

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

<i>Vitamin K</i>	168
<i>Kann Ihr Körper genügend fettlösliche Vitamine aufnehmen?</i>	169
<i>Vitamin B₁₂</i>	171
<i>Verlieren Sie die großen Zusammenhänge nicht aus den Augen!</i>	172
<i>Wie findet man einen in Pflanzenheilkunde bewanderten Arzt?</i>	172
<i>Was haben Sie in diesem Kapitel gelernt?</i>	173
Kapitel 9 Lernen Sie Ihre neuen Bedürfnisse kennen: Diagnostische Blutuntersuchungen und richtiger Umgang mit oralen Antidiabetika	174
<i>Diagnostische Blutuntersuchungen</i>	176
<i>C-Peptid-Bluttest</i>	177
<i>Untersuchung auf Diabetes-Antikörper</i>	178
<i>Und wie geht es jetzt mit Ihrer Diabetesmedikation weiter?</i>	180
<i>So berechnen Sie Ihren neuen Basalinsulinbedarf (für insulinpflichtige Diabetiker)</i>	181
<i>Vorgehensweise beim intermittierenden Fasten zur Testung Ihrer Basalinsulindosis (für insulinpflichtige Diabetiker)</i>	183
<i>So berechnen Sie Ihren neuen Bolusinsulinbedarf (für insulinpflichtige Diabetiker) ...</i>	183
<i>Der Entscheidungsbaum</i>	184
<i>Entscheidungsbäume für insulinpflichtige Diabetiker</i>	186
<i>Entscheidungsbäume für nicht-insulinpflichtige Diabetiker</i>	186
<i>Wie lange soll man mit Entscheidungsbäumen arbeiten?</i>	186
<i>Orale und injizierbare Diabetes-Medikamente: ein Überblick</i>	189
<i>Bolusinsulin</i>	190
<i>Basalinsulin</i>	191
<i>Sulfonylharnstoffe</i>	191
<i>Glinide (Meglitinide)</i>	192
<i>GLP-1-Rezeptoragonisten (Inkretinmimetika; injizierbare Medikamente)</i>	192
<i>DPP-4-Hemmer (Gliptine)</i>	193
<i>SGLT-2-Hemmer (SGLT-2-Inhibitoren)</i>	193
<i>Glitazone (Insulinsensitizer, Thiazolidindione)</i>	194
<i>Alpha-Glukosidasehemmer</i>	195
<i>Biguanide</i>	195
<i>Wie kann man die Dosis oraler und injizierbarer Diabetes-Medikamente gefahrlos senken?</i>	196
<i>Warum sind Lebensstiländerungen besser als Medikamente?</i>	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!	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
<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
Kaloriedichte: Nie wieder Hunger haben	220
Mehr essen – weniger wiegen.....	223
Was macht eigentlich satt?	224
<i>Olivenöl oder Herzhafte 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 Insulinempfindlichkeit	256
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 modifizierten 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 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
<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
<i>Die richtige Blutzuckereinstellung vor, während und nach dem Training.....</i>	280
<i>Vor dem Training.....</i>	281
<i>Während des Trainings.....</i>	283
<i>Nach dem Training.....</i>	285
<i>Eine nährstoffarme Ernährung lässt sich durch körperliche Aktivität nicht ausgleichen!</i>	286
<i>Was sollte man nach dem Training essen?</i>	288
<i>Woran merken Sie, ob Sie alle Strategien zur Optimierung Ihrer Insulinempfindlichkeit ausgeschöpft haben?</i>	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
Entscheidungsbaum Nr. 1: Insulinpflichtiger Diabetes	350
Entscheidungsbaum Nr. 2:Nicht-insulinpflichtiger Diabetes.....	354
Danksagungen	356
Über die Autoren.....	358
Index	360