

DR. MED. WOLF FUNFACK



**metabolic balance<sup>®</sup>**

**Für Diabetiker**

Durch Ernährungsumstellung zu mehr Lebensqualität:  
So kommt der Stoffwechsel natürlich ins Gleichgewicht

**südwest<sup>o</sup>**

WOLF FUNFACK

METABOLIC  
BALANCE® FÜR  
DIABETIKER

DURCH  
ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG ZU  
MEHR LEBENSQUALITÄT: SO  
KOMMT DER STOFFWECHSEL  
NATÜRLICH INS  
GLEICHGEWICHT

**südwest**<sup>o</sup>  
EBOOKS

DR. MED. WOLF FUNFACK



**metabolic balance<sup>®</sup>**

**Für Diabetiker**

Durch Ernährungsumstellung zu mehr Lebensqualität:  
So kommt der Stoffwechsel natürlich ins Gleichgewicht

**südwest<sup>o</sup>**

# Inhaltsverzeichnis

## VORWORT

Diabetes – die neue Volkskrankheit – Nur wer Bescheid weiß,  
kann richtig handeln

Deutschland = Diabetesland

Am Anfang war der Zucker – Sonnenenergie für uns, der  
Fotosynthese sei Dank

Zucker, unser Lebensmotor

Diabetes erkennen – Alles Wichtige zu Unterzucker und  
Überzucker

Den Körper beobachten

Selbstkontrolle schützt – Aussagekräftiges Profil des  
Gesundheitszustandes

Informationen sammeln

Viele Ursachen – eine Krankheit – Diabetes erfordert Wissen,  
um behandelt ...

Kleine Ernährungskunde

Übergewicht im Visier

Folgeerkrankungen

Metabolic Balance® – Die moderne Diabetes-Küche im  
Überblick

Stoffwechselregulierung

Gut leben mit Diabetes – Verantwortung für das eigene  
Wohlbefinden übernehmen

## Körper und Geist unterstützen

Rezepte für Diabetiker – Metabolic-Balance®-Rezepte,  
immer für eine Portion

Frühstücksideen

Rezepte mit Käse

Rezepte mit Fisch

Rezepte mit Fleisch und Geflügel

Rezepte mit Hülsenfrüchten

Mit Tofu, Sprossen & Pilzen

Register

Copyright







# VORWORT

## Zusammenhänge verstehen

Dieses Buch bietet Ihnen, als Patienten und Interessierten, umfassende Informationen, Rat und Hilfe rund um die Stoffwechselkrankheit Diabetes mellitus. Es beschreibt, was die »Zuckerkrankheit« ist, welche Therapien es gibt und vor allem, was Sie in Sachen richtiger Ernährung selbst machen können, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Viele, häufig übergewichtige Menschen haben zwar vom Arzt noch nicht die Diagnose Diabetes erhalten, befinden sich aber bereits in einem Vorstadium der »Zuckerkrankheit«, leiden am Metabolischen Syndrom. Deshalb unser Angebot zur Hilfestellung: Lassen Sie es erst gar nicht so weit kommen, dass auch bei Ihnen die Diagnose Diabetes gestellt wird, sondern stellen Sie Ihre Weichen schon frühzeitig in Richtung Gesundheit. Gerade bei Diabetes ist es sehr wichtig, die Erkrankung und ihre Ursachen richtig zu verstehen. Dann sind Sie der »Zuckerkrankheit« nicht mehr machtlos ausgeliefert, sondern Sie können aktiv durch eine gesunde Ernährungsweise positiv ins Krankheitsgeschehen eingreifen.

## Der Stoffwechsel soll im Gleichgewicht sein

Viele Menschen wissen gar nicht, dass sie sich schon in der Frühphase des Diabetes befinden. Dieser »Prä-Diabetes« ist weltweit im Vormarsch. Doch mit der richtigen Ernährung kann man sehr viel für die eigene Gesundheit tun.

Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselkrankheit. Und die Ernährungsweise à la Metabolic Balance® zielt auf einen gesunden Stoffwechsel ab. Was also liegt näher, als sich stoffwechselgesund zu ernähren? Als Arzt für Innere Medizin und Begründer der Metabolic-Balance®-Methode habe ich unzählige Diabetiker in meiner Praxis behandelt und den eindeutig positiven gesundheitlichen Effekt feststellen können, den diese diabetesgesunde Ernährungsweise hat: Sie versetzt den Körper wieder in die Lage, die für seine Stoffwechselfunktionen wichtigen Enzyme und Hormone selbst in den richtigen Mengen herzustellen.

## **Richtig handeln, um gesund zu bleiben**

Die gesundheitlichen Erfolge meiner Patienten haben mich dazu motiviert, speziell für Diabetiker ein Buch zu schreiben. Einerseits, um die Zusammenhänge von Fehlernährung und Krankheitsrisiko aufzuzeigen, andererseits, um den Betroffenen einen Weg aus dem Dilemma zwischen Krankheit und Ernährung zu weisen. Denn einmal verinnerlicht, haben die Betroffenen mit der Ernährungsweise nach den Metabolic-Balance®-Grundsätzen den Schlüssel selbst in der Hand, die Enzym- und Hormonproduktion - und damit auch die Insulinausschüttung - auf natürliche Art und Weise günstig zu beeinflussen. Und das ohne dabei auf Geschmack und Genuss verzichten zu müssen! Mit Hilfe von Metabolic Balance® gelingt es, den Insulinspiegel im Körper konstant niedrig zu halten und dem Körper all die Baustoffe zu liefern, die er benötigt. So kommen auch die wichtigen Stoffwechselvorgänge im Körper wieder in die richtige Balance. Denn Essen ist keine Sünde, sondern kann und soll Spaß machen. Und auf Genuss wird bei Metabolic Balance® großer Wert gelegt.

## **Das Wohlbefinden selbst gestalten**

Nicht jeder, der betroffen ist, kennt sich mit Diabetes gut aus, aber jeder weiß, was die Erkrankung bedeutet: Tabletten, Spritzen und der vermeintliche Verzicht auf Genuss und leckeres Essen. Metabolic Balance<sup>®</sup> weist jedoch einen Weg aus diesem Dilemma.

Die meisten Menschen sind nicht bereit, ab der Diagnose »Zucker« ein Leben lang streng Diät zu halten und auf jeglichen Genuss zu verzichten. Und das müssen sie auch nicht. Ernähren Sie sich ab sofort auf gesunde Art und Weise, stabilisieren Sie Ihren Blutzucker und nehmen Sie nebenbei noch etwas ab. Ein Konzept, das aufgeht, wenn Sie sich an Ihren ganz persönlichen Ernährungsplan und die Metabolic-Balance<sup>®</sup>-Grundregeln halten. Machen Sie mit uns die Tore zu mehr Gesundheit und Vitalität auf! Dabei wünsche ich Ihnen von ganzem Herzen viel Erfolg.

*Dr. med. Wolf Funfack*

## **Diagnose »Zucker«**

Wer plötzlich die Diagnose Diabetes erhält, wird versuchen, sich schnell über diese Krankheit zu informieren. Die Möglichkeiten dazu sind in Büchern oder auf Internetseiten und in Selbsthilfegruppen nahezu unbegrenzt. Informationen sind hier äußerst wichtig, denn je mehr Sie über diese Störung Ihres Stoffwechsels und die Hilfemöglichkeiten wissen, desto sicherer können Sie damit umgehen.

**Immer mehr Menschen weltweit erkranken**

Sie sollen verstehen lernen, warum Sie bestimmte Lebensmittel bevorzugen und mit anderen etwas sparsamer umgehen müssen. Sie sollen wissen, wie Sie sich insgesamt zu verhalten haben, um so angenehm wie möglich zu leben.

Fühlten Sie sich auch schon seit Längerem müde, schlapp und ausgelaugt, litten zudem ständig unter quälendem Durst? Anfangs ignorierten Sie die Symptome, dann sind Sie aber doch zum Arzt gegangen, und der stellte bei Ihnen einen erhöhten Blutzucker fest. So oder ähnlich geht es täglich vielen Menschen in Deutschlands Arztpraxen. Doch mit der Diagnose »Zucker« sind Sie nicht allein. Weltweit leiden rund 246 Millionen Menschen unter Diabetes mellitus. Allein in Deutschland sind es zwischen sechs und acht Millionen Menschen, und es werden immer mehr. Es ist schon erstaunlich, dass gerade in westlichen Ländern mit hohen Ausgaben für das Gesundheitswesen das Gegenteil von dem eingetreten ist, was die vielen Gelder eigentlich bezwecken sollten: Aufklärung zur gesunden Lebensführung. Ein Großteil der Kosten im Gesundheitswesen hat ihre Ursache in der Fehlernährung. Weltweit schätzt die WHO (World Health Organisation) die Zahl der übergewichtigen Erwachsenen auf über eine Milliarde. Der Löwenanteil der Kosten geht also auf das Konto Lebensstil: Zu viel und zu süße Nahrung und wenig Bewegung sorgen für die Explosion der Volkskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rücken- und Gelenkprobleme, Gicht und Rheuma, Karies - und allen voran Diabetes.

## **Blutwerte im Überblick**

### **Normalwerte**

**Bei einem gesunden Menschen ist in diesen Bereichen alles normal:**

## **Blutzuckerwerte**

<b>Nüchtern</b>	<b>60-110 mg/dl (3,3-6,1 mmol/l)</b>
<b>Eine Stunde nach dem Essen</b>	<b>&gt; 110-125 mg/dl (6,1-6,9 mmol/l)</b>
<b>Nach einem sehr kohlenhydratreichen Essen</b>	<b>bis zu 140 mg/dl (7,8 mmol/l)</b>

## **Blutfettwerte**

<b>Triglyzeride</b>	<b>&lt; 175 mg/dl</b>
---------------------	-----------------------

## **Prä-Diabetes**

**In der Diabetes-Frühphase deuten folgende Werte auf eine beginnende »Zuckerkrankheit« hin:**

## **Blutzuckerwerte**

<b>Nüchtern</b>	<b>&gt; 110-125 mg/dl (6,1-6,9 mmol/l)</b>
<b>Gelegenheits-Blutzucker (zwei Stunden nach einer Mahlzeit)</b>	<b>140-199 mg/dl (7,8-11 mmol/l)</b>

## **Blutfettwerte**

**Triglyzeride**

**> 175 mg/dl**

**Erhöhte Triglyzeridwerte (über 175 mg/dl) sind der früheste Hinweis auf einen beginnenden Diabetes auch bei noch normalen Werten für Blutzucker.**

**Diabetes**

**Die Diagnose Diabetes gilt als gesichert bei:**

**Blutzuckerwerte**

**Nüchtern-Blutzucker bei  
zweimaliger Testung**

**≥ 126 mg/dl  
(7,0 mmol/l)**

**Gelegenheits-Blutzucker (im  
Verlauf des Tages gemessen)**

**≥ 200 mg/dl  
(11,1 mmol/l)**

**Fazit Sobald Ihre Werte die eines Gesunden überschreiten, sollten Sie im Sinne einer **Prävention Ihren Lebensstil unbedingt ändern.****

**Übernehmen Sie die Verantwortung!**

Nehmen Sie Ihr Leben ab jetzt verantwortungsvoll selbst in die Hand und tun Sie aktiv etwas gegen Ihre Beschwerden und dafür, wieder gesund zu werden. Beispielsweise indem Sie für ausreichend Bewegung sorgen und vor allem Ihre Ernährung umstellen sowie ganz bewusst Ihre

Nahrungsmittel, Ihre »Lebens-Mittel« verzehren. Dann haben Sie eine echte Chance, die Blutzuckerwerte konstant im Normalbereich zu halten und damit das Leben eines Gesunden zu führen. Der Schlüssel dazu heißt Metabolic Balance® - dies ist eine Ernährungsform, die einen entgleisten Stoffwechsel wieder in die richtigen Bahnen lenkt. Und das hat noch eine ganze Menge weiterer positiver Effekte auf Gesundheit und Gewicht. Bei Metabolic Balance® darf man sogar schlemmen - und zwar dem eigenen Stoffwechsel entsprechend, mit einem ganz individuell für Sie erstellten Ernährungsplan auf Basis Ihrer persönlichen Blutwerte. Werden Sie also aktiv, lernen Sie die Hintergründe der Erkrankung kennen und tun Sie dann etwas für Ihre Gesundheit. Denn die Diagnose »Zucker« ist kein feststehendes Urteil.

## **Bleiben Sie der Kapitän Ihres Lebens**

Pro Tag werden bei Metabolic Balance® nur drei Mahlzeiten verzehrt. Zudem wird großer Wert darauf gelegt, Lebensmittel zu essen, die den Insulinspiegel nur mäßig beeinflussen.

Hunderttausende Menschen profitierten bereits vom Metabolic-Balance®-Stoffwechselprogramm, gesunde wie kranke. Auch wer nicht von Diabetes oder dem Metabolischen Syndrom betroffen ist, tut mit dieser gesunden Ernährungsweise in jedem Fall etwas für seine Gesundheit. Typ-2-Diabetiker (siehe hierzu Seite 22), denen die Ernährungsregeln nach der Stoffwechsellumstellung in Fleisch und Blut übergegangen sind, konnten die Medikamentengabe reduzieren und zum Teil sogar ganz auf das Insulinspritzen verzichten. Entscheiden auch Sie sich für mehr Gesundheit und gegen diese Krankheit - denn vieles haben Sie selbst in der Hand, und Sie können die Dinge zum

Guten hinlenken. Lassen Sie nicht die »Zuckerkrankheit«, den Diabetes, über Ihr Schicksal bestimmen, sondern steuern Sie das Ruder des Lebens ab jetzt wieder selbst!

## **Fallbeispiel Rita, 109 Kilogramm**

Es gibt viele Diabetesfälle. In Pflegeeinrichtungen des Kreises Heinsberg in Nordrhein-Westfalen beispielsweise ist bei mehr als jedem vierten Bewohner bzw. Patienten ein Diabetes mellitus bekannt. Dabei handelt es sich häufig um Menschen, die eine Insulinbehandlung benötigen.

Die Büroangestellte Rita (48) brachte bei einer Körpergröße von 1,68 Metern satte 109 Kilogramm auf die Waage. Sie schwitzte und wirkte kurzatmig, als sie zum ersten Mal zu unseren Metabolic-Balance®-Vorträgen in die Praxis kam. Zu Hause habe sie viele Diätbücher, erklärte sie. Aber sie wisse trotzdem nicht, wie sie es eigentlich anstellen solle, abzunehmen. Oft habe sie keine Zeit und mache sich abends schnell eine Fertigpizza warm oder koche sich Nudeln. Auch auf Light-Produkte sei sie schon umgestiegen. Die Chance, anhand eines persönlichen Blutbildes und des daraus resultierenden individuellen Ernährungsplans doch noch abzunehmen, ihr Diabetes-risiko zu senken und etwas für ihre Gesundheit zu tun, bewegte Rita schließlich dazu, die Metabolic-Balance®-Stoffwechselumstellung auszuprobieren. Genau im richtigen Moment, denn ihr Blutbild wies bereits auf Diabetes Typ 2 hin, und auch der Blutdruck war bedenklich hoch. So begann sie mit ihrem Ernährungsplan und nahm schon in der ersten Woche deutlich ab. Es ging ihr schlagartig besser: Ein gesunder Schlafrhythmus stellte sich wieder ein, das Schwitzen verschwand, und ihre Energie kehrte zurück. Bereits nach 14 Tagen hatten sich auch Blutdruck und Blutzuckerwerte wieder normalisiert. In rund sechs Monaten nahm Rita 34

Kilogramm ab. Heute integriert sie die Metabolic-Balance®-Ernährungsregeln in ihren täglichen Speiseplan, sie fühlt sich rundum gesund und wohl in ihrer Haut und kann auch ihr Gewicht halten. Ihre frühere unbändige Lust auf Kuchen und Snacks gehört längst der Vergangenheit an, sie kann nun auch leicht auf Süßigkeiten verzichten.

# **Diabetes - die neue Volkskrankheit**

**Nur wer Bescheid weiß, kann richtig handeln**

**Hintergrundinformationen zu Diabetes. Antworten auf die Fragen: Welche Typen werden unterschieden? Wie wirkt Insulin? Wie gelangt der Zucker aus der Nahrung in die Zellen?**