



Diabetes (Typ 2) ist heilbar!

**Effektive Therapie und Ernährung bei
Diabetes (Typ 1 und Typ 2)**

Svea Golinske

Inhalt

Vorwort von Dr. Matthias Riedl	6
Vorwort der Autorin Svea Golinske	8
Was ist Diabetes?	14
Kohlenhydratstoffwechsel	16
Was unser Körper braucht und besonders »mag«	19
Übersicht: Mikro- und Makronährstoffe	25
Insulin und Kohlenhydrate – wenn das Verhältnis nicht stimmt	35
Diabetes – ein Name, unterschiedliche Erkrankungen	37
Symptome, die Hinweis auf Diabetes geben	47
Starker Anstieg von Diabetes-Erkrankungen und Möglichkeiten, dem entgegenzuwirken	48
Verantwortung der Nahrungsmittelindustrie	49
Faktencheck Zucker	52
Prävention von übermäßigem Zuckerverzehr – eine politische Aufgabe?	54
Die Zivilisationsgesellschaft: unbewegt, schwer und gestresst	57
Ungesundes Übergewicht erkennen	59
Geschichte und Status quo der Diabetes-Therapie	62
Diabetes-Therapie im Wandel	63
Kritischer Blick auf die aktuellen Diabetes-Empfehlungen	70
Offizielle Ernährungsempfehlungen im kritischen Fokus	71
Moderne Insuline und Medikamente – die neue Freiheit für ein gesundes, flexibles Leben mit Diabetes?	79
Fett	83
Nutrigenetik und Epigenetik – zwei Forschungsfelder liefern starke Hinweise für individualisierte Ernährungsempfehlungen	92
Der erstaunliche Status quo der Ernährungsempfehlungen	96
Mit wenig Insulin gesund ins hohe Alter – ein Beispiel für eine erfolgreiche Low-Carb-Ernährung bei Diabetes	99
Proteine	100
Problem: zu starre Empfehlungen für Makronährstoffe und ihre Verteilung	101
Ausblick	106
Belegt! Noch mehr Forschungs- und Behandlungsergebnisse für einen Paradigmenwechsel in der Präventions- und Diabetes-Therapie	110
Prof. Dr. Roy Taylor: »Diabetes ist heilbar«	112
Gastbeitrag: Typ-2-Diabetes – Ein »Walking-Deficiency«-Syndrom	115
Ausblick	124

Insulinparadies Deutschland	126
Systembedingter Insulinfokus in Deutschland – schlechte Chancen für Prävention und Heilung von Diabetes	128
Maßnahmen für eine sinnvolle Diabetes-Therapie	133
Die moderne Diabetes-Therapie – weniger Insulin, mehr Lebensqualität	136
Das große Problem mit den Makronährstoffvorgaben im Einzelfall	139
Möglichkeiten der Ernährungstherapie	142
Die LOGI-Methode: vielfältige und gesunde Ernährung bei Diabetes und Prädiabetes	144
Konkret: Pfeiler einer modernen Diabetes-Therapie – Ernährung und Sport	146
Ernährung – gesund mit Low-Carb im Alltag	147
Sport – gesünder durch mehr Bewegung	150
Exkurs Diabetes und Psyche	164
Rezept-Highlights mit wenig Kohlenhydraten	168
Salate und Suppen	169
Hauptgerichte	175
Desserts	189
Backen	192
Experten	198

