

70
gesunde und
zuckerfreie
Rezepte

Alicja Kurzius

INSULIN- RESISTENZ

natürlich behandeln

DAS KOCHBUCH

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

du hast mein Buch *Insulinresistenz natürlich behandeln – das Kochbuch* gekauft und fragst dich vielleicht, wer ich bin, warum ausgerechnet ich diese Rezepte für Insulinresistente publizieren möchte.

Ich heiße Alicja Kurzius, bin 36 Jahre alt und Mama einer fünfjährigen Tochter. Selbst litt ich sehr viele Jahre an den Folgen der unbehandelten Insulinresistenz und postprandialen Hyperinsulinämie.

Zehn Jahre wurde ich mit der Thematik alleingelassen und nicht ernst genommen, bis ich schließlich Unterstützung in Polen gefunden habe. Dort gibt es eine Insulinresistenz-Stiftung, die Ernährungsberatern und Ärzten beibringt, was bei dem Thema wichtig ist, vom Krankheitsbild bis zu den Behandlungsgrundsätzen. Das war eine schwere und lange Zeit, voller Enttäuschungen, Arztbesuchen, Trauer um jeden negativen Schwangerschaftstest, da die Insulinresistenz einen schlechten Einfluss auf meine Hormone hatte, Jo-Jo-Effekten und Symptomen, die mir das tägliche Leben sehr erschwert haben.

Heute führt Polen, was das Thema Insulinresistenz-Behandlung angeht, und ich bin stolz darauf, dass ich einmal ein Teil davon sein konnte.

Inzwischen begleite ich Insulinresistenz-Betroffene in Deutschland mit eigenen therapeutischen Ansätzen und einem dazu entwickelten wissenschaftlich fundierten Konzept.

Mein Projekt *Insulinresistenz ... der Weg zur Genesung* und *Insulinresistenz natürlich behandeln*, eine vollständig überarbeitete Neuauflage von *Insulinresistenz – Der Weg zur Genesung*, haben bereits Tausenden Betroffenen geholfen, Insulinresistenz zu verstehen und in Remission zu bringen.

Als Ergotherapeutin mit siebenjähriger Erfahrung und Spezialisierung auf die Arbeit mit Insulinresistenz- und Hyperinsulinämie-Betroffenen kann ich heute viel effektiver und erfolgreicher als früher in Deutschland etwas bewegen, und es gibt jede Menge zu tun! Viele Patienten werden nämlich auch heute noch nicht ernst genommen und mit ihren Problemen alleingelassen, weil den Ärzten das nötige Wissen darüber fehlt.

Als Initiatorin des ersten Insulinresistenz-Projekts in Deutschland (www.insulinresistenz.club) und Gründerin einer Insulinresistenz- und Hyperinsulinämie-Selbsthilfegruppe auf Facebook, die heute über 7.000 Betroffene jeden Tag nutzen können, habe ich vor allem das Ziel, Betroffene zu erreichen und auf ihrem Weg zu unterstützen.

Die Ernährungsempfehlungen in meinem Buch, »IR-konforme Ernährung« genannt, wurden mit mehreren Ernährungswissenschaftlern und -beratern sowie einer Biologin abgesprochen und sind wissenschaftlich fundiert. IR-konforme Ernährung bedeutet eine an die Störung also Insulinresistenz und Hyperinsulinämie und persönliche Dispositionen angepasste Ernährungsform.

Mir als Ergotherapeutin, die über viele Jahre den Kontakt zu den Betroffenen und Personen mit essgestörtem Verhalten hat, war immer wichtig, dass meine »IR-konforme« Methode so wenig restriktiv ist wie nur irgend möglich. Manchmal sind wissenschaftliche Studien im

Allgemeinen die eine Sache, die Umsetzung eine andere, und das verliere ich nicht aus dem Sinn. Ganz oben steht für mich nicht der Inhalt einer Studie selbst, obwohl mir Beweise sehr wichtig sind, sondern der Mensch mit allen seinen Möglichkeiten und Emotionen.

Wenn du also restriktive Low-Carb-Rezepte, Fastentage oder Verbote erwartest, ist diese Methode eher nichts für dich. Als Therapeutin lege ich einen sehr großen Wert darauf, dass mein Konzept vor allem ganzheitlich und wissenschaftlich fundiert ist und dass du die Empfehlungen an deine persönliche Situation, ohne unnötigen Verzicht, anpassen kannst.

Wie ist das Konzept dieses Buchs zu verstehen?

Im Netz kursieren viele Tipps, Tricks und Literaturempfehlungen, die mit Ernährung und Abnehmen bei einer Insulinresistenz zu tun haben. Viele Empfehlungen widersprechen sich dabei selbst, was den Betroffenen die ganze Sache sehr erschwert.

In meinem Fokus stehen ein gesundheitsfördernder Lebensstil und die Verbesserung der für die Insulinresistenz relevanten Werte (zum Beispiel Glucosewerte oder die Insulinwerte vor und nach dem Essen) sowie als Nebeneffekt auch eine Gewichtsabnahme.

Spezialisten sowie Betroffene selbst verfolgen und empfehlen sehr restriktive und kurzzeitige Diätkonzepte, die oft als terminierte Abnehm-diäten gesehen werden – quasi Wundermittel gegen Insulinresistenz. Davon bin ich mittlerweile weit entfernt und eher Gegnerin von solchen Methoden. Als Betroffene kann man sich auch sehr schaden, wenn man sich nicht genau damit befasst, ohne ärztliche Kontrolle und ohne auf den eigenen Körper zu hören!

Beim »IR-konformen« Konzept stehen nicht Abnahme oder Verzicht, sondern gesunde Lebensgewohnheiten im Fokus. Es geht nicht um schnelle Gewichtsreduktion, sondern ums Verstehen und Bewusstwerden der eigenen Situation und der Störung an sich, im besten Fall

dauerhaft. Betroffene sollen in erster Linie lernen, auf den eigenen Körper zu hören und die persönliche Lebenssituation, Vorlieben und die Methodik zu berücksichtigen, und zwar so, dass die insulinresistenzrelevanten Werte verbessert werden. Du selbst entscheidest, auf was du verzichten, was du reduzieren oder ersetzen möchtest oder eben was nicht.

Hilfe zur Selbsthilfe steht in meinem Projekt ganz oben. Und dabei geht es um viel mehr als nur um eine Gewichtsabnahme!

Keine der Hauptlebensmittelgruppen (Kohlenhydrate, Proteine/Eiweiß, Fett) wird und soll unnötig ausgeschlossen werden. Das ist auch gar nicht nötig, wie du im Folgenden erfahren wirst. Über die positiven Aspekte dieser Herangehensweise berichten immer mehr Betroffene in meiner Selbsthilfegruppe – es funktioniert!

Seit Jahren verbessern meine Leser/-innen ihre insulinresistenzrelevanten Werte und bringen die Insulinresistenz in Remission. Die Fertilität (Fruchtbarkeit) wird verbessert, und eine Gewichtsabnahme findet trotzdem statt, ohne Verzicht auf Kohlenhydrate oder tierische Produkte! Die Ära der restriktiven Diäten läuft langsam aus, und ich bin mir sicher, dass sie in ein paar Jahren ganz vorbei sein wird.

8 | Wie ist das Konzept dieses Buchs zu verstehen?

Immer mehr Spezialisten sprechen sich dafür aus, den Betroffenen die Grundsätze der gesunden Ernährung beizubringen, anstatt starre und restriktive Konzepte zu verfolgen.

Mein persönliches Anliegen, das ich vermitteln möchte, ist die Kombination von Lebensmitteln und nicht der Verzicht! Für dieses Kochbuch habe ich aus meinem Rezeptsammelsurium das Beste ausgewählt. Es ist also *das* Insulinresis-

tenz-Kochbuch, auf das so viele gewartet haben. Wichtig dabei ist mir, dass die Rezepte vor allem abwechslungsreich und nicht zu kompliziert sind, aber dennoch möglichst originell. Du findest bewährte Gerichte und auch welche, die ich extra für dieses Buch und für dich neu kreiert habe.

Ich hoffe, auch deinen Geschmack dabei zu treffen, lass es mich gerne wissen!

Insulinresistenz verstehen

Was passiert bei einer Insulinresistenz in meinem Körper?

Bei einer Insulinresistenz reagieren die körpereigenen Zellen gestört auf Insulin – sie haben langsam und über einen längeren Zeitraum hinweg eine verringerte Insulinempfindlichkeit entwickelt! Der Blutzucker kann vom Körper nur durch eine enorme Insulinausschüttung der Bauchspeicheldrüse stabilisiert werden – dies wird als Hyperinsulinämie bezeichnet. Das bedeutet, dass man eine Insulinresistenz oder Hyperinsulinämie auch bei guten Blutzuckerwerten haben kann.

Die Folge: Bei einer Insulinresistenz reagieren die Zellen schlechter auf das Insulin oder erst sehr spät. Der Zucker kann nicht aus dem Blut in die Zellen wandern, die Bauchspeicheldrüse produziert immer mehr Insulin, weil der Blutzuckerspiegel erhöht bleibt und ansteigt. Irgendwann lässt die Zelle es dann doch zu, der Zucker gelangt hinein, die Insulinproduktion wird wieder eingestellt. Bis dahin wurde aber viel mehr Insulin produziert als bei Menschen, die keine Insulinresistenz haben. Dieser Zustand nennt sich »Hyperinsulinämie«. »Hyper« kommt aus dem Griechischen und bedeutet »über« oder »übermäßig«.

Im Blut sammelt sich also übermäßig viel Insulin, damit die verlangsamte Reaktion der Zellen irgendwie kompensiert werden kann und doch noch genug Zucker aus dem Blut aufgenommen wird. Unterzuckerungssymptome können

die Folge sein, aufgrund des daraus resultierenden Blutzuckerabfalls. Werden Insulinresistenz und die dabei oft diagnostizierte Hyperinsulinämie nicht behandelt, entwickelt sich mit der Zeit bei den Betroffenen oft, jedoch nicht immer, Diabetes Typ 2⁴. Dabei ist zu beachten: Ein Zusammenhang von Insulinresistenz und Hyperinsulinämie wird mit weiteren Krankheiten und Störungen in Verbindung gebracht oder zumindest vermutet.

Dazu zählen eine nicht alkoholbedingte Fettleber², abnorm niedrige oder hohe Blutzuckerspiegel (Hyper- und Hypoglykämie), unterzuckerungsähnliche Symptome wie Zittern, Benommenheit, Unruhe, Angst oder Panikgefühl, trotz grenzwertig-normalen Blutzuckerspiegels; Fettleibigkeit, Schlafapnoe⁵, Depression⁶, Alzheimer, Demenz⁷, PCOS⁸, die Schilddrüsenerkrankung Hashimoto-Thyreoiditis⁹, Krebs¹⁰, Sterilität¹¹ und das altbekannte metabolische Syndrom¹².

Eines der äußerlichen Zeichen von Insulinresistenz kann Acanthosis nigricans sein. Es handelt sich bei dem Phänomen um dunkle, »schmutzig« wirkende Hautverfärbungen, die oft in den Achselhöhlen, im Nackenbereich, auf den Fingerknöcheln oder sogar im Gesicht auftreten können³. Mit der Behandlung von Insulinresistenz verblassen diese oder verschwinden wieder vollständig.

Insulinresistenz sowie postprandiale Hyperinsulinämie (stark erhöhte Insulinwerte nach Belastungen oder Mahlzeiten) sollten ernst genommen und behandelt werden!

Die Folgen für den Betroffenen können das tägliche Leben beeinflussen und zu weiteren Erkrankungen sowie verkürzter Lebensdauer führen.

Mögliche Symptome: Selbsttest

- Erhöhte Schläfrigkeit und Unterzuckerungssymptome nach einer (vor allem kohlenhydratreichen) Mahlzeit
- Häufiger Heißhunger auf Süßes, unter anderem nach einer Mahlzeit, oder Fressattacken
- Probleme mit der Gewichtsabnahme trotz Ernährungsumstellung oder Diät (Insulinresistenz tritt aber auch bei Normal- und Untergewicht auf!)
- Erhöhte Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Kopfschmerzen oder Migräne
- Gelenkschmerzen
- Depressive Verstimmung und Depression
- Zittern, Schwindel, Benommenheit
- Stärkere körperliche Reaktionen auf Stress
- Zyklusstörungen
- Männliche Behaarung bei Frauen

Wenn du die Mehrheit der Fragen angekreuzt hast, notiere dir diese und beschreibe die Symptome deinem Arzt. Sie können – müssen aber nicht – auf eine Insulinresistenz hindeuten!

Aufgezählt habe ich hier die Symptome, die Betroffene häufig bei einer Insulinresistenz und Hyperinsulinämie beschreiben. Offiziell wird die Insulinresistenz in Deutschland nicht als eine anerkannte Erkrankung klassifiziert. Oft bezeichnet man sie als Diabetes Mellitus ICD-10, E13 (nach der internationalen Klassifikation von Krankheiten und Gesundheitsproblemen). An sich ist aber natürlich eine Insulinresistenz kein Diabetes Typ 2.

Viele dieser Symptome sind oft mit den Folgen einer Insulinresistenz verbunden und nicht immer mit der Insulinresistenz selbst.

Diabetes Typ 2 vs. Insulinresistenz

Diabetes Typ 2

- Es handelt sich um eine anerkannte Erkrankung.
- Die Blutzuckerwerte sind erhöht.
- Blutzuckermessungen sind als Kontrolle sinnvoll oder sogar nötig.
- Medikamente wie Metformin oder Insulinspritzen sind nötig, zu viel oder zu wenig Insulin ist im Körper.
- Konforme Ernährung und Bewegung verbessern Blutzuckerwerte und Befinden.
- Eine Insulingabe ist oft nicht mehr ausreichend für eine Remission.

Insulinresistenz

- Die Erkrankung ist nicht medizinisch anerkannt.
- Blutzuckerwerte sind niedrig, normal oder erhöht.
- Ein Blutzucker-Messgerät ist nicht notwendig (außer bei Unterzuckerungssymptomen/Hypoglykämie).
- Medikamente sind in den meisten Fällen nicht notwendig!
- Eine Insulingabe ist nicht nötig, da zu viel Insulin im Körper.
- Konforme Ernährung und Bewegung können die Insulin- und Glucosewerte verbessern.
- Eine konforme Ernährung kann eine Remission der Insulinresistenz und Hyperinsulinämie ermöglichen, und in vielen Fällen von möglicher Remission von der Insulinresistenz.

Was kann Insulinresistenz fördern?

Um die Behandlung von Insulinresistenz nachvollziehen zu können und damit gezielt und bewusst den Symptomen und der Entstehung von Diabetes Typ 2 sowie als Folge anderen Erkrankungen entgegenzuwirken, solltest du verstehen, welche Faktoren die Insulinresistenz fördern können.

Obwohl schon lange zu diesem Thema geforscht wird, sind die genauen Ursachen der Insulinresistenz immer noch nicht genau geklärt. Genetik, Lebensstil und unser Darm werden oft dabei erwähnt. Viele nennen hier auch das Übergewicht. Interessanterweise ist dabei zu beobachten, dass eine Insulinresistenz zwar oft mit Übergewicht assoziiert¹³ wird, aber immer mehr Personen ohne Gewichtsprobleme davon betroffen sind.

Also, wenn dein Arzt dich nicht untersuchen möchte, weil du kein Übergewicht hast, bestehe drauf, wenn du eine Insulinresistenz oder postprandiale Hyperinsulinämie bei dir vermutest. Eine Insulinresistenz kann auch bei untergewichtigen Personen vorkommen und sogar bei Magersüchtigen.

Dabei spielen Alter und Geschlecht keine Rolle. Auch Sportler und Kinder sind betroffen. Eine Insulinresistenz macht also vor keinem Halt.

Für die Entstehung einer Insulinresistenz sind nicht nur genetische Faktoren, Stress, mangel-

der Schlaf, Hygiene oder Gewicht ausschlaggebend, sondern vor allem das, was wir essen.

Erstaunlicherweise beobachte ich immer wieder in meiner Selbsthilfegruppe, dass Betroffene ihren Gesundheitszustand schon innerhalb von ein paar Wochen verbessern können, wenn sie sich IR-konform ernähren, egal, wie gesund sie davor gegessen haben. Leider steckt das Teufelchen da manchmal im Detail.

Ein stetiger Überkonsum von ungesunden Lebensmitteln, Zucker und stark kohlenhydrathaltigen Produkten in Verbindung mit schlechten Fettquellen, die einen hohen Glykämischen Index (GI) oder eine hohe Glykämische Last (GL) aufweisen, lassen den Blutzuckerspiegel dauerhaft auf einem hohen Niveau und führen letztlich zu krankhaft erhöhtem Insulinspiegel im Blut.

Folge: Insulinresistenz und postprandiale Hyperinsulinämie, die zu einer allgemeinen Hyperinsulinämie führen kann.

Auch gesunde Lebensmittel, die einen hohen Glykämischen Index haben und oft schlecht kombiniert gegessen werden, können dazu führen. Über die Glykämie von Lebensmitteln erfährst du nachfolgend noch Genaueres.

IR-konforme Ernährungsumstellung und die Kombination von Lebensmitteln

Ziel ist eine dauerhafte, an die Insulinresistenz angepasste Lebensstilumstellung. Diese muss individuell angepasst werden. In dem Fall, dass du keine Unterstützung von einem Ernährungsberater bekommst, nutze die Tipps aus meinen Büchern.

Empfehlenswert sind Ernährungsformen, die lang genug erforscht wurden und nicht restriktiv sind oder auf Verboten basieren.

Dazu zählen beispielsweise die Mittelmeer- und DASH-Diät (fett- und salzarme Ernährungsform mit hohem Anteil an Gemüse und Obst sowie weniger, aber dafür gute Fettquellen) oder eine Ernährung, die auf einem niedrigen oder mittleren Glykämischen Index basiert – also Lebensmittel bevorzugt, die den Blutzuckerspiegel

nur mäßig bis gar nicht belasten. Du kannst auch alle diese drei Modelle miteinander verbinden, wenn du möchtest. Alle drei basieren nämlich auf sehr ähnlichen Grundsätzen.

Wie sich diese Umstellung gestaltet, ist für jede Person individuell zu betrachten. Neben der Ernährungsumstellung (Gemüse als Basis), mehr Bewegung (150 aktive Minuten in der Woche) und weniger Stress (Self- und Mindcare) gilt es, auch ein gesundes Schlafverhalten zu entwickeln (mindestens acht Stunden Schlaf pro Nacht). Dies sind auch die vier Säulen des »Insulinresistenz-Behandlungskonzepts« in meinem Projekt *Insulinresistenz – der Weg zur Genesung* und der vollständig überarbeiteten Neuauflage *Insulinresistenz natürlich behandeln*.

Was bedeutet es, sich IR-konform zu ernähren?

Du hast jetzt ein wenig Theorie erfahren und fragst dich vielleicht, was das alles jetzt für dich bedeutet. Was du genau ab jetzt tun könntest, um deiner Insulinresistenz entgegenzuwirken? Was du im Alltag beachten solltest und was bei deiner Ernährungsumstellung wichtig ist, fasse ich hier so unkompliziert wie möglich zusammen.

Achte auf deine Ernährung

Wähle Lebensmittel, die gesund und möglichst industriell unbehandelt sind, am besten ohne zugesetzten Zucker.

Deine Ernährung sollte ausgewogen sein. Da ist der »bunte Teller« immer eine gute Art der Visualisierung. Gesund und bunt – dies bedeutet, dass man sich aus der breiten Palette der Gemüsvielfalt bedienen darf. Nicht langweilig, sondern abwechslungsreich – jeden Tag sollten zum Beispiel circa 400 Gramm Gemüse und eine kleine Menge Obst verzehrt werden.

Die Ernährungsumstellung ist im besten Fall kein aufgezwungenes »Muss«, sondern ein bewusstes und überlegtes Handeln. Für die Personen, die gerne kochen oder Neues ausprobieren, ist sie sogar mit Spaß verbunden. Das erhöht die Chancen, dauerhaft dabeizubleiben. Oft essen wir bei Diäten immer die gleichen Lebensmittel, das ist einfacher und geht schneller, und nach ein paar Wochen stürzen wir uns förmlich

auf die Lebensmittel, die wir eigentlich mögen, uns aber verboten haben.

Das ist in den meisten Fällen der falsche Weg beziehungsweise der Weg, der zum Jo-Jo-Effekt führt, und dies wiederum zu Frustration, der Verschlechterung von insulinresistenzrelevanten Werten (Glucose, aber auch Hormone wie Testosteron) und in vielen Fällen zu noch höherem Gewicht als davor. In meinem Konzept geht es schon lange nicht mehr um Verbote. Das war auch der Grund, warum ich es entwickelt habe. Fast jede deiner Lieblingsmahlzeiten oder -zutaten lässt sich sicherlich austauschen oder ersetzen. Auf manches musst du aber vielleicht gar nicht mehr verzichten. Auch wenn manches an sich einen höheren Glykämischen Index hat, kann es kombiniert trotzdem verzehrt werden, wie die folgenden Beispiele zeigen.

Trinkt man Obstsaft pur zwischen den Mahlzeiten, wird der Blutzucker schneller nach oben steigen und somit auch das Insulin. Das kann zu Symptomen führen wie Unterzuckerung (Unruhe, Zittern, Benommenheit). Trinkt man eine kleine Menge zu einer ausgewogenen und IR-kombinierten Mahlzeit, wird die Aufnahme verlangsamt und die glykämische Reaktion »gesenkt«. Die Kurve ist dann flacher und wird in der Zeit auch verlängert. (Es treten weniger bis kaum Symptome auf, je nach Kombination und persönlicher Reaktion auf Lebensmittel.)

Das gilt auch zum Beispiel für Vollkornbrot, dessen Glykämischer Index (GI) ja nicht gerade sonderlich niedrig ist (GI zwischen 60 und 70). Kombiniert man das Brot aber »IR-konform«, sieht die Welt schon wieder ganz anders aus.

Zusätzliches Fett, Eiweiß sowie Ballaststoffe ermöglichen genau diese Verlangsamung der Aufnahme und »senken« damit die glykämische Reaktion. Daraus folgen eine bessere hormonelle Balance, verbesserte Fruchtbarkeit, weniger Heißhunger, Senkung der Entzündungen im Körper, ein verbessertes Hautbild und verringertes Krankheitsrisiko.

Genau auf diesem Prinzip basiert die Empfehlung der IR-konformen Ernährung in diesen Buch, und so wurden auch die Rezepte im Anschluss kreiert.

Viele Betroffene sind davon begeistert, vor allem, wenn sie davor dachten, auf jegliche Art der Kohlenhydrate und Lieblingslebensmittel für immer verzichten zu müssen. Das denken leider noch heute viele Betroffene, weil man nach wie vor Insulinresistenz mit sehr restriktiven Diäten in Verbindung bringt, zum Beispiel der Low-Carb-Methode, Ketoernährung, Fasten und Verboten bestimmter Lebensmittel. Viele bekommen auch solche Empfehlungen von Spezialisten. Das muss aber in den meisten Fällen gar nicht sein!

Versuche also, stark verarbeitete Lebensmittel zu meiden, oder entscheide dich für diese

bewusst, aber eben seltener als bis jetzt. Achte dann umso mehr auf die in diesem Buch beschriebene *Kombination* von Produkten, die dir hilft, deinen Blutzucker zu stabilisieren und die glykämische Reaktion auf das Essen zu senken.

Achte auf die *Verarbeitungsprozesse*, zum Beispiel lang gekochte, pürierte oder gepuffte Lebensmittel. Alle diese Vorgänge erhöhen den Glykämischen Index, darum versuche, den Konsum zu reduzieren.

Je mehr dein Körper mit der Verdauung der Lebensmittel zu tun hat, desto langsamer steigen dein Blutzucker und Insulinspiegel. Du bist dann auch länger satt und vermeidest so damit oft Heißhunger.

Ein gutes Beispiel hierfür ist Obst. Ein Obststück beinhaltet eine deutlich höhere Zahl an Ballaststoffen als sein Saft. Es wird dir vermutlich viel besser nach dem Verzehr eines Apfels gehen als nach dem Trinken von Apfelsaft. Das Gleiche gilt für Bananen. Wenn du eine Banane noch mit einem Joghurt und ein paar Nüssen kombinierst und dich für die weniger reife Version entscheidest (noch grünlich/kleineres GI), wird dies die glykämische Reaktion deutlich verlangsamen und zu geringeren Glukosespitzen führen.

Entscheide dich möglichst oft für langkettige, komplexe Kohlenhydrate wie zum Beispiel Haferflocken, Naturreis, Graupen, Hülsenfrüchte oder Vollkornnudeln. Sie sind ein wertvoller Bestandteil der Nahrung, der wichtige Ballaststoffe beinhaltet und langsamer verdaut wird.

Nasche nicht zwischendurch. Das führt zu einer ständigen Blutzuckersteigerung beziehungsweise Insulinausschüttung. Dies kann als Folge zur Senkung der Sensibilität gegenüber den Zellen für Insulin führen, und das wiederum verschlechtert die Insulinresistenz selbst.

Bei Kohlenhydratquellen setze möglichst oft auf Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide.

Hülsenfrüchte sowie Lebensmittelprodukte, die daraus entstehen, sind besonders interessant bei Insulinresistenz. Hülsenfrüchte und Soja können Mechanismen beeinflussen, welche die Insulinsensitivität der Zellen verbessern^{16, 17}. »Soja und Hülsenfrüchte gehören zur Pflanzenfamilie der Leguminosen und sind als Proteinquelle ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung. Zusätzlich sind sie reich an Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten und enthalten kein Cholesterol. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Leguminosen eine Insulinresistenz verbessern können. Hauptsächlich führte man diesen Effekt

bisher auf die positive Wirkung der enthaltenen Antioxidantien zurück, die Forschung zeigt jedoch, dass Hülsenfrüchte und Soja viele weitere Mechanismen beeinflussen können, welche die Insulinsensitivität der Zellen verbessern. Linsen und Bohnen sollten daher regelmäßig in unsere Ernährung eingebaut und IR-konform mit den anderen Lebensmittelgruppen kombiniert werden« (siehe *Behandlungskonzept Insulinresistenz – der Weg zur Genesung*, A. Kurzius und A. Dreier)

Achte auf den Glykämischen Index und die Glykämische Last von Produkten sowie die glykämische Last der ganzen Speise.

Hierzu kannst du im Netz nach Tabellen suchen oder unser »Teller-Prinzip« nutzen, das ich persönlich empfehle. Wenn man weiß, welche Lebensmittel konform sind, muss man dies nicht jedes Mal berechnen. Viele Betroffene kommen mit dem Teller-Prinzip viel besser zurecht und empfinden es als weniger restriktiv.

DEIN INSULINRESISTENZ-TELLER

DIE KONFORME LEBENSMITTEL-VERTEILUNG BEI DER MAHLZEIT

GEMÜSE UND OBST

Bei Gemüse:

Z.B. Gurke, Paprika,
Zucchini, Tomaten,
Salat ...

Bei Obst:

Z.B. Beeren und
Zitrusfrüchte



STÄRKEBEILAGEN

konforme

Kohlenhydratquellen
z.B. Hülsenfrüchte,
Vollkorngetreide,
stärkehaltiges Gemüse

GESUNDE FETTE

z.B. Lein-, Raps-
und Olivenöl
Nüsse und Samen
zum Verfeinern
von Speisen

TRINKEN

Min. 1,5 Liter Wasser
täglich

BEWEGUNG

körperlich aktiv bleiben

PROTEINE

Fisch, Fleisch,
Milchprodukte,
Tofu, Nüsse,
Saaten ...

Glykämischer Index und Glykämische Last, was ist das?

Der Glykämische Index (GI) ist das Maß für den Anstieg des Blutzuckers nach dem Essen. Je langsamer der Blutzuckerspiegel steigt, desto länger hält das Sättigungsgefühl an, und es entsteht eine »ruhige« Steigerung, also ein langsamer Anstieg und somit eine langsamere Ausschüttung von Insulin.^{19,20}

Welche Produkte genau empfohlen werden, findet man im Internet in einer Tabelle mit der Auflistung des Glykämischen Indexes. Aussagekräftige Angaben für den GI und die GL findest du unter anderem auf der Seite der University of Sydney: www.glycemicindex.com. Diese Klassifikation teilt die Produkte folgendermaßen auf:

GI NIEDRIG (GI < 55)

GI MITTEL (GI 55–70)

GI HOCH (GI > 70)¹⁸

Sind alle Lebensmittel, die einen niedrigen GI haben, automatisch konform? Nein! Ein niedriger GI allein macht das Lebensmittel nicht gleich IR-konform.

Ein für uns viel wichtigerer Aspekt ist die Glykämische Last (GL) und die Kombination der Speisen. Dieser Wert berechnet sich aus dem Glykämischen Index und dem Anteil an Kohlenhydraten im Lebensmittel und spiegelt den ausgelösten Insulinbedarf wider²¹. Wir sollten

daher immer beide Werte beachten und möglichst halten²².

Glykämische Last pro Tag (Summe der GL aller Speisen)²³

GL NIEDRIG: 69 UND WENIGER

GL MITTEL: 70–119

GL HOCH: 120 UND HÖHER

Die Ampel-Methode kann helfen, den GI besser zu verstehen.

♥ = ist konform und kann in großen Mengen gegessen werden

♥ = kann gut kombiniert werden und größeren Mengen können verzehrt werden

♥ = nicht konform und kann in kleinen Mengen gegessen werden (Bei zwei roten Herzen solltest du auf dieses Produkt verzichten.)

GL♥GI♥: Gemüse zum Beispiel kann in großen Mengen gegessen werden. Es liefert Vitamine, und die Ballaststoffe sorgen für ein längeres Sättigungsgefühl.

GL♥GI♥ – Diese Kombination ist gut geeignet.

GL♥GI♥ – Diese Kombination ist gut geeignet.

Folgende Nahrungsmittel sollten nicht in allzu großen Mengen oder allein verzehrt werden: Vollkornnudeln al dente, Buchweizen oder Vollkornreis beispielsweise kombiniere immer gut mit Gemüse, Eiweiß und Fett.

GI 🟡 GI 🟡

GL ❤️ GI 🟡

GL 🟢 GI ❤️

Beispiel: ❤️ 🟢 50–100 g ungekochte Nudeln kombiniere (je nach persönlichem Kohlenhydratbedarf) immer IR-konform.

Beispiel: 🟡 🟡 Auch Süßkartoffeln sollten gut kombiniert werden.

Beispiel: 🟢 ❤️ Wassermelone hat pro 100 g sehr wenige Kohlenhydrate. Sie kann (wegen der GL) mit Nüssen kombiniert werden oder in kleineren Mengen auch mit allem, wenn du darauf ohne Symptome reagierst und dich gut fühlst.

Produktgruppen mit folgenden Kombinationen sollten selten gegessen, vermieden oder nur als bewusste Ausnahmen eingeplant werden:

GL 🟡 GI ❤️

GL ❤️ GI 🟡

GL ❤️ GI ❤️

Dazu gehören Pommes frites, Chips, weißes Brot, Süßigkeiten, sehr reife Bananen sowie ungesunde Lebensmittel, die deinen Blutzucker und dein Insulin stark steigen lassen (meist handelt es sich um einfache Kohlenhydrate und ungesunde Fettquellen).

Fleischkonsum

Reduziere deinen Fleischkonsum, du musst aber ab jetzt nicht vegetarisch leben und auf Fleisch verzichten, wenn du es nicht willst.

Eine Reduktion und bewusster Fleischkonsum sind jedoch empfehlenswert. Vor allem industriell verarbeitetes Fleisch enthält oft gesundheitsschädliche Stoffe, die in Zusammenhang mit Insulinresistenz, Diabetes und weiteren metabolischen Krankheiten stehen können. Somit ist hier Obacht geboten.

Wurstwaren enthalten oft versteckten Zucker, und abgepackte Ware ist schwer in einer sehr guten Qualität zu finden. Hier können auch andere Stoffe wie gesättigte Fettsäuren und Salze enthalten sein, die, wenn sie im Übermaß konsumiert werden, als gesundheitsschädlich gelten.

Auch die Art der Zubereitung kann schädliche Stoffe begünstigen. Werden tierische, fett- und proteinreiche Produkte großer Hitze ausgesetzt, zum Beispiel durch Grillen oder Frittieren, kann es zu Bildung von Toxinen kommen, die chronische Entzündungen auslösen können, Arterien verstopfen und Bluthochdruck fördern. Sie las-

sen Muskeln und Sehnen versteifen und stehen zusätzlich in Verbindung mit Insulinresistenz²⁴.

Versuche am besten, das Braten und Frittieren von allen Lebensmitteln auf ein Minimum zu beschränken.

Zuckerarten

Zuckerarten, auf die du achten solltest, findest du in Form eines Einkaufshelfers für dein Portemonnaie auf meiner Website (www.insulinresistenz.club.de): Downloads – Insulinresistenz – Der Weg zur Genesung (Kostenlose Hilfen für Betroffene)

IR-konform

Insulinresistenzkonforme Ernährungsweise, das bedeutet: »an deinen Zustand angepasst«.

Diese Aussage kann oft falsch interpretiert werden. Viele versuchen, bei ihrer Ernährung vor allem auf niedrige Insulin- und Glukosewerte zu achten (zum Beispiel durch restriktive Anpassung der Kohlenhydrate ohne nur einen Gramm Zucker, lange Pausen zwischen den Mahlzeiten usw.). ABER! Auch wenn unsere Gesellschaft Gewichtproblemen und dem Angebot hochkalorischer Lebensmittel durch Verzicht entgegenwirken will, ist dies oft der falsche Weg. Vielen Menschen kann so ein Diätmodell schaden. In meinem Konzept geht es nicht um Verzicht.

Mir ist somit auch wichtig, dass du die »IR-konforme Methode« nicht wie eine Art Bibel

ansiehst, sondern dass du diese als Theorie annimmst und anschließend selbst an dein persönliches Leben anpassen kannst. Betrachte meine Tipps also nicht als Gebote oder Verbote.

Wichtige Punkte der IR-konformen Ernährung

Beachte bei deiner Ernährung folgende Aspekte: die Zutaten, die Menge von Kohlenhydraten, Anzahl und Reihenfolge der Mahlzeiten, Pausen, die Verarbeitung und die Kombination der Lebensmittel. Auch die Kalorienzahl, die du zu dir nimmst, ist dabei wichtig, vor allem wenn du Probleme mit deinem Gewicht hast.

Anzahl der Mahlzeiten

Empfohlen werden drei bis fünf Mahlzeiten am Tag. Betroffene, die zur Unterzuckerung neigen, sollten die Anzahl an die Symptome anpassen. Viele nehmen fünf kleine, gut ausgewogene Mahlzeiten am Tag zu sich, um der Unterzuckerung zu entfliehen und somit den Blutzucker zu stabilisieren. Drei Mahlzeiten bevorzugen Betroffene, denen es mit nicht restriktivem intermittierendem Fasten (Intervallfasten) besser geht. Ein stärkeres Fasten kann zu Symptomen führen, ist schlecht für die Nebennieren und sollte bei der Einnahme von Metformin (ein rezeptpflichtiges Diabetes-Medikament, das oft bei Insulinresistenz eingesetzt wird) nicht betrieben werden. Fasten kann sogar bei manchen Fällen zu destruktivem Hungern (Hungern als Selbstbestrafung) führen. Intervallfasten oder andere Formen des Fastens sollte deshalb zuvor mit dem Arzt besprochen werden.

Pausen zwischen den Mahlzeiten müssen persönlich angepasst werden und können beispielsweise

zwischen drei und fünf Stunden dauern. In seltenen Fällen kann es sogar in beide Richtungen abweichen.

Reihenfolge der Speisen

Iss als Erstes am besten immer die Lebensmittel, die den kleinsten Glykämischen Index haben. Fange beispielsweise mit Salat oder Gemüse an. Es verlangsamt die Aufnahme im Darm und sorgt für eine geringere glykämische Reaktion.

Die Ballaststoffe im Gemüse sind gut für deinen Dünndarm und verzögern den Verdauungsprozess, dadurch wird die Glukose aus dem Rest der Mahlzeit langsamer und weniger aufgenommen.

Verarbeitung und Kombination von Speisen

Mechanische Verarbeitung von Lebensmitteln wie zum Beispiel Pürieren erhöht den Glykämischen Index. Das heißt nicht, dass du lebenslang darauf verzichten musst, sondern darauf achten solltest, dies nicht zu oft zu machen. Das gilt auch für das Kochen von Gemüse und kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln. »Al dente« ist hier die Devise. Bei kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln kann man auch den Effekt der »resistenten Stärke« für sich nutzen, indem man die gekochten Produkte einmal vollständig erkalten lässt. (Danach kann man diese auch wieder warm machen.) Somit wird ein kleiner Teil der Stärke in Produkten wie Nudeln, Kartoffeln, Reis oder Graupen umgewandelt, und die Produkte können dadurch einen kleineren Einfluss auf die Glykämie haben.

Koche dein Gemüse so, dass es noch knackig ist. Bereite deine Nudeln bissfest zu. Statt

feinkörnige Porridges zu kochen, lasse grobe Haferflocken lieber über Nacht einweichen. Sogenannte Overnight Oats sind eine großartige Variante bei Insulinresistenz. Gut kombiniert mit Nüssen, Joghurt und Obst können sie bei Insulinresistenz eine tolle Frühstücksidee sein, wenn du sie gut verträgst. Ein passendes Rezept findest du in diesem Buch (siehe S. 46).

Versuche, deine Mahlzeiten immer gut zu kombinieren. Dies bedeutet, dass du im Idealfall während einer Mahlzeit von jeder Komponente etwas auf dem Teller hast.

Kombiniere komplexe Kohlenhydratquellen wie Hülsenfrüchte, Vollkornnudeln, Süßkartoffeln oder Graupen mit viel Gemüse, einer Eiweißquelle wie Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Nüsse oder Milchprodukten und einer gesunden Fettquelle, zum Beispiel Olivenöl, Nüsse oder Saaten.

Wissenswert

Die Kombination aller Komponenten der Ernährung ist wichtig, denn die einzelnen Bestandteile unterstützen sich gegenseitig. Dabei ist es hilfreich, die Kohlenhydratmenge auf alle Mahlzeiten aufzuteilen. Wenn du beispielsweise fünfmal am Tag isst und dein Kohlenhydratbedarf bei 170 Gramm am Tag liegt, empfiehlt es sich, dass du diese auf alle Mahlzeiten aufteilst. So isst du 34 Gramm Kohlehydrate pro Mahlzeit, was eine geringere glykämische Reaktion ermöglicht, als wenn du die 170 Gramm auf einmal zu dir nehmen würdest.