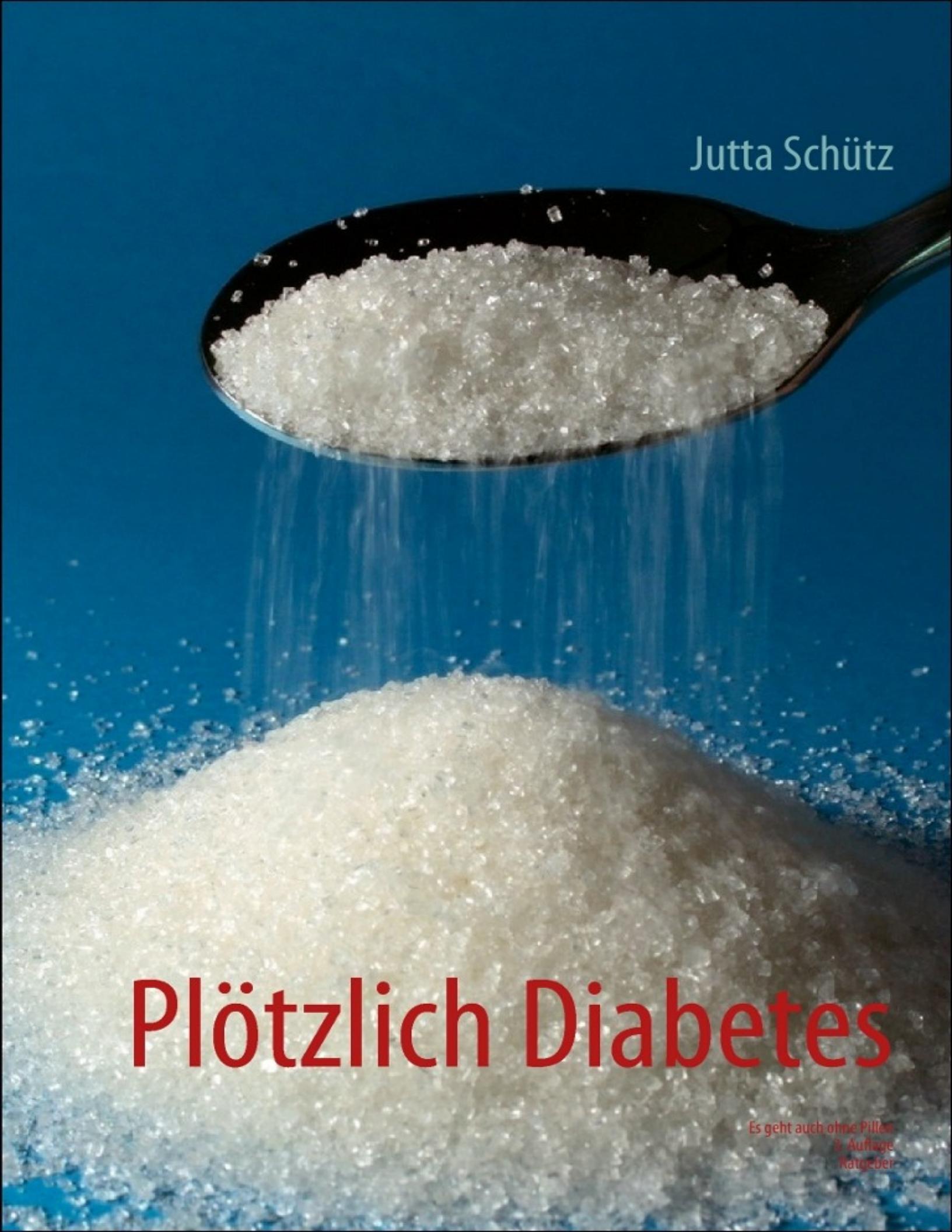


Jutta Schütz



Plötzlich Diabetes

Es geht auch ohne Pillen
3. Auflage
Ratgeber

Jutta Schütz

Plötzlich Diabetes

Es geht auch ohne Pillen
2. Auflage
Vom Leben

Jutta Schütz

Plötzlich Diabetes

Es geht auch ohne Pillen

3. Auflage

Books on Demand

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden von mir sorgfältig geprüft. Eine Garantie kann ich dennoch nicht übernehmen. Ebenso ist die Haftung von mir bzw. des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen. Alle Markennamen, Warenzeichen und sonstigen eingetragenen Trademarks sind Eigentum ihrer rechtmäßigen Eigentümer und dienen hier nur der Beschreibung.

Sie haben dieses Buch gekauft, weil Sie der Überzeugung sind, dass es im Leben durchaus Wunder geben kann. Ich möchte hier ausdrücklich darauf hinweisen, dass ich kein Arzt der Medizin bin.

Es sind meine persönlichen Erfahrungen mit dieser Krankheit - und wie ich es geschafft habe, meine Blutzucker-Werte wieder in den normalen Bereich zu bekommen. Jeder Mensch ab dem 18. Lebensjahr, der nicht entmündigt wurde, ist selbst für sich verantwortlich. Ich brauche bis heute (22.06.2013) keine Tabletten und auch kein Insulin zu nehmen. Leider streiten sich immer noch die Wissenschaftler, ob Diabetes Typ Zwei heilbar ist oder nicht.

In der Presse gelte ich heute als Querdenkerin in Bezug auf den Diabetes Typ Zwei, als Rebellin der Ernährungsform Low Carb.

Widmung:

Ich bedanke mich für alle „ehrlichen“ Hilfe-Mails an mich und freue mich, dass ich schon vielen Menschen (nicht nur Diabetikern) helfen konnte.

Dieses Buch besteht aus 3 Teilen:

- ❖ Tagebuch - Wie alles begann...
- ❖ Informationen über die Ernährung und Gesundheit
- ❖ Low-Carb Rezepte

Inhaltsverzeichnis

Tagebuch (2007) – Wie alles begann...

Informationen über Ernährung (LC) und Gesundheit

- Was ist LC und gegen welche Krankheiten wird sie eingesetzt?
- Es gibt viele Bezeichnungen für Zucker
- Übersäuerung
- Die Intelligenz ist angeboren
- Unterschied zu den bekannteren Rauschgiften
- Mangelerscheinungen
- Low Carb Gegner
- Stoffe des Todes
- Ärzte und Ernährungswissenschaftler
- Pampelmusen
- Gluten - die Droge in der alltäglichen Nahrung
- Auch bei Parkinson und Alzheimer könnte die LC Ernährung helfen!
- AD(H)S - Warum gibt es heute so viele Kinder mit diesem Syndrom?
- Epilepsie - Wenn Medikamente nicht helfen
- Das große Verwirrspiel der Ernährungswissenschaft!
- Vorsicht Falle
- Schilddrüsenhormonbaustein
- Wenn Männer Diabetes bekommen
- Die Behandlung des Schwangerschaftsdiabetes
- Gallensteine erhöhen das Risiko an Diabetes zu erkranken
- Wadenkrämpfe
- Pharmakonzerne verheimlichen gefährliche Nebenwirkungen
- Interview mit Jutta Schütz (Bruchsaler Woche NR. 5)

Low Carb (LC) Rezepte

Low Carb, die Reduktion von Kohlenhydraten ist im Moment der populärste Diät-Trend der letzten Jahre. Im Buchhandel erscheinen fast täglich zahlreiche Titel zum Thema Low Carb und die dazugehörigen Firmen - der Konkurrenzkampf untereinander ist groß. Dieser neue Trend erlaubt es Firmen, viele neue Produkte mit wenig Kohlenhydraten auf den Markt zu werfen. Sie haben dazu ihre Verlage, ihre Seminare und ihre Buchautoren sowie dazu eigens eröffnete Foren und deren Mitarbeiter, die hinter den Kulissen mit Sprüchen wie „unterlassene Hilfeleistung“ drohen, wenn man ihre Produkte nicht weiter empfiehlt. Im Gegenzug wird nur sehr oberflächlich auf biologische und medizinische Fragen eingegangen. Das ist Grund genug, einmal kritisch nachzudenken.

Diabetiker, Übergewichtige und kranke Menschen waren schon immer ein lukrativer und leichtzugänglicher Markt für die Nahrungsmittelindustrie. Die Ernährungsform „Low Carb“ braucht aber keine zusätzlichen Nahrungsergänzungsmittel.

Dank reißerischer Werbung und großen Versprechungen finden Nahrungsergänzungsprodukte immer wieder ahnungslose Käufer - es gibt verschiedene Anbieter, die Empfehlungen sind nicht einheitlich und variieren. Trotz Warnungen vor Nahrungsergänzungsmitteln, ist die Versuchung, möglichst schnell abzunehmen, für viele Menschen groß. (Quelle: Die Welt - Artikel: Nahrungsergänzungsmittel, Ärzteblatt.de - Artikel: Warnung vor konjugierten Linolsäuren als Nahrungsergänzungsmittel)

Tagebuch

Im Jahr 2007 - wie alles Begann...

31. Juli. 2007

Heute war ein sehr schrecklicher Tag für mich. Von meinem Hausarzt „Dr. med. Arvid Schmidt (Ubstadt-Weiher)“ erhielt ich nach einer Routineuntersuchung die Diagnose: Diabetes Typ Zwei!

Ich musste mich zusammen reißen, dass ich den Erklärungen des Arztes überhaupt folgen konnte. Er befragte mich, ob ich starken Durst hätte, was ich verneinte. Ebenso hatte ich auch keinen Drang, ständig zur Toilette zu müssen. ABER: Ich fühlte mich schon seit Monaten abgespannt und müde. In drei Wochen sollte ich wieder kommen und er wird mich auf Tabletten einstellen, sagte er mir beim Abschied. Ich fragte ihn, was ich denn sonst machen könnte und er meinte, dass ich die Kohlenhydrate weg lassen sollte.

Die zwanzig Minuten Fußmarsch nach Hause ging ich wie in einem Nebel und ich war sehr schockiert. Ich soll jetzt Diabetikerin sein? Warum ich? Ich sah die Menschen vor mir, die sich täglich Insulin spritzen mussten, und die ich immer darum bedauert hatte. Und jetzt sollte ich auch zu diesen Menschen gehören?

Immer noch geschockt setzte ich mich zu Hause an meinen PC und informierte mich, was Diabetes ist und wie es entsteht. Als mein Mann von der Firma nach Hause kam,

hatte ich schon stundenlang darüber gelesen. Ich wusste, dass am Anfang beim Diabetes die Beschwerden völlig fehlen können und dass sich der Diabetes schleichend entwickeln würde. Vor einem Jahr waren meine Blutwerte noch in Ordnung. Damals erzählte mir ein anderer Arzt, dass ich wohl nie an Diabetes erkranken würde, da ich sehr gute Blutwerte hätte. Ich erinnere mich an das Sprichwort: Sage niemals nie! Ich war so aufgewühlt, dass ich nicht zu Bett gehen konnte und setzte mich immer wieder an den PC und sah mir weitere Berichte im Google an.

Die Diabetes Federation sagt:

1985 hatten weltweit - 30 Millionen Menschen Diabetes.

10 Jahre später waren es bereits 150 Millionen.

(Heutiger Stand: Juni 2013: In Europa gibt es derzeit knapp 50 Millionen Diabetiker. Weltweit sind etwa 246 Millionen Menschen betroffen. Im Jahr 2030 sollen 500 Millionen Menschen an Diabetes leiden. Dies schätzt die Weltgesundheitsorganisation (WHO).)

01. August 2007

Ich hatte in der Nacht nicht gut geschlafen und ich fühlte mich sehr, sehr schlecht. Direkt nach dem Frühstück, aber was heißt Frühstück, ich habe überhaupt nichts gegessen, ging ich wieder an den PC um weiter zu lesen. Man muss nicht alles wissen, aber man sollte wissen, wo man nachsehen kann, um sein Wissen zu erweitern.

Was hatte mein Arzt gesagt? Ich soll die Kohlenhydrate weg lassen! Was sind eigentlich Kohlenhydrate? In einem Bericht las ich, dass Kohlenhydrate einfach gesehen „Zucker“ sind. Ich wusste schon lange, und bestimmt viele andere Menschen auch, dass gerade Zucker für Diabetiker NICHT gut ist. Zucker ist Glukose und eigentlich das

wichtigste Kohlenhydrat im Körper, welches die Energie liefert. Essen wir Zucker, wird er in Glukose umgebaut, die gespeichert und verbraucht wird.

In dem Bericht erklärten sie, dass es unverdauliche und verdauliche Kohlenhydrate gibt. Die unverdaulichen würden zu den Ballaststoffen gehören und die verdaulichen spalten sich im Darm auf, werden aufgenommen und gelangen anschließend über die Blutbahn zu den Zellen. Wichtig für den Körper ist die gleich bleibende Versorgung mit Glukose. Diese Blutzuckerkonzentration wird reguliert von dem Hormon Insulin. Die Kohlenhydrate findet man in pflanzlichen Produkten wie Nudeln, Reis, Brot (alle Getreideprodukte), Gemüse und Obst.

Ich habe den ganzen Tag damit verbracht, medizinische Berichte über Ernährung zu lesen und wusste immer noch nicht so richtig, was ich denn jetzt essen sollte. Es waren ja überall Kohlenhydrate drin, außer im Fleisch. Da wurde sogar behauptet, dass man durch zu viele Kohlenhydrate Krebs bekommen konnte.

Mir fiel jetzt ein, dass ich in meiner Kindheit immer dieses Tischgebet: „Vaterunser, unser tägliches Brot gib uns heute.....“ beten musste und meine Mutter mit einem Messer auf der Rückseite des Brotes ein Kreuz einritzte bevor sie es anschnitt.

In Fleisch sind keine Kohlenhydrate drin, aber ich höre seit vielen Jahren, dass es nicht gut ist, viel Fleisch zu essen.

Und was soll ich jetzt essen?

02. August 2007

Heute ist mein 47. Geburtstag! Und ich bin Diabetikerin!