Kartoffeln	160
4.4.5 Auch kein Brot – mit Ausnahmen	162
4.4.6 Geheimtipp: Resistente Stärke	168
4.4.7 Unbedingt im Regal stehen lassen: Süße Durstlöscher	170
4.4.8 Light-Getränke sind auch keine gute Idee	173
4.4.9 Fructose möglichst meiden	175
4.5 Ausreichend gute Fette essen	182
4.6 Fett kann auch hilfreich sein	184
4.7 Food Order: Die richtige Reihenfolge beim Essen	185
4.8 Übersäuerung möglichst vermeiden	187

4.9	Diese Lebensmittel senken den Insulinspiegel	191
4.9.1	Zimt ist ein Fatburner	192
4.9.2	Essig macht satt und bremst die Insulinreaktion	193
4.9.3	Bohnen – Wundermittel gegen Stoffwechselstörungen	193
4.9.4	Geheimtipp Maulbeeren	195
4.9.5	Pistazien – lecker und gesund	196
4.9.6	Kaffee – mehr als nur Genuss	196
4.9.7	Grüner Tee – das vielleicht gesündeste Getränk der Welt	197
4.9.8	Wichtig: Bewegungspensum erhöhen	198
4.9.9	Auch Stress lässt den Insulinspiegel steigen	200
4.9.10	Abnehmen im Schlaf	202
4.9.11	Lärm verschlimmert Stoffwechselstörungen	204
4.9.12	Fortlaufende Gewichtskontrolle	204
Kapitel 5 – Das sollten Sie über Abnehmspritzen wissen		206
5.1	Die Spritzen lassen die Pfunde purzeln	207
5.2	Plötzlicher Medikamentenmangel	210
5.3	Trotzdem keine Wundermittel	211
5.4	Achtung: Jo-Jo-Effekt	212
5.5	Abnehmspritzen und die Stable-Low-Insulin-Methode	213
Anhang		214
Lebensmitteltabelle mit Ampelsystem		214
Schlusswort		220
Quellen- und Abbildungsverzeichnis		221