

Joel Fuhrman

Diabetes einfach wegessen

Leseprobe

[Diabetes einfach wegessen](#)

von [Joel Fuhrman](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b18050>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.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_{1c} 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 B₁ 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 Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de