



Heilung durch pflanzliche Nie wieder Diabetes

Buchvorstellung von Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«

Ist Linderung und Heilung von Diabetes möglich? Dr. Cyrus Khambatta, Biochemiker, und Robby Barbaro, Ernährungswissenschaftler und *Master of Public Health* - beide von Diabetes Betroffene -, haben für allen Arten von Diabetes eine revolutionäre Methode entwickelt: Mit einer vollwertigen und fettarmen pflanzlichen Ernährung und einem einfachen Schritt-für-Schritt-Plan kann die Insulinresistenz dauerhaft umgekehrt und der Blutzucker endlich ins Lot gebracht werden. Und noch mehr: Mit Heilung durch Ernährung können von Diabetes-Betroffene (und nicht nur diese!) ihr ideales Körpergewicht erreichen, ihre Verdauung verbessern und weiteren ernährungsbedingten Krankheiten vorbeugen. Sie gewinnen Energie, können ein aktives Leben führen und genussvoll essen, bis sie wirklich satt sind!

US-Seuchenschutzbehörde hat Diabetes als Pandemie eingestuft

Diabetes gehört zu den Erkrankungen, deren Häufigkeit auf der ganzen Welt zurzeit am schnellsten zunimmt. Weltweit haben 425 Millionen Menschen Diabetes. 2014 lag die Zahl der Diabetes-Erkrankungen weltweit noch bei 387 Millionen. In den USA leiden etwa 11 Prozent der erwachsenen Bevölkerung an Diabetes: Mehr als 29 Millionen US-Amerikaner haben Typ-1- und Typ-2-Diabetes, ganze 86 Millionen haben einen Prädiabetes. Die US-Seuchenschutzbehörde *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)* hat Diabetes offiziell als Pandemie eingestuft. Forscher schätzen: Bis zum Jahr 2050 wird jeder dritte US-Amerikaner einen diagnostizierten Diabetes haben.

In Deutschland leiden über 7 Millionen Menschen an Diabetes. Auch hier ist in den letzten 25 Jahren ist die Zahl der Diabetes-Erkrankungen um mehr als ein Drittel gestiegen. Experten rechnen innerhalb der nächsten Jahre mit einem Anstieg auf 12 Millionen Diabetiker in Deutschland. Schon jetzt wird jeder 10. Euro der Gesundheitsausgaben für Kosten aufgewendet, die auf Typ-2-Diabetes zurückzuführen sind.

Gefahr von Folgeerkrankungen

Durch eine Diabeteserkrankung drohen schwere Folgeschäden: Bereits geringfügig erhöhte Blutzuckerwerte können zu gefährlichen Veränderungen an den kleinen und großen Blutgefäßen des Körpers und zu Nervenschäden führen. Das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, ist für Patienten mit Diabetes zwei- bis dreimal höher als bei Nicht-Diabetikern. Auch Nierenschädigungen, Sehstörungen, diabetische Nervenerkrankungen, Sexualstörungen sowie Amputationen sind häufig Spätfolgen eines Diabetes.

»Wenn bei Ihnen irgendeine Form von Diabetes festgestellt wurde, sieht es also vielleicht so aus, als stünden die Chancen schlecht für Sie«, schreiben Dr. Cyrus Khambatta und Robby Barbaro in ihrem Buch »Nie wieder Diabetes«. »Wenn Sie zunehmen, immer mehr Geld für ärztliche Behandlungen ausgeben müssen und trotzdem weniger Energie und eine verkürzte Lebenserwartung haben, kann die Diagnose Diabetes tatsächlich eine langsam fortschreitende Katastrophe sein - es sei denn, Sie geben auf sich acht und ändern Ihre Lebensgewohnheiten.«

»Es gibt eine viel einfachere Lösung für Ihr Diabetesproblem, als Sie denken«

Und genau darum haben die beiden dieses Buch geschrieben: »Trotz beängstigender Statistiken gibt es eine viel einfachere Lösung für Ihr Diabetesproblem, als Sie vielleicht denken.« Die beiden selbst von Diabetes betroffenen Autoren erklären auf Grundlage wissenschaftlicher Untersuchungen und eigener Erfahrungen, wie Patienten mit Diabetes ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten optimieren können, um sich wohlzufühlen und das Risiko für Spätfolgen ihrer Erkrankung so gering wie möglich zu halten.

»Während unserer Arbeit an diesem Buch haben wir tausende von wissenschaftlichen Arbeiten zu einem breiten Themenspektrum (einschließlich kohlenhydratarmer Ernährung) gelesen und darüber gestaunt, wie viele positive Forschungsergebnisse es zur fettarmen, vollwertigen pflanzlichen Kost gibt«, so Dr. Cyrus Khambatta und Robby Barbaro. >>>



Ernährung

Bild: Christopher Dydak



Robby Barbaro (links im Bild) ist Gesundheitswissenschaftler und arbeitet als Ernährungscoach für Diabetes. Im Jahr 2000 - Robby war gerade 12 Jahre alt - wurde bei ihm Typ-1-Diabetes diagnostiziert. Während seiner Schulzeit stieß er auf das Buch »Natural Cures „They“ Don't Want You to Know About« (»Natürliche Heilmittel, von denen "sie" nicht wollen, dass Sie davon erfahren«). »Ich weiß noch, dass ich nach der Lektüre dieses Buches fest davon überzeugt war, meinen Typ-1-Diabetes heilen zu können«, erzählt Robby. Seit 2006 ernährt er sich mit vollwertiger pflanzlicher Ernährung und hat die Krankheit im Griff: Seither war sein Blutzucker stabil und immer gut zu steuern, obwohl er jeden Tag kiloweise Obst isst.

Robby Barbaro hat seinen Abschluss als *Master of Public Health* an der *University of Florida* gemacht. Er ist Mitbegründer der *Nie-wieder-Diabetes-Methode*. Sechs Jahre arbeitete er bei »Forks Over Knives« (»Gabel statt Skalpell«). Seit 2016 widmet er sich hauptberuflich der Begleitung von Menschen mit Diabetes.

Dr. Cyrus Khambatta (rechts) ist Biochemiker, international anerkannter Ernährungs- und Fitnesscoach und ein gefragter Redner zum Thema der ganzheitlichen Behandlung von Insulinresistenz. Seine eigene Diabetes-Erkrankung hat er mit pflanzlicher Ernährung, Intervallfasten und Sport überwunden.

Cyrus lebt seit 2002 mit Typ-1-Diabetes. Er war 22 und studierte Maschinenbau an der *Stanford University*, als er die Diagnose erhielt. Obwohl er alle Ratschläge der Ärzte streng befolgte, fühlte er sich müde und kaputt und begriff nicht, was mit seinem Körper los war: »Beim Blutzuckermessgerät schien eine Art Zufallsgenerator zu sein.« Er beschloss, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen und mit seiner Ernährung zu experimentieren. »Mir fiel auf, dass praktisch jeder Weg, den ich beschritt, mich zum Thema „pflanzliche Ernährung“ führte.« Nachdem er 2003 den *Bachelor of Science* in Maschinenbau erworben hatte, hängte er seine Ingenieurskarriere an den Nagel. Er studierte Ernährungsbiochemie, um die ernährungsbedingten Ursachen und Auswirkungen von Diabetes zu untersuchen und herauszufinden, wie Ernährung sich auf diese Stoffwechselerkrankung auswirkt. 2012 promovierte er an der *University of California* in Berkley in *Nutritional Biochemistry*. Er ist Co-Autor zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen.

Dr. Cyrus Khambatta hat gemeinsam mit Robby Barbaro die *Nie-wieder-Diabetes-Methode* entwickelt. So konnten die beiden mehr als 10.000 Menschen helfen, ihren Stoffwechsel mit fettarmer, pflanzlicher Vollwerternährung, Intervallfasten und Sport auf Vordermann zu bringen.

Informationen über die *Nie-wieder-Diabetes-Methode* (in englischer Sprache): www.masteringdiabetes.org

Rezeptbilder: ©Sylvia Erdmanska-Kolanczyk



Rezept aus »Nie wieder Diabetes«:
Scharfer Brokkoli-Blumenkohl-Reis



Rezept aus »Nie wieder Diabetes«:
Cyrus' Quinoa Spezial



Produkte, die mit Tierleid verbunden sind, sind offensichtlich auch nicht gut für unsere Gesundheit.



Fett ist bekanntlich nicht gleich Fett. Tierische Fette (gesättigte Fette und Transfette) in Fleisch, verarbeiteten Fleischprodukten, Geflügel, Fisch, Milch und Milchprodukten begünstigen die Entstehung einer Insulinresistenz und erhöhen außerdem das Risiko für weitere ernährungsbedingte Krankheiten.

»Diäten mit hohem Gehalt an gesättigten Fetten tragen kurzfristig zur Gewichtsabnahme und zu einer Normalisierung des Blutzuckerspiegels bei. Aber sie erhöhen die Insulinresistenz sehr stark, wodurch langfristig das Risiko für viele chronische Krankheiten und vorzeitigen Tod steigt«, erklären Dr. Cyrus Khambatta und Dr. Robby Barbaro in »Nie wieder Diabetes«.

Dr. Cyrus Khambatta erfuhr im Rahmen seines Doktorandenprogramms, dass das Standardprotokoll zur Erzeugung von Insulinresistenz bei Versuchstieren eine Ernährung mit hohem Gehalt an gesättigten Fetten und wenig Kohlenhydraten vorsah.

»Die Ernährungsempfehlungen, die man Menschen in der realen Welt gibt, um Diabetes vorzubeugen oder rückgängig zu machen, entsprechen also genau dem Ernährungsprotokoll, mit dem Wissenschaftler in kontrollierten wissenschaftlichen Experimenten eine Insulinresistenz erzeugen!«

»Wenn Sie gerne köstliche Gerichte mit Zutaten essen möchten, vor denen man Diabetiker jahrelang gewarnt hat, ist dieses Buch Ihre Chance. Denn jetzt brauchen Sie nicht mehr auf diese Lebensmittel zu verzichten oder sie nur in geringen Mengen verzehren. Essen Sie für Ihr Leben gern kohlenhydratreiche Nahrungsmittel wie Bananen, Mangos, Kartoffeln, Kürbis, Mais, Bohnen, Linsen, Quinoa und Reis? Dann dürfen Sie jetzt nach Herzenslust zuschlagen - und werden dabei sogar noch abnehmen, Ihren Blutzucker und Ihren Bedarf an oralen Antidiabetika senken oder sogar ganz ohne diese Arzneimittel auskommen.«

Die wahre Ursache von Diabetes: Ablagerung von Fettpartikeln in Muskel- und Leberzellen

Lange war die gängige Annahme, dass Typ-2-Diabetes durch den Konsum von zu viel Zucker und zu viel kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Brot oder Kartoffeln verursacht wird.

Menschen mit Diabetes haben bekanntlich zu viel »Zucker« in ihrem Blut. Dieser »Zucker« - genauer: Glukose - ist der Treibstoff unseres Körpers. Das ist jedenfalls seine angedachte Aufgabe. Glukose liefert die Energie, damit sich unsere Muskeln bewegen und unser Gehirn denken kann.

Durch den Konsum vor allem tierischer Fette aus Fleisch und Milchprodukten lagern sich mikroskopisch kleine Fettpartikel innerhalb von Muskel- und Leberzellen ab. Diese Fettpartikel behindern die Wirkung des Insulins. Insulin funktioniert normalerweise wie ein Schlüssel: Er öffnet die äußere Zellmembran, um die Glukose in die Zelle zu lassen, um ihr die nötige Energie zu geben. Wenn aber die Glukose nicht in die Zelle kann, wo sie hingehört, lagert sie sich außerhalb unserer Zellen ab - in unserer Blutbahn. Also fehlt unserem Körper die Energiequelle, die er benötigt. Wir fühlen uns müde und schlapp. Noch schlimmer ist, dass die Glukose, die sich in unserer Blutbahn angesammelt hat, durch die feinen Blutgefäße unseres Herzens, unserer Augen, unserer Nieren und anderer Organe wandert und dort großen Schaden anrichten kann. Weil den Zellen die Glukose fehlt, produziert die Bauchspeicheldrüse noch mehr Insulin, um die Glukose doch noch in die Zellen zu bekommen. Doch durch die Fettablagerung in den Zellen wird das Insulin abgewiesen: Die Zellen sind insulinresistent geworden.

Diabetikern wird von Ärzten eine kohlenhydratarme, fettreiche Ernährung empfohlen: Viel Fleisch- und Milchprodukte und möglichst wenig Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Getreide oder Obst. Diese kohlenhydratarme, fettreiche Ernährung verbessert die Blutzuckerwerte zwar kurzfristig, langfristig steigt jedoch das Risiko für chronische Krankheiten wie Bluthochdruck, hoher Cholesterinspiegel, Fettleber oder Krebs. Und es hilft nicht gegen die Insulinresistenz - im Gegenteil.



»Die meisten Ärzte meinen es sicherlich gut und möchten die Lebensqualität ihrer Patienten ernsthaft verbessern«, erklären Dr. Cyrus Khambatta und Robby Barbaro. »Das Problem ist nur, dass diese Ärzte in einem System ausgebildet wurden, das Symptome mit Medikamenten und chirurgischen Eingriffen zu behandeln versucht, statt der Ursache chronischer Erkrankungen auf den Grund zu gehen.« Ärzte seien dafür ausgebildet worden, Krankheiten mit Medikamenten zu behandeln und nicht mit Nahrungsmitteln.

Die Insulinresistenz umkehren durch pflanzliche Ernährung

»Insulinresistenz ist eine gravierende Funktionsstörung, die vielen chronischen Stoffwechselerkrankungen zugrunde liegt - einschließlich (aber nicht nur) Typ-1-, LADA-, Typ-2-, Prä- und Schwangerschaftsdiabetes, koronarer Herzkrankheit, Arteriosklerose, Krebs, zu hohem Cholesterinspiegel, Bluthochdruck, Fettleibigkeit, polyzystischem Ovarialsyndrom (PCOS), peripherer Neuropathie, Retinopathie, Alzheimer, chronischer Niereninsuffizienz und Fettleber«, schreiben Dr. Cyrus Khambatta und Robby Barbaro. Insulinresistenz erhöht also nicht nur das Risiko für Diabetes, sondern auch für die Entstehung von Herz-Kreislauferkrankungen, Krebs und Adipositas - also den häufigsten Todesursachen.

Die **Nie-wieder-Diabetes-Methode** basiert auf der dauerhaften Umkehrung der Insulinresistenz. Durch eine Ernährungsweise ohne tierische Fette, also rein pflanzlich auf der Basis von Gemüse, Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchten und wenig pflanzlichem Fett können die schädliche Fettablagerungen in den Zellen abgebaut werden, sodass sich die Insulinfunktion weitgehend normalisiert. Kohlenhydratreiche Vollwertkost senkt gleichzeitig den Blutzucker.

»Sie haben Ihr Diabetesschicksal selbst in der Hand«

»Wenn Sie gerne essen, wird dieses Buch Sie begeistern«, schreiben die Autoren. »Warum? Weil es darin hauptsächlich um Essen geht. Aber Sie erfahren darin auch eine Menge über intermittierendes Fasten und körperliche Aktivität. Denn wir möchten Ihnen zeigen, wie jedes einzelne Puzzleteil dazu beiträgt, Sie von Ihrer Insulinresistenz zu heilen, und wie Sie dieses Puzzleteil mühelos in Ihr aktives Leben einbauen können.«

»Aus persönlicher Erfahrung und aus unserer Beratungsarbeit, mit der wir Tausenden von Patienten mit allen Diabetesformen zu einer höheren Insulinsensitivität verholfen haben, wissen wir, dass unsere Methode funktioniert«, so Dr. Cyrus Khambatta und Robby Barbaro. »Wir haben dieses Buch geschrieben, um Ihnen klarzumachen, dass Sie Ihr Diabetesschicksal selbst in der Hand haben. Mit der **Nie-wieder-Diabetes-Methode** können Sie Ihre Insulinresistenz rückgängig machen; und dadurch sinkt wiederum Ihr Risiko für die Entstehung von Diabeteskomplikationen.« >>>



»Je mehr Appetit die Amerikaner auf Fleisch und Käse bekamen, umso höher stieg die Prävalenz von Typ-2-Diabetes. Da stellt sich natürlich die Frage: Was wäre, wenn wir genau das Gegenteil tun? Wenn wir diese ungesunden Lebensmittel in den Müllimer werfen und uns stattdessen in erster Linie pflanzlich ernähren?«

Prof. Dr. med. Neal D. Barnard, Präsident des Physicians Committee for Responsible Medicine www.pcrm.org

Die Wissenschaftler des Physicians Committee for Responsible Medicine führen seit vielen Jahren Studien durch, wie die Fettablagerungen in den Zellen abgebaut werden können: durch eine Ernährungsweise ohne tierische Fette, also rein pflanzlich auf der Basis von Gemüse, Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchten und mit nur wenig Pflanzenöl. »In einem direkten Vergleich mit Betroffenen von Typ-2-Diabetes stellten wir dieser fettarmen veganen Diät eine konventionelle `Diabetes-Diät` gegenüber«, berichtet Dr. Barnard. »Nach 22 Wochen bewirkte die vegane Diät im Vergleich zur konventionellen Diabetes-Diät eine dreimal so starke Verbesserung der Blutzuckerkontrolle. Das war umso bemerkenswerter, weil die Testpersonen mit der konventionellen Diät sorgfältig auf stark eingeschränkte Portionsgrößen achteten und bei Kohlenhydraten große Vorsicht walten ließen. Die Testpersonen aus der veganen Gruppe konnten so viel essen, wie sie wollten - ganz ohne Einschränkungen ihrer Kalorien- oder Kohlenhydratmenge und ohne eine Begrenzung der Portionsgrößen. Sie veränderten auch nichts an ihrem Aktivitätsgrad oder ihrer Medikation. Allein die Ernährungsumstellung ließ ihren Blutzuckerspiegel drastisch sinken. Darüber hinaus verbesserten sie auch noch ihre Cholesterinwerte und nahmen ab.« Die pflanzliche Ernährungsweise ist somit eine sehr wirkungsstarke Strategie gegen Diabetes und alle damit einhergehenden Probleme.



Heilmittel gegen Diabetes und andere ernährungsbedingte Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankung, Adipositas oder Alzheimer: **eine pflanzliche Ernährung auf Basis von Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchten plus Vitamin B12 und Vitamin D als Nahrungsergänzung.**

Gemüse und grünes Blattgemüse (darunter Kreuzblütler wie Rucola, Brokkoli und Grünkohl), Früchte und Beeren, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen und Soja stecken voller gesunder Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien. Sie enthalten viele lösliche Ballaststoffe, die für ein starkes Immunsystem und eine gute Darmflora sorgen und sich positiv auf den Zuckerstoffwechsel sowie den Fettstoffwechsel auswirken.

Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte enthalten komplexe Kohlenhydrate, die Power geben und sich ebenfalls positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirken, weil der Körper mehr Zeit braucht, um sie aufzuspalten. Durch unlösliche Ballaststoffe machen sie gut satt und sorgen für eine gute Verdauung. Wer genügend Ballaststoffe verzehrt, verbessert außerdem seine Cholesterinwerte und reduziert entzündliche Prozesse.

Machen Sie Nahrung zu Ihrer Medizin!

Dr. Cyrus Khambatta und Robby Barbaro leben zusammen gerechnet seit mehr als 36 Jahren mit Diabetes: »Bei uns wurde schon in jungen Jahren Typ-1-Diabetes diagnostiziert - Robby erhielt seine Diagnose vor der Pubertät, Cyrus mit Anfang 20. Als kontaktfreudige, sportliche, abenteuerlustige Jungs wollten wir wegen dieser Krankheit nicht unser ganzes Leben auf Eis legen. Also hielten wir uns an die den herrschenden medizinischen Vorstellungen entsprechende, kohlenhydratarme, fett- und eiweißreiche Kost. Trotzdem bekamen wir unseren Stoffwechsel nicht in den Griff: Unser Blutzuckerspiegel ließ sich dadurch nicht besser einstellen, und auch unsere Insulinsensitivität verbesserte sich nicht. Ganz im Gegenteil: Egal wie „perfekt“ wir uns ernährten - unsere Insulinsensitivität nahm immer mehr ab, und unsere körperliche und emotionale Verfassung verschlechterte sich zunehmend.«

Obwohl sie sich damals noch nicht kannten, beschlossen beide unabhängig voneinander, die konventionellen medizinischen Ernährungsphilosophien zu hinterfragen und sich mit alternativen Ernährungsformen zu beschäftigen. Und beide kamen auf unterschiedlichen Wegen zum selben Ergebnis: **»Eine fettarme, vollwertige pflanzliche Kost ist der beste Weg zur Erhöhung der Insulinsensitivität. Machen Sie Ihre Nahrung zu Ihrer Medizin!«**

Aber enthält pflanzliche Ernährung mit viel Obst, Kartoffeln, Getreideprodukten usw. nicht sehr viele Kohlenhydrate, die man als Diabetiker meiden sollte? - Die Autoren erklären es so: **»Kohlenhydratreiche vollwertige Lebensmittel erfordern nur dann große Mengen Insulin, wenn auch der Gesamtfettanteil in Ihrer Ernährung hoch ist.«** Und hier sind besonders die tierischen Fette - also die gesättigten Fettsäuren - aus Fleisch, Eiern und Milchprodukten das Problem.

Durch eine fettarme, pflanzliche, vollwertige Ernährung verbessert sich ganz im Gegenteil die Insulinsensitivität: »Schon innerhalb weniger Tage nach dieser Ernährungsumstellung nahm die Insulinsensitivität bei uns beiden drastisch zu. Auch unser Energieniveau erhöhte sich, und unser Blutzucker ließ sich viel leichter einstellen.«

Die Nie-wieder-Diabetes-Methode

Dr. Cyrus Khambatta und Robby Barbaro haben ein Online-Coaching-Programm für Diabetes-Betroffene entwickelt: »Seit über vier Jahren hilft unsere Nie-wieder-Diabetes-Methode Menschen mit allen Diabetesformen, die Dosis ihrer Medikamente zu senken oder ganz darauf zu verzichten und gleichzeitig ihren Konsum kohlenhydratreicher, vollwertiger Nahrungsmittel zu erhöhen. Die meisten Prädiabetiker und Typ-2-Diabetiker konnten ihre Stoffwechselstörung dank dieses Programms sogar völlig rückgängig machen: Sie brauchten keine oralen



Antidiabetika mehr einzunehmen, sich kein Insulin mehr zu spritzen und konnten ihren HbA_{1c}-Wert auf 5,6 % oder noch tiefer senken. Patienten mit insulinpflichtigem Diabetes können ihren Basal- und Bolusinsulinbedarf oft um 10 bis 60 % reduzieren; außerdem haben sie stabilere, weniger unberechenbare Blutzuckerwerte und einen HbA_{1c}-Wert zwischen 5,5 % und 6,5 %. Und nicht nur das: Tausende von Patienten konnten mithilfe unseres Programms abnehmen und ihren Blutdruck und ihre Cholesterin- und Triglycidwerte drastisch senken. Ihre Verdauung funktionierte wieder besser, und sie brauchen keine Angst vor Diabeteskomplikationen mehr zu haben.«

Vollwertige pflanzliche Ernährung, intermittierendes Fasten & Bewegung

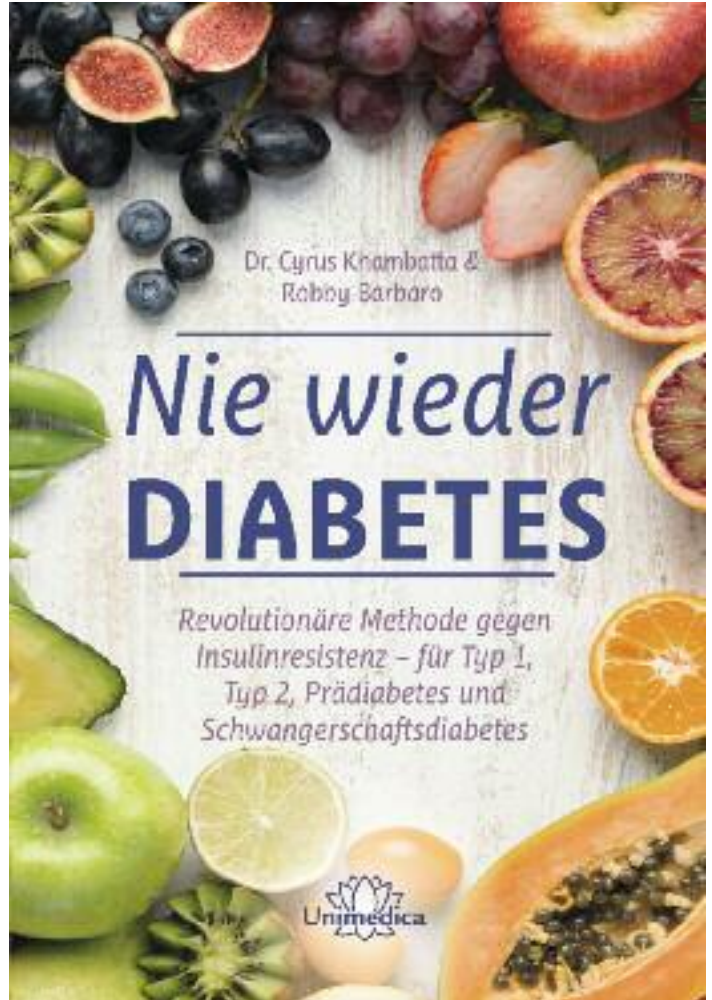
Zur vollwertigen fettarmen pflanzlichen Ernährungsweise kommen zwei weitere Komponenten: intermittierendes Fasten und tägliche Bewegung.

Intermittierendes Fasten (Intervallfasten) bedeutet, dass man idealerweise 16 Stunden am Tag fastet, also eine Mahlzeit am Tag auslässt. Das könnte so aussehen: Nach dem Abendessen um 19 Uhr isst man 16 Stunden - also bis 11 Uhr am nächsten Tag - nichts mehr und lässt das Frühstück ausfallen (oder man frühstückt erst um 11 Uhr). Oder man lässt das Abendessen ausfallen: zum Beispiel letzte Mahlzeit um 16 Uhr, Frühstück um 8 Uhr morgens. Eine andere Variante des intermittierenden Fastens: ein (oder mehrere) Fastentage pro Woche. Doch warum das Ganze? Die Antwort der beiden Ernährungsexperten: »Verzicht auf Essen ist eine der wirksamsten Möglichkeiten, Ihre Insulinsensitivität und Herz-Kreislauf-Gesundheit zu verbessern, abzunehmen und Ihr Leben zu verlängern.«

Dass tägliche Bewegung wichtig ist für die Gesundheit und für ein ideales Körpergewicht, ist bekannt. Umso wichtiger ist Bewegung für Menschen mit Diabetes, denn tägliche Bewegung verbessert die Insulinsensitivität, das Energieniveau und so auch die Stimmung. Und das Gute ist: Durch die vitalstoffreiche pflanzliche Ernährung hat der Körper mehr Energie, so dass Sie auch Lust bekommen, sich zu bewegen, im Garten zu arbeiten oder Sport zu treiben.

Dr. Cyrus Khambatta und Robby Barbaro haben als Hilfsmittel »Entscheidungsbäume« entwickelt, die es Diabetes-betroffenen erleichtern, im täglichen Leben die richtigen Entscheidungen zu treffen und Ursache-Wirkungs-Beziehungen zwischen Lebensstil und Blutzuckerprofil zu erkennen.

Das Buch enthält außerdem praktische Wochenpläne mit leckeren und nährstoffreichen diabetesgeeigneten Rezepten. ■



Nie wieder DIABETES

»Dieses Buch wird Ihre Einstellung zu Diabetes grundlegend verändern. Es wurde von zwei jungen Männern geschrieben, die beide mit der Diagnose Diabetes Typ 1 leben und an der Spitze eines neuen, revolutionären Behandlungsansatzes stehen. Sie geben Ihnen einen klaren Leitfaden an die Hand, damit Sie die Physiologie der Insulinresistenz besser verstehen und Ihren Diabetes mit fundierten wissenschaftlichen Fakten umkehren können.«

Dr. Michael Greger, Autor des Bestsellers HOW NOT TO DIE

Mit Erfahrungsberichten von Diabetes-Betroffenen, die neue Lebensqualität erlangten · Wochenpläne · nährstoffreiche Rezepte · wertvolle Tipps für Training und Intervallfasten

**Robby Barbaro und Dr. Cyrus Khambatta:
Nie wieder Diabetes**

*Revolutionäre Methode gegen Insulinresistenz -
für Typ 1, Typ 2, Prädiabetes und Schwangerschaftsdiabetes*
Flexicover, 384 Seiten

Unimedica-Verlag, 2021 · ISBN: 978-3-96257-243-3

Preis: 24,80