

Jason Fung

DIABETES RÜCKGÄNGIG MACHEN

▶ Das Ernährungsprogramm, um Diabetes Typ 2 natürlich zu heilen

▶ Wie Sie Ihren Blutzuckerspiegel wieder ins Gleichgewicht bringen

▶ Warum kohlenhydratarme Ernährung und Intervallfasten besser sind als Medikamente

riva

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Stimmen zu <i>Diabetes rückgängig machen</i> | 8 |
| Vorwort | 11 |
| Wie man Typ-2-Diabetes rückgängig macht und verhindert: die Schnellstartanleitung | 16 |
| Teil I DIE EPIDEMIE | 25 |
| 1 Wie Typ-2-Diabetes epidemische Ausmaße annahm .. | 27 |
| 2 Die Unterschiede zwischen Typ-1- und Typ-2-Diabetes | 39 |
| 3 Der Ganzkörpereffekt | 47 |
| Teil II HYPERINSULINÄMIE UND INSULINRESISTENZ | 61 |
| 4 Diabesitas: die Kalorienlüge | 63 |
| 5 Die Rolle des Insulins für die Energiespeicherung | 77 |
| 6 Insulinresistenz: das Überlaufphänomen | 86 |
| Teil III ZUCKER UND DER ANSTIEG DES TYP-2-DIABETES | 105 |
| 7 Diabetes, eine Krankheit der dualen Defekte | 107 |
| 8 Die Verbindung zwischen Fructose und Insulinresistenz | 125 |
| 9 Der Zusammenhang mit dem metabolischen Syndrom | 138 |

| | | |
|----------------|---|-----|
| Teil IV | WIE MAN TYP-2-DIABETES NICHT BEHANDELN DARF | 153 |
| 10 | Insulin: nicht die Antwort auf Typ-2-Diabetes | 155 |
| 11 | Orale Hypoglykämika: keine Lösung | 171 |
| 12 | Kalorienarme Ernährung und Bewegung: nicht die Antwort | 186 |

| | | |
|---------------|--|-----|
| Teil V | WIE MAN TYP-2-DIABETES EFFEKTIV BEHANDELT | 197 |
| 13 | Lektionen aus der bariatrischen Chirurgie | 199 |
| 14 | Kohlenhydratreduzierte Ernährungsformen | 210 |
| 15 | Intermittierendes Fasten | 229 |

| | |
|---|-----|
| Nachwort | 251 |
| Anhang: Zwei Speisepläne für eine Woche | 259 |
| Anmerkungen | 265 |
| Stichwortverzeichnis | 293 |