

Woher weiß ich, ob ich insulinresistent bin?

Wie ich bereits sagte, ist vielen Ärzten nicht bewusst, wie weit verbreitet die Insulinresistenz ist, welche Probleme sie verursachen kann und vor allem, wie man sie erkennt. Wenn Ihr Arzt das Thema noch nie zur Sprache gebracht hat, bedeutet das also möglicherweise keineswegs, dass Sie aus dem Schneider sind.

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen, um sich einen Eindruck von Ihrem Risiko zu verschaffen:

- Haben Sie mehr Bauchfett, als Ihnen lieb ist?
- Haben Sie Bluthochdruck?
- Gibt es eine familiäre Vorbelastung für Herzerkrankungen?
- Sind Ihre Triglyzeridwerte erhöht?
- Neigen Sie zu Wassereinlagerungen?
- Haben Sie dunklere Hautstellen oder Stielwarzen am Hals, unter den Armen oder anderswo?
- Gibt es in Ihrer Familie Personen mit Insulinresistenz oder Typ-2-Diabetes?
- Leiden Sie unter dem polyzystischen Ovarialsyndrom (PCOS; bei Frauen) oder erektiler Dysfunktion (bei Männern)?

Alle diese Fragen stehen irgendwie mit Insulinresistenz in Verbindung. Wenn Sie eine davon mit Ja beantwortet haben, sind Sie wahrscheinlich insulinresistent. Wenn Sie zwei (oder mehr) mit Ja beantwortet haben, sind Sie es mit Sicherheit. In beiden Fällen ist dieses Buch das richtige für Sie. Es informiert über die häufigste Erkrankung der Welt und verrät Ihnen, weshalb sie so weit verbreitet ist, wieso Sie sich dafür interessieren sollten und was Sie dagegen tun können. Sie müssen Ihre Gesundheit aus einer anderen Perspektive betrachten, können sich ein genaueres Bild von Ihrem Krankheitsrisiko machen und möglichen Problemen dadurch begegnen, dass Sie das Insulin in den Fokus rücken.

Wie Sie dieses Buch nutzen sollten

Um den größtmöglichen Nutzen aus diesem Buch zu ziehen, sollten Sie sich die drei Gründe vergegenwärtigen, weshalb ich es geschrieben habe:

1. Um die Menschen mit dem häufigsten Gesundheitsproblem der Welt, der Insulinresistenz, vertraut zu machen.

2. Um über die Zusammenhänge zwischen Insulinresistenz und chronischen Erkrankungen zu informieren.
3. Um zu zeigen, was man dagegen tun kann.

Meine drei Ziele decken sich mit den drei Abschnitten dieses Buches. Im ersten Teil – *Das Problem: Was ist Insulinresistenz und warum spielt sie eine Rolle?* – werden die Insulinresistenz sowie die zahlreichen Leiden und Krankheiten beschrieben, die sich daraus ergeben können. Sofern Sie mit dem Zusammenhang zwischen Insulinresistenz und zahlreichen chronischen Krankheiten bestens vertraut sind und lieber mehr über ihre Entstehung wissen möchten, können Sie zum zweiten Teil – *Die Ursachen: Was macht uns insulinresistent?* – weiterblättern. Falls Sie die Ursachen und Folgen der Insulinresistenz bereits kennen und darauf brennen, die wissenschaftlichen Grundlagen für die beste Ernährungsstrategie zu ihrer Bekämpfung kennenzulernen und zu verstehen, beginnen Sie mit dem dritten Teil – *Die Lösung: Wie können wir die Insulinresistenz bekämpfen?*

Selbstverständlich würde ich den meisten Leserinnen und Lesern empfehlen, das Buch von vorn zu lesen – auch denjenigen, die zu wissen *glauben*, was Insulinresistenz ist und weshalb sie von Bedeutung ist. Sie werden überrascht sein, wie viel Sie bislang noch nicht darüber wussten.

Da so viele Krankheiten mit einer Insulinresistenz einhergehen, widme ich einen großen Teil dieses Buches der Beschäftigung mit der Frage, wodurch sie uns so furchtbar krank machen kann. Viele der genannten Krankheiten – Typ-2-Diabetes, Herzerkrankungen, Alzheimerkrankheit und bestimmte Krebsarten – sind sehr schwerwiegend und derzeit nicht heilbar. Sie könnten deshalb gelegentlich den Eindruck bekommen, eine Schauer Geschichte zu lesen. Aber es gibt keinen Grund zur Verzweiflung! Obwohl viele ernste chronische Erkrankungen auf eine Insulinresistenz zurückzuführen sind, lässt sie sich *tatsächlich* verhindern und sogar rückgängig machen. Wie das geht, werden wir ausführlich zeigen. Der Inhalt dieser Seiten könnte Sie erschrecken, aber zumindest dieses Buch hat ein Happy End. Wir können kämpfen und, gewappnet mit wissenschaftlichen Lösungen, können wir auch siegen.



TEIL 1

Das Problem

Was ist Insulinresistenz und warum spielt sie eine Rolle?



