

# Joel Fuhrman

## Diabetes einfach wegessen

Leseprobe

[Diabetes einfach wegessen](#)

von [Joel Fuhrman](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b18050>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrman](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# Register

## A

Abendessen 96, 107, 145, 151  
Acarbose 139  
Accupro® 131  
Acrylamid 45  
Actos® 31, 139  
Adhäsion 70  
Adipositas 18, 21, 28, 77, 89, 92, 143  
– Genetik 150  
Adventist Health Study-1 95  
Adventist-Health Study-2 61  
Aggregate Nutrient Density Index 41  
Akazien 118  
Alkohol 154  
Alpha-Liponsäure 116  
Alternativmedizin 36  
Altersdiabetes 7, 16  
Amaryl® 23, 31, 139  
Aminosäuren, essentielle 68  
Amputationen 15  
**ANDI** 41  
Angina pectoris 73, 91, 134  
Angiogenese 70  
Anthozyane 118  
Antidiabetika 6, 23, 30, 31, 139  
– Nebenwirkungen 31  
Antioxidantien 45, 62, 67, 70, 72, 77, 93, 102, 111, 118  
Appetit 47  
Arginin 95  
Arrhythmien 134  
Arteriosklerose 20, 30, 32, 47, 59, 91, 103, 133  
– Fallbeispiele 135  
Artischocken 109  
Aspirin 154  
Atkins-Diät 44, 61, 62  
Avandia® 139  
Avocado 88

## B

**Ballaststoffe** 23, 45, 56, 62, 67, 74, 75, 76, 100, 137, 149  
Bauchspeicheldrüse 8, 16, 27, 75, 112  
Bauchspeicheldrüsenkrebs 20, 71  
Behandlungsplan 7  
Beine, geschwollene 31

Benommenheit 149  
Beta-Zellen 16, 22, 28  
– Reservoir 150  
– Schwangerschaft 142  
– Typ-1-Diabetiker 18  
– Überforderung 27  
– zerstört 16  
Biocos® 20  
Bioware 155  
Bittermelone 118  
Blähungen 85, 149  
Blutdruck 6, 12, 29, 61, 64, 118  
– Normalisierung 47  
Blutfette 21, 42, 64  
Blutgefäße 157  
Blutgerinnseln 59  
Blutgerinnung 154  
Bluthochdruck 15, 38, 73, 91, 153  
Bockshornkleesamen 117  
**Bodybuilder** 63  
Body-Mass-Index 61  
**Bohnen** 74, 106  
Bohnen 100, 110  
– ANDI-Wert 80  
– Schutzwirkungen 81  
– Vorteile 78  
**Brot** 46, 77, 79, 109, 152  
Brustkrebs 70, 71, 77  
Butter 110  
Butternusskürbis 106  
**Butyrat** 79  
Byetta® 75, 138, 139

## C

Calorie Restriction Society 70  
Carinoide 103  
Chelatbildner 36  
Chloronase® 23  
Chlorpropamid 23, 139  
Cholelithiasis 94  
**Cholesterin** 20, 30, 31, 33, 34, 38, 47, 62, 72, 79, 89, 91, 134, 157  
Chrom 117  
CMA 42  
Compliance 35  
Comprehensive Micronutrient Adequacy 42  
C-reaktives Protein 90, 134

## D

Darm  
– Ballaststoffe 75  
– Entgiftung 54  
Darmbakterien 85  
Darmkrebs 20, 70, 71, 79, 80  
Darmträgheit 79

Demenz 73  
Depotspritze 140  
Deutschland, Statistik 7  
Diabinese® 139  
Diabesin® 20  
Diabeta® 139  
Diabetes  
– Folgeerkrankungen 15  
– Genetik 150  
– Grundwissen 13  
– Herzerkrankungen 133  
– Kosten 15  
– Ursachen 16  
– Wende 92  
Diabetiker  
– Kriterien für Lebensmittelauswahl 83  
– optimale Diät 93  
– Sport 126  
Diabetikerdiät, amerikanische 23  
Diabetoral® 23  
**Dialyse** 63  
Diastabol® 139  
Diät, nährstoffreiche 11, 29, 46, 73, 84, 117, 134, 135, 160  
– Praxis 98  
Diät-Schema 140  
Diättagbuch 124  
Dukan-Diät 63  
Durst 17

## E

Edamame 82  
**Eier** 66  
Einkaufstipps 111  
Ein-Pfund-Regel 104  
Eisen 114  
Eiweiß 39  
Eiweißbedarf, täglicher 68  
Ellagitannine 118  
Ellagsäure 90  
Energiedichte, Definition 9  
Entgiftung 36, 48, 51, 53, 54, 55, 112  
Entzündungsmarker 50, 55  
epitheliale Polypen 81  
Erblindung 14, 15  
Ernährung  
– vegetarische 62  
**Ernährung, nährstoffreiche** 29  
– Grundelemente 57  
– Kennzeichen 137  
Ernährung, nährstoffreiche 8, 18, 34, 36  
– praktische Umsetzung 46  
– tierische Produkte 64  
– Vorteile pflanzlicher Kost 64  
– Wirkungen 134

Ernährungsplan 8  
 – wichtige Lebensmittel 100  
**Ernährungsumstellung** 6, 25, 34,  
 64, 91, 110, 150  
 Ernährungspyramide 27  
 Erschöpfung 55, 149  
 Essen, Sucht 51  
 Esssucht 149  
 Euglucon® 23, 31  
 Exenatid 138, 139

**F**

Fasten-Essen-Zyklen 54  
 Feigenkaktus 118  
 Fermentation 78  
 Fertigsuppe 111  
**Fett** 26, 86  
 Fett 39, 87  
**Fettmangel** 94  
 Fettsäuren 78, 94  
 – essentielle 94  
 – freie 18  
 – gesättigte 28, 42, 46, 156  
 Fieber 149  
**Fisch** 65  
 Fischölkapseln 116  
 Fitnessstudio 128  
 Fitnessstraining 126  
**Fitnessübungen** 127  
 Flavonoide 111, 154  
 Fleisch 65  
 Fleisch, rotes 66, 110  
 Flexitarier 60  
 Folsäure 113  
**Frozen Shoulder** 59  
 Frühstück 24, 96, 106, 145, 151  
 Frutarier 60

**G**

Gallensteine 94  
 GCT 142  
 Gefäße 90  
 Gehirn 149  
 Gemüsesaft 109  
 Genetik 150  
 Gesamtcholesterin 90  
 Geschmack 73, 94, 121, 148  
 Geschmacksempfindung 51  
**Gesundheitsregel** 9, 41  
 Getreide 46, 55, 76, 82, 93, 109,  
 137  
 Gewichtsabnahme 29, 32, 36,  
 41, 46, 57, 80, 89, 92, 93, 108,  
 131, 134  
 Gewichtszunahme 8, 18, 32, 50,  
 89, 131, 133, 138  
 GI 42

**Gicht** 63  
 Glibenclamid 23, 31  
 Glibenese® 31  
 Glimepirid 23, 31, 139  
 Glipizid 31, 139  
 Glucagon 52  
 Glucobay® 139  
 Gluconeogenese 52  
 Glucophage® 20, 23, 138, 139  
 Glucotrol® 139  
**Glukose** 16, 52  
 Glukosebelastungstest 142  
 Glukosetoleranztest 142  
 Glyburid 139  
 glykämische Last 44, 84  
 – Werte verschiedener Lebensmit-  
 tel 85  
 glykämischer Index 42  
 Glykogen 76  
 Glynase® 139  
 Glyx 42  
 Granatapfel 118  
 Grundumsatz 18  
 Grüner Tee 118  
 GTT 142  
 Gurmar 117

**H**

Halsschmerzen 149  
 Häm 66  
 Hämoglobin-A<sub>1c</sub> 11  
 Hautjucken 149  
 Heilkräuter 117  
 Heilmittel 36  
 Heißhunger 10, 55  
 Herzinfarkt 20, 32, 62, 73, 133,  
 134, 153  
 Herzkrankheiten 15, 77  
 Herzleiden 14  
 Herzrhythmus 90  
 Herztod 91, 134  
 Hirntumoren 155  
 Hopfen 118  
 Hülsenfrüchte 76, 78  
 Humalog® 75, 139  
**Hunger** 48, 117  
 – echter 50  
 – Entzugssymptome 50  
 – Gefühl 56  
 – Signale 49  
 – Symptome 56  
 – toxischer 50  
**Hungerattacken** 49  
 Hyperglykämie 18  
 Hypoglykämie 6, 23, 53, 55, 118,  
 138, 139, 140  
 Hypothalamus 54

**I**

IGF-1 69  
 Impotenz 73  
 Index der Nährstoffdichte 43  
 Insulin 28  
 – arteriosklerotische Plaques 20  
 – Bedarf 19  
 – Dosis 140  
 – Funktion 16  
 – Gewichtszunahme 131  
 – Herzerkrankungen 19  
 – hohe Werte 28  
 – Krebs 20, 30  
 – Mangel 18  
 – Nebenwirkungen 30  
 – Reduktion bei Typ-1-Diabetes  
 138  
 – Resistenz 19  
 – Rezeptoren 27  
 – Stimulation 8  
 – Therapie 30  
 – Verzicht 24  
 Invasion 70

**J**

Januvia® 138, 139

**K**

Kalorienzählen 117  
 Kalzium 115  
 Kardiomyopathie 61  
 Karotten 44  
 Kartoffeln 46, 78, 79, 84, 89, 108,  
 110  
 Käse 110  
 Katechinsäure 118  
 Ketoazidose 18  
 ketogene Diät 61  
 Ketone 18  
 Knochenmarkstumoren 155  
 Kochtechniken 111  
 Kohlenhydrat-Austauschtabelle  
 23  
 Kohlenhydrate 16, 18, 23, 39, 42,  
 52, 67, 76, 80, 88, 105, 137  
 – IGF-1 71  
 Kopfschmerzen 55, 64, 149  
 Koronarsklerose 90, 135  
**Körpergewicht** 20, 22, 26, 46, 89,  
 109, 126  
 Kraftübungen 128  
 Krebs 15, 69, 72, 77, 81, 101,  
 154, 155  
 Kreuzblütler  
 – Gemüsesorten 103  
 Kupfer 114

**L**

Lacto-Vegetarier 60  
 Lantus® 75, 139  
 Leber 54  
 Lethargie 17  
 Leukämie 155  
 Levemir® 139  
**Levothyroxin** 59  
**Lifestyle-Medizin** 36  
 Lignane 111  
 Lipofuszin 50  
 Lipopolysaccharide 50  
 Lipotoxizität 27  
 Lutein 103  
 Lymphdrüsenkarzinom 155

**M**

Magenbypass 10, 29, 33  
 Magenkrämpfe 55  
 Magenkrebs 153, 155  
 Magenverstimmung 64  
 Magnetband 29  
 Mahlzeiten, Anzahl 112  
 Makronährstoffe 39, 67, 88  
 Makulaödem 31  
 MatoZest 161  
**Medikamente**  
 – fatale Wirkung 30  
 – günstige und ungünstige 139  
 – Nebenwirkungen 31  
 – Teufelskreis 8  
 Meersalz 153  
 Menüpläne 162  
 Menüs 158  
 metabolisches Syndrom 66  
 Metformin 20, 23, 31, 138, 139, 144  
 Miglitol 139  
 Migration 70  
**Mikroelemente** 10, 19, 22, 23, 38, 39, 42, 46, 49, 55, 83, 88, 100, 102  
**Mikronährstoffe** 39  
 Mineralstoffe 40  
 Mittagessen 96, 107, 145, 151  
 Multivitaminpräparate 113  
 Mundgeruch 64

**N**

Nährstoffdichte, Definition 9  
 Nährstoffdichte, Index 43  
**Nährstoffe** 39  
 Nahrungsergänzungsmittel 36, 101, 113  
 Nahrungsmittel, verarbeitete 38, 45  
 Nahrungsmittel, voluminöse 39

Nahrungspflanzen, Proteingehalt 104  
 Nateglinid 139  
 Nervensystem 15  
 Nesselsucht 149  
**Nieren** 54, 63  
 – Nierenleiden 15  
 – Nierensteine 63  
 – Nierenversagen 14, 59  
 Notizbuch 122, 124  
 Novanorm® 139  
 NovoNorm® 139  
 Nrf2 103  
 Nurses' Health Study 70, 84, 90, 94  
**Nüsse** 89, 109, 137, 157  
 – Gallensteine 94  
 Nutritarier 42

**O**

Obst 100, 107, 109  
 Olivenöl 156  
 Omega-3-Fettsäure 65, 82, 91, 94, 101, 107, 115, 137  
 Osteoporose 153  
 Ovo-Lacto-Vegetarier 60  
 Ovo-Vegetarier 60  
 oxidativer Stress 38, 50

**P**

Paläo-Diät 63  
 Pankreas 8  
 Parkinsonkrankheit 155  
 PEDF 28  
 Peergruppe 151  
 periphere Arterienverschlusskrankheit 73  
 Pescetarier 60  
 Pestizide 155  
 Pflanzenextrakte, zuckersenkend 117  
 Physicians' Health Study 91  
 Phytamine 40  
 Phytosterine 118  
 pigment epithelium-derived factor 28  
 Pioglitazon 31, 139  
 Plaque 20, 66, 90, 103, 133, 135  
 Prädiabetes 7  
 Präeklampsie 143  
 Produkte, tierische 60  
 Proliferation 70  
 Prostatakrebs 70, 102, 155  
**Protein** 58  
 Proteinbedarf 67  
 Proteine, glykierte 38, 50, 133  
 Proteingehalt 104

Psyche 149  
 Punicalagine 118

**Q**

Quercetine 118  
 Quinapril 131

**R**

Radfahren 128  
 Radikale, freie 38, 50, 133  
**Refluxkrankheit** 67  
 Reis 46, 79, 84, 89, 108, 109, 110  
 Reizbarkeit 55  
 Repaglinid 139  
 Restaurant 152  
 Resveratrol 154  
 Retinol 28  
 Rezepte 158  
 Rezeptoren 27  
 Rhythmus, zirkadianer 54  
**Rohkost** 101  
 Rosiglitazone 139  
 Rotwein 154

**S**

Salat 101, 107  
 Salatsoßen 111  
 Salz 153  
**Samen** 89, 109, 137, 157  
 Sautieren 111  
 Schaufensterkrankheit 73  
 Schlafapnoesyndrom 49  
 Schlaganfall 14, 15, 30, 32, 62, 73, 81, 134, 141  
 Schwangerschaftsdiabetes 142  
 – Diätplan 144  
 – Übergewicht 142  
 Schwimmen 128  
 Sears-Diät 44  
 sechs entscheidende Schritte 122  
**sekundäre Pflanzenstoffe** 40, 62, 67, 70, 72, 77, 93, 102, 111  
 Selbstwertgefühl 149  
 Selen 114  
 Sitagliptin 138  
 Smoothies 111  
**Speiseplan** 106  
 – Abendessen 107  
 – Frühstück 106  
 – Mittagessen 107  
 Sport 125  
 Stärke 16, 108  
 – Zusammensetzung 77  
**Stärke, resistente** 23, 76, 78, 81, 95  
 STARLIX® 139  
 Stehpulte 129

Stoffwechselprodukte, toxische 50  
 Stress, oxidativer 38, 50  
 Sucht 51, 149  
 Sulfonylharnstoffe 8, 23, 93, 138, 144, 159  
 – Nebenwirkungen 31  
 Süßigkeiten 42  
 Süßstoffe 109

**T**

Therapien, gefährliche 33  
 Thiamin 116  
 Thiazolidindione 31  
 tierische Produkte 60, 110  
 – IGF-1 70  
 Training mit Gewichten 128  
 trans-Fettsäuren 28, 41, 42, 88, 94, 137, 156  
 Treppensteigen 128  
 Trockenobst 109

Tumorwachstum 70  
**Typ-1-Diabetes** 16, 18, 20  
 – Diät-Schema 140  
 – nährstoffreiche Kost 19  
 – weniger Insulin 19, 138  
**Typ-2-Diabetes** 7, 16, 21  
 – Chancen 22  
 – Gewichtszunahme 132  
 – Statistik 8  
 – Übergewicht 21  
 – Unterzuckerung 23  
 – Ursache 16, 28

**U**

**Übergewicht** 21  
 Unterstützung 120, 121  
**Unterzuckerung** 6, 22, 23, 139, 140, 146

**V**

Vasodilatation 95  
 Veganer 60, 160

Vegetarier 60  
 VegiZest 161  
 Verdauungsbeschwerden 150  
 Vitamin A 114  
 Vitamin B<sub>1</sub> 116  
 Vitamin D 115  
 Vitamine 40  
 Vollmilch 110

**W**

Walking 128  
 Wasserlassen 17, 149  
 Weißbrot 89  
**Weißmehl** 77  
 Weißmehl 42, 60, 77, 84, 109, 110  
 Wochenplan 123

**Z**

Zeaxanthin 103  
 zirkadianer Rhythmus 54  
 Zone-Diät 44



Joel Fuhrman

[Diabetes einfach wegessen](#)

Das erfolgreiche Ernährungskonzept  
gegen Diabetes Typ 2

224 Seiten, kart.  
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)