

Alicja Kurzius

INSULIN- RESISTENZ

natürlich behandeln

Mit über
60 gesunden,
zuckerfreien
Rezepten

riva

© 2019 des Titels »Insulinresistenz natürlich behandeln« von Alicja Kurzius (ISBN 978-3-7423-1095-8) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rivaverlag.de

Inhalt

Geleitwort	7
Vorwort	8
Einführung	9

Teil 1:

Insulinresistenz – die Grundlagen 13

Insulin, Insulinresistenz und Hyperinsulinämie: Begriffserläuterung	14
Ursachen und Symptome der Insulinresistenz	15
Insulinresistenz verständlich erklärt	18
Diagnose der Insulinresistenz	23
Mit Insulinresistenz verbundene Erkrankungen	30

Teil 2:

Behandlung der Insulinresistenz 37

Allgemeine Überlegungen	38
Ernährung	41
Die zentrale Rolle der Ernährung	62
Kalorienbilanz bei der IR-konformen Ernährung selbst berechnen	74
Zuckerfreie Ernährung bei Kindern	80
Körperliche Aktivität	85
Warum Sport dir helfen kann, gesund zu werden, und wie du es bleiben kannst	88
Workouts	100
Stressbewältigung	103
Stress und Stressbewältigung	104
Medikation und Nahrungsergänzung	110
Die Zusammenhänge von Magnesium und Insulinresistenz	116

Teil 3:

**Insulinresistenz, PCO-Syndrom, Kinderwunschbehandlung
und Schwangerschaft 119**

Insulinresistenz und Fruchtbarkeit:
die wichtigsten Fragen 120

Insulinresistenz und PCO-Syndrom 124

Kinderwunschbehandlung
bei Insulinresistenz 127

Metformin in der Schwangerschaft
und beim Stillen 129

Teil 4:

Dein (neues) Leben nach der Diagnose 133

Ein neues Leben beginnen – ein Prozess 134

Ernährungsplan für sieben Tage mit Rezepten 141

Deine Einkaufsliste 143

Zusätzliche Rezepte für deine Gesundheit 170

Teil 5:

**Erfahrungsberichte zum IR-konformen Konzept,
Selbstcheck und Fazit 239**

Erfahrungsberichte 240

Selbstcheck 249

Abschließende Bemerkungen 252

Anhang 256

Danksagung 259

Bibliografie 260

Index 267