Michael Mosley
Die 8-Wochen-Blutzucker-Diät

Reading excerpt
Die 8-Wochen-Blutzucker-Diät
of Michael Mosley
Publisher: Random House Verlagsgruppe

https://www.narayana-verlag.com/b22503

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Vielleicht sind Sie ständig durstig oder müssen häufig auf die Toilette. Vielleicht heilen Ihre Wunden nur langsam, oder Sie sind ungewöhnlich müde. Oder Sie haben – was wesentlich wahrscheinlicher ist – gar keine Symptome. Millionen Menschen haben überhöhte Blutzuckerspiegel – und doch ahnen viele nichts davon.

Als der Bestsellerautor und Ernährungsexperte Dr. Michael Mosley (»Fast Diet«, »Fast Fitness«) selbst die Diagnose Typ-2-Diabetes erhielt, begann er umgehend damit, sich mit dem wissenschaftlichen Zusammenhang zwischen Kalorien, Kohlenhydraten, Adipositas, Insulin und Diabetes zu beschäftigen. In seinem neuen Buch dreht sich alles um einen der wichtigsten Gradmesser unserer Gesundheit, den Blutzucker, um dessen heimtückischen Anstieg, der einem Typ-2-Diabetes vorausgeht – den sogenannten Prädiabetes – und um die regelrechte Diabetes-Epidemie, welche die Welt in den letzten Jahren erfasst hat.

Aus seinen Forschungsergebnissen entwickelte er gemeinsam mit Diabetes-Spezialisten und Blutzucker-Experten eine Diätmethode, die Typ-2-Diabetes in nur acht Wochen umkehren und die den gefährlichen Prädiabetes am Fortschreiten hindern kann.

Autor

Dr. Michael Mosley ist Arzt, Wissenschaftsjournalist, TV-Produzent und Autor zahlreicher Bestseller im Bereich Ernährung und Gesundheit, darunter »Fast Fitness« und »Fast Diet«. Für die BBC und den amerikanischen Discovery Channel kreierte er zahlreiche preisgekrönte Wissenschafts- und Geschichtsdokumentationen und wurde von der British Medical Association zum »Medical Journalist of the Year« ernannt.

Außerdem von Dr. Michael Mosley im Programm

Fast Diet (auch als E-Book erhältlich)

Fast Fitness (auch als E-Book erhältlich)

Dr. Michael Mosley

Die 8-Wochen-Blutzucker-Diät

Der Erfolgsplan gegen
Typ-2-Diabetes
und Übergewicht

Aus dem Englischen
von Stefanie Hutter

GOLDMANN

Die englischsprachige Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel
»The 8-week blood sugar diet« bei Short Books, London.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen
und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden.
Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für
Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage
Deutsche Erstausgabe Januar 2018
Copyright © 2015 der Originalausgabe: Parenting Matters Ltd.
Copyright © 2018 der deutschsprachigen Ausgabe:
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlag: Uno Werbeagentur, München
Redaktion: Carla Felgentreff
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
JT · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17669-4
www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz

INHALT

Vorwort von Prof. Roy Taylor 7
Einleitung 11
Die Blutzuckerkrise 15

TEIL I **WISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND**

Die Adipositas-Epidemie: Wie ist es dazu gekommen? 29
Wie löst man ein Problem wie Diabetes? 47
Test: Sind Sie Diabetes-gefährdet? 72
Umstellung auf weniger Kohlenhydrate 84
Das Comeback der VLCD (Very Low Calorie Diet) 98

TEIL II **DIE BLUTZUCKER-DIÄT (BZD)**

Die drei Grundprinzipien der Blutzucker-Diät & wie Sie sich darauf vorbereiten 111
Die Diät umsetzen 138
Aktiv werden 169
Die richtige Einstellung 184
Schlusswort 191

TEIL III REZEPTE UND SPEISEPLÄNE

Rezepte von Dr. Sarah Schenker 193
Speiseplan für 4 Wochen 262

ANHANG 267
Literaturhinweise 270
Stichwortverzeichnis 276
Rezeptverzeichnis 280

VORWORT

Im Jahr 2006 sprang mir beim Schmökern in einer wissenschaftlichen Zeitschrift eine Seite besonders ins Auge. Dort ging es um eine Studie über chirurgische Maßnahmen zur Gewichtsreduktion an Fettleibigen mit Typ-2-Diabetes (bariatrische Chirurgie). Abgebildet war eine Grafik zum Blutzuckerspiegel der Teilnehmer nach dem chirurgischen Eingriff. Nur Tage nach der Operation hatte sich deren Blutzuckerspiegel normalisiert, viele konnten ihre Medikamente absetzen.

Das war eine bemerkenswerte Erkenntnis, denn man hatte angenommen, Typ-2-Diabetes wäre eine lebenslange, unumkehrbare Erkrankung. Die Betroffenen hören in der Regel, sie müssten für ihre Erkrankung zunächst Tabletten nehmen, würden später vielleicht Insulin brauchen und müssten sich auf ein Leben mit Diabetes einstellen. Vor allem faszinierte mich an dieser Studie, wie schnell der Blutzuckerspiegel sich normalisiert hatte. Das passte zu einer Theorie, die ich damals entwickelte: dass Typ-2-Diabetes schlicht die Folge von zu viel Fett in Leber und Bauchspeicheldrüse ist, das die Insulinproduktion beeinträchtigt. Die plötzliche Normalisierung des Blutzuckers hatte mit der Operation selbst nichts zu tun, sondern damit, dass die Teilnehmer plötzlich weniger aßen. Wenn diese Theorie stimmte, könnte man Typ-2-Diabetes allein durch eine Beschränkung der Nahrungsaufnahme vollständig umkehren.

Die Mühlen der Wissenschaft mahlen langsam und sorgfältig. Jede Hypothese wird rigorosen Tests unterzogen. In den letzten zehn Jahren untersuchten mein Forschungsteam und andere an der Universität Newcastle eingehend die Mechanismen hinter Typ-2-Diabetes. Wir entwickelten neue Methoden für die Messung der Fettmenge in Leber und Bauchspeicheldrüse mit Hilfe leistungsstarker MRT-Scanner.

Mittlerweile liegen sorgfältige Studien vor, die zeigen, dass Menschen, die entschlossen gegen ihren Typ-2-Diabetes vorgehen, in nur acht Wochen deutlich an Gewicht verlieren und ihren Blutzuckerspiegel normalisieren oder annähernd normalisieren können. Sie bleiben Diabetes-frei, solange sie ihr Gewicht halten. Wir konnten zeigen, dass sich eine Krankheit, die allgemein als irreversibel angesehen wird, umkehren lässt.

Was sind also die langfristigen Auswirkungen auf die Gesundheit insgesamt? Gibt es für manche Menschen auch Nachteile? Zur Beantwortung dieser und anderer wichtiger Fragen finanziert Diabetes UK eine wichtige Studie in der Primärversorgung, die noch bis 2018 läuft.

Es ist sehr gut, dass Dr. Michael Mosley die Bedeutung einer Gewichtsabnahme für die Normalisierung des Blutzuckerspiegels in den Vordergrund rückt. Er versteht es, medizinische Forschungsergebnisse unter die Menschen zu bringen und mit dem Alltag zu verknüpfen.

In diesem Buch über die größte gesundheitliche Herausforderung unserer Zeit vereint er wissenschaftliche Fakten aus verlässlichen Quellen zu einem informativen Ganzen und illustriert

sie mit den Geschichten vieler verschiedener Menschen – für ein tieferes Verständnis der Materie.

Wenn Sie an Typ-2-Diabetes erkrankt sind und wieder ganz gesund werden möchten, ist das Ihr Buch. Wenn diese Erkrankung in Ihrer Familie auftritt, geben Sie das Buch weiter. Wir alle müssen im 21. Jahrhundert gegen ein Phänomen ankämpfen, das noch relativ neu ist: Zum ersten Mal in 200 000 Jahren Menschheitsgeschichte müssen wir lernen, durch das ständige Überangebot an Nahrung keinen Schaden zu nehmen.

Prof. Roy Taylor

EINLEITUNG

Medizin und Ernährung sind Bereiche, in denen sich die »Wahrheit« ständig zu verändern scheint. Neue Studien werden veröffentlicht, von denen einige bestehende Ansichten bestätigen, während andere sie in Frage stellen. Einmal heißt es, Fett wäre schlecht für uns, dann wieder, es wäre gut. Wer nicht die Möglichkeit hat, neueste Erkenntnisse zu verfolgen und kritisch zu beurteilen, kann sich schnell überfordert fühlen. Das ist der Grund für die aktualisierte Fassung dieses Buches, in die einige der allerneuesten Studien und Erfolgsberichte aufgenommen wurden.

Ein Jahr ist vergangen, seit ich die erste, englischsprachige, Ausgabe von *Die 8-Wochen-Blutzucker-Diät* schrieb, die sich wie mein Buch *The Fast Diet* schnell zu einem internationalen Bestseller entwickelte. Glücklicherweise konnte der Goldmann Verlag die zahlreichen Überarbeitungen und Aktualisierungen, die ich für die zweite Auflage der englischsprachigen Ausgabe erarbeitet hatte, in das vorliegende Buch einarbeiten. Sie haben also die aktuellste Fassung in Händen. Versprochen!

Die ursprüngliche Motivation hinter diesem Buch war, Menschen, die wie ich die Diagnose Typ-2-Diabetes erhalten haben oder Gefahr laufen, an Diabetes zu erkranken, Hilfestellung anzubieten, wenn sie ihren Diabetes mittels Diät umkehren oder den Krankheitsverlauf verlangsamen wollen. Mir war klar, dass

es darüber hinaus für jeden attraktiv ist, der rasch Gewicht abnehmen will, nicht jedoch, dass es das Leben so vieler Menschen vollkommen verändern würde.

Im Verlauf des letzten Jahres kamen noch mehr Studien heraus, die zeigten, dass eine kohlenhydratarme Mittelmeerdiät die beste Möglichkeit zur Bekämpfung einer Reihe unterschiedlicher Krankheiten ist. Mehr dazu in Kapitel 6 (Seite 111 ff.).

Die Ergebnisse einer groß angelegten Studie, der größten dieser Art überhaupt, bestätigen die Thesen, die ich in diesem Buch aufstelle, wonach eine rapide Gewichtsabnahme die beste Methode sein kann, der anscheinend unaufhörlichen Zunahme bei Typ-2-Diabetes Einhalt zu gebieten (siehe Kapitel 5, Seite 101).

Anfang 2016 richtete ich außerdem eine Website (theblood sugardiet.com) ein, wo Menschen über ihre Erfahrungen berichten und wertvolle Ratschläge und Tipps geben können. Heather, eine Frau mit fünf Kindern, die Prädiabetes hatte, meldete sich bei mir und erzählte, sie hätte es geschafft, innerhalb von acht Wochen unglaubliche elf Kilo abzunehmen und ihre Blutzuckerwerte in den Normbereich zu bringen. »Das kann man nur als Wunder bezeichnen.«

Sharon, 49 Jahre alt, hatte seit ihrer Kindheit Steroidsalben für die Behandlung eines schweren Ekzems an Armen und Stamm gebraucht und nahm mit der Blutzucker-Diät nicht nur viel Gewicht ab, sondern überwand auch ihr Ekzem. Sie braucht auch die entzündungshemmenden Mittel nicht mehr, die sie gegen starke Schmerzen in den Füßen nehmen musste. »Mein Leben hat sich völlig verändert.«

Andere Frauen berichteten, dass diese Diät die Heilung eines

polyzystischen Ovarialsyndroms (PCOS) ermöglicht hatte – diese Erkrankung betrifft eine von fünf Frauen und ist häufig der Grund für einen unerfüllten Kinderwunsch.

Cassie, die Sie auf Seite 74 kennenlernen werden, wurde mit der Diät nicht nur zwanzig Kilo und ihr PCOS los, sondern wurde nach jahrelangen Bemühungen endlich schwanger. Ich freue mich außerordentlich darüber, dass sie vor einiger Zeit zwei wunderbare Mädchen zur Welt gebracht hat. »Ich bin mir hundertprozentig sicher, dass ich diese beiden Mädchen ohne die Diät nicht hätte.«

Ich hoffe, Sie werden Freude mit diesem Buch haben und freue mich darauf, von Ihnen zu hören.

Ihr
Dr. Michael Mosley

DIE BLUTZUCKERKRISE

Millionen Menschen haben überhöhte Blutzuckerspiegel – und viele ahnen nichts davon.

Vielleicht sind Sie ständig durstig oder müssen häufig Wasser lassen. Vielleicht heilen Ihre Wunden nur langsam, oder Sie sind ungewöhnlich müde. Oder Sie haben – was wesentlich wahrscheinlicher ist – gar keine Symptome.

Doch ein erhöhter Blutzuckerspiegel ist nicht gut für uns. Er beschleunigt den Alterungsvorgang, führt zu Typ-2-Diabetes und erhöht das Risiko für Herzerkrankungen und Schlaganfälle.

In diesem Buch geht es um den Blutzucker. Es geht um die Diabetes-Epidemie, welche die Welt in den letzten Jahren erfasst hat. Es geht auch um den heimtückischen Anstieg des Blutzuckers, der dem Typ-2-Diabetes vorausgeht – den sogenannten Prädiabetes. Dieses Buch ist ein Warnschuss. Es soll aufrütteln.

Aber es ist sinnlos, auf ein Problem hinzuweisen, solange es keine Lösung gibt. Also werde ich Ihnen eine Diät vorstellen, die einen Typ-2-Diabetes in nur acht Wochen umkehren kann. Ein Prädiabetes kann damit am Fortschreiten gehindert werden.

Warum ich das tue? Weil bei mir vor einigen Jahren Typ-2-Diabetes diagnostiziert wurde; mein Blutzucker war völlig aus dem Lot.

Zunächst ein paar Worte zu meiner Person. Ich absolvierte meine ärztliche Ausbildung am Royal Free Hospital in Lon-

don. Nach dem Abschluss wandte ich mich dem Journalismus zu und mache nun seit 30 Jahren Dokumentationen zu wissenschaftlichen und gesundheitsbezogenen Themen für das BBC-Fernsehen – zunächst hinter der Kamera, in letzter Zeit auch als Moderator. Ich habe über viele große medizinische Themen der letzten drei Jahrzehnte berichtet und zahllose Experten interviewt. Diese Erfahrung verhilft mir zu einer einzigartigen Perspektive. Und ich übertreibe nicht, wenn ich sage, dass mir der jüngste Anstieg bei Diabositas (Diabetes plus Adipositas) Angst macht.

Ehrlich gesagt interessierte mich Ernährung lange Zeit nicht wirklich. In meiner medizinischen Ausbildung kam die Wirkung von Nahrung auf den Körper kaum vor, abgesehen vom offensichtlichen »weniger essen, mehr bewegen«, das zwar stimmen mag, aber nicht wirklich weiterhilft.

Noch vor zehn Jahren hätte ich auf die Frage, was ich über Diäten wüsste, überzeugt geantwortet, es käme darauf an, langsam abzunehmen und sich fettarm zu ernähren. Ein halbes bis ein ganzes Kilo pro Woche wäre optimal, denn mehr würde den Stoffwechsel stören und zu Jojo-Diäten führen. Gelegentlich folgte ich meinem eigenen Rat, nahm ein wenig ab und gleich wieder zu. Ich ahnte damals nicht, wie schlecht mein eigener Rat war.

Vor drei Jahren ging ich für eine Routineuntersuchung zu meiner Ärztin. Sie rief mich nach einigen Tagen an und teilte mir mit, dass nicht nur mein Cholesterinspiegel überhöht, sondern auch der Blutzucker bereits im diabetischen Bereich sei. Knapp über dem Grenzwert, aber schon diabetisch. Es war Zeit,

Tabletten einzunehmen. Ich war schockiert und wusste nicht, was ich tun sollte. Mir war klar, dass dies keine Lappalie war.

Eigentlich war es aber auch keine Überraschung. Störungen des Zuckerhaushalts werden oft vererbt, und mein Vater, der mit nur 74 Jahren verstorben ist, hatte an verschiedensten Krankheiten gelitten, wie Typ-2-Diabetes, Herzinsuffizienz, Prostatakarzinom und vermutlich beginnender Demenz.

Anstatt mich auf ein Leben mit Medikamenten einzustellen, beschloss ich eine BBC-Dokumentation zu machen, in der ich alternative Wege zur Verbesserung meiner Gesundheit suchen würde.

Während der Arbeiten für die Dokumentation *Eat, Fast, Live Longer* stieß ich auf die Arbeiten von Wissenschaftlern wie Prof. Mark Mattson vom National Institute on Aging und Dr. Krista Varady von der Universität Illinois in Chicago, die sich mit dem sogenannten »intermittierenden Fasten« beschäftigten.

In jahrelangen Tierversuchen und zahlreichen Humanstudien zeigten sich viele Vorteile durch eine periodische Reduktion der Kalorienaufnahme. Dazu gehören nicht nur Gewichtsabnahme, sondern auch eine positive Wirkung auf Stimmung und Gedächtnis.

Also begann ich mit dem, was ich als 5:2-Diät bezeichnete (normales Essen an fünf Tagen der Woche, Kalorienreduktion auf etwa 600 an den übrigen zwei Tagen), und fand es gar nicht so schwierig. Ich nahm in zwölf Wochen neun Kilo ab, mein Blutzucker- und mein Cholesterinspiegel normalisierten sich. Als die Dokumentation fertig war, schrieb ich mit Mimi Spencer das Buch *The Fast Diet*, in dem nicht nur der wissenschaftliche

Hintergrund des intermittierenden Fastens beleuchtet, sondern auch die praktische Umsetzung erläutert wird.

Das Buch richtet sich jedoch nicht an Diabetiker, und ich fragte mich schon damals, ob meine Erfahrung wirklich so ungewöhnlich war. Also befasste ich mich eingehender mit dem wissenschaftlichen Zusammenhang zwischen Kalorien, Kohlenhydraten, Adipositas, Insulin und Diabetes. Daraus wurde dieses Buch.

Warum jetzt?

Die gängigen Ratschläge für gesunde Ernährung stehen unter Beschuss wie niemals zuvor. Die Anweisung, fettarm zu essen, wurde durch zahllose Studien ernsthaft untergraben, aus denen hervorgeht, dass eine solche Vorgangsweise selten zum Ziel führt und kaum je durchgehalten wird.

Das Problem liegt darin, dass Menschen schnell hungrig werden, wenn sie auf Fett verzichten. Sie greifen dann vermehrt zu wertlosen, zuckerreichen Kohlenhydratlieferanten, die eine der Hauptursachen für die heutige katastrophale Ernährungssituation sind.

Und dennoch hat sich an den gängigen Ernährungsratschlägen kaum etwas geändert. Seit Jahrzehnten warnen offizielle Stellen vor gefährlichen Fetten und ignorieren die Gefahren des Zuckers völlig. Die meisten von uns wissen über den Cholesterinspiegel Bescheid, die wenigsten jedoch über Blutzucker oder

gar den Insulinspiegel. Doch wir sollten uns Gedanken darüber machen, denn die Blutzuckerwerte steigen wie niemals zuvor.

Es gibt im Vereinigten Königreich mittlerweile vier Millionen Diabetiker, vor einiger Zeit kam die schockierende Meldung, dass sich der Anteil der Prädiabetiker (abnorm erhöhter Blutzuckerspiegel, aber noch nicht im diabetischen Bereich) zwischen 2003 und 2011 mehr als verdreifacht hatte, von elf Prozent auf 35 Prozent.[1]

In Deutschland ist die Zahl der an Diabetes Erkrankten nach Daten des Robert-Koch-Instituts von 1998 bis 2011 um 38 Prozent gestiegen. Heute sind mehr als sechs Millionen Menschen in Deutschland von Diabetes betroffen.

Nach Angaben der CDC (Centers for Disease Control) ist die Situation in den USA noch schlimmer. Es gibt mindestens 29 Millionen Diabetiker, und viele Menschen ahnen nicht, dass sie erkrankt sind.

Die Sängerin Patti LaBelle erfuhr erst von ihrem Typ-2-Diabetes, als sie auf der Bühne ohnmächtig wurde. Ihrer Mutter, die ebenfalls Diabetikerin war, wurden beide Beine amputiert, ihr Onkel erblindete durch die Krankheit.

Die Zahl der Prädiabetiker ist noch höher. Die CDC schätzen, dass 86 Millionen Amerikaner davon betroffen sind, wobei sich nicht einmal jeder Zehnte des Risikos bewusst ist.

Asiaten sind besonders gefährdet: Es gibt neuere Schätzungen, wonach mehr als 100 Millionen Chinesen an Diabetes und 500 Millionen an Prädiabetes leiden. Auch hier sind die meisten völlig ahnungslos.[2]

Und Prädiabetes ist ernst zu nehmen, nicht nur, weil er nor-

malerweise zu Diabetes führt, sondern auch weil ein enger Zusammenhang zum metabolischen Syndrom, manchmal auch als Syndrom X bezeichnet, besteht.

Ich weiß nicht, ob Sie schon vom metabolischen Syndrom gehört haben – vor zehn Jahren kannte ich es noch nicht, aber mittlerweile ist es weit verbreitet. Man nennt das metabolische Syndrom auch das »tödliche Quartett«, denn neben dem erhöhten Blutzucker umfasst es noch Bluthochdruck, abdominale Adipositas und abnorme Werte bei Cholesterin und Blutfetten.

Sie alle verbindet das Hormon Insulin, über das Sie in diesem Buch noch viel mehr lesen werden.

Wenn Sie Prädiabetes haben (und ohne Tests können Sie das nicht wissen), beträgt die Wahrscheinlichkeit, dass Sie innerhalb von fünf Jahren Diabetes bekommen werden, etwa 30 Prozent.

Der Schauspieler Tom Hanks wurde von seinen Ärzten aufgrund seiner anhaltend hohen Blutzuckerwerte sehr frühzeitig vor Diabetes gewarnt. Hanks war nicht stark übergewichtig, aber vermutlich zu schwer für seine individuelle genetische Anlage. Ich werde später noch näher auf die »persönliche Fettschwelle« eingehen.

Sobald Sie von Prädiabetes zu Diabetes fortschreiten, geht es schneller mit den Medikamenten los, als Sie »Coca-Cola« sagen können.

Während meiner Recherchen für dieses Buch erhielt ich eine E-Mail von der Tochter einer Diabetikerin. »Meine Mutter schämt sich«, schrieb sie mir. »Sie glaubt, es wäre ihre Schuld, dass sie nun Typ-2-Diabetes hat. Sie genierte sich immer schon für ihr Übergewicht, konnte es aber trotz aller Bemühungen

nicht loswerden. Sie erzählt nicht einmal meinem Vater (mit dem sie zusammenlebt!), dass sie Diabetes hat. Ich weiß es nur, weil ich sah, wie sie einige Pillen nahm, und danach fragte.«

Pillen scheinen die Lösung zu sein. Aber sie tun nichts gegen die Grundkrankheit, ihre langfristige Wirksamkeit ist fraglich.

Außerdem bin ich überzeugt, dass viele Menschen es vorziehen würden, durch eine Umstellung ihrer Lebensweise gesund zu werden, anstatt ein Leben lang Medikamente zu nehmen. Traurig ist, dass man ihnen selten die Möglichkeit gibt.

In diesem Buch werde ich mich für einen anderen überraschenden Ansatz im Kampf gegen »Diabositas« und hohen Blutzucker aussprechen – und zwar für eine rapide Gewichtsabnahme.

Aber das ist eine Crash-Diät, und Crash-Diäten funktionieren nicht, werden Sie womöglich einwenden. Sie nehmen hinterher alles wieder zu – und noch ein wenig mehr. Das ist nicht ganz richtig. Wie immer hängt es davon ab, wie Sie es machen. Im schlimmsten Fall verursacht eine sehr kalorienarme Diät nichts als Elend. Bei richtiger Umsetzung ist eine rapide Gewichtsabnahme eine extrem effektive Methode, um Fett abzubauen, Blutzuckerstörungen zu bekämpfen und Typ-2-Diabetes umzukehren, vielleicht sogar zu heilen.

Ich werde in diesem Buch den wissenschaftlichen Hintergrund noch erläutern und viele weit verbreitete Irrtümer über Diäten aufklären. Dabei müssen Sie auch einige radikale Ideen akzeptieren. Ich werde Ihnen außerdem Prof. Roy Taylor vorstellen, der mich zu diesem Buch inspiriert hat. Er ist einer der angesehensten europäischen Diabetes-Forscher, und er konnte

in mehreren Studien zeigen, dass eine sehr kalorienarme Diät innerhalb weniger Wochen erreicht, was einst als unmöglich angesehen wurde – Typ-2-Diabetes umkehren. Sie werden auch Menschen kennenlernen, die mit Hilfe seiner Diätmethode wieder gesund wurden:

- Carlos, einen Mann, der mehr tot als lebendig war und sich nun 20 Jahre jünger fühlt – und auch so aussieht.
- Lorna, die nichts von ihrem außer Kontrolle geratenen Blutzucker ahnte, weil sie fit, gesund und Vegetarierin war.
- Geoff, dem ein Fuß amputiert werden sollte, und der andere davor bewahren möchte, all das durchzumachen.
- Cassie, eine Pflegefachkraft, die mit nur 24 Jahren Typ-2-Diabetes bekam. Durch die Insulintherapie nahm sie, wie viele andere, die medikamentös behandelt werden, stark zu, bis ihr vor Kurzem ein chirurgischer Eingriff zur Gewichtsreduktion empfohlen wurde. Mit der in diesem Buch beschriebenen Diät nahm sie in zwei Monaten 20 Kilo ab. Sie braucht keine Medikamente mehr und fühlt sich so gut wie nie zuvor.
- Und meinen Freund Dick, der ebenfalls in acht Wochen 20 Kilo verlor, seine Blutzuckerstörung überwand und immer noch mit Genuss isst und trinkt. Er ist nun, nach einem Jahr, besser in Form als je zuvor.

Diese Menschen sind keine Ausnahmeerscheinungen. Obwohl ihre Ärzte meinten: »Es wird nicht funktionieren, und Sie werden es nicht durchhalten«, erreichten Hunderte andere ebenfalls dieses Ziel.

Nach der Gewichtsabnahme besteht die große Herausforderung natürlich darin, das Gewicht zu halten. Ich werde Ihnen genau erklären, was Sie ändern müssen, damit Ihr Gewicht stabil bleibt.

Wollen Sie nun also Gewicht abnehmen, Ihre Gesundheit verbessern und Ihren Blutzucker in Ordnung bringen? Und möchten Sie dabei lecker und gesund essen? Nun, dann sind Sie hier richtig!

Die Blutzucker-Diät

- ★ Eine kurze, einschneidende und wirksame Lösung für Blutzuckerstörungen
- ★ Auf Basis wissenschaftlicher Studien
- ★ Ein gut verständlicher, genauer Acht-Wochen-Plan
- ★ Inspirierende Erfolgsgeschichten von anderen Menschen
- ★ Ratschläge für die Zeit nach der Gewichtsabnahme

In den nächsten Kapiteln werde ich erklären, warum der Blutzucker so wichtig ist, und was passiert, wenn wir ihn nicht ernst nehmen. Aber zunächst möchte ich Ihnen von Jon erzählen.

»Ich weiß jetzt, wie ich essen und wie ich leben will.«

Jon erinnert sich noch, wie er von seinem Typ-2-Diabetes erfuhr. Es war am 17. März 2012. Jon ist Grafikdesigner, hat zwei Söhne und war damals 48 Jahre alt. Er hatte ziemlich viel zu tun, als das Telefon läutete – die Sprechstundenhilfe seines Arztes. »Sie müssen sofort zu uns kommen. Geht es Ihnen gut?«, fragte sie besorgt. »Ist jemand bei Ihnen?«

»Ich glaube, sie hatten Angst, ich könnte ins Koma fallen«, sagt Jon. Wie viele Menschen mit dieser Erkrankung ahnte er nichts von seinem Problem. Doch die Testergebnisse zeigten, dass seine Blutzuckerwerte das Dreifache des Grenzwerts erreicht hatten.

Menschen in Jons Altersgruppe erkranken rascher an Typ-2-Diabetes als je zuvor und in höherer Zahl als Personen über 65, die man normalerweise mit Blutzuckerstörungen in Verbindung bringt.

Jon erhielt Medikamente und Ernährungs- und Diätberatung.

Nun folgten Monate voller widersprüchlicher Empfehlungen. Ein »Experte« riet ihm, jeden Tag eine ganze Ananas zu essen. Ein anderer empfahl Müsli zum Frühstück. Niemand erwähnte eine Reduktion der Kalorien, obwohl er 133 Kilo auf die Waage brachte.

Als er von der Blutzucker-Diät hörte, war er sofort interessiert.

Das ergab Sinn. Die schnellen Ergebnisse gefielen ihm. Er schätzte die Einfachheit.

Er wartete bis einen Tag nach seinem 49. Geburtstag. Er war ziemlich verkatert. Dennoch war er bereit für eine neue Art zu essen, die er nun als »lebensverändernd« bezeichnet.

Er nahm in der ersten Woche 8,5 Kilo ab. Ich wiederhole das, ja? 8,5 Kilogramm – das Gewicht eines Autoreifens. Auch wenn ein Großteil davon Wasser war, ist es beeindruckend.

Er war überwältigt – und sofort motiviert dranzubleiben. Er konnte zum ersten Mal Socken tragen, ohne dass der Gummi rund um die geschwollenen Knöchel schmerzend einschnitt. Seine Hosengröße reduzierte sich in sieben Tagen um eine Nummer. »Das gab mir einen enormen Antrieb«, sagt er rückblickend. »Ich konnte sofort erkennen, dass das funktionieren würde.«

Jon ist ein warmherziger, fröhlicher Mann, der gerne feiert. Und so passierten ihm Ausrutscher. Wieder und wieder. »Ich machte mir keine Vorwürfe«, sagt er. »Ich begann einfach am nächsten Tag von vorne.« (Tatsächlich fand ich in seinen Ernährungstagebüchern mehr als das gelegentliche Glas Prosecco.)

»Sobald ich angefangen hatte, empfand ich es nicht mehr als Diät. Ich beschloss einfach, dass dies meine neue Art zu essen war.« Er ging mehr zu Fuß oder fuhr mit dem Rad, wodurch er zusätzlich Fett verbrannte.

Nach drei Monaten hatte er 22,5 Kilo abgenommen.

Verwandte und Freunde finden, dass er 20 Jahre jünger aussieht. Er braucht keine Diabetes-Medikamente mehr. Seine Blutzuckerwerte sind normal. Er spricht von »Kontrolle«, »Gewohnheit« und »automatisch«.

»Das ist absolut machbar«, sagt er. »Ich weiß jetzt, wie ich essen und wie ich leben will.«

Essen – und leben. Genau darum geht es in diesem Buch.

TEIL I

WISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND

GOLDMANN

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Dr. Michael Mosley

Die 8-Wochen-Blutzucker-Diät
Der Erfolgsplan gegen Typ-2-Diabetes und Übergewicht

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 288 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-17669-4

Goldmann

Erscheinungstermin: Dezember 2017

Leiden Sie an erhöhtem Blutzucker, Typ-2-Diabetes oder Übergewicht?

Vielleicht sind Sie ständig durstig oder müssen häufig auf die Toilette. Vielleicht heilen Ihre Wunden nur langsam oder Sie sind ungewöhnlich müde. Oder Sie haben – was wesentlich wahrscheinlicher ist – gar keine Symptome. Millionen Menschen haben überhöhte Blutzuckerspiegel – und doch ahnen viele nichts davon. Als der Bestsellerautor und Ernährungsexperte Dr. Michael Mosley (»Fast Diet«, »Fast Fitness«) selbst die Diagnose Typ-2-Diabetes erhielt, begann er umgehend damit, sich mit dem wissenschaftlichen Zusammenhang zwischen Kalorien, Kohlenhydraten, Adipositas, Insulin und Diabetes zu beschäftigen. In seinem neuen Buch dreht sich alles um einen der wichtigsten Gradmesser unserer Gesundheit, den Blutzucker, um dessen heimtückischen Anstieg, der einem Typ-2-Diabetes vorausgeht – den sogenannten Prädiabetes – und um die regelrechte Diabetes-Epidemie, welche die Welt in den letzten Jahren erfasst hat.

Aus seinen Forschungsergebnissen entwickelte er gemeinsam mit Diabetes-Spezialisten und Blutzucker-Experten eine Diätmethode, die Typ-2-Diabetes in nur acht Wochen umkehren und die den gefährlichen Prädiabetes am Fortschreiten hindern kann.

Mit Selbsttest und 50 Rezepten.

Der Titel im Katalog

Michael Mosley

Die 8-Wochen-Blutzucker-Diät

Der Erfolgsplan gegen Typ-2-Diabetes und Übergewicht

310 pages, pb
will be available 2017

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com