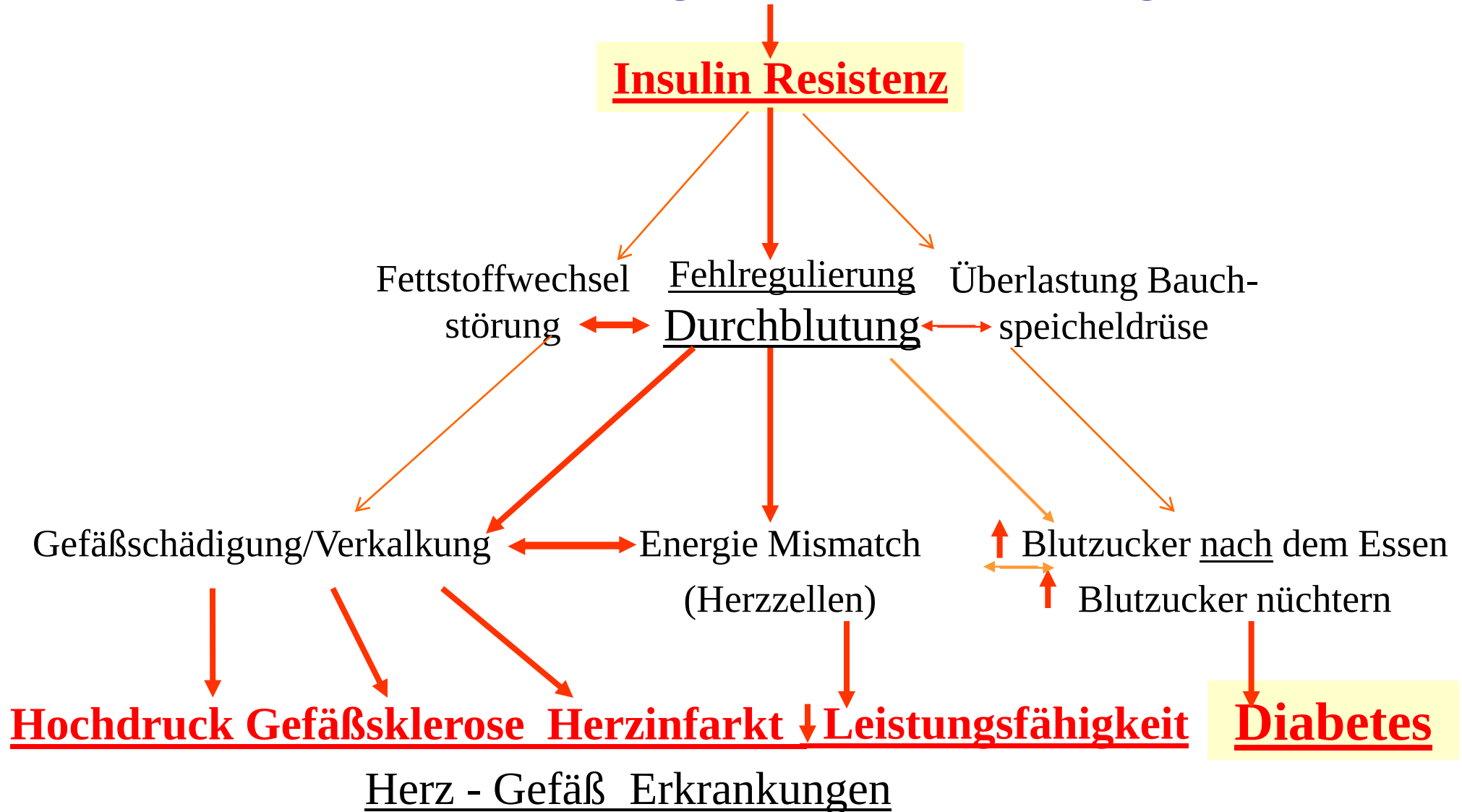


Entwicklung von Diabetes

Risiken : 4 fach Herzinfarkt
3 fach Schlaganfall
5 fach Erblindung
12 fach Nierenversagen
22 fach Amputation
45 fach Fuß Geschwür



Chron. Überernährung – bauchbetontes Übergewicht

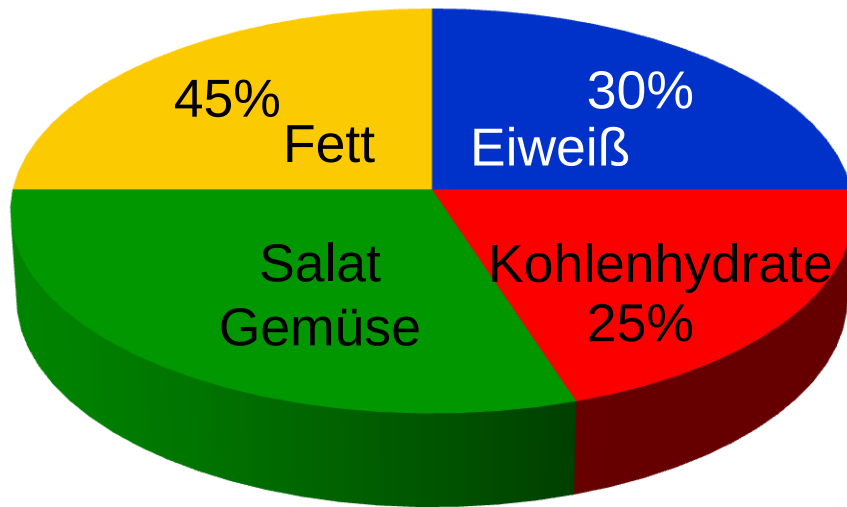


Vermeiden Insulin Resistenz:

Keine hohen BZ- und Insulinspitzen nach dem Essen !

1) quantitativ: halbe Menge KH

2) qualitativ: KH mit niedrigem GI



Optimale Ernährung:
LOGI nach Dr. N. Worm
oder LCHF
Flexi Carb
Low Carb

Normalisierung der Insulinresistenzfolgen in 8 Tagen möglich, auch ohne Gewichtsverlust

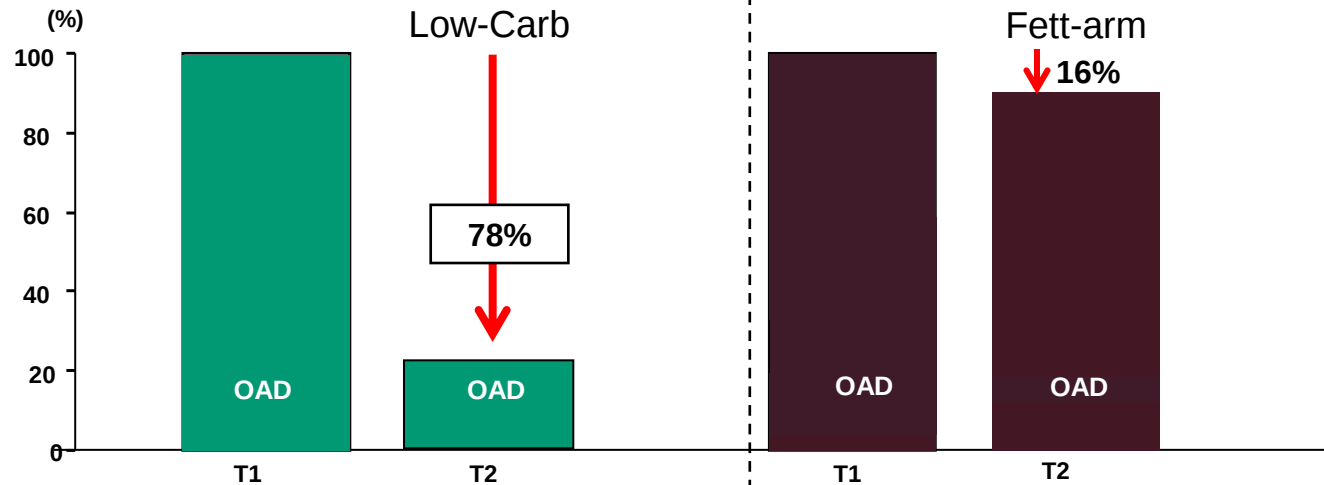
Antidiabetische Medikamente müssen angepasst, d.h. reduziert werden!

Ev. kann auf Insulingaben verzichtet werden

Vergleich von Low-Carb mit Fett-armer Kost

bei gleich intensiver Bewegungstherapie (3Wochen)

Reduktion von
Diabetes
Medikamenten:
(OAD)



Verbesserung von: Gewicht
Cholesterin
Blutzucker_{nüchtern}

Gewicht
Cholesterin
Blutzucker_{nüchtern}

Blutzucker_{nach dem Essen}

Insulin_{nach dem Essen}

Triglyzeride

Insulinresistenz

Blutdruck

Herzfunktion

Leistungsfähigkeit

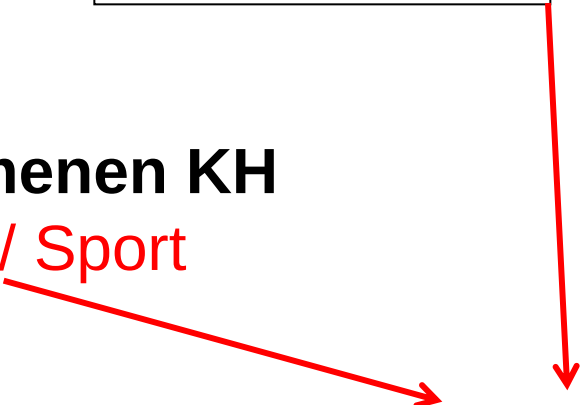
Therapieansatz Insulinresistenz:

- 1) Vermeidung hoher Insulinspiegel
durch das Essen

KH Reduktion:
Low Carb

- 2) Verbrauch der aufgenommenen KH
durch **Bewegung / Sport**

Einfach und billig



Gewichtsreduktion,
Reduktion Bauchfett
Steigerung Muskelmasse
(=Zuckerverbraucher)

Tips zur Low-Carb Ernährung

- Essen Sie deutlich (Drittel bis Hälfte) weniger von stärkehaltigen Lebensmitteln wie z.B. Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln und verzehren Sie dann **möglichst Roggen- und Vollkornprodukte (-nudeln, -reis) bzw. Pellkartoffeln**. Süßigkeiten und zuckerhaltige Snacks vermeiden.
- Sehr wichtig: Salate und Gemüse (soviel Sie möchten, gerne mit **Olivenöl oder Rapsöl** zubereitet) helfen Ihnen, satt zu werden und ersetzen die weggelassene Menge an stärkehaltigen Sattmachern. Besonders wertvoll sind **Hülsenfrüchte und auch Nüsse**.
- Wasser als Durstlöscher ist besser als Limonade, Cola, Eistee oder Fruchtsäfte.
- **Fleisch**/-produkte möglichst fettarme Sorten, **Eier** sind o.k.
Fisch (gerne auch fetter Seefisch) 1-2x / Woche verzehren;
- **Milchprodukte z.B. Naturjoghurt**, Quark, magerer Käse gerne täglich
- Obst: 2 Portionen am Tag - Früchte mit einem niedrigeren Zuckergehalt wie z.B. Orangen, Pfirsiche, Erdbeeren, Äpfel sind geeigneter als Bananen oder Trauben
- Drei satt machende Mahlzeiten am Tag sind besser als mehrere kleine Mahlzeiten. Man bleibt 4 - 5 Stunden satt, wenn wenig stärkehaltige Lebensmittel und Süßes verzehrt werden.

Bitte machen Sie mit bei der Bayer. Pilot Aktion

Low-Carb gegen Diabetes / Insulinresistenz

Die persönlichen Ernährungsvorsätze zur Fastenzeit mit **Low-Carb** wahr machen.

Für Teilnehmer keine Kosten, keine Arbeitsbelastung
aber **Nutzen für eigene Gesundheit. Sie helfen sich und Anderen!**

Die **anonymisierten Ergebnisse** werden als Prozentsätze zur Grundlage für bundesweite Diabetes Prävention. Ziel ist, das englische Erfolgsmodell der Diabetes Vorbeugung auch bei uns zu bekommen. **Wir brauchen dazu den Anschub von Ihnen und ihren Bekannten**
Rezepte und allgemeine Infos auf der Homepage verfügbar (www.lions-pullach.de)

LION Oktober, November 2017, März 2018
Distriktkurier Januar und März 2018

Prof. Dr. med. H. von Bibra
vonbibra@gmx.de

Ein gesunder Tagesplan enthält z.B. als

Frühstück: vollfetten Naturyoghurt mit hineingeschnittenem Frischobst und etwas Vollkornhaferflocken und Nüssen, ev. auch ein Ei, oder die englische Variante: Ei mit Speck und Champignons, Tomate, Bohnen,

schnelles Mittagessen: einen sehr bunt zusammengemischtem Salat mit Olivenöl angemacht und Geflügelbrust oder Fischfilet,

Abendessen: Fleisch- / Fischgericht mit viel Gemüse oder z.B. ein (bis zwei) Roggen-Vollkornbrotscheiben mit Butter, Schinken und Käse sowie reichlich (Tomaten-) Salat oder eine pikant gewürzte Linsensuppe mit Lauch, Champignons und Hackfleischbällchen oder Pellkartoffeln mit Quark und Kräutern und Salat (mit Raps- oder Olivenöl angemacht)

Nachtisch vorzugsweise aus Obst, Nüssen und vollfetten Milchprodukten

