

Wichtiger Hinweis

Sollten Sie mit Antidiabetika und weiteren Medikamenten behandelt werden, dürfen Sie Ihre Ernährung nicht ohne ärztliche Unterstützung umstellen, denn die Dosierung Ihrer Arzneien muss angepasst werden, damit Ihr Blutzuckerspiegel nicht zu stark sinkt (Hypoglykämie). Eine Hypoglykämie infolge zu hoher Arzneydosen kann gefährlich sein.

Das in diesem Buch vorgestellte antidiabetische Programm ist außerordentlich wirksam. Bitte informieren Sie daher einen Arzt oder Diabetologen, der sich auf die Dosisreduzierung Ihrer Antidiabetika versteht, wie sie bei einer durchgreifenden Ernährungsumstellung notwendig wird. Unterschätzen Sie nicht die Wirkung dieses Programms. Ohne eine ärztlich abgesprochene Senkung Ihrer Medikamentendosis riskieren Sie eine schwere Unterzuckerung, weil die auf Ihre bisherigen Ernährungsgewohnheiten abgestimmte Dosis nun zu hoch ist.

Viele Ärzte, denen die Wirksamkeit dieser Ernährungsweise nicht klar ist, zögern, die Dosierung der Antidiabetika hinreichend zu senken. Weisen Sie Ihren Arzt unbedingt darauf hin, und testen Sie Ihren Blutzucker während der ersten Wochen Ihrer Ernährungsumstellung besonders sorgfältig. Sollten Sie Medikamente gegen erhöhten Blutdruck benötigen, könnte die Ernährungsumstellung auch den Blutdruck zu stark senken – achten Sie also darauf und besprechen Sie solche Veränderungen ebenfalls mit Ihrem Arzt.

In diesem Buch wird ausführlich von Medikamenten die Rede sein und empfohlen, ihre Dosierung zu senken. Machen Sie sich jedoch klar, dass ein Buch nicht den Rat des Arztes ersetzen kann, der mit Ihrer Krankengeschichte vertraut ist. Sie sind dafür verantwortlich, mit Ihrem Arzt zusammenzuarbeiten, damit Ihr Blutzucker und Ihr Blutdruck weder zu hoch noch zu niedrig werden.

Anmerkung: Alle Krankengeschichten, über die ich in diesem Buch berichte, sind real, ich habe nur die Namen der Patienten geändert.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben den ersten Schritt getan und dem Diabetes, dieser lebensgefährlichen Krankheit, den Kampf angesagt. Derzeit sind etwa 26 Millionen Amerikaner (11,3 Prozent der Erwachsenen) zuckerkrank, so jedenfalls die neuen Schätzungen der Centers for Disease Control and Prevention (Zentren für Krankheitskontrolle und Prävention, dem Gesundheitsministerium der USA unterstellte Behörden). Etwa 80 Millionen (35 Prozent der Erwachsenen) zeigen Anzeichen eines Diabetesvorstadiums, eines sogenannten Prädiabetes. Falls dieser Trend anhält, dürfte im Jahr 2050 einer von drei erwachsenen Amerikanern an Diabetes leiden. Auch in Deutschland sind bereits über 7 Millionen Menschen (etwa 8,5 Prozent der Gesamtbevölkerung) an Diabetes erkrankt, und auch hier wird ein weiterer Anstieg der Erkrankungen erwartet.

Diabetes ist sehr verbreitet, und wir können dem nicht länger tatenlos zusehen. Dieses Buch wendet sich an Menschen, die bereit sind, den Kampf aufzunehmen, und endlich deutlich abnehmen und sich von ihrem Diabetes, ihrem Bluthochdruck und ihrer Herzkrankheit verabschieden wollen. Es liegt an Ihnen, die Kontrolle über Ihre Gesundheit auszuüben. Und damit können Sie sofort beginnen.

Das Programm, mit dem Sie dies erreichen werden, ist tausendfach erprobt, und seine beachtlichen Ergebnisse sind umfangreich in der Fachliteratur dokumentiert. Demnach kann Typ-2-Diabetes (der sogenannte Altersdiabetes) nicht nur verhütet, sondern auch geheilt werden.

Als Diabetiker leben Sie vermutlich mit einem Behandlungsplan, mit dem Ihr Zustand stabil gehalten werden soll. Zentrale Elemente sind:

- Überwachung des Blutzuckers
- Messung von HbA_{1c}
- regelmäßige Arztbesuche
- Anpassung der Arzneidosierungen.

So eine Vorgehensweise ist die übliche und bewährte Praxis, um den Blutzucker in Schach zu halten. Sie gilt als wesentlich für die Erhaltung Ihrer Gesundheit. Doch ist das der einzig richtige Weg? Ihr Leben und diese Behandlungen konzentrieren sich auf die Kontrolle des Blutzuckers, statt dass Sie lernen, die Ursache anzugehen und die Erkrankung wirklich wieder loszuwerden. Selbst wenn Sie Ihren Blutzucker mit diesen Maßnahmen im Griff haben: Solange Sie Diabetiker bleiben, wird die Krankheit Sie vorzeitig altern lassen und Ihr Leben verkürzen. Bitterer noch: Wenn Sie sich nur an Zahlen halten, anstatt die Ur-

chen des Diabetes zu beseitigen, werden dieses Leiden bzw. seine Folgeerkrankungen mit der Zeit sogar schlimmer.

Die meisten blutzuckersenkenden Medikamente strapazieren Ihr bereits geschädigtes Pankreas (Bauchspeicheldrüse). Die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Diabetes sich unter der üblichen Therapie sogar verschlimmert, ist besonders groß, weil die Medikamente zur Kontrolle des Blutzuckers – Sulfonylharnstoffe und Insulin – auch eine Gewichtszunahme bewirken. Die gefährliche Kombination aus Insulinstimulation im Pankreas und dadurch erzeugter Gewichtszunahme bedingt dann, dass Sie Ihre Medikamente höher dosieren müssen, weil Ihr Diabetes sich verschlimmert. Diese übliche, aber erfolglose Vorgehensweise verkürzt Ihr Leben und steigert Ihr Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden.

Die Zahl der Typ-2-Diabetiker nimmt rasant zu, in den vergangenen dreißig Jahren hat sie sich in den USA verdreifacht. Und auch in Deutschland wird seit Jahren ein Anstieg der Erkrankungsrate beobachtet. So stieg zwischen 1898 und 2007 nach Schätzungen der Anteil der an Typ-2-Diabetes Erkrankten an der Gesamtbevölkerung in Deutschland von rund 6 auf etwa 9 Prozent. Deutlichster Hinweis ist der zunehmende Taillenumfang. Trotzdem denken Ärzte, Ernährungsberater und sogar die American Diabetes Association (Abkürzung ADA; eine Vereinigung von Ärzten, Wissenschaftlern und medizinischen Laien, die im Bereich der Forschung und Behandlung von Diabetes mellitus tätig sind) nicht daran, das Abspecken als vorrangige Therapiemaßnahme beim Diabetes zu propagieren. Die anerkannte Behandlung sieht Medikamente vor – obwohl gerade die Medikamente oft eine weitere Gewichtszunahme verursachen und die Symptome und den Diabetes verschlimmern. So entsteht ein Teufelskreis:

- die diabetischen Veränderungen nehmen zu
- immer mehr Medikamente und immer höhere Dosen werden benötigt
- es folgt eine Gewichtszunahme, dem betroffenen Patienten geht es zunehmend schlechter.

Dieser Umgang mit unserer Gesundheit ist völlig verfehlt. Den meisten Diabetikern ginge es besser, wenn diese Medikamente nie erfunden worden wären. Das hätte sie vielleicht gezwungen, ihre Lebensweise und ihre Essgewohnheiten zu ändern. Wir brauchen keine Medikamente, um den Diabetes zu behandeln und zu verhüten. Wir müssen einfach unsere Ernährung umstellen.

Ärzte und Ernährungswissenschaftler haben die Gewichtsabnahme als Therapie bei Diabetes nahezu aufgegeben, weil die üblichen Diäten in der Regel nicht den gewünschten Erfolg erzielen. Doch auch wenn bisher keine Ihrer Diäten erfolgreich war, verlieren Sie nicht den Mut, denn der nährstoffreiche Ernährungsplan, den Sie hier kennenlernen, funktioniert tatsächlich. Ihre Gesundheit wird sich grundlegend verbessern. Ihr Körper gehört Ihnen und Sie bestimmen über ihn. Mithilfe des Wissens über Ernährung, das Ihnen mein

Buch vermittelt, können Sie Ihren Diabetes in den Griff bekommen und sogar besiegen. Der Ernährungsform, die ich seit über zwanzig Jahren bei inzwischen etlichen tausend Patienten angewandt habe, liegt eine zentrale Gesundheitsregel zugrunde:

Gesundheit (G) = Nährstoffe (N) : Kalorien (K)

Mein Verfahren unterscheidet sich radikal von anderen Methoden und es hat sich bewährt. Ich werde Ihnen zeigen, wie Ihr Körper sich selbst heilen kann, wenn Sie ihm die nötigen Hilfen geben. Ihr Körper ist nämlich auf Wohlbefinden angelegt. Geben Sie ihm die richtige heilsame biochemische Umgebung, und er wird sich auf wunderbare Weise selbst heilen. Meinem Verfahren liegt eine wissenschaftliche Regel zugrunde, die über Lebenserwartung und Gesundheit entscheidet. Dieses $G = N/K$ bedeutet, dass Ihre Gesundheit von der Nährstoffmenge je Kalorie, also der Nährstoffdichte Ihrer Nahrung, abhängt. Sobald Sie mehr Nahrung mit hoher Nährstoffdichte und weniger mit geringer Nährstoffdichte zu sich nehmen, wird sich Ihr Gesundheitszustand dramatisch bessern und Ihr Diabetes dahinschmelzen.

Wenn Sie betont nährstoffreich essen, altert Ihr Körper langsamer und kann viele häufige Erkrankungen verhüten oder abwehren. Die natürlichen Selbstheilungs- und Reparaturkräfte, die in uns schlummern, erwachen und werden aktiv, und Krankheiten verschwinden. Ein nährstoffreiches Menü mit grünem Blattgemüse und -salat, Beeren, Bohnen, Pilzen, Zwiebeln, Samen und anderen

WISSEN

Bitte nicht verwechseln!

Nährstoffdichte:

Verhältnis von nicht energieliefernden essenziellen (= lebensnotwendigen) Nährstoffen (Vitaminen und Mineralstoffen) zum Kaloriengehalt (bzw. Energiegehalt) eines Lebensmittels.

Ein Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte liefert bei vergleichsweise geringem Energiegehalt eine große Menge an Vitaminen und Mineralstoffen. Essen Sie einen Salat, so kombinieren Sie niedrige Energiedichte mit hoher Nährstoffdichte – perfekt!

Energiedichte:

Gehalt an Kilokalorien (bzw. Kilojoule) pro Masse des Lebensmittels.

Ein Lebensmittel mit hoher Energiedichte liefert bei vergleichsweise geringer Portionsgröße viel Energie, macht aber weniger satt. Trinken Sie ein Glas zuckerhaltige Limonade, so nehmen Sie bei geringer Portionsgröße viel Energie auf.

naturbelassenen Lebensmitteln ist der Schlüssel zu optimalem Gewicht und Gesundheit.

Entgegen verbreiteten Spekulationen sind die vielen Krankheiten, die anscheinend nahezu jeden Menschen befallen und die lebensbedrohlich sein können, keine unvermeidliche Folge des Alterns. Wir sind nicht die Opfer schlechter Gene und wir müssen auch nicht bis an unser Lebensende Pillen schlucken. Wir sind gewohnt zu glauben, dass unser übermäßiges, krankmachendes Körperfett normal und hinnehmbar und nur schwer abzubauen ist. Doch Pillen sind keine Lösung für Übergewicht, Diabetes und weitere Probleme, die offenbar mit zunehmendem Alter auftreten.

Das Wissen um die richtige Ernährung bringt Ihnen viele Vorteile. Sobald Sie wissen, wie sich das, was Sie essen, auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden auswirkt, gewinnen Sie die Kraft, gesund zu werden, länger zu leben und sich mit jedem Tag besser zu fühlen. Die Menschen, die sich auf mein Programm umgestellt haben, staunen über das Ergebnis. Wenn Sie im Rahmen der in diesem Buch beschriebenen nährstoffreichen Diät genug lebensnotwendige Mikroelemente und Ballaststoffe essen, leiden Sie seltener unter Heißhunger. Erstaunlich ist, dass Sie dann allmählich auch weniger Kalorien brauchen. Sie werden also automatisch weniger essen. Falls Sie übergewichtig sind, werden Sie folglich abnehmen, bis Sie das Ihnen gemäße gesunde Gewicht erreichen. Die meisten Patienten nehmen mit dieser Ernährungsumstellung so gut ab wie nach einem Magenbypass, freilich ohne das damit verbundene Risiko.

Vielleicht befürchten Sie jetzt: »Werde ich dauernd Hunger haben? Und wie wird mir diese Diät schmecken?« Hier die einfache Antwort: Gesundes, leckeres Essen soll und kann leicht zubereitet werden. Ich bin viel gereist und habe mit berühmten Köchen gearbeitet, um Rezepte und Speisepläne zu entwickeln, die satt machen, gut schmecken und gesund sind. Wenn Sie sich für diese Diät entscheiden, verspreche ich Ihnen, dass Sie bald nichts anderes mehr essen wollen. Viele meiner Patienten, die sich auf diese Form der Ernährung, die ich bereits in meinem Buch »Eat to Live« vorgestellt habe, umstellen, bleiben dabei. Das Essen schmeckt ihnen, und sie fühlen sich wohl. Tatsächlich ist es so, dass viele Patienten, nachdem sie die Grundlagen und die erstaunlichen Vorteile gesunder Ernährung begriffen haben, sich auf Dauer von ihren alten Essgewohnheiten verabschieden. Diese Einstellung ist unbezahlbar, ja sogar lebensrettend.

Werden Sie aktiv für Ihre Gesundheit

Die in diesem Buch beschriebene nährstoffreiche Kost ist eine an essentiellen Mikroelementen reiche Ernährung. Sie werden umso gesünder, je größer die Nährstoffdichte ihres Essens ist. Das klingt einfach, und ist es auch. Wenn Sie sich gesund und mit natürlichen, also wenig verarbeiteten Lebensmitteln ernähren, erhält Ihr Körper die Nährstoffe, die er benötigt, um gesund zu werden und sich zu schützen. Diabetes ist eine unter anderem durch Fehlernährung bedingte Stoffwechselstörung, die Ihr Leben verkürzen und zahlreiche Komplikationen mit sich bringen kann. Die richtige Ernährung kann Ihnen dies alles jedoch ersparen.

Von den gut zehntausend Patienten, die ich im Lauf der Jahre betreut habe, kamen viele krank, übergewichtig und in bedenklichem Zustand zu mir und fanden die lang ersehnte Hilfe. Sie wurden gesund und brauchen keine Medikamente mehr. Der wichtigste Rat, den ich allen Patienten unabhängig von ihrem Zustand gebe, ist die Überprüfung ihrer Ernährung. Tausenden Typ-2-Diabetikern konnte ich helfen, ihre Erkrankung durch Umstellen auf Kost mit hoher Nährstoffdichte deutlich bis gänzlich zu bessern. Die meisten von ihnen leben heute ohne Diabetes. Die Ergebnisse ihrer Behandlung wurden dokumentiert. Tatsächlich ist diese nährstoffreiche Diät das wirksamste je untersuchte Ernährungsprogramm und wird es auch bleiben, da es in Zukunft noch umfassender und vertieft geprüft werden wird.

Von den Diabetespatienten, deren Fallgeschichten im Open Journal of Preventive Medicine, einer anerkannten medizinischen Fachzeitschrift, veröffentlicht wurden, hatten 90 Prozent ihre Medikamentendosis um 75 Prozent senken können, während der Hämoglobin-A_{1c}-Wert von 8,2 auf 5,8 sank.¹

WISSEN

Hämoglobin-A_{1c}

Hämoglobin (Hb), der »rote Blutfarbstoff«, ist ein wichtiger Bestandteil der roten Blutkörperchen, den im Blut Sauerstoff bindet und für den Sauerstoff-Transport von der Lunge zu den Organen zuständig ist. Als HbA_{1c} bezeichnet man Hämoglobin, an das sich ein Molekül Zucker (Glukose) angelagert hat. Bei einem unzureichend behandelten Diabetes geschieht dies in verstärktem Maße. Der HbA_{1c}-Wert gilt als Marker für die durchschnittlichen Zuckerwerte über einen Zeitraum von drei Monaten.

- Wert < 6 bedeutet nicht-diabetisch, normal
- Wert > 8 weist auf einen schlecht eingestellten Diabetes

Der systolische Blutdruck der Probanden sank im Durchschnitt von 148 auf 121 mmHg, also auf einen Wert im Normalbereich, sodass die Medikamente abgesetzt werden konnten. Diese bemerkenswert guten Ergebnisse rechtfertigen umfassendere Langzeituntersuchungen.

Natürlich muss die diätetische Behandlung eines Diabetes auch andere Risikofaktoren berücksichtigen, insbesondere Bewegungsmangel, Rauchen und zu wenig Schlaf. Der Weg zum Wohlbefinden führt über eine gesunde Lebensweise. Auch körperliches Training ist unerlässlich. Die gute Nachricht lautet:

Je gesünder Sie essen und je besser Sie sich fühlen, umso lieber werden Sie trainieren und Ihren Körper in Bestform bringen wollen.

Sicher, Diabetes ist eine schwere Krankheit und kann etliche weitere Probleme mit sich bringen, etwa Herzleiden, Nierenschäden und Augenprobleme, die Ihr Leben verkürzen und Ihre Lebensqualität beeinträchtigen können. Doch so muss es nicht kommen. Die Antwort ist einfach: Stellen Sie Ihre Ernährung auf Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte um und seien Sie täglich körperlich aktiv. Das mag nicht immer leicht sein, aber die Mühe kann Ihre Lebensqualität steigern, wenn nicht sogar Ihr Leben retten.

Lassen Sie sich überzeugen und setzen Sie dieses Programm um! Ich versichere Ihnen, dass es Ihre Gesundheit und Ihr ganzes Leben für immer in die richtige Bahn lenken wird. Machen Sie mit und gehen Sie den ersten Schritt auf einem neuen Lebensweg, der Sie zu Gesundheit, Vitalität und langem Leben führen wird. Tausende haben diese Botschaft bereits begriffen und sich auf den Weg zu ihrer persönlichen Gesundheitsrevolution gemacht. Wir freuen uns, wenn Sie uns auf dieser aufregenden Reise zu neuen Ufern begleiten.

Ihr Joel Fuhrman, M.D.