

Diabetes natürlich behandeln

Wirksame Wege, Ihren Blutzucker natürlich zu senken

Studien belegen, dass durch eine langfristig gute Blutzuckereinstellung das Risiko für diabetesbedingte Folgeerkrankungen deutlich vermindert wird. Bereits von einer *einprozentigen* Senkung des HbA1c-Wertes profitieren Sie wie folgt:

- Das Risiko für diabetesbezogene Komplikationen vermindert sich um 21 %
- Das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, vermindert sich um 18 %
- Das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, verringert sich um 15 %
- Das Risiko für Folgeerkrankungen an Auge und Niere verringert sich um 35 %



Der Autor



Diätassistent und Bestsellerautor Sven-David Müller gehört zu den bekanntesten Ernährungs- und Diätexperten im deutschsprachigen Raum. Mehr als 100 Gesundheitsratgeber, die in neun Sprachen und einer Gesamtauflage von mehr als 2,5 Millionen Exemplaren erschienen sind, stammen aus seiner Feder. Er ist Träger des Bundesverdienstkreuzes. Diese Auszeichnung erhielt er

für seine besonderen Verdienste um die Volksgesundheit, insbesondere im Bereich Ernährungsaufklärung.

Im Alter von acht Jahren erkrankte Sven-David Müller an Diabetes mellitus Typ 1. Seit diesem Zeitpunkt ist er insulinpflichtig, und seine chronische Erkrankung prägte seinen Berufsweg. Die Ausbildung zum staatlich geprüften Diätassistenten hat er an der Diätlehranstalt in Bad Hersfeld absolviert, hier gründete Sven-David Müller auch seine erste Diabetiker-Selbsthilfegruppe und führte einen Diabetikertag durch. Er ist seit 1989 beruflich in der Diät- und Diabetesberatung tätig und hat bis heute viele tausend Menschen beraten.

Es ist Sven-David Müller ein Anliegen, die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Ernährungsmedizin und Diätetik einem breiten Publikum verständlich zu machen.

Blutzucker senken – natürlich und nachhaltig

Für jedermann umsetzbar

„Diabetes und Vitalität gehören unbedingt zusammen!“ – da ist sich der Ernährungsexperte und Bestsellerautor Sven-David Müller ganz sicher. Denn eine ausgewogene Ernährung mit vielen frischen Produkten und regelmäßige körperliche Aktivität bilden die beste Grundlage für eine natürliche Diabetes-Behandlung. Der Autor erläutert in seinem Buch ganz praktisch und für jedermann umsetzbar, wie das Zusammenspiel von Ernährung, Bewegung, medikamentöser Therapie und naturheilkundlichen Verfahren den Blutzuckerspiegel senken kann.

2 Wochen Genuss nach Maß

Zur direkten Anwendung dieses Wissens hält der Band eine 14-Tage-Diät „Blutzucker natürlich senken!“ für einen natürlichen Genuss bereit – für morgens, mittags und abends, samt Nährwert- und BE-Angaben. Außerdem bietet der Ratgeber allen Diabetikern und ihren Angehörigen wertvolle Hinweise zur Behandlung von Begleit- und Folgeerkrankungen der Stoffwechselkrankheit – im Sinne dauerhafter Vitalität.

Die natürlichen Grundlagen
der Diabetes-Therapie –
für jedermann umsetzbar.

ISBN 978-3-89993-587-5



9 783899 935875

14,95 EUR (D)



Sieben „magische“ Regeln für Typ-1-Diabetiker:

1. Essen Sie kohlenhydrat- und ballaststoffreich und nach BEs berechnet.
2. Bevorzugen Sie ungesättigte Fettsäuren. Besonders empfehlenswert sind etwa Raps- und Olivenöl sowie Walnuss- und Leinöl. Auch Avocados, Nüsse und Samen sind sehr gesunde Fettquellen.
3. Bringen Sie Bewegung und Sport in Ihren Alltag. Wenn Sie ein Sportmuffel sind, bauen Sie reichlich Alltagsbewegung in Ihren Tag ein, nehmen Sie beispielsweise konsequent die Treppe.
4. Vermeiden Sie nach Möglichkeit gesättigte Fette und Eiweiße, beides steckt im Fleisch.
5. Sie wissen, Zucker erhöht den Blutzucker. Benutzen Sie möglichst Zuckeraustauschstoffe oder nehmen Sie ihn im Rahmen von ballaststoffreichen Mahlzeiten unter BE-Berechnung auf.
6. Verzichten Sie möglichst auf Alkohol. Als Diabetiker sollten Sie nur ausgegorene, trockene Weine trinken.
7. Nehmen Sie ausreichend Vitamine und Mineralstoffe auf. Besonders in Hülsenfrüchten sind viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe enthalten.

Sieben „magische“ Regeln für Typ-2-Diabetiker:

1. Bauen Sie Übergewicht langsam aber dauerhaft durch Kalorienreduktion und eine fettarme Ernährung ab. Diese sollte bei 1200 bis 1800 Kilokalorien am Tag liegen.
2. Bringen Sie Bewegung und Sport in Ihren Alltag. Wenn Sie ein Sportmuffel sind, bauen Sie reichlich Alltagsbewegung in Ihren Tag ein, nehmen Sie beispielsweise konsequent die Treppe. Dreimal die Woche eine halbe Stunde Bewegung ist Pflicht!
3. Essen Sie kohlenhydrat- und ballaststoffreich, aber zuckerarm. Ersetzen Sie Zucker durch Süßstoff.
4. Bevorzugen Sie ungesättigte Fettsäuren. Besonders empfehlenswert sind etwa Raps- und Olivenöl sowie Walnuss- und Leinöl. Auch Avocados, Nüsse und Samen sind sehr gesunde Fettquellen.
5. Berechnen Sie die Kost nach Kalorien, und nicht nach BEs.
6. Verzichten Sie möglichst auf Alkohol. Als Diabetiker sollten Sie nur ausgegorene, trockene Weine trinken. Denken Sie daran, dass ein Gramm Alkohol fast so viele Kalorien hat wie ein Gramm Fett.
7. Nehmen Sie ausreichend Vitamine und Mineralstoffe auf. Besonders in Hülsenfrüchten sind viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe enthalten.

Abnehmen ist die beste Diabetes-Therapie

Hat der Arzt bei Ihnen Diabetes diagnostiziert, lautet die wichtigste Regel, auf das Körpergewicht achten – was für die meisten Betroffenen Abnehmen bedeutet. Viele Kalorien lassen sich dabei schon mit der richtigen Auswahl der Lebensmittel einsparen.

Sinnvoll

- Gemüse
- Hülsenfrüchte (auch Soja)
- Frischobst (möglichst mit Schale)
- Basmatireis
- Nudeln *al dente*
- Pellkartoffeln
- Mineralwasser
- Magere Milchprodukte (Harzer Käse, Magermilch)
- Seefisch
- Mageres Fleisch
- Süßstoff
- Eier

Weniger sinnvoll

- Butter
- Weißmehlprodukte
- Kartoffel-Fertigprodukte
- Fast Food
- Eierteigwaren
- Zucker und gezuckerte Getränke
- Sahne
- Fette Milchprodukte (Brie und Sahnequark)
- Fettiges Fleisch
- Alkoholika
- Diabetikersüßigkeiten
- Fertiggerichte



Ernährungsempfehlungen für Diabetiker im Überblick

	TYP 1	TYP 2
weniger Kalorien	nein	ja
mehr Kohlenhydrate	ja	ja
weniger Zucker	nein	ja
ballaststoffreich	ja	ja
weniger oder kein Alkohol	ja	ja
weniger Fett	nein	ja
weniger tierisches Fett	ja	ja
mehr pflanzliches Fett	ja	ja
mehr Omega-3-Fettsäuren	ja	ja
weniger Cholesterin (200–300 mg)	ja	ja
weniger tierisches Eiweiß	ja	ja
mehr Fisch, Sojaprodukte	ja	ja
weniger Purine	nein	nein
weniger Kochsalz	nein	nein
Anzahl der Mahlzeiten	nach Bedarf	3–4
mehr Vitamine und Mineralstoffe	ja, Zink, Chrom, Magnesium, Vitamin C	ja, Zink, Chrom, Magnesium, Vitamin C
mehr Bewegung	ja	ja

SVEN-DAVID MÜLLER

Diabetes natürlich behandeln

**Wirksame Wege, Ihren Blutzucker
natürlich zu senken**



schlütersche

4 VORWORT

11 WAS IST DIABETES MELLITUS?

13 Diabetesformen – Diabetes ist nicht gleich Diabetes

14 Typ-1-Diabetes – die seltenere Form

15 Typ-2-Diabetes – die Volkskrankheit

18 Die Diabetesdiagnose

21 Folgeschäden des Diabetes mellitus

22 Insulin – der Dreh- und Angelpunkt im diabetischen Stoffwechsel

23 Nur Insulin kann den Blutzucker senken

27 Grundlagen der Insulintherapie

29 Medikamentöse Therapie ohne Insulin

33 DIABETES NATÜRLICH BEHANDELN – ABER WIE?

34 Die Heilwirkung einer gesunden, natürlichen Ernährung

35 Was Diabetiker über die Nährstoffe und Co. wissen müssen

53 Die natürliche und gesunde Ernährung

56 **8 Ernährungstipps, die Ihnen helfen, Ihren Diabetes positiv zu beeinflussen**

62 Unterschiede in der Ernährung von Typ-1- und Typ-2-Diabetikern

64 **Das richtige Gewicht: Wie man am besten abnimmt und sein Gewicht hält**

66 Zu viele Kalorien schlagen zu B(a)uche!

68 **8 Regeln für eine gesunde Gewichtsabnahme für Typ-2-Diabetiker**

- 68 30 Tipps für eine leckere, kalorienarme Ernährung im Alltag
- 80 BE- und Kalorientabelle für Typ-1- und Typ-2-Diabetiker
- 109 **Bewegung: Die Bedeutung von körperlicher Aktivität**
- 111 Kampf dem Fettgewebe
- 116 Übungen für Bauch, Beine und Po
- 117 **Entspannung: Für Diabetiker besonders wichtig**
- 117 Stress und Hektik machen krank
- 119 Entspannungstechniken
- 129 **VITAMINE, VITALSTOFFE & CO.
IN DER DIABETESTHERAPIE**
- 130 Mikronährstoffe in der Diabetestherapie
- 132 Mineralstoffe Chrom und Zink
- 134 Vitamine und Antioxidantien
- 139 Pflanzliche Vitalstoffe
- 147 **BLUTZUCKER NATÜRLICH SENKEN –
DIE 2-WOCHEN-DIÄT**
- 176 **ANHANG**
- 176 Nützliche Adressen
- 177 Sonstige Links
- 178 Register

*»Ich habe Diabetes, und trotzdem
erreiche ich meine Ziele«*

Nicole Johnson, Miss America 1999



VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Diabetikerinnen und Diabetiker,

bei der Behandlung des Diabetes mellitus denkt man meistens an Tabletten, Spritzen, Insulin und andere pharmazeutische Präparate. Ich möchte Ihnen mit diesem Buch einen neuen zusätzlichen Weg in der Behandlung des Diabetes mellitus aufzeigen und Ihnen verdeutlichen, dass der Diabetes mellitus, dessen Kardinalsymptom der erhöhte Blutzuckerspiegel ist, natürlich behandelt werden muss.

„Ich möchte meine Krankheit möglichst natürlich behandeln“ ist der Wunsch vieler Menschen, die an Diabetes erkrankt sind. Dabei wird nur selten daran gedacht, dass die Grundlage jeder guten Diabetestherapie absolut natürlich ist! Wer wollte bestreiten, dass eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit viel frischen, saisongerechten Produkten und regelmäßige körperliche Aktivität auch strenge Kriterien einer natürlichen Behandlung perfekt erfüllen?

Ich beschreibe hier keine esoterischen Therapien oder Maßnahmen, die der Schulmedizin widersprechen. Natürliche Behandlung heißt ausdrücklich nicht, dass Sie auf die bisherigen Maßnahmen, die Ihnen Ihr Arzt verordnet hat, verzichten können; die Diabetesbehandlung muss grundsätzlich vom Arzt überwacht werden, Diabetes mellitus ist eine Erkrankung, die der fachärztlichen Überwachung bedarf. Ich bin selbst 1976 an Diabetes mellitus Typ 1 erkrankt und gehe regelmäßig zum Diabetologen. Obwohl ich Diätassistent und Diabetesberater der Deutschen Diabetes Gesellschaft bin sowie angewandte Ernährungsmedizin stu-



diert habe, lasse ich mich regelmäßig beraten und habe als Patient an vielen Schulungen teilgenommen. Nur gut informierte Diabetiker können ihren Diabetes mellitus beherrschen!

Die meisten Typ-2-Diabetiker bekommen zu früh Medikamente, die zwar den Blutzucker senken, aber das Gewicht erhöhen. Damit wird die Gesamtsituation immer schlechter, und früher oder später werden diese Patienten insulinpflichtig. Dabei hätten sie nur ihre Ernährungsweise umstellen müssen, sich optimal versorgen und für mehr Bewegung (Stichwort Alltagsbewegung) sowie sportliche Aktivität sorgen müssen.

In Deutschland leben mehr als acht Millionen Diabetiker, und davon sind über sieben Millionen Typ-2-Diabetiker. Die meisten Diabetiker leiden also unter der Erhöhung der Blutzuckerwerte, weil sie übergewichtig sind und sich zu wenig bewegen. Diese Kombination führt nach Jahren und oft Jahrzehnten dazu, dass die Blutzuckerwerte immer weiter ansteigen und das Insulin nicht richtig wirkt. Viele von ihnen nehmen Tabletten ein und spritzen sogar Insulin. Genau hier setzt mein Buch an: In den meisten Fällen ist das eigentlich nicht erforderlich. Ich schreibe bewusst „eigentlich“, denn bei fast allen dieser Diabetiker hätten die Blutzuckerwerte durch eine Gewichtsreduktion und mehr Bewegung sowie ein gezieltes Programm, das ich in diesem Buch beschreibe, normalisiert werden können. In meiner Arbeit an der Universitätsklinik Aachen habe ich immer wieder gesehen, dass es auch anders geht. Alle Diabetiker profitieren von Bewegung, denn diese verbrennt Kalorien, hilft dabei, abzunehmen oder das Gewicht im Normalbereich zu stabilisieren, die Figur zu verbessern und den gesamten Organismus zu gesunden.

»Ich möchte Ihnen vorstellen, wie sich der Blutzucker natürlich behandeln lässt.«

Optimalerweise ergänzen sich reichlich Alltagsbewegung und ein gezieltes Sportprogramm. Ideal ist es, wenn Sie jeden zweiten Tag 30 bis 45 Minuten Sport betreiben. Optimal ist dabei die Kombination aus Ausdauer- und Kraftsport. Viele Diabetiker erzielen im Sportverein oder dem Fitness-Studio die besten Ergebnisse.

Es ist wissenschaftlich unzweifelhaft bewiesen, dass mit jedem Pfund Gewichtsreduktion die Blutzuckerwerte sinken. Oft ist eine Normalisierung der Blutzuckerwerte schon durch eine Gewichtsabnahme von fünf Kilogramm erreichbar. Leider halten viele Mediziner wenig von ernährungsmedizinischen Maßnahmen und verordnen zu rasch die falschen Medikamente. Dieses Problem trifft auch für die Gabe von Insulin zu.

Auch Typ-1-Diabetiker profitieren von diesem Buch, da sie durch die hier dargestellten Maßnahmen ihre Blutzuckerwerte optimieren können. Die natürliche Behandlung des Blutzuckerspiegels bedeutet mehr als nur die Anpassung der Ernährungsweise – es ist außerdem wichtig, weniger Stress ins Leben der Diabetiker zu bringen. Bei Stress schüttet Ihr Körper Stresshormone aus, die den Blutzuckerspiegel ansteigen lassen und die Insulinwirkung vermindern. Zusätzlich führt Stress nachweislich zur Gewichtssteigerung – ja, Stress macht dick und erhöht die Blutzuckerwerte. Ich stelle Ihnen einige Entspannungsverfahren vor, die Sie ganz einfach zu Hause durchführen können.

Die Natur bietet eine Reihe natürlicher Methoden an, um den Blutzuckerspiegel zu optimieren. Das Spektrum reicht von Spurenelementen und anderen Mineralstoffen über sekundäre Pflanzenstoffe aus Pflanzen bis hin zu Fisch. Die in bestimmten Fischen enthaltenen Omega-3-Fettsäuren können nicht nur bei Diabetikern die Stoffwechselfunktionen optimieren. Von den meisten natürlichen Behandlungsmaßnahmen profitieren Typ-2- und Typ-1-Diabetiker. Ich selbst nehme täglich Zimt, Zink, Chrom und B-Vitamine ein. Natürlich können diese Maßnah-

»Die Natur bietet eine Reihe natürlicher Methoden an, um den Blutzuckerspiegel zu optimieren.«

men einen Typ-1-Diabetiker nicht heilen – aber mein Insulinbedarf ist gesunken und meine Blutzuckerwerte haben sich verbessert. Übergewichtige Typ-2-Diabetiker können durch die Einhaltung der in diesem Buch beschriebenen natürlichen Maßnahmen ihre Blutzuckerwerte sogar vollständig normalisieren.

Die Gewichtsreduktion wird scheinbar auch durch den täglichen Konsum von Probiotika optimiert. Diese Mikroorganismen erreichen den Dickdarm lebend, helfen bei der Gewichtsreduktion und bauen das Immunsystem auf. Übergewicht und Diabetes mellitus stellen für den Organismus einen großen Stress dar. Vor diesem Hintergrund muss die natürliche Therapie Stress abbauen – in diesem Fall Stoffwechsel-Stress! Dafür ist die ausreichende Zufuhr von Antioxidantien wichtig. Optimale Lieferanten sind Gemüse und Obst sowie Nüsse. Neben der Bekämpfung von Freien Radikalen gilt es, die Entzündungen zu bekämpfen, die bei Diabetikern entstehen. Dafür stehen beispielsweise Omega-3-Fettsäuren, die auch die Blutfette senken und den Blutdruck und die Nierenfunktion optimieren, zur Verfügung. Antientzündlich wirkt auch Zink.

Gerade bei der Gewichtsreduktion kommt es zur Ausschwemmung von wasserlöslichen Mikronährstoffen, die über die Nahrung oder eine gezielte Nahrungsergänzung wieder zugeführt werden müssen. Das wird in der Regel bei praktisch allen Ernährungskonzepten vergessen. Wissenschaftliche Studien beweisen, dass durch bestimmte Mikronährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe die Insulinwirkung verstärkt werden kann. Eine Insulinbildung und die Insulinwirkung sind ohne die Spurenelemente Zink und Chrom nicht möglich. Außerdem werden verschiedene Vitamine – insbesondere Niacin – benötigt. In den USA durchgeführte Studien beweisen, dass das Gewürz Zimt den Blutzuckerspiegel bei Typ-2-Diabetikern senken kann. Dabei kann Zimt die herkömmliche Diabetestherapie nicht ersetzen, vielmehr kann es die Diabetestherapie optimieren.

„Ich bin der festen Überzeugung, dass durch eine zusätzliche natürliche Diabetesbehandlung viele Diabetiker keine Medikamente nehmen müssen.“



Sven-David Müller

Eine besondere Bedeutung kommt der diabetesgerechten Ernährung zu, das gilt vor allem für Fette und Kohlenhydrate. Viele Typ-2-Diabetiker können durch eine ballaststoffreiche Ernährungsweise nicht nur leicht abnehmen, sondern auch ihre Blutzuckerwerte optimieren. Ich habe in der Diabetesberatung an der Universitätsklinik Aachen meinen Patienten nicht nur die Einnahme von Mikronährstoffen, sondern auch die Einnahme von Ballaststoffkonzentraten vor den Mahlzeiten empfohlen. Das kann beispielsweise durch die Einnahme von Pektin vor den Mahlzeiten geschehen.

Ziel meines Buches ist es, Ihnen Methoden vorzustellen, die effektiv sind und die Ihnen dabei helfen, Ihre Blutzuckereinstellung zu optimieren. Ich freue mich, wenn durch diese Maßnahmen Ihr Blutzuckerspiegel immer besser wird, Ihre HbA1-Werte sich normalisieren und Sie Folgekomplikationen weniger fürchten müssen. Ganz nebenbei verbessern sich damit auch Ihre Blutdruckwerte und die Blutfette.

Mit diesem Buch möchte ich einen neuen Ansatz in der Diabetestherapie geben. Ich bin der festen Überzeugung, dass durch eine zusätzliche natürliche Diabetesbehandlung viele Typ-2-Diabetiker keine Medikamente nehmen müssen und dass viele Patienten ihre Blutzuckerwerte vollständig normalisieren oder „wenigstens“ optimieren können. Unter keinen Umständen darf dies auf Kosten der herkömmlichen Therapie geschehen. Lesen Sie dieses Buch, treffen Sie Ihre Entscheidung und sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Für Ihre Gesundheit sind Sie verantwortlich.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre dieses Buches und allzeit viel Gesundheit und gute Blutzuckerwerte.

Sven-David Müller

Diätassistent, Diabetesberater DDG

Master of Science in applied nutritional medicine





WAS IST DIABETES MELLITUS?

Diabetes mellitus wird auch heute noch in der Umgangssprache als Zuckerkrankheit bezeichnet. Dabei betrifft er nicht nur den Zuckerstoffwechsel noch löst Zucker die Krankheit aus, sondern meistens ist es eine falsche Ernährung insgesamt mit fettreichen Speisen und zuckerhaltigen Getränken. Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die durch einen erhöhten Blutzuckerspiegel gekennzeichnet ist.

