



Foto: Markus Berndt © Fotolia.com / Mara Zerngalliete

## Diabetes - einfach wegessen?

*Kann man Diabetes Typ-2 einfach „wegessen“? Klingt wie ein Märchen, ist aber keines!*

**E**rwiesenermaßen ist Ernährung der „Treibstoff“, der sich auf unseren gesamten Organismus auswirkt, und im Speziellen natürlich auch auf unseren Blutzuckerspiegel.

Doch wie viele Diabetiker ernähren sich überhaupt auf eine Art und Weise, wie man es laut den modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen im eigenen Interesse tun sollte? Und wie weit sind all die leckeren Gerichte bekannt, die den Blutzucker kaum ansteigen lassen? Ist sich jeder der tollen Wirkstoffe bestimmter Kräuter und Mineralstoffe bewusst, die teilweise beachtliche blutzuckersenkende Effekte mit sich bringen?

Der Autor dieser Zeilen war selbst schwer von Diabetes Typ-2 betroffen, und hat im Frühjahr 2012 die Entscheidung getrof-

fen, wieder gesund zu werden. Er setzte sich das Ziel, keine Medikamente einnehmen zu müssen und kulinarisch weitgehend auf nichts zu verzichten. Diabetes Typ-2 zu heilen war seine Devise, und das ist ihm zum Glück auch gelungen. Im Vordergrund dabei stand die Ernährung, jedoch keinesfalls der Verzicht und schon gar keine Diät! Es war einfach das Wissen um die verschiedenen Lebensmittel und deren Auswirkung auf den Stoffwechsel. Was für eine Überraschung, dass plötzlich anstatt weniger, sogar mehr zur Auswahl stand und der tägliche Speiseplan zur freudvollen „Qual der Wahl“ wurde!

Die Mär, dass sich das Fortschreiten der Zuckerkrankheit nicht aufhalten lässt, hat mich stets unbeeindruckt gelassen und heute weiß ich, dass es schlicht und ergreifend eine Erfindung der davon profi-

tierenden Industrie ist. Selbstverständlich kann man Diabetes Typ-2 stoppen, primär mittels Essen und noch dazu völlig simpel – man muss nur wissen wie!

### ■ Ernährungsempfehlungen für Diabetiker?

Ich gebe es offen und ehrlich zu, ich halte nicht allzu viel von den gängigen Ernährungsempfehlungen für Diabetiker. Das liegt primär am zu hohen Gesamtkohlenhydratanteil in der Nahrung, und auch vor den Auswirkungen stärkehaltiger Lebensmittel wie Getreide, Kartoffeln und Reis wird nicht gewarnt. Oft ist sogar das Gegenteil der Fall. Da liest man Sätze wie „Setzen Sie auf Kohlenhydrate in Form von Getreide und Stärke, denn das liefert Energie über längere Zeit“. Und vergisst dabei offensichtlich, dass

Diese und viele andere wertvolle Informationen erfährt man in „**Diabetes Ade – das Ende der Zuckerkrankheit**“ (ISBN 978-3-200-04283-4). Erhältlich im Buchhandel, in allen Bständig Filialen, auf Amazon und im Internet unter **www.diabetesade.com**.

Auf vielfachen Wunsch ab April 2016 ebenfalls erhältlich: „**Diabetes Ade – Kochen, Backen und Naschen**“.

Zusätzlich finden ab April 2016 in Wien die weltweit einzigartigen „**Diabetes Ade 3-Monats-Workshops**“ statt, die sich mithilfe fachmännischer Betreuung dem Motto „*Diabetes ade: Gewusst wie!*“ widmen. 2 mal in der Woche treffen sich hier Gleichgesinnte, die Diabetes Typ-2 auf natürliche und gesunde Art und Weise in den Griff bekommen möchten und wer weiß... auch ausheilen werden!

Weitere Infos: **www.diabetesade.com**



Markus Berndt

Foto: Fotostudio Semrad

Lebensmittel, die ich tagtäglich esse. Denn entgegen anderslautender Meinungen ist es absolut nicht egal, WAS wir essen und WIE wir es essen!

es genau diese Art von Ernährung ist, die – bei übermäßigem Konsum - überhaupt erst die Entstehung von Diabetes Typ-2 begünstigt!

Doch zum Glück gibt es eine Methode, mittels der man die gerade bei uns so beliebte „ungesunde“ Beilagen-Küche auf eine kalorienreduzierte Art und Weise zubereiten kann, wodurch auch der Blutzuckeranstieg weit aus schwächer ausfällt, als bei herkömmlichen Zubereitungsarten. Das gleiche gilt übrigens für diverse Pasta Produkte, und sogar für Brot gibt es mittlerweile wohlschmeckende Varianten, deren Verzehr den Blutzucker kaum ansteigen lässt! Zum „kulinarischen Blutzuckersenkern“ existieren jede Menge „Helferchen“, denn Kräuter wie Bockshornklee, Kurkuma, Ingwer und Zimt können teilweise sogar wie Medizin wirken. Ähnliches gilt für Tee, wie zum Beispiel aus Maulbeeren, Brennnessel oder Bittermelone. Ebenso können Nüsse den Blutzuckerspiegel verbessern, das gleiche gilt für Mandeln.

### ■ Was essen wir tagtäglich?

Als Genussmensch war es mir persönlich stets wichtig, auf nichts verzichten zu müssen, und ich wollte auch nicht diszipli-



Auch für Brot gibt es wohlschmeckende Varianten, deren Verzehr den Blutzucker kaum ansteigen lässt. Foto: Markus Berndt © Fotolia.com / valya82

nieren sein. Um unter diesen Prämissen wieder gesund zu werden und dabei auf Medikamente verzichten zu können, musste ich mir vor allem eines aneignen: Ein tiefgehendes Know How bezüglich sämtlicher

### ■ Weitere Faktoren

Neben der Ernährung gibt es natürlich auch noch andere Faktoren, die den Verlauf einer Diabeteserkrankung stark beeinflussen können, und dazu gehören in erster Linie Sport, Schlaf und psychische Faktoren wie Stress & Entspannung. Wussten Sie zum Beispiel, dass man herausgefunden hat, dass vor allem Kraftsport und Muskelaufbau für Diabetiker von immenser Bedeutung sind? Und ist Ihnen bekannt, dass schlechter oder mangelhafter Schlaf den Blutzucker ganz schön steigen lassen kann?

Man weiß heute, dass die Mehrzahl aller Diabetiker Typ-2 die Zuckerkrankheit besiegen könnte, sofern sie rechtzeitig diagnostiziert wird und man danach auch die richtigen Maßnahmen ergreift!

Markus Berndt ➔ Seite 26