Joel Fuhrman
Diabetes einfach wegessen

Extrait du livre

Diabetes einfach wegessen
de Joel Fuhrman
Éditeur : MVS Medizinverlage Stuttgart

http://www.editions-narayana.fr/b18050

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Reizleitungsstörungen und/oder zu Funktionsstörungen im Myokard führen«.[37] Mit anderen Worten, eine solche Diät kann weitere lebensbedrohliche Zustände des Herzens herbeiführen. Ketogene Diäten zählen zu den gefährlichsten. Die medizinische Fachliteratur belegt, dass solche Diäten eine Kardiomyopathie verursachen können, eine krankhafte Erweiterung des Herzmuskels, die zwar reversibel ist, freilich nur, wenn die Diät rechtzeitig beendet wird.[38] Selbst eine kurzdauernde ketogene Diät wie die von Atkins oder Dukan ist gefährlich. Es wurden sogar Fälle dokumentiert, in denen die Elektrolytstörungen zu tödlichen Herzarrythmien geführt hatten.[39]

Diäten, die sehr viele tierische Produkte anbieten, sind kurzfristig gefährlich, gefährlicher aber noch bei längerer Anwendung. Der Verzehr tierischer Produkte muss eingeschränkt werden, wenn eine Erkrankung vorhersagbar gebessert werden soll. Diabetiker haben deutlich bessere Aussichten, von ihrer Krankheit befreit zu werden, wenn sie tierisches Protein möglichst meiden. Aus wissenschaftlichen Studien wissen wir, dass ausgiebiger Verzehr tierischer Produkte einen Überschuss an verzweigtkettigen Aminosäuren bewirkt, die ebenfalls die Funktion des Insulins hemmen und die Kontrolle des Diabetes weiter erschweren.[40]

Diese Verschlechterung des Diabetes durch vermehrten Verzehr tierischer Produkte wurde in einer neueren Studie aufgezeigt, in der die Ernährungsweise von 38 094 Teilnehmern einer großen Studie (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) ausgewertet wurde. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass für je fünf Prozent der Kalorien aus verzehrtem tierischem Protein das Diabetesrisiko um 30 Prozent stieg.[41] Vermehrter Genuss von tierischem Protein zeigte auch eine Koinzidenz mit einem erhöhten Body-Mass-Index (BMI), dem Taillenumfang und dem Blutdruck. Zwischen pflanzlichem Protein und erhöhtem Diabetesrisiko ergab sich kein Zusammenhang. Etliche andere Studien belegen, dass Diäten, die Fleisch enthalten, einen Diabetes aktivieren oder verschlimmern können. Bemerkenswert ist die neue Adventisten-Studie (Adventist-Health Study-2), an der mehr als 60 000 Frauen und Männer teilnahmen. Der Vergleich der Probanden, die nur ganz wenig tierische Produkte aßen, mit denen, die keine aßen, ergab, dass die Prävalenz für Diabetes bei den Veganern nur ein Drittel von der bei den Nichtvegetariern betrug (2,9 Prozent gegenüber 7,7 Prozent). Die Lakto-Ovo-Vegetarier, die Pesco- oder Fisch-»Vegetarier« und die Flexitarier wiesen eine mittlere Diabetes-Prävalenz von 3,2 Prozent, 4,8 Prozent bzw. 6,1 Prozent auf.[42]

Die beste Möglichkeit, einen Diabetes zurückzufahren, besteht offenbar darin, Diäten zu meiden, deren Schwerpunkt verarbeitete Kohlenhydrate mit hohem GI und tierische Proteine sind.

Essen Sie wenig tierische Proteine

Ich habe viele Diabetiker erlebt, die ärztlich empfohlene proteinreiche Diäten aßen und dabei Nieren- oder Herzprobleme bekamen. Viele Menschen litten und starben sinnlos infolge falscher Informationen durch ihren Arzt. Viele Ärzte empfehlen Diabetikern nach wie vor diese Art Diät.

Empfehlungen für Diäten mit reichlich tierischem Protein überschwemmen die Buch-

aus: Fuhrmann, Diabetes einfach wegessen (ISBN 9783830469711) © 2014 Trias Verlag

läden und das Internet, weil die Leute hören wollen, dass sie all die üppigen Nahrungsmittel essen dürfen, die ihnen schmecken. Die Leute fallen auf die Werbung herein und oft begreifen sie die Gefahren erst, wenn es zu spät ist. Manche übernehmen begeistert pseudowissenschaftliche Aussagen, die für die Fortsetzung ihrer bevorzugten Ernährungsweise und ihrer Nahrungsmittelabhängigkeiten sprechen.

Sehen wir uns die Fakten an, die in verschiedenen Fachzeitschriften publiziert sind: Ein Bericht der Fachzeitschrift Annals of Internal Medicine im Jahr 2004 zeigte, dass bei einem Drittel der Atkins-Diätler das LDL-Cholesterin deutlich anstieg und bei keinem der Probanden ein günstiger LDL-Wert unter 100 erreicht wurde. Unter meiner nährstoffreichen Diät fällt das LDL-Cholesterin radikal, und wie die Zeitschrift Metabolism[43] berichtete, ist es die einzige in der medizinischen Literatur geprüfte Diät, die das LDL-Cholesterin genauso oder sogar stärker senkt als Lipidsenker. Ziel ist es, das LDL-Cholesterin ohne Medikamente unter 100 zu senken, und das wird praktisch nie bei einer Diät auf Fleischbasis gelingen.

Gefahr für Herz, Hirn und Gefäße

In einer grundlegenden Studie im Jahr 2000 wurde untersucht, was sich in den Arterien von Probanden abspielte, die eine kohlenhydratarme, proteinreiche Diät aßen. Mittels SPECT-Aufnahmen (SPECT steht für engl. single photon emission computed tomography, Einzelphotonen-Emissionscomputertomographie), die direkt die Durchblutung der Herzkranzgefäße messen, wurde der Verlauf der koronaren Herzkrankheit bei 16 Probanden untersucht, die eine obst- und gemüsereiche vegetarische Diät aßen, und bei 10 Probanden, die eine kohlenhydratarme, an tierischem Protein reiche Diät aßen. Die Ergebnisse waren schockierend. Unter der rein vegetarischen Ernährung bildeten sich die Befunde zurück. Die teilweise verstopften Arterien wurden buchstäblich ausgeputzt und die Durchblutung des Herzens über die Kranzgefäße nahm um 40 Prozent zu. Bei den Kandidaten, die proteinreich aßen, verschlimmerte sich die koronare Herzkrankheit rasch und die Durchblutung der Kranzgefäße nahm deutlich ab.[44] Die einzige direkte Untersuchung über den Einfluss proteinreicher Ernährung auf die arterielle Durchblutung zeigte also, dass diese Ernährungsweise außerordentlich gefährlich ist. Das Hauptproblem der kohlenhydratarmen, an tierischem Protein reichen Ernährung ist, dass der Verzehr nährstoffreicher pflanzlicher Nahrungsmittel, die schützende Ballaststoffe, Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, verringert wird, während der kalorienreicher und nährstoffarmer tierischer Produkte zunimmt. Von beiden Faktoren ist bekannt, dass sie dem Herzen schaden und das Risiko eines Schlaganfalls und Herzinfarkts erhöhen.

Dies zeigen auch die Ergebnisse einer umfangreichen schwedischen Studie, die im British Medical Journal nachzulesen sind. Die Studie erfasste an die 44 000 Schwedinnen zwischen 30 und 49 Jahren, der Zeitrahmen betrug 15 Jahre. Während dieser Zeit kam es bei den 43 396 Frauen zu 1 270 Herz-Kreislauf-Ereignissen (55 % koronare Herzkrankheit, 23 % ischämischer Hirninfarkt, 6 % hämorrhagischer Apoplex (Durchblutungsstörung), 10 % Subarachnoidalblutung (spezielle Form des Schlaganfalls) und 6 % periphere arterielle Erkrankungen). Bei den Frauen, die sich kohlenhydratarm und mit viel tierischem Protein ernährten, traten die Herz-Kreislauf-Erkrankungen doppelt so häufig auf.[45]

Die Atkins-Diät hat wegen derartiger Untersuchungen ihren Glanz zum Glück eingebüßt,

aus: Fuhrmann, Diabetes einfach wegessen (ISBN 9783830469711) © 2014 Trias Verlag

und viele Ärzte klären ihre Patienten über die Gefahren auf. Leider tauchen aber immer wieder ähnlich funktionierende Diäten unter anderen Namen auf, wie die Paläo- oder die Dukan-Diät, und verführen die Menschen zu den gleichen unbewiesenen und gefährlichen Ernährungsweisen. Viele Menschen werden zu diesen gefährlichen Diäten verführt, weil sie auf jedes Argument hereinfallen, das ihre bevorzugten Nahrungsmittel akzeptiert. Diabetiker können sich aber derartige Fehler nicht leisten, denn ihre Fehlurteile können ihre Krankheit dramatisch verschlimmern und ihr Leben verkürzen.

Die Paläo-Diät argumentiert mit einer verzerrten Sicht auf die Frühgeschichte und behauptet, dass eine Ernährung mit 50 bis 80 Prozent tierischen Produkten maximal lebensverlängernd wirke. (Die Empfehlung nennt das Doppelte bis Dreifache dessen, was heutzutage in Amerika an tierischen Produkten verzehrt wird.) Die frühen Menschen ernährten sich in den verschiedenen Gegenden der Welt ganz unterschiedlich, aber was sie da und dort aßen, ist nicht entscheidend, sondern wie lange sie lebten und wie lange heutige Menschen mit verschiedenen Ernährungsweisen (bei guter Gesundheit) leben. Die Antwort ist klar, denn inzwischen gibt es dafür erdrückende Beweise.

Gefahr für die Nieren

Wem das erhöhte Infarkt- und Krebsrisiko als Argument noch nicht genügen, den überzeugt vielleicht eine umfassende Untersuchung mit Nierenkranken, aus der hervorgeht, dass eine eiweißbetonte Ernährung bei Patienten mit ganz geringen Nierenfunktionsstörungen die Schädigung dieser Organe beschleunigt.[46] Bei nahezu einem Viertel der über Fünfundvierzigjährigen, vor allem denen mit Diabetes oder Bluthochdruck, ist die Nierenfunktion gestört. Obwohl die Studie nicht lange genug dauerte, um Nierenschäden bei anfangs völlig Nierengesunden zu erkennen, sei darauf hingewiesen, dass beginnende Nierenschäden oft nicht zu erkennen sind. Größere Schäden sind leicht zu diagnostizieren, aber dann könnte es bereits für eine erfolgreiche Behandlung zu spät sein, vor allem bei Diabetikern. Der leitende Wissenschaftler dieser Untersuchung folgerte: »Die möglichen Auswirkungen des Proteinverzehrs auf die Nierenfunktion sind auch für die Volksgesundheit von Interesse, bedenkt man den überwiegenden Verzehr von tierischen Proteinen und von Eiweißergänzungsmitteln.« Es ist außerdem hinreichend bekannt, dass hoher Fleischverzehr gehäuft mit Gicht und mit Nierensteinen einhergeht.[47]

In einer Presseverlautbarung unter dem Titel »Amerikanischer Nieren-Fonds warnt vor Folgen hohen Proteinverzehrs für die Nieren« schrieb der Vorsitzende dieser Vereinigung, Dr. Paul W. Crawford: »Wir vermuteten schon lange, dass eiweißreiche Diäten zur Gewichtsabnahme den Nieren schaden könnten; die neuesten Untersuchungen haben unseren Verdacht erhärtet.« Dr. Crawford befürchtet, dass die Belastung der Nieren zu »bleibenden Nierenschäden« führen könnte. Er sprach auch über das Risiko, das Bodybuilder eingehen, wenn sie zum Muskelaufbau Proteinpulver schlucken: »Bodybuilder könnten sich für ein chronisches Nierenleiden anfällig machen, weil die Hyperfiltration zu Vernarbungen des Nierengewebes führen kann, und das schwächt die Nierenfunktion.« Dr. Crawford fasste zusammen: »Chronische Nierenleiden dürfen nicht leichtgenommen werden, denn bei Nierenversagen gibt es keine Heilung. Die einzige Behandlung besteht in Dialyse und Transplantation. Die vorliegende Untersuchung zeigt, dass auch bei gesunden Sportlern die Nierenfunktion beeinflusst wird. Das sollte ein Grund sein, jeden zu warnen, der mit hohen Protein-Dosen abnehmen will.«[48]

aus: Fuhrmann, Diabetes einfach wegessen (ISBN 9783830469711) © 2014 Trias Verlag

Alles spricht für die nährstoffreiche Kost

Es gibt stapelweise wissenschaftliche Literatur über optimale Ernährung. Ich habe wohl mehr als 20000 Arbeiten durchgesehen, die aussagen, dass es wichtig ist, was wir in den Mund stecken, und dass wir durch nährstoffreiches Essen Krankheiten vorbeugen können. Die Gefahr, die von einer Ernährung mit viel Fleisch und anderen tierischen Produkten ausgeht, können wir nicht mehr leugnen. Menschen sind Primaten, und Primaten ernähren sich überwiegend von der natürlichen Vegetation. Wenn sie tierische Produkte essen, dann bilden diese einen geringen Anteil der Gesamtzufuhr an Kalorien. Zum Glück zeigt uns die moderne Wissenschaft, dass die meisten der heute verbreiteten Leiden Folge einer falschen Ernährung sind, die uns durch irreführende Informationen nahegebracht wird. Inzwischen wissen wir wesentlich mehr und können uns so ernähren, dass unser Essen jede Menge sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe aus natürlichen pflanzlichen Nahrungsmitteln enthält, denen wir dann ein langes gesundes Leben verdanken, das unseren Vorfahren nicht ohne Weiteres vergönnt war.

Angesichts von Millionen Proteinenthusiasten, die weltweit mit schwachen Argumenten rechtfertigen wollen, warum sie eine fleischbetonte Kost essen, hoffe ich, mit diesem Buch dazu beizutragen, die falschen Behauptungen dieser Leute zu widerlegen und vielleicht ein paar Leben zu retten und Leiden zu lindern. Bedenken Sie, dass eine Ähnlichkeit besteht zwischen meinen Empfehlungen und denen der Befürworter der proteinreichen, kohlenhydratarmen Kost: nährstoffarme, zuckerreiche Produkte sind gefährlich. Mit der nährstoffreichen Kost wird der Vorteil des niedrigen GI, den die proteinreiche Diät bietet, ebenfalls erzielt, aber mit der Betonung auf ballaststoffreichem Gemüse, Bohnen und Nüssen, wobei die Nachteile großer Mengen tierischer Produkte vermieden werden.

Weil die Nährstoffqualität der Kost mit den vielen Ballaststoffen und den vielen essentiellen Mikroelementen pro Kalorie so hoch ist, weist die Diät insgesamt einen günstigen GI auf, und die Triglyzeride und der Blutzucker fallen dramatisch.

Der Hauptpunkt, den ich gar nicht genug betonen kann, ist der Vorzug der Nährstoffqualität. Wenn wir die untauglichen Argumente untersuchen, mit denen für kohlenhydratarme Diäten geworben wird, dann sollten wir immer auch erklären, wie eine gesunde Diät beschaffen sein muss. Wenn Sie sich wirklich gesundheitsfördernd ernähren, können Sie nicht nur erwarten, dass Ihr Blutdruck und Ihre Blutfette sinken und Ihre Herzkrankheit sich bessert, sondern dass Sie auch von Kopfschmerzen, Verstopfung, Magenverstimmung und Mundgeruch befreit werden. Hochwertige Ernährung hilft den Betroffenen, ihren Diabetes erfolgreich zu bekämpfen und allmählich von Medikamenten unabhängig zu werden. Sie sollten nicht nur ohne Kalorienzählen und ohne Fasten Ihr Normalgewicht erreichen, sondern Sie können auch eine robuste Gesundheit gewinnen und frei von der Furcht vor Herzinfarkten und Schlaganfällen noch lange leben.

Wer gesund leben will, muss die Unterschiede zwischen den verschiedenen Ernährungsformen verstehen. Die wichtigsten Ziele einer Ernährungsumstellung sind langes Leben und Verhütung von Krankheiten. Das Abnehmen ist offensichtlich nicht das einzige Ziel. Abnehmen können Sie auch, indem Sie rauchen oder koksen. Wenn Sie sich für eine

aus: Fuhrmann, Diabetes einfach wegessen (ISBN 9783830469711) © 2014 Trias Verlag

Ernährungsberatung zweiter Klasse entscheiden, verdammen Sie sich nicht nur zu einem verkürzten Leben, sondern auch zu geringerer Lebensqualität und werden gesundheitliche Probleme bekommen, die Sie hätten vermeiden können. Es vergeht kein Monat, in dem ich nicht mindestens einem Diabetiker begegnet wäre, der seiner Gesundheit durch eine proteinreiche Modediät geschadet hat. Es ist traurig, diesen Menschen sagen zu müssen, dass ihre Diät dauerhafte Schäden angerichtet hat, beispielsweise einen Herzinfarkt oder eine Nierenkrankheit.

Wie viel »tierisch« ist erlaubt?

Eine hochwertige nährstoffreiche Kost muss nicht sämtliche tierischen Produkte ausschließen. Sie muss jedoch zu mindestens 85 Prozent aus sehr nährstoffreichen pflanzlichen Nahrungsmitteln bestehen. Die Mindestmenge an tierischen Produkten in Ihrer Nahrung, bei der Sie gesund bleiben können, ist nicht strikt festgelegt, sondern kann individuellen Unterschieden oder Bedürfnissen innerhalb der hier formulierten Richtlinien angepasst werden. Allerdings werden Sie, wenn Sie schon lange Diabetes haben oder herzkrank sind oder an Bluthochdruck oder starkem Übergewicht leiden, umso mehr Erfolg haben, je weniger tierische Produkte Sie verzehren. Die meisten dürfen sich zwei oder drei kleine Portionen Fleisch in der Woche leisten, doch bei einigen kann sogar diese kleine Menge tierisches Protein ihr Cholesterin ungut in die Höhe treiben. Da ich in diesem Buch die optimale Diät für die Rückbildung des Diabetes erkläre, empfehle ich hier höchstens ein bis zwei kleine Portionen tierische Produkte (ca. 60 g oder 90 g) in der Woche. Falls Sie regelmäßig ein bisschen Fleisch essen möchten, müssen die Portionen unbedingt klein sein, eher zum Würzen einer vegetarischen Mahlzeit wie Stew, Suppe oder Salat, aber nicht als Kalorienspender. Ich empfehle eine oder zwei kleine Portionen Fisch in der Woche – etwa Lachs, Sardinen, Tintenfisch, Flunder, Kabeljau oder Forelle –, oder eine oder zwei Portionen Fisch plus eine Portion weißes Geflügelfleisch, aber insgesamt nicht mehr als 170 g. Andere tierische Produkte empfehle ich nicht.

Fisch in Maßen

Bei mehr als zwei Portionen Fisch in der Woche nimmt die Häufigkeit des Typ-2-Diabetes deutlich zu.[49] In Verlaufsstudien an fast 200 000 Jugendlichen zwischen 14 und 18 Jahren stellte sich heraus, dass das Risiko, an Diabetes zu erkranken, mit zunehmendem Fischverzehr anstieg, und zwar um 22 Prozent, wenn die Jugendlichen mehr als fünfmal in der Woche Fisch aßen, verglichen mit denen, die weniger als einmal im Monat Fisch aßen. Die Wissenschaftler sind sich nicht schlüssig, warum Fisch das Diabetesrisiko erhöht, aber ob nun das Fischfett, das konzentrierte Eiweiß oder im Fisch nachgewiesene Gifte wie Dioxin oder Quecksilber schuld sind, eine fischreiche Ernährung ist für Diabetiker oder potentielle Diabetiker nicht geeignet. Ich möchte auch klarmachen, dass Fisch generell für die Ernährung keinen bedeutenden Nutzen bringt. Die gesunden Omega-3-Fettsäuren können Sie ohne Weiteres als Nahrungsergänzungsmittel schlucken (es gibt sogar ein Präparat für Veganer). Dass ich in diesem Rahmen eine kleine Menge tierischer Produkte zulasse, geschieht deshalb, weil

aus: Fuhrmann, Diabetes einfach wegessen (ISBN 9783830469711) © 2014 Trias Verlag

WISSEN

Eier fördern Diabetes

Aus einer Reihe von Daten ist zu schließen, dass Eier für das Herz-Kreislauf-System deutlich schädlicher sind, als frühere Untersuchungen nahelegten. Die Gefahr betrifft vor allem Bevölkerungsgruppen, die für Diabetes und für Herz-Kreislauf-Erkrankungen anfällig sind.

- Mehrere große Untersuchungen belegen, dass Diabetiker, die täglich mehr als ein Ei essen, ihr Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu bekommen oder frühzeitig zu sterben, verdoppeln, vergleicht man sie mit Diabetikern, die nur gelegentlich ein Ei essen.[56]
- In Griechenland ergab eine Studie, dass bei Diabetikern, die täglich ein Ei oder mehr essen, das Risiko, einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erliegen, auf das Fünffache steigt.[57]
- Eine neue Untersuchung über arteriosklerotische Plaques in den Halsschlagadern zeigt, dass bei Probanden, die mehr als drei Eier in der Woche aßen (verglichen mit weniger als zwei pro Woche), signifikant größere Belagflächen in den Halsschlagadern nachzuweisen waren – auch wenn mehrere Faktoren, die den Befund verfälschen konnten, einschließlich Cholesterin, statistisch herausgerechnet wurden. Die Daten ergaben, dass unter sonst gleichen Voraussetzungen bei jemand, der vierzig Jahre lang fünf Eier pro Woche gegessen hatte, die Plaquefläche zwei Drittel der Plaques eines Menschen betrug, der vierzig Jahre lang täglich ein Päckchen Zigaretten geraucht hatte. Dies legt nahe, dass Eier die Entstehung der arteriosklerotischen Plaques auf eine Weise fördern könnten, die unabhängig von der Zunahme der Blutfette ist.[58]
- Wer fünf Eier oder mehr in der Woche isst, hat auch ein erhöhtes Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken – übrigens auch an einem Prostatakarzinom.[59]

manche der Betroffenen nicht bereit sind, auf eine streng vegane Ernährung umzusteigen.

Rotes Fleisch meiden

Rotes Fleisch sollten Sie grundsätzlich meiden. Bei Untersuchungen des Fleischverzehrs von Diabetikern zeigte sich eine um 50 Prozent höhere Inzidenz von Herzleiden bei den Probanden, die viel rotes Fleisch aßen.[50] Nach Ansicht der Forscher hängt das nicht mit einem höheren Anteil gesättigter Fette in rotem Fleisch zusammen, sondern vielmehr mit dem eisenhaltigen Häm im Blutfarbstoff. Der erhöhte Konsum von verarbeiteten Nahrungsmitteln und tierischen Produkten führt zu einer Zunahme von Mortalität, Diabetes und Erkrankungen des Herzens.[51] Umfassende Untersuchungen über das metabolische Syndrom ergaben in westlichen Gesellschaften einen Zusammenhang von hohen Zuckerwerten, Bauchfett, erhöhten Triglyzeriden und Bluthochdruck mit dem Verzehr von rotem Fleisch, Fleischprodukten, gebratenem Essen, raffiniertem Getreide und Diätgetränken.[52] Wenn viele verschiedene gefährliche Nahrungsmittel verzehrt werden, entsteht eine tödliche Kombination. Das metabolische Syndrom ist eine Häufung von Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten bei gleichzeitig erhöhtem Diabetes- und Mortalitätsrisiko. Aus allen Untersuchungen geht regelmäßig hervor, dass ein Optimum an Schutz, Prävention, Besserung und Risikominderung bei Herzleiden erreicht wird, wenn die Ernäh-

aus: Fuhrmann, Diabetes einfach wegessen (ISBN 9783830469711) © 2014 Trias Verlag

rung aus reichlich Gemüse, Bohnen, Obst und Nüssen und möglichst wenig tierischen Produkten besteht.[53]

Wenn wir sehr krank sind und wieder gesund werden wollen, müssen wir unseren Verzehr von verarbeiteten Nahrungsmitteln und tierischen Produkten drastisch einschränken. Zu oft wollen die Befürworter von Diäten nur einen einzigen Übeltäter haftbar machen. Eine der interessantesten neuen Arbeiten untersuchte die nachteilige Wirkung von Eiern bei Diabetikern. Danach haben Menschen, die in der Woche sieben Eier essen, ein 58 Prozent höheres Risiko, an Diabetes zu erkranken, als Probanden, die keine Eier essen.[54] Der Genuss von Eiern und Milchprodukten ist außerdem mit einem bis zu 23 Prozent erhöhten Risiko verbunden, einer Herzinsuffizienz zu erliegen.[55] Weder Eier noch der häufige Genuss von Milchprodukten sind für Diabetiker geeignet. Sie verschlechtern die Blutzuckerwerte und erhöhen das Risiko einer Herzinsuffizienz, die für Diabetiker mit ihrem ohnehin erhöhten Herzerkrankungsrisiko eine weitere Gefahr darstellt.

Wenn schon tierische Produkte, sind kleine Mengen Fisch einmal in der Woche oder Fisch und weißes Geflügelfleisch einmal in der Woche zu bevorzugen, sodass Sie insgesamt unter 170 g bleiben. Mehr gibt's nicht, denn nichts darf Ihre Fortschritte aufhalten und Krankheitsrisiken vergrößern.

Decken Sie den Proteinbedarf mit Gemüse

Die meisten meiner Patienten berichten, dass Freunde oder Verwandte am häufigsten wissen wollten, wie man bei dieser pflanzenbasierten Kost und mit so wenigen tierischen Produkten den Eiweißbedarf decken könne. Viele Menschen glauben ja noch an das Märchen, dass zu einer gesunden Ernährung tierische Produkte gehören. Zur Verwirrung trägt noch bei, dass Diätratgeber und Zeitschriftenartikel das Märchen verbreiten, mehr Protein fördere das Abnehmen und Kohlenhydrate seien dazu ungeeignet.

Wenn Sie übergewichtig sind, haben Sie mehr Kalorien zugeführt als verbraucht. Akribisch zu kontrollieren, wie viel Prozent Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten Sie essen, ändert wenig an der Kalorienmenge. Sie müssen aber weniger Kalorien zu sich nehmen. Deswegen müssen alle Übergewichtigen weniger Kalorienträger essen, das heißt weniger Eiweiß, weniger Fett und weniger Kohlenhydrate. Machen Sie sich keine Sorgen, Sie könnten zu wenig essen. Mit Ausnahme der Magersüchtigen begegnet man sehr selten jemandem, der einen Mangel an Fett, Eiweiß oder Kohlenhydraten hätte. In den modernen westlichen Gesellschaften werden mehr Makronährstoffe, vor allem mehr Proteine konsumiert als nötig. Protein findet sich überall: in allen Lebensmitteln, nicht nur in tierischen. Es ist nahezu unmöglich, zu wenig Protein zu essen, es sei denn, Ihr Essen ist deutlich kalorienarm und auch nährstoffarm. In modernen Gesellschaften ist Proteinmangel kein Thema. Die Amerikaner essen bereits zu viel tierisches Protein, und das macht ihnen zu schaffen. Wenn Sie viel grünes Gemüse und Bohnen essen, dann ernähren Sie sich tatsächlich eiweißreich, weil es sich um eiweißreiche Nahrungsmittel handelt. Und wenn Ihre Kost überwiegend pflanzliche Proteine zuführt, dann sind diese vollgepackt mit schützenden Ballaststoffen, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen – und das ist etwas völlig anderes.

aus: Fuhrmann, Diabetes einfach wegessen (ISBN 9783830469711) © 2014 Trias Verlag

Doch sollen wir alle mit Taschenrechnern umherlaufen und alles eingeben, was wir essen, um sicher zu sein, dass wir nicht mehr als zehn Prozent unserer Kalorien in Form von Fett aufnehmen? Müssen wir kontrollieren, was wir essen, um sicher zu sein, dass wir genügend Eiweiß bekommen? In Wirklichkeit kommt es nicht so sehr auf das genaue Verhältnis dieser Nährstoffe an. Wichtig ist vielmehr, dass Ihnen keiner der benötigten Makronährstoffe fehlt, dass Sie nicht zu viel Kalorien oder schädliche Substanzen zu sich nehmen, und am wichtigsten ist, dass Sie alle nötigen essentiellen Mikroelemente bekommen, ohne zu viel Kalorien zu essen.

Das Ziel einer gesunden Ernährung ist schlicht, möglichst viele verschiedene essentielle Mikroelemente und möglichst wenig Kalorien zuzuführen. Und weniger Kalorien bedeutet auch weniger Protein. Der Knackpunkt ist nicht, zu wenig, sondern zu viel Protein zu essen. Die Betonung der Wichtigkeit von Protein für die Ernährung ist einer der Hauptgründe, warum die amerikanische Öffentlichkeit auf den abschüssigen Pfad zum Selbstmord durch Essen geriet. Wir haben Protein mit gesunder Ernährung gleichgesetzt und neigen zu dem Glauben, dass tierische Produkte, nicht aber Gemüse und Bohnen, die besten Proteinlieferanten sind. Wir haben uns verschaukeln lassen, und die bevorzugte Ernährung mit Milchprodukten und Fleisch hat zu einem epidemischen Ausmaß von Herzinfarkten und Krebserkrankungen geführt.

Wenn uns von Kind an immer wieder etwas gepredigt wird, nehmen wir das für die Wahrheit. Zum Beispiel wird das Märchen, dass pflanzliche Proteine »unvollständig« seien und zu einem vollwertigen Protein »ergänzt« werden müssten, gebetsmühlenartig wiederholt.[60] Sämtliche Gemüse und Getreide enthalten alle acht essentiellen Aminosäuren (außerdem die zwölf nichtessentiellen), wenngleich bei den verschiedenen Gemüsen die Anteile der einzelnen Aminosäuren unterschiedlich sind. In Mengen gegessen, die unseren Kalorienbedarf decken, werden wir ausreichend mit allen nötigen essentiellen Aminosäuren versorgt. Weil die Verdauungssäfte und abgestoßene Schleimhautzellen ständig recycelt und rückresorbiert werden, ist die Zusammensetzung der Aminosäuren im postprandialen Blut (nach dem Essen) bemerkenswert vollständig, obwohl der Nachschub von Aminosäuren aus der Nahrung kurzzeitigen Unregelmäßigkeiten unterliegt.

Etwa 70 Prozent der Nahrungsproteine der Nordamerikaner stammen von Tieren. Pflanzen liefern weltweit 84 Prozent der Kalorien. Erst in den 1950er Jahren wurde begonnen, überhaupt den Eiweißbedarf des Menschen zu ermitteln. Diese Studien ergaben einen täglichen Eiweißbedarf Erwachsener von 20 bis 35 Gramm.[61] Der heutige Durchschnittsamerikaner verzehrt 100 bis 120 Gramm Protein täglich, meist in Form tierischer Nahrung – also viel mehr als nötig. Bei Menschen, die sich eher pflanzenbasiert ernähren, wurde nachgewiesen, dass sie täglich 60 bis 80 Gramm Protein essen, was immer noch deutlich über dem Mindestbedarf liegt.[62]

aus: Fuhrmann, Diabetes einfach wegessen (ISBN 9783830469711) © 2014 Trias Verlag

Tierische Produkte fördern die IGF-1-Bildung

Auch wenn Sie nur gelegentlich kleine Mengen tierischer Produkte als Aroma oder Gewürz verwenden und dies Ihre diabetische Stoffwechsellage kaum beeinflussen dürfte – viele Gründe sprechen für eine Umstellung auf vegane oder in Richtung vegane Diät. Der Hauptgrund ist, dass bei vielen Diabetikern bereits eine relativ geringe Menge an tierischem Protein in der Nahrung ein bestimmtes Hormon, den insulinähnlichen Wachstumsfaktor 1 (IGF-1), erhöhen könnte. Dies ist der Hauptgrund dafür, dass ich den Verzehr von tierischem Eiweiß auf 170 Gramm pro Woche begrenze.

IGF-1 wirkt als starkes Wachstumshormon auf das ungeborene Kind und während der Kindheit, es hat aber auch anabole Wirkung beim Erwachsenen (Bodybuilding). Die chemische Struktur der Substanz ist der des Insulins ähnlich. IGF-1 wird vornehmlich in der Leber gebildet, und zwar stimuliert durch das Wachstumshormon (STH = somatotropes Hormon) aus der Hirnanhangsdrüse. Die Signale des Wachstumsfaktors IGF-1 sind wichtig für Wachstum und Entwicklung in der Kindheit, später allerdings fördert es den Alterungsprozess. Eine reduzierte Funktion des IGF-1 wirkt sich lebensverlängernd aus.[63]

Für die lebensverlängernde Wirkung niedriger IGF-1-Werte speziell im Erwachsenenalter gibt es klare Beweise. Hundertjährige sind nachweislich außerordentlich insulinempfindlich, was sie womöglich gegen den mit der Insulinresistenz verbundenen altersbedingten Anstieg des Blutzuckers schützt.[64] Dies ist ungeheuer wichtig für Diabetiker oder potentielle Diabetiker, denn höhere IGF-1-Werte fördern nicht nur Diabetes, sondern auch, als Folge, den Tod durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Je höher der biologische Wert eines verzehrten Proteins und je größer die verzehrte Menge, desto mehr IGF-1 wird produziert. Regelmäßiger Genuss tierischer Produkte ist daher der wesentliche Faktor zur Bildung von IGF-1. Muskelgewebe kann bei Widerstandsübungen eigenes IGF-1 bilden, was sich aber nicht am systemischen IGF-1 bemerkbar macht, es sei denn, dass die Nahrung viel tierisches Protein enthält.[65]

IGF-1 und Krebs

Die größte Sorge bereiten erhöhte IGF-1-Werte infolge moderner Ernährung wegen des Zusammenhangs mit Krebs. Es deutet einiges darauf hin, dass die moderne Ernährung in den westlichen Ländern durch erhöhte Spiegel nicht nur von Sexualhormonen wie Östrogen und Testosteron, sondern auch von Insulin und IGF-1 zu der stark gestiegenen Zahl der Krebserkrankungen beitragen könnte. Ein Zusammenhang zwischen erhöhten IGF-1-Werten und Krebs ist seit vielen Jahren bekannt – es wurden auch seit Ende der 1990er Jahre Krebsmittel entwickelt, die über die Schiene IGF-1 wirken, und seither laufen mehr als siebzig klinische Versuche, teils mit vielversprechenden Ergebnissen.[66] Da der IGF-1-Wert eine entscheidende Rolle beim Tumorwachstum spielt, halten die meisten Wissenschaftler, die zu diesem Thema arbeiten, die Senkung der IGF-1-Konzentration mithilfe

aus: Fuhrmann, Diabetes einfach wegessen (ISBN 9783830469711) © 2014 Trias Verlag

der Ernährungsmedizin für eine wirksame Methode der Krebsprävention. Die IGF-1-Signalübertragung spielt bei vielen Vorgängen im Tumorwachstum eine Rolle: bei Proliferation (schnelles Wachstum und Vermehrung), Adhäsion (Verwachsungen und Verklebungen), Migration(Wanderung einzelner Zellen), Invasion (Einwachsen in andere Gewebe), Angiogenese (Gefäßneubildung), Metastasenwachstum. Eine Ernährung mit reichlich Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen verringert Entzündungen, oxidativen Stress und senkt den IGF-1-Wert – alles Funktionen, die vor Krebs schützen und die Lebensdauer verlängern.[67]

Tierisches Protein steigert IGF-1-Wert

Auch die Zusammensetzung und die verzehrte Menge des Proteins verändern die IGF-1-Konzentration. Proteine, in denen sämtliche Aminosäuren zusammengepackt sind, erhöhen den IGF-1-Wert stärker als die biologisch unvollständigen.[74] Pflanzliche Proteinquellen sind weniger konzentriert. Sie liefern adäquates Protein, jedoch weniger als tierische Produkte, und der Körper muss die Aminosäuren so kombinieren, dass sich ein biologisch vollständiges Protein ergibt; anders als tierische Proteine überschwemmen sie daher den Organismus nicht mit IGF-1. Milch und Milchprodukte tragen beispielsweise zur Überflutung des Kreislaufs mit IGF-1 bei. In einer Metaanalyse von acht randomisierten Untersuchungen ergab sich bei den Milch trinkenden Probanden ein höherer IGF-1-Blutspiegel als bei den Kontrollgruppen.[75] In der »Calorie Restriction Society« (Gesellschaft für Kalorienrestriktion) haben sich Menschen zusammengeschlossen, die glauben, ihr Leben durch kalorienärmere Kost verlängern zu können. Eine sechs Jahre dauernde Begleitstudie über Mitglieder dieser Vereinigung ergab, dass ihre IGF-1-Werte sich nicht signifikant von denen der Kontrollgruppe unterschieden, die ihre gewohnte westliche Kost aßen (natürlich waren bei den Kaloriensparern Körperfett, Nüch-

WISSEN

Zusammenhang zwischen hohen IGF-1-Werten und einigen Krebserkrankungen

Brustkrebs: Die prospektive Europäische Untersuchung über Krebs und Ernährung ergab bei erhöhten IGF-1-Werten ein um 40 Prozent erhöhtes Erkrankungsrisiko bei Frauen über 50 Jahren.[68] Hohe IGF-1-Werte waren in der Nurses' Health Study mit einem zweifach höheren Brustkrebsrisiko für Frauen vor der Menopause verbunden.[69] Aus weiteren Untersuchungen an Menschen, Auswertung der Publikationen zum Thema und Metaanalysen ergab sich ebenfalls ein Zusammenhang zwischen IGF-1-Wert und Brustkrebs.[70]

Darmkrebs: Es besteht ein Zusammenhang zwischen erhöhten IGF-1-Werten und Darmkrebs; IGF-1 fördert die Ausbreitung von Darmkrebszellen (Metastasen).[71]

Prostatakrebs: Eine Meta-Analyse von 42 Studien ergab 2009, dass erhöhte IGF-1-Werte im Blut auf ein erhöhtes Prostatakrebs-Risiko hinweisen.[72]

Andere Krebsarten[73]: Auch für eine Reihe anderer Krebserkrankungen (in der Frauenheilkunde, Multiple Myelome, Sarkome, Nierenkarzinom) wurde ein Zusammenhang nachgewiesen.

aus: Fuhrmann, Diabetes einfach wegessen (ISBN 9783830469711) © 2014 Trias Verlag

terninsulin und Entzündungsmarker niedriger). Die Mitglieder der Calorie Restriction Society aßen im Durchschnitt 108 g Protein täglich, also viel mehr, als sie brauchten. Daraufhin verglichen die Forscher die IGF-1-Blutspiegel der Kaloriensparer mit denen von Veganern, die während der vergangenen fünf Jahre eine leicht proteinreduzierte Kost mit durchschnittlich 50 g Protein täglich gegessen hatten. (Zum Vergleich: Eine Portion mit 100 g Hühnerfleisch liefert etwa 25 g Protein.) Bei den Veganern war die Kalorienmenge größer, aber sie aßen weniger Protein, und entsprechend niedriger waren die IGF-1-Werte.[76] Die Studie warnt, dass bei übermäßigem Verzehr von Protein die IGF-1-Werte trotz Kalorienrestriktion hoch bleiben können – wobei Werte wie bei typisch westlicher Ernährungsweise, die viel zu viel Kalorien zuführt, die Chancen einer lebensverlängernden Ernährung deutlich verringern. Viele Menschen essen zum Beispiel Hühnereiweiß in dem Glauben, das müsse gesund sein, weil es praktisch reines Protein ohne Fett ist. In Wirklichkeit kann dieses Eiweiß durch die hohe Konzentration von tierischem Protein krank machen. Pflanzliches Protein ist viel gesünder.

Raffinierte Kohlenhydrate aktivieren IGF-1

Protein ist zwar der wichtigste Einflussfaktor bei der Erhöhung der IGF-1-Konzentration, aber übermäßige Zufuhr raffinierter Kohlenhydrate kann sich ebenso auswirken. Insulin regelt den Energiestoffwechsel und beeinflusst die IGF-1-Aktivität, indem es die Bildung von IGF-1 steigert und die der IGF-1-bindenden Proteine verringert. Wahrscheinlich erhöht die westliche Ernährungsweise IGF-1 über zu viel Protein und zu viel raffinierte Kohlenhydrate. Bei Typ-2-Diabetes treten häufiger Brustkrebs, Darmkrebs und Bauchspeicheldrüsenkrebs auf und es spricht einiges dafür, dass eine durch Insulin vermittelte Stimulation der IGF-1-Bildung teilweise dafür verantwortlich ist.[77] Daraus sollten wir die Lehre ziehen, dass raffinierte Kohlenhydrate aus verarbeiteten Lebensmitteln und die Vorliebe der Amerikaner für tierisches Protein im Wesentlichen für die epidemisch zunehmenden Erkrankungen an Krebs und Diabetes verantwortlich sind. Bis heute haben wir uns fälschlich auf die Fette als Wurzel des Übels eingeschossen und akzeptieren Eiweiß und weißes Fleisch, obwohl diese Nahrungsmittel kein langes Leben fördern. Bedenken Sie, dass die Umstellung auf Fleisch von grasfressenden Weiderindern und von Wild das Problem des übermäßigen Verzehrs tierischer Produkte nicht löst, denn die schlimmen Folgen beschränken sich nicht auf Fett und Fleisch aus Massentierhaltung.
Die heterozyklischen Aminosäuren, das Eisen im Häm und die Konzentration von tierischem Protein sind sämtlich problematisch, vor allem für Menschen mit Neigung zu Diabetes.
Bei vielen Menschen erhält schon eine geringe Menge an tierischem Protein in der Nahrung ungünstig erhöhte IGF-1-Werte aufrecht und hemmt die cholesterin- und blutzuckersenkenden Wirkungen einer Ernährung auf pflanzlicher Basis. Wenn wir uns jedoch bemühen, möglichst pflanzliche Proteine zu essen, lösen wir das IGF-1-Problem und tragen zur Prävention von Krebs und Diabetes bei. Da die Aminosäuren der Pflanzen nicht so vollständig sind wie die in tierischem Protein, bewirken sie keinen Anstieg des IGF-1 auf schädliche Werte und ergänzen einander, sodass adäquate und keine überhöhten Proteinwerte erreicht werden.

aus: Fuhrmann, Diabetes einfach wegessen (ISBN 9783830469711) © 2014 Trias Verlag

Joel Fuhrman

Diabetes einfach wegessen

Das erfolgreiche Ernährungskonzept gegen Diabetes Typ 2

224 pages, broché
publication 2014

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr