

Inhalt

| | |
|--|------------|
| Vorwort von Dr. Matthias Riedl | 6 |
| Vorwort der Autorin Svea Golinske | 8 |
| Was ist Diabetes? | 14 |
| Kohlenhydratstoffwechsel | 16 |
| Was unser Körper braucht und besonders »mag« | 19 |
| Übersicht: Mikro- und Makronährstoffe | 25 |
| Insulin und Kohlenhydrate – wenn das Verhältnis nicht stimmt | 35 |
| Diabetes – ein Name, unterschiedliche Erkrankungen | 37 |
| Symptome, die Hinweis auf Diabetes geben | 47 |
| Starker Anstieg von Diabetes-Erkrankungen und Möglichkeiten, dem entgegenzuwirken | 48 |
| Verantwortung der Nahrungsmittelindustrie | 49 |
| Faktencheck Zucker | 52 |
| Prävention von übermäßigem Zuckerverzehr – eine politische Aufgabe? | 54 |
| Die Zivilisationsgesellschaft: unbewegt, schwer und gestresst | 57 |
| Ungesundes Übergewicht erkennen | 59 |
| Geschichte und Status quo der Diabetes-Therapie | 62 |
| Diabetes-Therapie im Wandel | 63 |
| Kritischer Blick auf die aktuellen Diabetes-Empfehlungen | 70 |
| Offizielle Ernährungsempfehlungen im kritischen Fokus | 71 |
| Moderne Insuline und Medikamente – die neue Freiheit für ein gesundes, flexibles Leben mit Diabetes? | 79 |
| Fett | 83 |
| Nutrigenetik und Epigenetik – zwei Forschungsfelder liefern starke Hinweise für individualisierte Ernährungsempfehlungen | 92 |
| Der erstaunliche Status quo der Ernährungsempfehlungen | 96 |
| Mit wenig Insulin gesund ins hohe Alter – ein Beispiel für eine erfolgreiche Low-Carb-Ernährung bei Diabetes | 99 |
| Proteine | 100 |
| Problem: zu starre Empfehlungen für Makronährstoffe und ihre Verteilung | 101 |
| Ausblick | 106 |
| Belegt! Noch mehr Forschungs- und Behandlungsergebnisse für einen Paradigmenwechsel in der Präventions- und Diabetes-Therapie | 110 |
| Prof. Dr. Roy Taylor: »Diabetes ist heilbar« | 112 |
| Gastbeitrag: Typ-2-Diabetes – Ein »Walking-Deficiency«-Syndrom | 115 |
| Ausblick | 124 |

| | |
|---|------------|
| Insulinparadies Deutschland | 126 |
| Systembedingter Insulinfokus in Deutschland – schlechte Chancen für Prävention und Heilung von Diabetes | 128 |
| Maßnahmen für eine sinnvolle Diabetes-Therapie | 133 |
| Die moderne Diabetes-Therapie – weniger Insulin, mehr Lebensqualität | 136 |
| Das große Problem mit den Makronährstoffvorgaben im Einzelfall | 139 |
| Möglichkeiten der Ernährungstherapie | 142 |
| Die LOGI-Methode: vielfältige und gesunde Ernährung bei Diabetes und Prädiabetes | 144 |
| Konkret: Pfeiler einer modernen Diabetes-Therapie – Ernährung und Sport | 146 |
| Ernährung – gesund mit Low-Carb im Alltag | 147 |
| Sport – gesünder durch mehr Bewegung | 150 |
| Exkurs Diabetes und Psyche | 164 |
| Rezept-Highlights mit wenig Kohlenhydraten | 168 |
| Salate und Suppen | 169 |
| Hauptgerichte | 175 |
| Desserts | 189 |
| Backen | 192 |
| Experten | 198 |





Symptome, die Hinweis auf Diabetes geben

Insbesondere bei Typ-2-Diabetes besteht die Gefahr, dass er lange Zeit nicht erkannt wird. Während bei dem Typ-1 die Blutzuckerwerte recht rasch ansteigen und durch eindeutige Symptome oft schnell eine Aufschluss gebende Blutuntersuchung erfolgt, wird diese bei Menschen mit Typ-2-Diabetes nicht selten erst längere Zeit nach Entstehen der Erkrankung vorgenommen. Gerade Menschen mit erhöhtem Typ-2-Diabetes-Risiko (z. B. aufgrund von Übergewicht oder erblicher Vorbelastung) sollten daher besonders auf die Symptome ihres Körpers achten. Neben regelmäßigen Untersuchungen bei einem Arzt, kann man auch selbst Hinweise auf Diabetes finden. Symptome können unter anderem sein:

- vermehrter Durst und Harndrang
- Abgeschlagenheit und Erschöpfung
- unerklärliche Gewichtszunahme
- unerklärlicher Gewichtsverlust
- Atem riecht nach Aceton
- Sodbrennen
- Erbrechen
- Hyperventilation

Der letzte Punkt ist folgendermaßen zu erklären: Sind die Blutzuckerwerte sehr stark erhöht, kann es zur Hyperventilation kommen, da der Körper das Sauerstoffdefizit im Blut auszugleichen versucht, das durch hohe Blutzuckerwerte entsteht. Es kann bei sehr hohen Werten auch zu Erbrechen und sogar Halluzinationen kommen.

STARKER
ANSTIEG VON
DIABETES-
ERKRANKUNGEN
UND MÖGLICH-
KEITEN, DEM
ENTGEGEN-
ZUWIRKEN



In diesem Kapitel erfahren Sie vor allem:

- ➡ wie die Gegebenheiten unserer heutigen Gesellschaft Typ-2-Diabetes fördern
- ➡ mehr über die Wirkungen von Zucker (Faktencheck Zucker)
- ➡ gesellschaftspolitische Möglichkeiten, ungesund und den Diabetes fördernden Entwicklungen entgegenzuwirken
- ➡ mehr zu Übergewicht und woran Sie erkennen können, wenn Übergewicht ungesund wird

Gehört haben es die meisten Menschen mit Diabetes des Typs 2 von ihren Ärzten und gelesen haben es noch viel mehr von uns: Der Lebensstil in unserer heutigen Überfluggesellschaft ist der entscheidende Faktor bei der Entstehung einer Typ-2-Diabetes-Erkrankung. Doch was heißt das genau? Sind die Betroffenen also selbst daran Schuld, erkrankt zu sein, da sie sich zu wenig bewegt und zu viel gegessen haben?



Verantwortung der Nahrungsmittelindustrie

Das ist nur ein Teil der Wahrheit, denn verheerend für unser aller Gesundheit sind eine ganze Reihe von Aspekten, die das heutige Angebot von Lebensmitteln kennzeichnen. Wer nicht Experte in den Bereichen Inhaltsstoffe und Nährwerte ist, hat es erst einmal schwer, die besonders ungesunden Nahrungsmittel ausfindig zu machen. Besonders perfide beim Angebot verarbeiteter Nahrungsmittel sind die vermittelten Werbeversprechen. Diese lauten zum Teil bei den dicksten Zuckerbomben »lecker leicht«, »hat viele Vitamine« oder »mit viel Milch« und suggerieren dadurch, es handele sich um ein gesundes und zuckerarmes Nahrungsmittel.

Die Folge der heutigen Lebensumstände: Je nach Studie geringfügig variierend sind im Durchschnitt fast 70 Prozent der Männer und circa 50 Prozent der Frauen in Deutschland übergewichtig, wobei bereits ein Fünftel davon unter Adipositas (Fettsucht) leidet.



Ungesundes Übergewicht erkennen

Übergewicht ist nicht per se ungesund, denn eine hoher Muskelanteil in der Gewichtsverteilung ist gesund, während nur ein zu hoher Fettanteil ungesund ist. Dennoch gilt bei der Ermittlung von ungesundem Übergewicht der am Gewicht und der Körpergröße orientierte Body-Mass-Index (BMI). Dieser gibt Aufschluss über das Verhältnis von Körpergröße und Körpergewicht und ordnet dieses in Untergewicht, Normalgewicht sowie Übergewicht und Zwischenformen ein. Berechnet wird er durch die Formel: **Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße zum Quadrat (kg/m^2)**

Die BMI-Wert-Zuteilungen in Bewertungskategorien des Gewichts hat die Weltgesundheitsorganisation WHO vorgenommen.⁹ Sie besagt:

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| → starkes Untergewicht | BMI von < 16,00 |
| → mäßiges Untergewicht | BMI von 16,0–16,9 |
| → leichtes Untergewicht | BMI von 17,0–18,4 |
| → Normalgewicht | BMI von 18,5–24,9 |
| → Präadipositas | BMI von 25,0–29,9 |
| → Adipositas Grad I | BMI von I 30,0–34,9 |
| → Adipositas Grad II | BMI von II 35,0–39,9 |
| → Adipositas Grad III | BMI von III \geq 40,0 |

⁹ <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>, zuletzt aufgerufen am 02.07.2017