



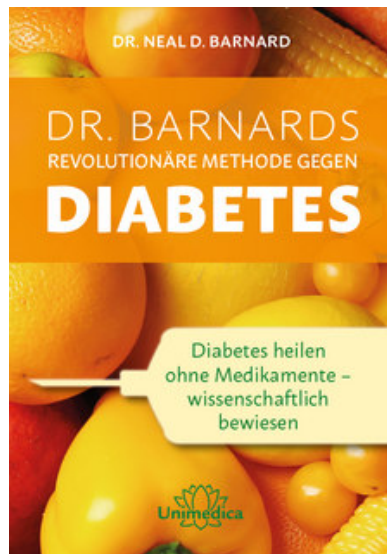
# Neal Barnard

## Dr. Barnards revolutionäre Methode gegen Diabetes - E-Book

Reading excerpt

[Dr. Barnards revolutionäre Methode gegen Diabetes - E-Book](#)  
of [Neal Barnard](#)

Publisher: Unimedica of Narayana Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b21503>

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

Copyright:  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)  
<http://www.narayana-verlag.com>

[Narayana Verlag](#) is a publishing company for books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life. We publish books of top-class and innovative authors like [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) organises [Homeopathy Seminars](#). Worldwide known speakers like [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) inspire up to 300 participants.

# INHALT

EINLEITUNG	Eine neue Herangehensweise an Diabetes	1
<b>TEIL 1</b>	<b>DER DURCHBRUCH . . . . .</b>	<b>13</b>
KAPITEL 1	Die Grundlagen haben sich geändert	14
KAPITEL 2	Typ-2-Diabetes zurückbilden	24
KAPITEL 3	Eine Revolution bei Typ-1-Diabetes	40
<b>TEIL 2</b>	<b>DAS PROGRAMM . . . . .</b>	<b>49</b>
KAPITEL 4	Ein wirkungsvoller neuer Ernährungsplan	50
KAPITEL 5	Der Einstieg ins Programm	84
KAPITEL 6	Gesunde Gewichtskontrolle	102
KAPITEL 7	Wie Sie Ihren Fortschritt messen können	114
KAPITEL 8	Eine vollkommene Ernährungsweise in einer unvollkommenen Welt	129
KAPITEL 9	Was tun bei Problemen?	140
KAPITEL 10	Welche Nahrungsergänzungsmittel soll ich einnehmen?	160
KAPITEL 11	Bewegung und Sport für den Rest von uns	166



Rührtofu **Seite 225**



Brokkoli-Pfanne **Seite 298**



Schnelles Veganes Chili  
**Seite 281**



Orangen-Apfelmus-Datteln-Kuchen **Seite 313**

**TEIL 3 VOLLSTÄNDIG GESUND ..... 177**

KAPITEL 12	Ein gesundes Herz	178
KAPITEL 13	Gesunde Nerven, Augen und Nieren	196
KAPITEL 14	Informationen für Mediziner	204

**TEIL 4 MENÜS UND REZEPTE ..... 209**

Gesunde Mahlzeiten für 7 Tage	212
Frühstück	221
Dips, Aufstriche und Dressings	235
Suppen	247
Sandwiches und Salate	255
Hauptgerichte	273
Beilagen	291
Desserts	303

**ANHANG ..... 314**

ANHANG 1	Diabetesmedikamente	315
ANHANG 2	Zutaten, die Ihnen vielleicht noch nicht bekannt sind	318
ANHANG 3	Bezugsquellen	326
	Referenzen	330
	Abbildungsverzeichnis	338
	Index	339

# REZEPTE

## **GESUNDE MAHLZEITEN FÜR 7 TAGE ..... 212**

### **FRÜHSTÜCK ..... 221**

Frühstücksgerste mit Obst	222
Rührtofu (wenn es schnell gehen soll)	225
Müsli	226
Gersten-Mais-Brot (wenn es schnell gehen soll)	227
Hafer-Scones	228
Proteinreiche Haferwaffeln	230
Pfannkuchen aus Weizenkörnern (wenn es schnell gehen soll)	233
Obst-Smoothie (wenn es schnell gehen soll)	234

### **DIPS, AUFSTRICHE UND DRESSINGS ..... 235**

Fettarme Guacamole	236
Spinat-Hummus	237
Veganes Bohnenpüree (wenn es schnell gehen soll)	238
Spinat-Dip	240
Rotwein-Vinaigrette (wenn es schnell gehen soll)	241
Zypriotischer Erbsen-Dill-Aufstrich	243
Cremiges Mohn-Dressing	244
Cremiges Pfeffer-Dressing	245

### **SUPPEN ..... 247**

Holländische Erbsensuppe	248
Graupen-Kürbis-Suppe (wenn es schnell gehen soll)	250
Bohnen-Süßkartoffel-Suppe	251
Pilzcremesuppe (wenn es schnell gehen soll)	253
Linsen-Süßkartoffel-Suppe (wenn es schnell gehen soll)	254



Frühstücksgerste  
mit Obst  
**Seite 222**

Pilzcremesuppe **Seite 253**

Weiche Bohnen-Tacos  
**Seite 256**

Indonesische  
Nudelpfanne  
**Seite 284**

## **SANDWICHES UND SALATE . . . . . 255**

Weiche Bohnen-Tacos	256
Panino mit Spargel und veganem Schinken (wenn es schnell gehen soll)	259
Italienische Teigtaschen (wenn es schnell gehen soll)	260
Mediterrane Gemüse-Panini (wenn es schnell gehen soll)	261
Sloppy Joes für Zwei (»Hackfleisch«-Brötchen) (wenn es schnell gehen soll)	262
Quinoa-Bulgur-Taboulé mit Orangen	265
Naturreissalat mit Kirschtomaten und Artischockenherzen	266
Thailändischer Krautsalat (wenn es schnell gehen soll)	268
Sautierter Portobello-Salat (wenn es schnell gehen soll)	269
Rotkohlsalat mit Cranberrys und Äpfeln	271
BLT-Salat	272

## **HAUPTGERICHTE . . . . . 273**

Eintopf Balkanart im Niedertemperaturarger	274
Bohnen-Süßkartoffel-Eintopf	275
Zitronen-Artischocke-Tajine (Marokkanischer Eintopf)	276
Nudeln mit Linsen-Marinara-Soße (wenn es schnell gehen soll)	278
Linsen und Nudeln auf libanesische Art	279
Schnelles veganes Chili (wenn es schnell gehen soll)	281
Augenbohnen mit Süßkartoffeln und grünem Gemüse (wenn es schnell gehen soll)	282
Auberginenauflauf mit »Béchamel«-Soße	283
Indonesische Nudelpfanne (Bami)	284
Schnelle Spinatlasagne	287
Schnell gemachte Gemüse-Fajitas (wenn es schnell gehen soll)	288



Orangen-Couscous-Pilaf **Seite 292**



Gebackene grüne Bohnen, Fenchel, Paprika und Blumenkohl mit Dill **Seite 301**



Knuspriger Obstauflauf **Seite 306**



Beerenmousse **Seite 310**

## **BEILAGEN . . . . . 291**

Orangen-Couscous-Pilaf (wenn es schnell gehen soll)	292
Rosenkohl mit Zitrone und veganem Speck	294
Gebackene Süßkartoffeln mit marokkanischen Gewürzen	295
Bulgur-Quinoa-Pilaf (wenn es schnell gehen soll)	297
Brokkoli-Pfanne mit schwarzer Bohnensoße (wenn es schnell gehen soll)	298
Gebackene grüne Bohnen, Fenchel, Paprika und Blumenkohl mit Dill	301

## **DESSERTS . . . . . 303**

Erdbeeren mit Schokoladen-Dip (wenn es schnell gehen soll)	304
Ananas-Stieleis	305
Knuspriger Obstauflauf	306
Zitronencreme	309
Beerenmousse	310
Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen	313



# EINE NEUE HERANGEHENSWEISE AN DIABETES

Dieses Buch stellt eine völlig neue Methode vor, Diabetes vorzubeugen, zu handhaben und zu heilen, und fußt auf wichtigen Forschungsergebnissen der letzten Jahre.

Durch unsere von *den National Institutes of Health* der US-Regierung und der *Diabetes Action Research and Education Foundation* finanziell unterstützten Forschungen und die Arbeit anderer Wissenschaftler haben mein Forschungsteam und ich die Herangehensweise an Diabetes grundlegend neu konzipiert. Wenn Ihre Erfahrungen mit Diabetes mit immer höheren Medikamentengaben, einem stetig steigenden Gewicht und wachsenden Sorgen aufgrund der Komplikationsrisiken verbunden sind, erfahren Sie in diesem Buch, wie Sie diese Entwicklungen umkehren können.

Wir konzentrieren uns auf eine Ernährungsumstellung, nicht auf Medikamente. Ja, Medikamente sind oft sinnvoll und ich werde Ihnen ihre Funktionsweise erklären, damit Sie die Medikamente verstehen, die Sie oder Ihre Angehörigen einnehmen. Aber noch lieber möchte ich Ihnen helfen, Ihre Medikamente zu reduzieren – oder ganz abzusetzen. Dafür müssen Sie das, was Sie essen, mit neuen Augen betrachten.

Ich möchte betonen, dass Sie keine Kalorien reduzieren, Kohlenhydrate limitieren oder kleinere Portionen verzehren müssen. Tatsächlich können Sie essen, bis Sie satt sind. Wenn Sie zwischen den Mahlzeiten Hunger haben, dürfen Sie noch mehr essen. Worauf wir uns konzentrieren werden, sind die *Lebensmittel*, die Sie essen. Diese haben sich als der kritische Faktor erwiesen, wie Sie bald sehen werden.

## EINE NEUE IDEE

Mein Vater, Dr. Donald M. Barnard, hat sein ganzes Leben lang Diabetes behandelt. Er wuchs auf einer Farm im Mittleren Westen auf, stellte aber schnell fest, dass Rinder nichts für ihn waren. Er entschied sich, Medizin zu studieren und fing nach seiner Zeit in Bostons berühmter Joslin Clinic in einem stark frequentierten Gemeindekrankenhaus an. Er machte sich in der Umgebung einen Namen als der Experte für Diabetes. Aber er und die anderen Ärzte – und ihre Patienten – fanden Diabetes oft irritierend und frustrierend. Er erzählte mir, was der Gründer der Klinik, Dr. Elliott P. Joslin, über die Diabetesforschung sagte: »Meine Herren, wir brauchen kein großes Forschungsstipendium. Was wir brauchen, ist eine neue Idee.«

Dr. Joslin hat diese Bemerkung in den 1950ern gemacht, und wir brauchen diese neue Idee umso dringender, seit die Zahl der Erkrankungen explosionsartig angestiegen ist. Weltweit leben heute 200 Millionen Menschen mit Diabetes.<sup>1</sup> Bis heute mussten die meisten von ihnen feststellen, dass die Krankheit im günstigsten Fall nur eine Schinderei darstellt. Mit täglichen Blutuntersuchungen und Medikamenten, die lediglich versprechen, die unvermeidlichen Folgeerkrankungen hinauszuzögern, wird das Leben der Patienten zur Geduldsprobe, während eine Komplikation nach der anderen auftritt – von Nervensymptomen über visuelle Störungen bis zu Herz- und Nierenproblemen.

Heute, endlich, stehen wir kurz vor einem echten Wandel. Ich rede nicht nur von einer kühnen neuen Idee, sondern von einer gänzlich neuen Herangehensweise an Diabetes, die getestet wurde und nachweislich funktioniert.

In einer Reihe von Studien in Zusammenarbeit mit der Georgetown University und der George Washington University hat unser Forschungsteam bewiesen, dass viele Menschen mit Diabetes sich nicht mehr nur darauf konzentrieren müssen, den unvermeidlichen Verfall hinauszuzögern, sondern ihre Gesundheit dramatisch verbessern können. Sie können ihren Blutzuckerspiegel senken, ihre Insulinsensitivität erhöhen und Medikamente reduzieren oder absetzen, und das alles mit einer einfachen Umstellung ihrer Ernährung. Im Gegensatz zu Medikamenten sind die »Nebenwirkungen« dieser Ernährungsumstellung positiv: Gewichtsverlust, niedrigere Cholesterinwerte, niedrigerer Blutdruck und mehr Energie.

Von Anfang an haben wir die Ziele unserer Studien höher gesteckt und die Diabetesfrage viel offensiver angepackt, als dies in vorangegangenen klinischen Studien der Fall war. Die erste Studie war klein – mit nur 13 Patienten – und testete ein Programm, das sich ganz auf eine Ernährungsumstellung verließ. Es gab kein neues Medikament, kein magisches Nahrungsergänzungsmittel – nicht einmal ein Bewegungsprogramm. Aber die Ergebnisse waren beeindruckend. Zwei Drittel der Patienten ging es so viel besser, dass sie ihre Medikamente innerhalb von zwölf Wochen reduzieren oder sogar absetzen konnten. Die Studie wurde 1999 in *Preventive Medicine* veröffentlicht.<sup>2</sup>



Im Anschluss untersuchten wir in einer zweiten Studie an 59 Patienten mit unterschiedlich erfolgreicher Einstellung der Blutzuckerwerte – einige gesund, andere Prädiabetiker oder Diabetiker –, *warum* eine Ernährungsumstellung funktioniert. Es wurde klar, dass die Ernährungsumstellung eine fundamentale Veränderung im Körper selbst bewirkt. Innerhalb von vierzehn Wochen führte die Ernährungsweise zu einer um 24 Prozent verbesserten Insulinsensitivität – der Fähigkeit des Körpers auf Insulin zu reagieren (jenes Zucker einlagernde Hormon, dessen Funktion bei Diabetes gestört ist). Teilnehmer mit anormalen Blutzuckerwerten erlebten, wie diese sich umgehend wieder auf normale Werte einstellten. Bewegung könnte die Vorteile zwar noch verstärken, aber die *Ernährungsumstellung allein* genügte, um die Insulinsensitivität deutlich zu verbessern und die Blutzuckerwerte besser zu kontrollieren. Die Ergebnisse wurden 2004 beim Scientific Meeting der *American Diabetes Association* präsentiert und 2005 im *American Journal of Medicine* veröffentlicht.<sup>3</sup>

Die Ergebnisse dieser Studien sprechen dafür, dass dieser neue Ansatz vermutlich der wirksamste auf Ernährung basierende Plan ist, der je für Diabetiker entwickelt wurde. Wir können mehr tun, als zu versuchen, die Fehlfunktion des Insulins zu *kompensieren*, wie Ärzte es seit Jahrzehnten mithilfe verschiedener Medikamente tun. Vielmehr können wir dem körpereigenen Insulin helfen, richtig zu funktionieren, indem wir die Sensitivität der Zellen auf Insulin direkt angehen – und verbessern –, was der entscheidende Faktor bei Typ-2-Diabetes ist. Selbst, wenn die Krankheit bereits auf dem Stadium ernster Komplikationen angekommen ist, ist es für deutliche Verbesserungen nicht zu spät.

2003 begannen wir mit Unterstützung der US-amerikanischen *National Institutes of Health* eine neue Forschungsreihe, um unsere Ernährungsweise mit den Referenzempfehlungen der *American Diabetes Association* (ADA) zu vergleichen. Wie Sie vielleicht wissen, sind diese Empfehlungen sinnvoll und bewährt. Millionen Menschen halten sich daran und verwenden die Liste mit Ersatzprodukten sowie die auf den Empfehlungen basierenden Kochbücher, um die Krankheit im Griff zu behalten. Aber allzu oft tritt dennoch das vertraute Problem ein: Trotz der Bemühungen aller Beteiligten verschlimmert sich die Krankheit mit der Zeit. Wir wollten sehen, ob wir die Lage verbessern können. Die Studie wurde in Zusammenarbeit mit der George Washington University und der University of Toronto mit 99 Probanden mit Typ-2-Diabetes durchgeführt. Den Teilnehmern wurde zufällig entweder eine Standardernährungsweise für Diabetiker nach den Empfehlungen der ADA oder die radikalere Ernährungsweise zugeteilt, über die Sie in Kürze noch mehr erfahren werden. Während der Studiendauer präsentierte ich die vorläufigen Ergebnisse der Studie bei wissenschaftlichen Treffen der ADA, der *American Association of Diabetes Educators* und der *American Public Health Association* in den Jahren 2005 und 2006.

In einer sorgfältigen Analyse, bei der Bewegungsintensität und Medikamentengabe konstant blieben, fanden wir heraus, dass die neue Ernährungsweise die Blutzucker-

werte dreimal so effektiv kontrollierte wie die bis dahin »beste« Ernährungsweise. Unsere Ernährungsweise führt auch zu einer schnelleren Gewichtsabnahme und besseren Cholesterinwerten als die bisherige Referenzempfehlung. Andere Forscher haben gezeigt, dass diese Ernährungsweise sich auch sehr positiv auf die Herzgesundheit auswirkt und den Blutdruck in gesunde Regionen absinken lässt. Sie ermöglicht es vielen Menschen, die Kontrolle über ihr Leben sowie ihre Gesundheit und Vitalität zurückzugewinnen.

In diesem Buch werden diese bahnbrechenden wissenschaftlichen Erkenntnisse in Mittel umgesetzt, die Sie anwenden können, einschließlich eines leicht zu befolgenden Plans mit einfachen Ernährungsrichtlinien, Menüs und Rezepten.

## EIN NEUES VERSTÄNDNIS VON TYP-1-DIABETES

Typ-1-Diabetes ist viel seltener als Typ 2. Er wird normalerweise in der Kindheit diagnostiziert und muss immer mit Insulin behandelt werden – daher stammen die früheren Bezeichnungen wie Kinder- oder Jugenddiabetes und insulinabhängiger Diabetes.

Im Gegensatz zu Typ-2-Diabetikern benötigen Typ-1-Diabetiker immer Insulin. Aber sie können mithilfe einer Umstellung ihrer Ernährung und ihrer Lebensweise ihre Insulingaben minimal halten und das Risiko von Komplikationen senken. Wir haben auch ein neues – und überraschendes – Verständnis der *grundlegenden Ursachen* von Typ-1-Diabetes. Es mag Sie überraschen zu erfahren, dass der zu Typ-1-Diabetes führende Prozess beginnt, wenn das Immunsystem des Körpers die Insulin produzierenden Zellen des Pankreas angreift. Wie Sie sehen werden, wurde in neuen Studien entdeckt, was diese Attacke auszulösen scheint und wie man ihr vorbeugen kann.

## ERFOLGSGESCHICHTEN

Lassen Sie uns einen Blick auf die Erfahrungen von Menschen werfen, die sich an das in diesem Buch beschriebene Programm gehalten haben.

### Nancy

Nancy erfuhr von unserer Studie aus einer Anzeige in der *Washington Post*. Bei ihr wurde acht Jahre zuvor Diabetes Typ 2 diagnostiziert. Ein Cousin von ihr hatte durch die Krankheit einen Teil seiner Sehfähigkeit eingebüßt und musste aufgrund von Nierenversagen zur Dialyse. Nancy wollte nicht in seine Fußstapfen treten. Sie wollte kämpfen.



Bevor sie an unserer Studie teilnahm, hatten sich die Dinge in die falsche Richtung entwickelt. Obwohl sie einer für Diabetes entwickelten Ernährungsweise folgte, wurden ihre Blutzuckerwerte nach und nach schlechter und die Ernährungsweise verhinderte nicht, dass ihr Gewicht langsam immer weiter stieg.

Zwei Jahre nach der Diagnose verschrieb ihr Arzt ihr das erste Medikament gegen Diabetes. Schließlich entschied der Arzt, dass sie zwei Medikamente benötigte. Ihre Blutglukosewerte stiegen immer noch. Zu Beginn ihrer Teilnahme an unserer Studie lag ihr Hämoglobin-A1c-Wert – ein Schlüsselwert für die Blutglukosekontrolle, der unter 7 Prozent liegen sollte – bei ungesunden 8,3 Prozent.

Nancy nahm an der Studie teil, weil sie den Fokus auf Ernährung statt Medikamenten schätzte. Angesichts der explosionsartigen Verbreitung von Diabetes in der Gesellschaft spürte sie intuitiv, dass unsere gewohnte Ernährungsweise das Problem sein und dass darin auch die Lösung liegen musste.

Wir zeigten ihr, wie sie ihre Ernährung umstellen sollte. Es gab keine Einschränkung hinsichtlich der Menge, die sie essen durfte oder der Anzahl an Kalorien oder Gramm an Kohlenhydraten, die sie zu sich nehmen sollte. Aber wir empfahlen ihr, eine große Umstellung bei der *Art der Lebensmittel* zu machen.

Am Anfang baten wir sie auch, *keinen* Sport zu treiben – bzw. ihre Gewohnheiten nicht zu ändern – weil wir den Effekt einer reinen Ernährungsumstellung sehen wollten. Das passte ihr gut – sie hatte viel im Büro zu tun und arbeitete jeden Tag bis spätabends und Sport war nicht so wirklich ihr Ding. Zumindest noch nicht.

Als sie begann, sich an unsere Empfehlungen zu halten, fing ihr Gewicht an zu sinken, zusammen mit ihrem Blutglukosewert, der mit überraschender Geschwindigkeit sank. Nachdem die Werte jahrelang immer weiter gestiegen waren, begann der Trend sich umzukehren. Nach elf Wochen stieg sie auf die Waage: Sie hatte 6,5 Kilogramm abgenommen. Und als sie ihren Ärmel hochschob und wir ihren HbA1c-Wert über-

prüften, stellten wir fest, dass er von 8,3 auf 6,9 Prozent gesunken war. Das alles in nur drei Monaten. Ihre Insulinsensitivität kehrte zurück.

Nancys Blutzuckerspiegel sank weiter. Tatsächlich sank er so sehr, dass klar wurde, dass ihre Medikamente inzwischen zu stark waren. Die beiden Medikamente, die sie einnahm, führten zusammen mit der neuen, höchst effektiven Ernährungsweise zu einem zu niedrigen Blutzuckerspiegel. Es war an der Zeit, ihre Medikamente zu reduzieren. Aber als wir ihre Dosis reduzierten, stellten wir fest, dass es nicht genügte. Nach einigen weiteren Monaten mussten wir ein Medikament ganz absetzen.

Nachdem sie etwas mehr als ein Jahr an der Studie teilgenommen hatte, war sie 18 Kilogramm leichter. Sie nahm nur noch ein Diabetes-Medikament, nicht mehr zwei (es bleibt abzuwarten, ob sie das zweite auch absetzen kann). Und obwohl sie weniger Medikamente nimmt, ist ihr HbA1c-Wert besser als zuvor – 6,8 Prozent bei der letzten Messung.

»Der Erfolg ist einfach unglaublich«, erklärte sie. »Aber es ist nicht nur die Gewichtsabnahme. Meine Werte haben sich unwahrscheinlich verbessert.«

Und da war noch etwas – ein weiterer positiver Effekt, mit dem sie nicht gerechnet hatte. Seit Jahren hatte sie Arthritis und die Schmerzen waren so schlimm, dass sie nicht einmal ein Gurkenglas öffnen konnte. Nach einigen Monaten mit ihrer neuen Ernährungsweise stellte sie plötzlich fest, dass ihre Arthritissymptome vollständig verschwunden waren. (Es gibt übrigens eine große Anzahl wissenschaftlicher Bücher zu Ernährung und Arthritis, die ich in einem meiner früheren Bücher zusammengefasst habe, *Foods That Fight Pain*.) Das Beste an dieser Geschichte ist aber: Nancys Erfahrung ist keine Seltenheit bei Menschen, die ihre Ernährung so umstellen, wie wir es in diesem Buch beschreiben.

## Vance

Vance war gerade einmal 31 Jahre alt, als bei ihm Diabetes diagnostiziert wurde. Beide Großeltern mütterlicherseits hatten die Krankheit, aber bis zu diesem Zeitpunkt war Vance in mehr oder weniger guter gesundheitlicher Verfassung gewesen. Er hatte zwölf Jahre lang als Polizist gearbeitet und arbeitet jetzt bei einer Bank – er war es nie gewohnt, sich krankzumelden.

Diabetes änderte alles. »Ich kann ein Bein verlieren, blind werden oder an der Dialyse enden«, war seine Aussage. Und die Wahrheit war, dass er tatsächlich nicht in so guter Verfassung war. Er hatte im Lauf der Jahre langsam an Gewicht zugelegt und wog bei einer Größe von knapp 1,83 Metern 125 Kilogramm. »Ich nahm weder meine Ernährung noch meine Gesundheit wirklich ernst«, sagte er. »Ich wuchs auf mit Steaksandwiches, Schweinekoteletts und Hühnchen. Wir grillten viel. Wir aßen

auch ein wenig Gemüse, aber nicht viele frische Lebensmittel. Ich trieb keinen Sport. Ich nahm das alles einfach nicht sehr ernst.« Zu den Gewichtsproblemen kamen Schwierigkeiten im sexuellen Bereich. Impotenz betrifft viele Männer mit Diabetes und tritt häufig bei übergewichtigen Männern auf. Sein Arzt verschrieb ihm Metformin, ein gängiges Medikament zur Senkung des Blutzuckerspiegels.

Vance erfuhr von unserer Studie und meldete sich als Freiwilliger – trotz einiger Bedenken bei der Aussicht, seine Ernährung umstellen zu müssen. »Ich hatte zuvor nie Einschränkungen oder Regeln bezüglich meiner Ernährung«, sagte er. »Ich habe vorher nie versucht, meine Ernährungsweise zu kontrollieren. Ich habe immer gegessen, worauf ich Lust hatte.« Aber seine Frau war seit einiger Zeit Vegetarierin und freute sich, dass auch Vance zu einer Umstellung bereit war.

Der Erfolg stellte sich ziemlich schnell ein. Er begann abzunehmen und im Laufe eines Jahres verlor er – zu seiner Überraschung – rund 27 Kilogramm. Sein HbA1c-Wert, der zu Beginn der Studie bei 9,5 Prozent lag, fiel nach nur zwei Monaten auf 7,1 Prozent. Vierzehn Monate nach Studienbeginn war er auf 5,3 Prozent gesunken. Sein Arzt war begeistert und sagte, es sei an der Zeit, das Metformin abzusetzen.

Eine weitere Überraschung: Seine sexuellen Probleme verschwanden buchstäblich innerhalb von drei Monaten. »Ich war seit meiner Zeit bei der Polizeiakademie nicht mehr so gut in Form. Es ist, als ob mir ein Gewicht von den Schultern genommen wurde«, sagte er. »Als ich meiner Mutter erzählte, was ich tue – dass ich meine Ernährung umgestellt habe – war sie so glücklich, dass sie fast geweint hat, weil mein Vater im Alter von 30 starb. Als mein Großvater starb, war ich das älteste männliche Mitglied meiner direkten Familie. Wir neigen dazu, uns ziemlich früh zu verabschieden. Aber sie sah, dass ich einen anderen Weg einschlage. Ich achte auf mich.«

## DIE KONTROLLE ÜBERNEHMEN

Die jetzige Ernährungsweise von Nancy und Vance – von der ich hoffe, dass auch Sie sie bald übernehmen werden – wurde entwickelt, um den Verlauf von Diabetes nicht nur abzumildern, wie andere Diäten, sondern um viel mehr zu tun. Sie wurde entwickelt, um die grundlegenden Ursachen der Krankheit anzugehen.

Wie die Teilnehmer unserer Studie erfahren haben, können stetig steigende Blutzuckerwerte auch wieder sinken. Die Straße, die zu Diabetes führt, ist keine Einbahnstraße.

Ob Sie Diabetes Typ 2 haben und die Kontrolle über Ihre Gesundheit gewinnen wollen oder Diabetes Typ 1 und die Auswirkungen der Krankheit auf Ihr Leben reduzieren müssen, dieses Programm wurde für Sie entwickelt.

Unsere Forschung – und dieses Buch – zielt aber auf noch mehr ab. Täglich wird bei mehr und mehr Menschen, einschließlich einer überraschend hohen Anzahl Kinder,

Diabetes diagnostiziert. Diese Menschen und ihre Familien bezahlen einen hohen persönlichen Preis, um mit dieser Krankheit zu leben. Und Kliniken, Gesundheitsorganisationen, Versicherungen und Regierungsprogramme, in den USA insbesondere Medicare und Medicaid, haben mit den steigenden Kosten für Medikamente, Ärzte und Krankenhausaufenthalte aufgrund der vielen Komplikationen zu kämpfen. Für viele Menschen mit hohem Risikopotenzial ist es nur eine Frage der Zeit, bis sie die Diagnose erhalten. Es ist unsere Hoffnung, dass eine radikale Ernährungsumstellung viel zur Lösung dieses Problems beitragen kann, wenn sie nur ausreichend Verbreitung findet.

Dieses Programm ist wirklich revolutionär bezüglich der Art, wie wir über diese ansonsten unbarmherzige Krankheit denken. Diabetes ist nicht mehr eine Krankheit, mit der Sie einfach leben müssen. Die Krankheit muss sich nicht langsam und unauffhaltsam verschlechtern. Ganz im Gegenteil. Wenn Sie Diabetes haben, wird es Zeit, dass Sie Ihr Leben zurückbekommen.

Wir werden Ihren Diabetes nicht umsorgen. Dieses Programm wurde vielmehr dafür entwickelt, dass Sie die *Ursachen* von Diabetes verstehen und lernen, wie Sie diese so weit *korrigieren* können, wie es mit einer Umstellung der Ernährung und Lebensweise nur möglich ist. Wenn Sie keinen Diabetes haben, aber zu einer Risikogruppe gehören, ist dies ein höchst wirkungsvolles Programm, der Krankheit vorzubeugen.

»Eignet sich das Programm für mich?«, werden Sie vielleicht fragen. Die Antwort ist ein deutliches Ja. Hier kommen die Gründe dafür.

- **Ob Sie gerne kochen oder lieber auswärts essen, Sie können Ihre Ernährung leicht umstellen.** Ich betone diesen Punkt, weil manche Menschen sich vorstellen, eine Ernährungsumstellung bedeute, alle Mahlzeiten daheim zubereiten zu müssen. Im Klartext: viele Stunden Arbeit. Wenn Sie bei diesem Gedanken innerlich stöhnen, verstehe ich Sie gut. Ich habe vor langer Zeit gelernt, dass mein Naturell sich nicht fürs Kochen eignet. Vielleicht wurde ich mit einem »Zimmerservice-Gen« geboren, und vielleicht geht es Ihnen genauso. Daher zeige ich Ihnen, wie Sie eine gesunde Ernährung planen und die Umstellung bewältigen, ob Sie gern kochen oder nicht. Viele unserer Studienteilnehmer reisen, essen in Restaurants oder in den Kantinen ihrer Betriebe. Dieses Programm hat für sie dennoch funktioniert, und das kann es auch bei Ihnen.
- **Es spielt keine Rolle, ob Sie Sport mögen oder sich nie an einen Sport- und Bewegungsplan halten konnten.** Die oben beschriebenen Verbesserungen wurden *ohne Sport bzw. Bewegung* erreicht. Tatsächlich schließen all unsere Forschungsstudien Sport und Bewegung aus, weil wir die Ernährungsumstellung isolieren müssen, um deren Wirkung wirklich testen zu können. Dennoch sind Sport und Bewegung ein wichtiger Teil jeder Diabetesbehandlung, und dieses Buch wird Ihnen zeigen,



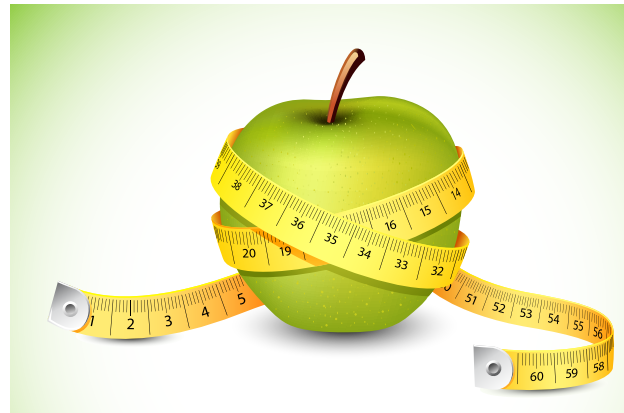
wie Sie diese auf vernünftige, sichere und effektive Weise in Ihr Leben integrieren können. Wenn Sie aber nicht viel Sport ausüben können, aufgrund von Gelenkproblemen, einer Herzkrankheit oder schwerem Übergewicht, oder wenn Sie sich einfach nicht an einen Trainingsplan halten können, werden Sie sich freuen zu lesen, dass die Vorteile unserer Ernährungsumstellung nicht davon abhängen, ob Sie sich auch mehr bewegen.

- **Wenn Sie das Gefühl hatten, dass Sie einfach keine Diät durchhalten, verstehe ich Sie vollkommen.** Daher werden wir uns nur darauf konzentrieren, was Sie essen, nicht wie viel. Sie können essen, bis Sie satt sind und Zwischenmahlzeiten einbauen, wann es Ihnen beliebt. Sie werden aber etwas Energie investieren müssen: Sie müssen Ihren Blickwinkel auf Lebensmittel überarbeiten. Und Sie werden einige alte, überholte Meinungen aufgeben müssen. Und wenn Sie übergewichtig sind, ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie bald ein paar neue Kleidungsstücke benötigen!

## WAS BEDEUTET ES, DIABETES ZURÜCKZUBILDEN?

Die meisten Menschen mit Diabetes stellen fest, dass ihr Körpergewicht schrittweise zunimmt, ihr Blutzuckerspiegel langsam steigt, sie immer mehr Medikamente benötigen und die Folgeschäden immer schlimmer werden. Diabetes zurückzubilden bedeutet, diesen Trend umzukehren. Wenn Gewicht ein Problem darstellt, kann es sinken – langsam, aber stetig. Blutglukosewerte, die gestiegen sind, können auch wieder sinken. Ein immer weiter steigender Medikamentenverbrauch kann auch wieder reduziert werden. Symptome wie Neuropathie – Nervenschmerzen in Füßen und Beinen – können sich verbessern und sogar verschwinden. Herzkrankheiten können zurückgebildet werden.

Wird die Krankheit vollständig verschwinden? Einige Menschen würden argumentieren, dass eine Person, die Diabetes hat, diese Krankheit immer hat, selbst wenn die Blutwerte sich so sehr verbessern, dass die Krankheit nicht mehr diagnostiziert werden kann. Was diese Menschen meinen, ist, dass die genetischen Merkmale, welche die Entstehung von Diabetes Typ 2 ermöglicht haben, nicht verschwinden und Diabetes Typ 1 weiterhin Insulingaben erfordert, wie positiv Sie Ihre Ernährung auch umstellen.



Es ist nicht möglich im Voraus zu sagen, wie weit Sie kommen werden. Werden Sie Ihre Medikamente reduzieren, teils oder sogar ganz absetzen können? Oder Ihren Blutzucker so weit senken, dass niemand je wissen könnte, dass Sie einmal Diabetes hatten? Die Antworten auf diese Fragen werden Ihre eigenen Erfahrungen geben, aber ich kann Ihnen versprechen, dass dieses Buch Ihnen zeigen wird, was Sie wissen müssen, um ein hoch effizientes Ernährungsprogramm wirken zu lassen. Für den Rest sind Sie verantwortlich.

Ich wäre Ihnen sehr dankbar, wenn Sie anderen Menschen erzählen, was Sie tun, und dieses Buch vielleicht Ihren Freunden oder Familienmitgliedern ausleihen, die auch Diabetes haben. Wir wissen, dass wir diese Krankheit bei einzelnen Menschen zurückbilden können, aber eine internationale Epidemie zu bekämpfen ist eine große Aufgabe und benötigt zahlreiche Unterstützer. Ich hoffe, dass Sie Gesundheitsexperten, Forschungsstudienteilnehmer und deren Familien bei dieser wichtigen Aufgabe unterstützen.

Ich danke Ihnen und wünsche Ihnen viel Glück und Erfolg mit diesem Programm.





# EIN WIRKUNGSVOLLER NEUER ERNÄHRUNGS- PLAN

Wir möchten mit unserer Ernährungsweise ein sehr viel besseres Ergebnis erzielen, als bisherige Diäten es konnten – ein Ergebnis, das auf einer neuen Herangehensweise an Ernährung basiert, was ich in diesem Kapitel erläutere. Wenn Sie Typ-2-Diabetes haben, möchten Sie sich nicht auf Insulinresistenz einstellen müssen, sondern diese vermeiden. Wenn Sie Typ-1-Diabetes haben, möchten Sie Ihren Blutzucker gut unter Kontrolle haben, Ihre Medikamente auf ein Minimum reduzieren und bei guter Gesundheit bleiben. In diesem Kapitel geht es um die Prinzipien, mit denen Sie Ihre Ernährung revolutionieren. In den nachfolgenden Kapiteln zeige ich Ihnen, wie Sie diese Grundsätze beim Planen Ihrer Mahlzeiten umsetzen können.

Bei Typ-2-Diabetes ist es unser Ziel, »Kaugummi aus den Schlössern zu entfernen«. Wie Sie bereits wissen, scheint das grundsätzliche Problem bei Typ-2-Diabetes die Anreicherung winziger Mengen Fett im Inneren der Muskelzellen zu sein. Dadurch kann das Insulin seine Aufgabe nicht richtig wahrnehmen und die Insulinsignalisierung nicht blockieren. Das heißt, das Fett behindert den Prozess, bei dem Insulin die Zellmembran öffnet, um Glukose hineinzulassen. Sie müssen Lebensmittel auswählen, die diesen Prozess umkehren.

Eine Ernährungsumstellung kann Ihren Körper auch vor dem Krankheitsverlauf schützen. Das ist sowohl bei Diabetes Typ 1 als auch Typ 2 entscheidend.

Wie Sie sehen werden, ist diese Ernährungsumstellung weitreichend und hoch effektiv. Sie werden vielleicht, wie viele unserer Studienteilnehmer, feststellen, dass es einfach ist, sich die Richtlinien des Plans einzuprägen. Es gibt keine Einschränkungen hinsichtlich Portionsgrößen, Kalorien oder Kohlenhydraten. Sie werden sich darauf konzentrieren *was Sie essen*; *wie viel Sie essen* reguliert sich dadurch im Allgemeinen von allein. Aber ich greife vor.

Lassen Sie uns zuerst die Veränderungen ansehen, die diese Ernährungsweise so effektiv machen. Dann, im folgenden Kapitel, stelle ich Ihnen verschiedene Wege vor, wie Sie diese Ernährungsweise an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

Es gibt drei Regeln, um den Verlauf von Diabetes umzukehren, »den Kaugummi aus den Schlössern zu entfernen« und Ihren Herz- und Blutgefäßen die größtmögliche Chance zu bieten, eventuell vorhandene Verstopfungen aufzulösen.

1. Verzichten Sie auf tierische Produkte.
2. Verwenden Sie nur minimale Mengen pflanzliches Öl.
3. Bevorzugen Sie Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index.

Es gibt jetzt keinen Grund zur Panik. Ich weiß, dass das sehr viel verlangt zu sein scheint. Ich werde mit Ihnen jeden einzelnen Schritt durchgehen und Ihnen das Warum und das Wie erklären. Für den Moment sollen Sie nur die Grundsätze verstehen.

## 1. VERZICHTEN SIE AUF TIERISCHE PRODUKTE

Fett in der Ernährung kann aus zwei Quellen stammen: tierischen Produkten und pflanzlichen Ölen. Diese Regel betrifft die erste Quelle.

Wenn Sie kein Rindfleisch essen, nehmen Sie natürlich auch kein Rinderfett auf. Wenn Sie kein Hühnerfleisch essen, nehmen Sie kein Hühnerfett zu sich. Sich an diese Regel zu halten bedeutet, tierische Fette aus Ihrer Ernährung zu streichen. In dem Programm, dem Sie bald folgen wollen, sind Fleisch, Milchprodukte und Eier vom Speiseplan gestrichen.

Wie Sie aus Kapitel 2 wissen, haben Wissenschaftler, die das Fett im Inneren der Muskelzellen von sich fettreich ernährenden Personen gemessen haben, gezeigt, dass das Fett, das Sie essen, die Menge an Fett in Ihren Zellen rasch ansteigen lassen kann. Genau das Gegenteil passiert bei Personen, die tierische Produkte vermeiden. Wie Sie sich erinnern werden, wiesen Veganer 31 Prozent weniger intrazelluläres Fett auf als sich konventionell ernärende Personen.<sup>1</sup> Das bedeutet eine verbesserte Insulinsensitivität. Das ist ein großartiger Anfang, und mit den nächsten Regeln erreichen Sie noch mehr.

Sie werden von einem weiteren Vorteil profitieren. Wenn Sie tierische Produkte vermeiden, befreien Sie sich nicht nur von tierischem Fett; da tierische Produkte die einzige Quelle für Cholesterin in der Ernährung darstellen, nehmen Sie auch kein Cholesterin mehr zu sich, wenn Sie auf tierische Produkte verzichten. Mit Ihren Zellen erobert auch der Rest des Körpers seine Gesundheit zurück.

Statt Eiern und Speck können Sie zum Beispiel eine Schüssel Haferbrei mit Zimt oder Blaubeeren, eine halbe Honigmelone und etwas Roggentoast zum Frühstück essen. Vielleicht essen Sie dazu ein veganes Würstchen oder veganen Speck.

Zum Mittagessen können Sie anstelle von Chili mit Hackfleisch ein veganes Chili oder eine herzhaftes Linsensuppe essen. Wenn Sie gerne Burger essen, können Sie einen Gemüseburger essen. Wenn Sie Ihr Abendessen in einem italienischen Restaurant einnehmen, können Sie Spaghetti mit Tomatensoße und frischem Basilikum bestellen. In einem mexikanischen Restaurant könnten Sie statt des Tacos mit Fleisch einen Burrito mit Bohnen (ohne Käse) nehmen. In einem chinesischen Restaurant haben Sie die Auswahl unter den vielen Gemüsegerichten mit Reis.

Vielleicht haben Sie gerade gedacht: »Spaghetti? Reis? Darf ich diese kohlenhydratreichen Lebensmittel essen?« Die Antwort lautet: ja. Ich weiß natürlich, dass Diabetiker immer und immer wieder zu hören bekommen haben, dass sie Reis, Nudeln und andere stärkehaltige Lebensmittel nur in geringen Mengen essen dürfen. Aber

### **BEREIT FÜR EINE VERÄNDERUNG**

In unserer jüngsten Studie wurde die Hälfte der Teilnehmer auf eine fettarme vegane Ernährung gesetzt und die anderen wurden angewiesen, den Ernährungsrichtlinien der American Diabetes Association (ADA) zu folgen. Da wir ein unverzerrtes Ergebnis haben wollten, erfolgte die Zuteilung durch einen Computer. Die Verteilung war zufällig und weder die Teilnehmer noch wir konnten beeinflussen, wer welcher Ernährungsweise zugeteilt wurde. Ich war aber neugierig, wie die Teilnehmer über die beiden Ernährungsweisen dachten, daher fragte ich sie, welche Ernährungsweise sie gewählt hätten, wenn sie eine Wahl gehabt hätten. Ich war davon ausgegangen, dass die meisten die ADA-Ernährungsweise gewählt hätten – sie ist den meisten Diabetikern vertraut und ich dachte, die Teilnehmer würden ungern Fleisch und Milchprodukte aufgeben.

Es stellte sich aber heraus, dass das Gegenteil der Fall war. Etwa zwei Drittel der Teilnehmer bevorzugten die vegane Ernährungsweise. Der Grund dafür war, wie ich erfuhr, dass viele von ihnen bereits der ADA-Ernährungsweise gefolgt waren und diese fade und nicht sehr effektiv fanden. Viele von ihnen hatten von den Vorteilen einer veganen Ernährungsweise gehört. Andere hatten Verwandte, die sich vegetarisch oder vegan ernährten, und wollten es auch einmal versuchen.

Die Teilnehmer beider Gruppen nahmen die jeweilige Ernährungsweise ernst und, wie Sie bereits gelesen haben, ging es einigen mit der ADA-Ernährungsweise gut, anderen nicht. Die Ergebnisse bei der veganen Ernährungsweise waren aber überzeugend und konstant.



vergessen Sie nicht, dass Diabetes – sowie Übergewicht – in Ländern, bei denen diese Lebensmittel Grundnahrungsmittel darstellen, selten ist. Der Plan hat Regeln zu Kohlenhydraten, aber diese beziehen sich hauptsächlich darauf, welche Sie essen sollen, nicht wie viel davon. In unseren Studien stellte sich heraus, dass es Menschen mit vielen gesunden Kohlenhydraten in ihrer Ernährung *besser* geht, nicht schlechter.

»Ich verstehe, warum ich auf Rindfleisch verzichten soll«, werden Sie vielleicht sagen, »aber warum auch auf Huhn und Fisch?« Nun, die Nährstoffzusammensetzung dieser Lebensmittel wird Sie vielleicht überraschen. Sie enthalten beträchtliche Mengen Fett und Cholesterin, aber keine Ballaststoffe und gesunde Kohlenhydrate, die Sie brauchen.

Hühnerfett stammt natürlich vom Huhn. Selbst wenn Sie die Haut entfernen und nur das weiße Fleisch essen, stammen ungefähr 23 Prozent der Kalorien aus Fett. Vieles davon ist die »schlechte« Form – *gesättigtes* Fett, die Art Fett, die Ihren Cholesterinspiegel steigen lässt und die Insulinresistenz verstärkt.

Bei Fisch kommt es darauf an. Einige Fischarten enthalten weniger Fett als Huhn, andere, wie Lachs, ziemlich viel. Aber alle Fische enthalten Fett, und ein hoher Anteil davon – zwischen 15 und 30 Prozent – ist gesättigtes Fett. Fisch enthält auch immer Cholesterin. Einige, wie Garnelen und Hummer, enthalten Gramm für Gramm mehr Cholesterin als ein Steak.

Natürlich essen manche Menschen Fisch gerade, *weil* er Fett enthält. Ein Teil des Fettes in Fischen liegt als Omega-3-Fett vor. Omega-3-Fette haben den Ruf, Entzündungen zu reduzieren und die Bildung von Blutgerinnseln, die zu Herzinfarkten führen können, zu hemmen. Es gibt aber immer mehr Hinweise, dass Omega-3-Fette kein Allheilmittel sind. In einem kürzlich im *British Medical Journal* erschienenen Artikel berichtet ein Team britischer Wissenschaftler von den Ergebnissen einer Meta-Analyse – einer großen Studie, die alle bisherigen Studien zu Omega-3-Fetten und Gesundheit mit einbezieht. Bei der Analyse von 89 Studien entdeckten die Forscher, dass Omega-3-Öle, unabhängig davon, ob sie in Form von Fisch oder als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen wurden, keinen signifikanten Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs boten oder das Sterberisiko senkten.<sup>3</sup>

Könnten die angeblichen Vorteile von Omega-3-Fetten sich als Seemannsgarn entpuppen? Nun, es ist wichtig zu bedenken, dass Fischfette wie alle Fette Mischungen sind. Fischöle enthalten tatsächlich einige Omega-3-Fette, aber sie enthalten auch



## WELCH EIN UNTERSCHIED: TIERISCHE UND PFLANZLICHE LEBENSMITTEL IM VERGLEICH

	Tierische Lebensmittel*		Pflanzliche Lebensmittel		
	Fett (% der Kalorien)	Choles- terin (mg)		Fett (% der Kalorien)	Choleste- rin (mg)
Rindfleisch, mager	37	86	Bohnen, weiße	4	0
Hühnerbrust, ohne Haut	23	85	Brokkoli	11	0
Schweine- lende, mager	41	81	Linsen	3	0
Lachs, Atlantik	40	71	Apfel	3	0
Regenbogen- forelle	35	69	Orange	4	0
Thunfisch	21	42	Naturreis	7	0

\* Eine Portion Fleisch besteht aus 100 Gramm.

Quelle: USDA, Agricultural Research Service Nutrient Data Laboratory,  
[www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/index.html](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/index.html), abgerufen am 7. April 2006.

reichlich gesättigtes Fett. Wie bereits gesagt sind 15 bis 30 Prozent des Fetts in Fischen schnödes gesättigtes Fett. Das ist weniger als in Rindfleisch (ungefähr 50 Prozent) oder Huhn (ungefähr 30 Prozent), aber erheblich mehr, als Sie brauchen. Sie brauchen überhaupt kein gesättigtes Fett in Ihrer Nahrung.

Zu guter Letzt: Wenn Sie abnehmen möchten, müssen Sie beachten, dass »gute Fette« genauso viele Kalorien enthalten wie »schlechte Fette«. Das heißt, jeder Bissen eines Omega-3-Fetts macht genauso dick wie jedes andere Fett oder Öl.

In Studien enttäuschen Huhn- und Fisch-Diäten regelmäßig. Wenn Wissenschaftler Diäten, die auch nur geringe Mengen Huhn und Fisch enthalten, auf ihre Wirkung auf den Cholesterinspiegel hin untersuchen, stellen sie fest, dass sie das »schlechte« LDL-Cholesterin (low density lipoprotein) nur um ca. 5 Prozent senken, im Vergleich zu einer Ernährungsweise ohne Einschränkungen.<sup>3</sup> LDL-Cholesterin ist die Art, die das Risiko für Herzprobleme erhöht.

## TAG 2

### Frühstück

2 proteinreiche Haferwaffeln Seite 230  
Beeren  
Sojajoghurt

### Mittagessen

Spinat-Hummus Seite 237  
und gemischtes Gemüse in einer Tortilla aus gekeimtem Weizen  
Quinoa-Bulgur-Taboulé mit Orangen Seite 265

### Zwischenmahlzeit

Gebackene Mais-Chips, Salsa und Veganes Bohnenpüree Seite 238

### Abendessen

Indonesische Nudelpfanne Seite 284  
Thailändischer Krautsalat Seite 268  
Frisches Obst

## TAG 3

### Frühstück

Rührtofu Seite 225

Roggentoast

Obstsalat

### Mittagessen

Panini-Sandwich mit Keimbrot, Tofumayonnaise Seite 272

fettarme vegane Wurstscheiben und Rucola

Pilzcremesuppe Seite 253

### Zwischenmahlzeit

Zitronencreme Seite 309

### Abendessen

Zitronen-Artischocke-Tajine Seite 276

Orangen-Couscous-Pilaf Seite 292

Salat aus jungem grünem Blattgemüse mit Cremigem Pfeffer-Dressing Seite 245

Beerenmousse Seite 310



# Schnelle Spinatlasagne

Rezept von Jennifer Reilly

*Die Zubereitungsdauer für dieses Gericht beträgt zwar mehr als eine Stunde, aber nur weil die Lasagne so lange im Backofen bleiben muss; die eigentliche Zubereitungszeit beträgt nur wenige Minuten.*

ERGIBT 8 PORTIONEN

## ZUTATEN

- 1 Packung (280 g) gefrorener Spinat, aufgetaut
- 450 g fettreduzierter fester Tofu
- 1 EL gehackter oder gepresster Knoblauch
- 1 TL Salz
- 1 Glas (740 g) fettfreie natriumarme Nudelsauce auf Tomatenbasis
- 450 g Vollkornweizen-Lasagneplatten
- 10 Champignons, in Scheiben geschnitten, oder 100 g anderes Gemüse
- 20 g veganer Parmesan-Ersatz oder Hefeflocken

## ZUBEREITUNG

Ofen auf 160 °C vorheizen.

Spinat, Tofu, Knoblauch und Salz in einer mittelgroßen Schüssel vermischen.

Boden einer 23 x 33 Zentimeter großen Auflaufform mit Tomatensauce bedecken, darauf, leicht überlappend, eine Schicht Lasagneplatten legen. Die halbe Spinatmischung auf den Nudelplatten verteilen. Eine weitere Schicht Nudelplatten legen, darauf wieder Tomatensauce und eine Schicht Pilze oder anderes Gemüse verteilen. Vorgang wiederholen, bis die Auflaufform voll ist. Die letzte Lage sollte eine Schicht Sauce sein mit veganem Parmesan-Ersatz oder Hefeflocken.

Dicht mit Alufolie bedecken und 1 Stunde backen. Mit einem Messer überprüfen, ob alle Nudelschichten gar sind. Vor dem Essen Folie entfernen und 15 Minuten lang stehen lassen.

**PRO PORTION:** 332 Kalorien, 18 g Protein, 5 g Kohlenhydrate, 7 g Zucker, 5 g Gesamtfettgehalt, 9 % Kalorienanteil aus Fett, 0 mg Cholesterin, 9 g Ballaststoffe, 284 mg Natrium





# Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen

*Dieser einfache Rührkuchen ist saftig und köstlich – und schmeckt am nächsten Tag sogar noch besser. Das Apfelmus ersetzt die Eier und das Fett.*

ERGIBT 9 PORTIONEN

## ZUTATEN

250 ml ungesüßtes feines Apfelmus	30 g Hafermehl (Haferflocken oder Hafer in einer Küchenmaschine oder einer elektrischen Kaffeemühle mahlen) oder Gerstenmehl
1 EL Zitronensaft	
2 EL Wasser	
1 EL abgeriebene Orangenschale	
120 g feines Vollkornweizenmehl (kein normales Vollkornweizenmehl)	½ TL gemahlener Zimt
65 g brauner Zucker	¼ TL Salz
	1 Prise geriebene Muskatnuss
	1 Prise gemahlener Piment
	1 TL Natron
	250 g klein geschnittene entkernte Datteln

## ZUBEREITUNG

Ofen auf 175 °C vorheizen. Apfelmus, Zitronensaft und 2 EL Wasser in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze langsam erwärmen. Orangenabrieb hinzugeben.

Vollkornweizenmehl, braunen Zucker, Hafer- oder Gerstenmehl, Zimt, Salz, Muskatnuss und Piment in einer mittelgroßen Schüssel vermischen.

Natron in die Apfelmusmischung rühren (wodurch es zur Schaumbildung kommt). Sofort in die Mehlmischung gießen und kurz, aber gründlich verrühren.

Datteln hinzugeben und kurz vermischen. Teig in eine 23 x 23 cm große Kuchenform geben, glatt streichen und 10 Minuten backen. Hitze auf 160 °C reduzieren und 25 bis 30 Minuten backen oder bis der Stichtest mit einem Schaschlikspieß oder einer Gabel ergibt, dass der Kuchen gar ist. Auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen. Kuchen zweimal gleichmäßig vertikal und zweimal gleichmäßig horizontal durchschneiden, um 9 Quadrate zu erhalten.

**PRO PORTION:** 169 Kalorien, 3 g Protein, 41 g Kohlenhydrate, 24 g Zucker, 0,5 g Gesamtfettgehalt, 2 % Kalorienanteil aus Fett, 0 mg Cholesterin, 4 g Ballaststoffe, 199 mg Natrium

# INDEX

## A

- ADA-Ernährungsweise** 52
- Aerobes Training** 167
- Aerobic** 170, 174
- Agavennektar** 318
  - Ananas-Stieleis 305
  - Beerenmousse 310
  - Proteinreiche Haferwaffeln 230
  - Zitronencreme 309
- Ahornsirup** 152
  - Zitronencreme 309
- Akne** 58
- Albumin** 122
  - Albuminverluste 122, 203
- Alkohol** 147, 148, 151, 154, 158, 159, 201
- Alpha-Linolensäure** 63
- Alpha-Liponsäure** 165, 198
- Ananas** 65, 66, 73
  - Ananas-Stieleis 305
- Angstzustände** 145
- Antioxidantien** 78, 200
- Äpfel** 54, 59, 65, 73, 94, 110, 124, 151, 164
  - Frühstücksgerste mit Obst 222
  - Johannisbeer-Scones 229
  - Müsli 226
  - Obst-Smoothie 234
  - Rotkohlsalat mit Cranberrys und Äpfeln 271
- Apfelmus** 124
  - Gersten-Mais-Brot 227
  - Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen 313
- Aprikosen** 65
- Arthritis** 63, 81
  - rheumatische 58
- Artischocken** 59

- Mediterrane Gemüse-Panini 261
- Naturreissalat mit Kirschtomaten und Artischockenherzen 266
- Zitronen-Artischocke-Tajine 276
- Auberginen** 92, 111
  - Auberginenauflauf 283
- Aufstrich**
  - Veganes Bohnenpüree 238
  - Zypriotischer Erbsen-Dill-Aufstrich 243
- Augenbohnen mit Süßkartoffeln und grünem Gemüse** 282
- Avocado** 37, 60, 63, 65, 81, 104, 106

## B

- Babysalat**
  - Sautierter Portobello-Salat 269
- Backhefe** 98, 153, 320
- Ballaststoff-Check** 124, 142
- Ballaststoffe** 28, 65, 70, 72, 78, 85, 97, 98, 105, 123, 125, 145, 146, 157
  - Ballaststoff-Check 124, 146
- Balsamico-Vinaigrette** 241
- Bananen** 59, 61, 65, 73, 85, 94, 124, 151, 164
  - Kochbananen 130
- Basilikum** 164, 319
  - Naturreissalat mit Kirschtomaten und Artischockenherzen 266
  - Panino mit Spargel und veganem Schinken 259
  - Thailändischer Krautsalat 268
- Bechamel-Soße** 283
- Beeren** 59, 85, 86
  - Beerenmousse 310
  - Obst-Smoothie 234



## Beilagen

Brokkoli-Pfanne mit schwarzer Bohnensoße 298

Bulgur-Quinoa-Pilaf 297

Gebackene grüne Bohnen, Fenchel, Paprika und Blumenkohl mit Dill 301

Gebackene Süßkartoffeln mit marokkanischen Gewürzen 295

Orangen-Couscous-Pilaf 292

Rosenkohl mit Zitrone und veganem Speck 294

**Betacarotin 72, 161, 189**

**Bewegung 42, 158, 190**

**Birnen 59, 73, 94, 110**

Knuspriger Obstauflauf 306

**Blähungen 57, 72, 157, 317**

**Blattgemüse**

grünes 66, 80, 84, 90, 158, 189, 200

Linsen und Nudeln auf libanesischer Art 279

**Blattkohl 59, 163, 200**

Augenbohnen mit Süßkartoffeln und grünem Gemüse 282

Bohnen-Süßkartoffel-Suppe 251

Spinat-Hummus 237

**Blattsenf 163, 200**

Italienische Teigtaschen 260

**Blaubeeren 73**

Obst-Smoothie 234

**BLT-Salat 272**

**Blumenkohl 59, 65, 97, 137, 157, 200**

Gebackene grüne Bohnen, Fenchel, Paprika und Blumenkohl mit Dill 301

**Blutdruck 2, 4, 33, 41, 78, 102, 127, 190, 192, 199, 203**

Bluthochdruck 25, 127, 179, 199, 201, 202

**Blutglukosespiegel 16**

**Blutglukosewert 16**

**Blutzuckerspiegel 2, 9, 24, 25, 31, 42, 64, 68, 69, 86, 90, 115, 119, 160, 162, 166, 316**

auf- und abschwankender 119

**Bohnen 41, 54, 58, 59, 63, 65, 66, 70, 72, 78, 84, 92, 93, 97, 105, 106, 124, 157, 163, 190, 191**

Auberginenauflauf mit Bechamel-Soße 283

Augenbohnen mit Süßkartoffeln und grünem Gemüse 282

Bohnen-Süßkartoffel-Eintopf 275

Brokkoli-Pfanne mit schwarzer Bohnensoße 298

Fettarme Guacamole 236

Gebackene grüne Bohnen, Fenchel, Paprika und Blumenkohl mit Dill 301

Proteinreiche Haferwaffeln 230

Quinoa-Bulgur-Taboulé mit Orangen 265

Schnelles veganes Chili 281

Schnell gemachte Gemüse-Fajitas 288

Veganes Bohnenpüree 238

Weiche Bohnen-Tacos 256

**Brokkoli 54, 59, 65, 72, 79, 162, 163, 164, 200**

Brokkoli-Pfanne mit schwarzer Bohnensoße 298

Italienische Teigtaschen 260

**Brot 59, 64, 65, 66, 90, 124, 146, 164**

BLT-Salat 272

Mediterrane Gemüse-Panini 261

Panino mit Spargel und veganem Schinken 259

**Brühwürfel**

Pilzbrühwürfel 320

**Bulgur 59, 66**

Bulgur-Quinoa-Pilaf 297

Quinoa-Bulgur-Taboulé mit Orangen 265

## C

**Carnitin 198**

**Castelli, William Dr. 75**

**Champignons**

Bohnen-Süßkartoffel-Eintopf 275

Schnelle Spinatlasagne 287

**Chili**

Schnelles veganes 281

**Chilischoten**

Eintopf Balkanart im Niedertemperaturgeräth 274

**Chilisoße**

Schnelles veganes Chili 281

Veganes Bohnenpüree 238

**Chinakohl**

Indonesische Nudelpfanne 284

## **Cholesterin**

Gesamtcholesterin 121, 122, 190  
HDL-Cholesterin 41, 72, 122, 190  
LDL-Cholesterin 54, 72, 102, 121, 189,  
191

## **Cholesterinspiegel**

Kontrolle des 70

## **Cholesterinwerte 41**

hohe 25, 103  
normale 191  
Senkung der 31

## **Chrom 162, 164, 165**

## **Coronary Health Improvement Pro- jects 153**

## **Couscous 59**

Orangen-Couscous-Pilaf 292

## **Cranberry-Orangen-Vinaigrette 271**

## **Cranberrys**

Cranberry-Orangen-Vinaigrette 271  
Knuspriger Obstauflauf 306  
Rotkohlsalat mit Cranberrys und  
Äpfeln 271

## **Crane**

Dr. Milton 197

## **Cremige Bechamel-Soße 283**

## **Cremiges Mohn-Dressing 244**

## **Cremiges Pfeffer-Dressing 245**

## **Currypulver**

Rührtofu 225

## **D**

## **Datteln 163**

Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen  
313

## **Dawn-Phänomen 119**

## **Dehnungsübungen 167, 174**

## **Depression 145**

## **Desserts**

Ananas-Stieleis 305  
Berenmousse 310  
Erdbeeren mit Schokoladen-Dip 304  
Knuspriger Obstauflauf 306  
Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen  
313  
Zitronencreme 309

## **Diabetes**

Diabetesbehandlung 8, 126, 189  
Kinder- und Jugenddiabetes 4, 16  
Schwangerschaftsdiabetes 16  
Symptome 14

Typ 1 4, 16, 19, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46,  
47, 50, 114, 169

Typ 2 3, 9, 17, 18, 19, 24, 27, 28, 30, 31,  
33, 35, 36, 50, 70, 114, 154, 316

## **Diabetes-Diäten 20, 21, 24, 34**

## **Diabetesmedikamente 17, 22, 29, 31, 115, 136, 145, 315**

Acarbose 317

Glimepirid 69, 115, 172, 316

Glipizid 69, 115, 117, 172, 316

Glyburid 69, 115, 172, 316

Insulin 315

Metformin 7, 31, 69, 115, 117, 316

Migliitol 317

Nateglinid 69, 115, 172, 206, 316

Pioglitazon 115, 316

Repaglinid 69, 115, 172, 316

Rosiglitazon 69, 115, 316

## **Diät 9, 28, 36, 71, 103, 194, 205**

Huhn-und-Fisch-Diät 54

kohlenhydratarme, proteinreiche 103

Kohlsuppendiät 104

Low-Carb-Diäten 103

Portfolio-Diät 189

traditionelle 26

Weight Watchers 104

## **Diehl, Hans Dr. 153**

## **Dill**

Gebackene grüne Bohnen, Fenchel,  
Paprika und Blumenkohl mit Dill  
301

Zypriotischer Erbsen-Dill 243

## **Dips 98**

Fettarme Guacamole 236

Schokoladen-Dip 304

Spinat-Dip 240

Spinat-Hummus 237

Veganes Bohnenpüree 238

## **Dopamin 148, 151, 154, 155**

## **Dressings**

Cremiges Mohn-Dressing 244

Cremiges Pfeffer-Dressing 245

Rotwein-Vinaigrette 241

## **Drinks**

Haferdrink 77

Mandeldrink 77

Reisdrink 77

Sojadrink 77

## **Drogen 147, 148, 151, 154, 156**

## **Durchfall 57, 157, 197, 317**

## **Durst 15, 16**

## E

**Eier** 51, 52, 66, 84, 87, 189

Alternativen zu 60

**Eintopf Balkanart im Niedertemperaturer** 274

**Eisen** 72, 75, 80, 97, 161, 193

**Eisenmangel** 123

**Endorphine** 148

**Entzündungen** 53, 144, 198

**Enzyme** 57, 165, 317

Darmtrakts, de 74

Glaktose, für den Abbau von 200

Laktase 157

Lipoproteinlipase 169

Lipoxygenase 320

Verdauungsenzyme 67

**Erbsen** 59, 65, 66, 72, 93, 144, 163, 248

Spalterbsen

Holländische Erbsensuppe 248

Zypriotischer Erbsen-Dill 243

**Erdbeeren** 58, 65, 200

Erdbeeren mit Schokoladen-Dip 304

**Erkältung** 119, 144

**Ernährung**

gesunde 41, 70, 78, 101, 114, 136, 169, 197, 205

vegane 41, 42, 52, 130, 136, 158, 172, 182, 190, 197

vegetarische 33, 41

**Ernährungsumstellung** 1, 2, 3, 8, 28, 32, 33, 34, 40, 50, 68, 71, 76, 124, 182, 192, 204, 205

**Ersatzprodukte**

Fleischersatz 72, 95, 98, 319

Hühchenerersatz 320

veganer

Eintopf Balkanart im Niedertemperaturer 274

Graupen-Kürbis-Suppe 250

Zitronen-Artischocke-Tajine 276

Ölersatz

fettfreier 241

BLT-Salat 272

Cranberry-Orangen-Vinaigrette 271

Quinoa-Bulgur-Taboulé mit Orangen 265

Rotwein-Vinaigrette 241

Sautierter Portobello-Salat 269

Parmesansersatz 319, 321

Auberginenauflauf 283

Pilzcremesuppe 253

Schnelle Spinatlasagne 287

Rindfleischersatz

Indonesische Nudelpfanne 284

Wurstersatz

veganer 91

## F

**Fast Food** 131

**Feigen**

getrocknete 163

**Fenchel**

Gebackene grüne Bohnen, Fenchel,

Paprika und Blumenkohl mit Dill 301

**Fertiggerichte** 92, 96

**Fett**

gehärtetes pflanzliches 96, 182, 191

gesättigtes 53, 61, 62, 81, 87, 104, 181

Hühnerfett 51, 53, 104, 181

Milchfett 56

Omega-3-Fette 53, 63

Rinderfett 51, 104, 181

tierisches 29, 51, 70, 84, 105, 106, 123, 181, 183, 189, 190, 193, 203

**Fettarme Guacamole** 236

**Fettsäuren**

gesättigte 70

Omega-3-Fettsäuren 72, 319

ungesättigte 62, 181

**Fisch** 53, 54, 60, 64, 66, 106, 144, 150, 180, 181, 182, 183

**Fleisch** 30, 51, 53, 54, 55, 56, 60, 64, 180, 182, 183, 189

Fleischersatz 319, 322

Sloppy Joes für Zwei 262

**Folsäure** 161, 193

**Frisée**

Italienische Teigtaschen 260

**Fructosamin** 121

**Frühstück** 60, 61, 84, 85, 86, 87, 111, 152, 194

Frühstücks-Burrito 85, 87

Frühstücksgerste mit Obst 222

Gersten-Mais-Brot 227

Hafer-Scones 228

Müsli 226

Obst-Smoothie 234

Pfannkuchen aus Weizenkörnern 233



Proteinreiche Haferwaffeln 230  
Rührtofu 225

## G

**Gamma-Linolensäure** 198  
**Garnelen** 53, 183  
**Gebackene grüne Bohnen, Fenchel, Paprika und Blumenkohl mit Dill** 301  
**Gebackene Süßkartoffeln mit marokkanischen Gewürzen** 295  
**Geflügel** 60, 183  
**Gelatine** 96  
**Gemüse** 58, 59, 62, 63, 70, 71, 72, 78, 80, 81, 82, 93, 105, 106, 124, 142, 144, 157, 158, 162, 189, 191  
**Gerste** 59, 65, 66, 71, 84, 90, 98, 162, 163  
Frühstücksgerste mit Obst 222  
Gersten-Mais-Brot 227  
Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen 313  
**Gewicht**  
Gewichtsabnahme 4, 24, 25, 70, 102, 103, 110, 126, 140, 142, 168, 190  
Gewichtskontrolle 69, 70, 102, 114, 126  
**Glaukom** 196, 199, 200  
**Glukosetoleranztest** 16, 30  
**Glykämischer Index** 60, 64, 67, 71, 84, 97, 144  
**Granatapfelsirup** 320  
**Grapefruit** 74  
**Grauer Star** 200, 201  
**Graupen** 65  
Graupen-Kürbis-Suppe 250  
**Grundnahrungsmittel** 71, 97  
**Grünkohl** 59, 72, 93, 163, 200, 237  
Augenbohnen mit Süßkartoffeln und grünem Gemüse 282  
Bohnen-Süßkartoffel-Eintopf 275  
Bohnen-Süßkartoffel-Suppe 251  
Linsen und Nudeln auf libanesischer Art 279  
Mediterrane Gemüse-Panini 261  
**Guacamole** 236

## H

**Hafer** 61, 65, 66, 67, 71, 76, 85, 97, 111, 124, 146, 162, 163, 189, 190, 194  
Hafer-Scones 228  
Müsli 226

Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen 313  
Pilzcremesuppe 253  
Proteinreiche Haferwaffeln 230

## Hamburger-Brötchen

Sloppy Joes für Zwei 262

**Hämoglobin-A1c-Wert** 5, 6, 7, 19, 21, 31, 68, 120, 121, 142, 168, 192

## Hauptgerichte

Auberginenauflauf mit Bechamel-Soße 283

Augenbohnen mit Süßkartoffeln und grünem Gemüse 282

Bohnen-Süßkartoffel-Eintopf 275

Eintopf Balkanart im Niedertemperaturgarger 274

Indonesische Nudelpfanne 284

Linsen und Nudeln auf libanesischer Art 279

Nudeln mit Linsen-Marinara-Soße 278

Schnelle Spinatlasagne 287

Schnelles veganes Chili 281

Schnell gemachte Gemüse-Fajitas 288

Zitronen-Artischocke-Tajine 276

## Hefeflocken

98, 153, 193, 320

Cremige Bechamel-Soße 283

Rührtofu 225

Schnelle Spinatlasagne 287

## Herzinfarkt

53, 120, 121, 158, 179

## Herzkrankheit

9, 25, 33, 40, 41, 42, 70, 80, 103, 122, 125, 137, 158, 168, 178, 180, 192, 193, 203

## Hirse

59

Hirsesirup 152

## Holländische Erbsensuppe

248

## Homocystein

193

## Honig

15, 96

## Honigmelone

65, 85

## Hormone

3, 42, 82, 119, 162, 179

Amylin 316

Catecholamin 119

Cortisol 119

Insulin 15, 27

Östrogen 179

Testosteron 179

## Hotdog

vegane

Holländische Erbsensuppe 248

Hülsenfrüchte 59, 65, 71, 72, 78, 81, 84, 90, 104, 106, 144, 191  
Hummus 85, 88, 91, 94, 97, 134, 237  
Spinat-Hummus 237  
Hunger 94, 95, 97, 116, 145, 146, 152  
Hypoglykämie 69, 115, 116, 117, 172, 204, 206

## I

Immunsystem 17, 43, 44  
Indonesische Nudelpfanne 284  
Infektionen 119, 165  
Ingwer  
Brokkoli-Pfanne mit schwarzer Bohnensoße 298  
Zitronen-Ingwer-Creme 308  
Insulin  
Funktion, des 35  
Wirkungsweise, des 34  
Insulinresistenz 18, 19, 27, 34, 50, 53, 57, 62, 66, 67, 68, 69, 80, 81, 87, 105, 144, 154  
Insulinsensitivität 2, 3, 17, 27, 61, 69, 70, 102, 107, 115, 144, 162, 165, 167, 205, 316  
Italienische Teigtaschen 260

## J

Jamswurzel 66, 72, 93, 144, 189  
Jenkins, David Dr. 64, 189  
Johannisbeeren  
Johannisbeer-Scones 229  
Müsli 226  
Jo-Jo-Effekt 140

## K

Kaffeeweißer 62  
Kakaopulver 153  
Schnelles veganes Chili 281  
Kalzium 72, 78, 79, 80, 82, 97, 161, 321  
Karotten 65, 72, 93, 97, 189  
Orangen-Couscous-Pilaf 292  
Thailändischer Krautsalat 268  
Kartoffeln 164  
Graupen-Kürbis-Suppe 250  
Süßkartoffeln 31, 59, 65, 66, 73, 89, 104, 144, 153, 163, 201  
Augenbohnen mit Süßkartoffeln und grünem Gemüse 282

Bohnen-Süßkartoffel-Eintopf 275  
Bohnen-Süßkartoffel-Suppe 251  
Gebackene Süßkartoffeln mit marokkanischen Gewürzen 295  
Linsen-Süßkartoffel-Suppe 254

## Katarakt 200

Kichererbsen 59, 65, 85, 89, 90, 91, 97, 110, 131, 134, 163, 319  
Spinat-Hummus 237

## Kichererbsenmehl 319

Pfannkuchen aus Weizenkörnern 233

## Kirschen 73

## Kiwi 59

## Knoblauch

Bohnen-Süßkartoffel-Eintopf 275  
Bohnen-Süßkartoffel-Suppe 251  
Brokkoli-Pfanne mit schwarzer Bohnensoße 298  
Eintopf Balkanart im Niedertemperaturarger 274  
Fettarme Guacamole 236  
Indonesische Nudelpfanne 284  
Schnelle Spinatlasagne 287  
Schnelles veganes Chili 281  
Spinat-Hummus 237  
Zitronen-Artischocke-Tajine 276  
Zypriotischer Erbsen-Dill-Aufstrich 243

## Knuspriger Obstauflauf 306

Kohlenhydrate 20, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 60, 61, 64, 66, 68, 69, 93, 104, 108, 144, 205, 317, 321

## Kopfsalat

Weiche Bohnen-Tacos 256

## Koriander

Linsen auf libanesischer Art 279  
Thailändischer Krautsalat 268

## Krafttraining 167, 174

## Kräuter-Fladen 229

## Krebs 58, 80, 82, 125, 137, 161

Anti-Krebs-Wirkstoff 72

## Kuchen

Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen 313

## Kürbis 59, 111, 163, 189

Graupen-Kürbis-Suppe 250

## Kurkuma

Rührtofu 225  
Zitronen-Artischocke-Tajine 276

## L

**Laktose** 57, 58, 157, 200, 321

**Lasagne**

Schnelle Spinatlasagne 287

**Leinsamen** 81, 319

Frühstücksgerste mit Obst 222

Pfannkuchen aus Weizenkörnern 233

Proteinreiche Haferwaffeln 230

**Linolsäure** 63, 81

**Linsen** 54, 59, 65, 72, 93, 97, 124, 144, 163, 200

Linsen-Süßkartoffel-Suppe 254

Linsen und Nudeln auf libanesische Art 279

Nudeln mit Linsen-Marinara-Soße 278

**Lipide**

intramyozelluläre 35, 37, 205

## M

**Magnesium** 162

Magnesiumpräparate 198

**Mais** 65, 71, 89

Schnelles veganes Chili 281

**Maismehl**

Gersten-Mais-Brot 227

Schnelles veganes Chili 281

**Maissirup** 124

**Mangold** 72, 162, 163

Augenbohnen mit Süßkartoffeln und grünem Gemüse 282

Italienische Teigtaschen 260

Linsen und Nudeln auf libanesische Art 279

**Mayonnaise**

Tofumayonnaise 272

**Meditation** 42, 145

**Mediterrane Gemüse-Panini** 261

**Mehl**

Vollkornweizenmehl

Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen 313

**Melasse** 152

Indonesische Nudelpfanne 284

**Migräne** 58

**Milchprodukte** 44, 45, 51, 52, 56, 57, 58, 60, 75, 81, 84, 104, 106, 130, 157, 181, 189, 200, 206, 323

**Milchzucker** 57, 157, 200

**Mineralstoffe** 73, 158, 321

**Minze**

Quinoa-Bulgur-Taboulé mit Orangen 265

Thailändischer Krautsalat 268

**Miso** 320

Cremiges Pfeffer-Dressing 245

**Mitochondrien** 35, 36, 165

**Mohnsamen**

Cremiges Mohn-Dressing 244

**Müdigkeit** 14, 15

**Multivitaminpräparate** 60, 75, 78, 81, 82, 97, 106, 135, 160, 161, 193, 206

**Müsli** 226

Knuspriger Obstauflauf 306

**Myokardinfarkt. Siehe Herzinfarkt**

## N

**Nachtisch. Siehe Desserts**

**Nahrungsergänzungsmittel** 160, 161, 198

**Naturreissalat mit Kirschtomaten und Artischockenherzen** 266

**Nephropathie** 202

**Neuropathie** 9, 40, 70, 127, 164, 197, 198, 203, 205

**Nierenkrankheiten** 81, 123

**Noble, Ernest Dr.** 154

**Nudeln**

Indonesische Nudelpfanne 284

Nudeln mit Linsen-Marinara-Soße 278

Schnelle Spinatlasagne 287

Vollkornnudeln 59, 92

**Nüsse** 37, 59, 63, 81, 104, 106, 107, 124, 162

## O

**Obst** 59, 62, 70, 73, 78, 80, 81, 82, 84, 94, 105, 106, 110, 111, 124, 183, 191

Frühstücksgerste mit Obst 222

Obst-Smoothie 234

**Öle**

pflanzliche 29, 51, 59, 61, 62, 181, 182, 189, 192

**Ölersatz** 241, 265, 269, 271, 272

Gemüsebrühenpulver

natriumarmes 241

Maisstärke 241

**Oliven** 60, 62, 63, 81, 104, 106, 181

**Olivenöl** 62, 96

**Orangen** 59, 73, 110, 200

- Knuspriger Obstauflauf 306
- Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen 313
- Orangen-Couscous-Pilaf 292
- Quinoa-Bulgur-Taboulé mit Orangen 265

**Ornish, Dean Dr.** 32, 42, 180

## P

**Panino mit Spargel und veganem Schinken** 259

**Paprika** 89, 200

- Eintopf Balkanart im Niedertemperaturgarer 274
- Gebackene grüne Bohnen, Fenchel, Paprika und Blumenkohl mit Dill 301
- Paprika-Hummus 237
- Quinoa-Bulgur-Taboule mit Orangen 265
- Schnelles veganes Chili 281
- Schnell gemachte Gemüse-Fajitas 288
- Sloppy Joes für Zwei 262
- Zitronen-Artischocke-Tajine 276

**Perlgraupen**

- Graupen-Kürbis-Suppe 250

**Pfannkuchen aus Weizenkörnern** 233

**Pfirsiche** 59, 73

- Obst-Smoothie 234

**Pilzbrühe**

- Pilzcremesuppe 253

**Pilze**

- Pilzcremesuppe 253
- Sautierter Portobello-Salat 269
- Schnelle Spinatlasagne 287
- Sloppy Joes für Zwei 262
- Zitronen-Artischocke-Tajine 276

**Prädiabetes** 16

**Proteine**

- Kuhmilchproteine 43, 46
- Milchproteine 44, 45, 46, 58, 77
- pflanzliche 78
- Rinderproteine 44
- tierische 41, 55, 56, 58, 60, 78, 79, 82, 84, 86, 87, 103, 202, 203

**Proteinreiche Haferwaffeln** 230

## Q

**Quinoa** 65

- Bulgur-Quinoa-Pilaf 297
- Quinoa-Bulgur-Taboulé mit Orangen 265
- Zitronen-Artischocke-Tajine 276

## R

**Radicchio**

- Italienische Teigtaschen 260

**Radieschen**

- Italienische Teigtaschen 260

**Rauchen** 42, 80, 136, 139, 172, 179, 192, 203

**Reis**

- Naturreis 54, 59, 65, 71, 93, 98, 124, 130, 162, 163
- Naturreissalat mit Kirschtomaten und Artischockenherzen 266
- Parboiled-Reis 66

**Retinopathie** 127, 201, 202

**Rohkost** 142

**Rohrzucker** 153

**Römersalat**

- BLT-Salat 272

**Rosenkohl** 163

- Rosenkohl mit Zitrone und veganem Speck 294

**Rosinen** 65, 163

- Müsli 226
- Orangen-Couscous-Pilaf 292

**Rote Beete**

- Italienische Teigtaschen 260

**Rotkohl**

- Rotkohlsalat mit Cranberrys und Äpfeln 271

**Rotwein-Vinaigrette** 241

**Rübstiel**

- Italienische Teigtaschen 260

**Rucola** 90

- Italienische Teigtaschen 260

**Rührtofu** 225

## S

**Säfte**

- Grapefruitsaft 74
- Orangensaft 164
- Cranberry-Orangen-Vinaigrette 271

- Knuspriger Obstauflauf 306
- Obst-Smoothie 234
- Traubensaft 164
- Salate**
- BLT-Salat 272
- Naturreissalat mit Kirschtomaten und Artischockenherzen 266
- Rotkohlsalat mit Cranberrys und Äpfeln 271
- Sautierter Portobello-Salat 269
- Thailändischer Krautsalat 268
- Salsa**
- Fettarme Guacamole 236
- Schnell gemachte Gemüse-Fajitas 288
- Weiche Bohnen-Tacos 256
- Sandwiches**
- Italienische Teigtaschen 260
- Mediterrane Gemüse-Panini 261
- Panino mit Spargel und veganem Schinken 259
- Sloppy Joes für Zwei 262
- Sautierter Portobello-Salat 269**
- Schnelle Spinatlasagne 287**
- Schnelles veganes Chili 281**
- Schnell gemachte Gemüse-Fajitas 288**
- Schokolade 146, 147, 148, 149, 151, 152, 153**
- Erdbeeren mit Schokoladen-Dip 304
- Schwangerschaftsdiabetes 114, 164**
- Schwindel 116, 197**
- Sehstörungen 197**
- Seidentofu**
- Rührtofu 225
- Seitan 78, 89, 153, 319**
- Sellerie**
- Bulgur-Quinoa-Pilaf 297
- Graupen-Kürbis-Suppe 250
- Holländische Erbsensuppe 248
- Indonesische Nudelpfanne 284
- Sellerieblätter
- Graupen-Kürbis-Suppe 250
- Semmelbrösel 318, 319**
- Auberginenauflauf 283
- Sesam**
- Sesammus 322
- Sesampaste**
- Spinat-Hummus 237
- Signalübertragung**
- intrazelluläre 35
- Sloppy Joes für Zwei 262**
- Soja 70, 77, 106, 190, 319**
- Sojadrink 59, 321, 323**
- Cremiges Mohn-Dressing 244
- Gersten-Mais-Brot 227
- Graupen-Kürbis-Suppe 250
- Hafer-Scones 228
- Obst-Smoothie 234
- Sojajoghurt 322**
- Sojamehl 60, 319, 320, 322**
- Pfannkuchen aus Weizenkörnern 233
- Sojaprotein 320, 321, 322**
- Schnelles veganes Chili 281
- Sojaproteinpulver 321**
- Obst-Smoothie 234
- Sojaschnitzel 320**
- Somogyi-Effekt 119**
- Soßen 62, 63, 86, 98, 111, 130, 131, 142, 153, 320, 322, 323**
- Béchamel-Soße 283
- Spaghetti**
- Linsen und Nudeln auf libanesischer Art 279
- Spargel 72, 151**
- Panino mit Spargel und veganem Schinken 259
- Speiserüben**
- Speiserübenblätter
- Italienische Teigtaschen 260
- Spinat 59, 72, 79, 111, 137, 162, 163, 200**
- Italienische Teigtaschen 260
- Linsen und Nudeln auf libanesischer Art 279
- Schnelle Spinatlasagne 287
- Spinat-Dip 240
- Spinat-Hummus 237
- Sport 8, 42, 112, 145, 166, 168, 170, 172, 174, 175**
- Stärke**
- Maisstärke 108
- Stevia 153**
- Stressmanagement 42**
- Sucralose 153**
- Suppen und Eintöpfe**
- Bohnen-Süßkartoffel-Eintopf 275
- Bohnen-Süßkartoffel-Suppe 251
- Eintopf Balkanart im Niedertemperaturgarer 274
- Graupen-Kürbis-Suppe 250
- Holländische Erbsensuppe 248

Linsen-Süßkartoffel-Suppe 254  
Pilzcremesuppe 253  
Zitronen-Artischocke-Tajine 276  
**Süßkartoffeln.** *Siehe Kartoffeln*  
**Süßungsmittel**  
Agavennektar 318

## T

**Tabak** 80, 147, 148, 151, 154, 200, 203  
**Tacos** 92, 131  
Weiche Bohnen-Tacos 256  
**Tahini** 322  
Spinat-Hummus 237  
**Talpers, Stanley** xii, 141  
**Tempeh** 78, 153, 190  
**Thailändischer Krautsalat** 268  
**Tofu** 59, 60, 61, 78, 86, 93, 124, 153, 163, 321, 323  
Ananas-Stieleis 305  
Beerenmousse 310  
BLT-Salat 272  
Cremige-Bechamel-Sofße 283  
Cremiges Mohn-Dressing 244  
Cremiges Pfeffer-Dressing 245  
Fettarme Guacamole 236  
Rührtofu 225  
Schnelle Spinatlasagne 287  
Spinat-Dip 240  
Weiche Bohnen-Tacos 256  
Zitronencreme 309

## Tofumayonnaise

BLT-Salat 272  
Panino mit Spargel und veganem Schinken 259

## Tofusauerrahm

Weiche Bohnen-Tacos 256

## Tomaten

BLT-Salat 272  
Bohnen-Süßkartoffel-Eintopf 275  
Eintopf Balkanart im Niedertemperaturarer 274  
Mediterrane Gemüse-Panini 261  
Natturreissalat mit Kirschtomaten und Artischockenherzen 266  
Schnelles veganes Chili 281

## Tomatenmark

Bohnen-Süßkartoffel-Suppe 251  
Sloppy Joes für Zwei 262

## Tomatensalsa

Schnell gemachte Gemüse-Fajitas 288  
Weiche Bohnen-Tacos 256

## Tortillas

Schnell gemachte Gemüse-Fajitas 288  
Weiche Bohnen-Tacos 256

## Trauben

Triglyzeride 122, 158, 167, 192

## Trockenobst

Müsli 226

## U

Umstellungsphase 77

Urinieren, häufiges 15, 16

## V

### Vanilleextrakt

Ananas-Stieleis 305  
Proteinreiche Haferwaffeln 230

### Veganes Bohnenpüree

Verletzungen 127, 128, 197, 198

Verstopfung 125, 149, 157, 197

### Vinaigrette

Cranberry-Orangen-Vinaigrette 271  
fettfreie 319

### Vitamine

73, 78, 158, 160, 161, 193  
Vitamin A 161  
Vitamin B6 193  
Vitamin B12 161  
Vitamin B12 60, 75, 81, 82, 97, 160, 161, 193, 206  
Vitamin C 161, 189, 191, 200  
Vitamin D 60, 75, 80, 82, 161, 321  
Vitamin E 189  
Vitamin K 158, 159

### Vollkorngetreide

28, 59, 70, 71, 78, 162, 189  
Müsli 226

### Vollkornprodukte

30, 63, 105, 106, 110, 141

### Volumetrie

## W

### Walnüsse

81  
Warfarin 158

### Wasserkastanien

Spinat-Dip 240

### Wassermelone

65, 66, 73  
Weiche Bohnen-Tacos 256

### Wein

151  
Bohnen-Süßkartoffel-Eintopf 275  
Brokkoli-Pfanne mit schwarzer Bohnensoße 298



Nudeln mit Linsen-Marinara-Soße 278  
Sautierter Portobello-Salat 269  
**Weißkohl**  
Thailändischer Krautsalat 268  
Weiche Bohnen-Tacos 256  
**Weizenkleie**  
Frühstücksgerste mit Obst 222  
Müsli 226  
**Weizenkörner 146**  
Pfannkuchen aus Weizenkörnern 233  
**Wirsing**  
Indonesische Nudelpfanne 284  
Italienische Teigtaschen 260  
Thailändischer Krautsalat 268

## **Y**

Yoga 42, 145, 170

## **Z**

### **Zellen**

Blutzellen 81, 123, 161  
Gehirnzellen 155  
Immunzellen 43, 46  
Insulin produzierende 4, 17, 43, 44, 47  
Krebszellen 43  
Muskelzellen 15, 34, 35, 36, 37, 50, 51, 144  
Pankreaszellen 44

**Zimt 86, 161**

### **Zitronen**

Zitronen-Artischocke-Tajine 276  
Zitronencreme 309

### **Zitronensaft**

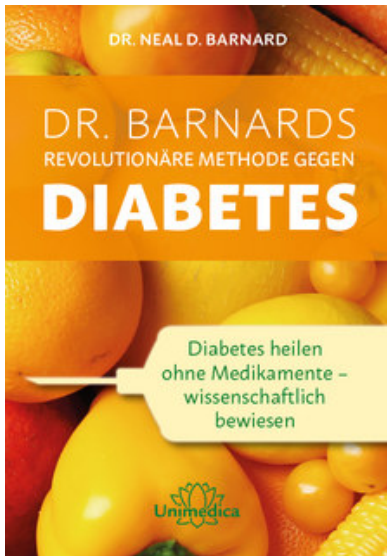
Ananas-Stieleis 305  
Cranberry-Orangen-Vinaigrette 271  
Cremiges Pfeffer-Dressing 245  
Fettarme Guacamole 236  
Gebackene grüne Bohnen, Fenchel, Paprika und Blumenkohl mit Dill 301  
Hafer-Scones 228  
Linsen-Süßkartoffel-Suppe 254  
Linsen und Nudeln auf libanesischer Art 279  
Müsli 226  
Natturreissalat mit Kirschtomaten und Artischockenherzen 266  
Orangen-Apfelmus-Dattel-Kuchen 313  
Pfannkuchen aus Weizenkörnern 233  
Quinoa-Bulgur-Taboulé mit Orangen 265  
Rosenkohl mit Zitrone und veganem Speck 294  
Spinat-Dip 240  
Spinat-Hummus 237  
Thailändischer Krautsalat 268  
Tofumayonnaise 272  
Tofusauerrahm 256  
Zitronencreme 309  
Zypriotischer Erbsen-Dill 243

### **Zitrusfrüchte**

Grapefruit 74  
Orangen 74

**Zuckerrohrsaftgranulat 152**

**Zypriotischer Erbsen-Dill-Aufstrich 243**



Neal Barnard

[Dr. Barnards revolutionäre Methode gegen Diabetes - E-Book](#)

Diabetes heilen ohne Medikamente - wissenschaftlich bewiesen

368 pages,  
publication 2016



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life  
[www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)