



Alicja Kurzius

70
gesunde und
zuckerfreie
Rezepte

INSULIN- RESISTENZ

natürlich behandeln

DAS KOCHBUCH

riva

Alicja Kurzius

INSULINRESISTENZ

Alicja Kurzius

INSULINRESISTENZ

natürlich behandeln

DAS KOCHBUCH

**70 gesunde und zuckerfreie
Rezepte**

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über **<http://d-nb.de>** abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2022

© 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe
GmbH
Türkenstraße 89
80799 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und
Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des
Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder
ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages
reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme
gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Ulrike Reinen

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildungen: Stephanie Just

Fotos Innenteil: Alicja Kurzius; Karolina Parot: S. 17; Stephanie Just:
S.35, 41, 58, 88, 91, 93, 97, 116, 125, 129, 131, 133, 135, 137,
139, 141, 145, 147, 149, 150, 153, 157, 159, 161, 163, 165, 167,
169, 173, 175, 177, 179, 181, 183

Illustrationen Innenteil: shutterstock.com: S.27: Amahce, BudOlga,
GoodStudio, Nadya_Art, Vera Serg, Victoruler; S.30: Lucky Project,
Ruslan__Grebeshkov

Grafikgestaltungen: Manuela Amode; angelehnt an die Ideen von
Janina Di Muzio

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunkttwo.de)

eBook by tool-e-byte

ISBN Print 978-3-7423-2215-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1986-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1987-3



Weitere Informationen zum Verlag findest du unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage
unter www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort

Wie ist das Konzept dieses Buchs zu verstehen?

Insulinresistenz verstehen

Was kann Insulinresistenz fördern?

IR-konforme Ernährungsumstellung und die
Kombination von Lebensmitteln

Was bedeutet es, sich IR-konform zu ernähren?

Auf was sollte man bei einer Ernährungsumstellung
bei Insulinresistenz noch achten?

Resümee und letzte Tipps

Frühstück

Frühstücks-Wrap

Rührei mit Spaghetti

Avocadoschnitten

Mini-Pfannkuchen

Frühstücksbowl

Bagel mit einem Hauch Italien

Overnight Oats

Brot mit Quark und Gurke

Sardinenschnitte

Pochiertes Ei

Ricotta-Aufstrich

Rührei auf Toast
Granola mit weißer Schokolade

Lunchbox und Salate

Box mit Lachs
Box mit Käsemuffins
Box mit Pfannkuchen-Wraps
Glas mit Rettichsuppe
Box mit Tacos
Box mit Bulgotto
Box mit Eiersalat
Box mit Hähnchenbrust
Box mit Sardinensalat
Box mit Prosciutto
Box mit Wurstsalat
Box mit Kichererbsen
Box mit Petersilienpesto
Quinoasalat im Glas
Fruchtiger Salat
Salat mit Serrano und Mango

Suppen

Hokkaidorösti-Suppe mit Pak Choi und
Hähnchenspießen
Tomatensuppe
Zucchini-Suppe
Asiasuppe mit Gambas
Gemüsesuppe

Kidneybohnersuppe
Wirsingsuppe mit Bacon
Kasseler Flädle-Suppe
Sauerkrautsuppe
Gerstengrützesuppe

Hauptgerichte

Gemüseauflauf
Nudeln mit Pesto
Avocado mit Thunfisch
Pizzabrötchen
Gefülltes Hähnchen
Spaghetti Mascarpone
Süßkartoffel-Blumenkohl-Püree mit groben
Sojaschnetzel in Champignonsoße
Schinken-Nudel-Auflauf
Sellerietaler
Pizza- und Pastasoße
Nudel-Brokkoli-Salat
Kürbis-Curry
Riesenbohnen nach Papas Art
Nudeln mit Babyspinat, gegrillter Birne und
Gorgonzola
Salat mit Buchweizen und Avocado
Salat mit Perlgraupen und Kürbis

Desserts

Kidneybohnen-Kakao-Waffeln

Pancake Coconut
Pfannkuchen mit Pfirsichquark
Karotten-Smoothie
Kokosmakronen
Haselnusscreme
Kuchen im Glas
Schokokuchen mit Joghurtsoße
Käsekuchen mal anders
Himbeereis mit Avocado
Nicecream Nuss-Nougat
Streuselkuchen mit Hafer und Pflaumen
Schokokuchen ohne Mehl
Cocktail-Trio: Banane, Kakao, Erdbeere
Orangengötterspeise mit Mascarpone

Powerkugeln

Quellen

Über die Autorin

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 Neuausgabe 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 erst 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 Abnehmdiäten 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. 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* Insulinresistenz-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 entwickelt¹. 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, mangelnder 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 Glykämischer 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 Gemüsevielfalt 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 diesem 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