

---

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Vorwort.....</b>	<b>xiii</b>
---------------------	-------------

<b>Kapitel 1 Dieses Buch kann Ihnen das Leben retten!.....</b>	<b>1</b>
--	----------

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

<b>Kapitel 2 Die Nie-wieder-Diabetes-Methode .....</b>	<b>17</b>
--	-----------

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>	<i>24</i>
<i>Robby: Der Sucher .....</i>	<i>30</i>
Ihr Diabetes sind Sie, und Sie sind Ihr Diabetes! .....	36

<b>Kapitel 3 Die wahren Ursachen der Insulinresistenz .....</b>	<b>37</b>
---	-----------

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>	<i>48</i>
Schritt-für-Schritt-Übersicht über den Zusammenhang zwischen Fett und Insulin .....	49
<i>Schritt 1: Fett gelangt vor Glukose in Ihr Blut .....</i>	<i>49</i>
<i>Schritt 2: Fett gelangt in Ihr Blut und Ihre Gewebe.....</i>	<i>50</i>
<i>Schritt 3: Fett gelangt in Ihr Fettgewebe.....</i>	<i>52</i>
<i>Schritt 4: Ihr Fettgewebe entzündet sich.....</i>	<i>54</i>

<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 <sub>12</sub> .....	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 (Inkretinmimetika; 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

<b>Kapitel 10 Starker Start in den Tag: Das Frühstück .....</b>	<b>198</b>
Selbsttest: Wie stark ist Ihre Insulinresistenz? .....	200
Ideales Frühstück Option Nr. 1: Obstschale mit gemahlenen Chia- oder Leinsamen... ..	203
<i>Geben Sie folgende frische Zutaten in Ihre Obstschale.....</i>	<i>204</i>
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>	<i>214</i>
<i>Wenn Ihr Blutzucker nach dem Frühstück zu hoch ist .....</i>	<i>215</i>
<i>Wenn Ihr Blutzuckerspiegel nach dem Frühstück zu niedrig ist.....</i>	<i>215</i>
<i>Wenn Sie nach ein bis zwei Stunden schon wieder Hunger bekommen .....</i>	<i>216</i>
Woran merkt man, wann es Zeit für die Umstellung der nächsten Mahlzeit ist? .....	216
 <b>Kapitel 11 Jetzt kommen Sie so richtig in Schwung: das Mittagessen ....</b>	<b>218</b>
Kaloriendichte: Nie wieder Hunger haben .....	220
Mehr essen – weniger wiegen.....	223
Was macht eigentlich satt? .....	224
<i>Olivöl oder Herzhafte Süßkartoffel-Kürbis-Suppe?.....</i>	<i>225</i>
<i>Doppelkekse oder Cantaloupe-Melone?.....</i>	<i>226</i>
<i>Erdnussbutter oder Ofenkartoffel?.....</i>	<i>227</i>
<i>Getrocknete oder ganze Aprikosen?.....</i>	<i>227</i>
Das optimale Mittagessen .....	228
<i>Rezeptfreie Zubereitung von Mittagsmahlzeiten .....</i>	<i>229</i>
<i>Pasta-Alternativen aus kaum verarbeiteten Lebensmitteln .....</i>	<i>229</i>
<i>Dressings, Soßen und Würzmittel.....</i>	<i>230</i>
Machen Sie es sich in der Küche so einfach wie möglich:	
Lebensmitteleinkauf – Mahlzeitenplanung – Kochen auf Vorrat .....	231
<i>Vorteile des Kochens auf Vorrat.....</i>	<i>231</i>
<i>Welche Gerichte eignen sich zum Vorkochen oder für die Zubereitung auf Vorrat? ....</i>	<i>232</i>
<i>Tipps fürs Vorkochen.....</i>	<i>233</i>
Kluge Mahlzeitenplanung .....	234
Einkaufen wie ein Profi .....	235
<i>Einkaufsvorschläge für „grüne“ Lebensmittel .....</i>	<i>236</i>
<i>Fertigprodukte und -gerichte.....</i>	<i>239</i>

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

Schritt Nr. 3: Finden Sie einen Partner oder eine Gruppe zum Trainieren.....	279
Schritt Nr. 4: Planen Sie Ihr Trainingsprogramm .....	279
Schritt Nr. 5: Langsam anfangen und konsequent dabeibleiben .....	280
Die richtige Blutzuckereinstellung vor, während und nach dem Training .....	280
Vor dem Training.....	281
Während des Trainings.....	283
Nach dem Training.....	285
Eine nährstoffarme Ernährung lässt sich durch körperliche Aktivität nicht ausgleichen! .....	286
Was sollte man nach dem Training essen? .....	288
Woran merken Sie, ob Sie alle Strategien zur Optimierung Ihrer Insulinempfindlichkeit ausgeschöpft haben?.....	288

## **Kapitel 15 Essenspläne und Rezepte .....290**

Ölfreie Garmethoden.....	291
Kurzes Anbraten und Rührbraten ohne Öl.....	292
Backen und Braten .....	292
Küchengeräte und -utensilien.....	293
Zeitsparende, gesunde Zubereitungsmethoden .....	293
Nährstoffprofil .....	294
Ein Essensplan, mit dem Sie Erfolg haben werden .....	295
Essensplan Nr. 1: Bei geringer oder mittelstarker Insulinresistenz.....	296
Essensplan Nr. 2: Bei starker oder sehr starker Insulinresistenz.....	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
Ihr Nüchtern-C-Peptid- Wert liegt unter 1,0 ng/ml.....	343
Ihr Nüchtern-C-Peptid- Wert beträgt 1,0–2,0 ng/ml.....	343
Ihr Nüchtern-C-Peptid- Wert beträgt mindestens 2,0 ng/ml.....	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**