

IR-konforme Ernährungsumstellung und die Kombination von Lebensmitteln

Ziel ist eine dauerhafte, an die Insulinresistenz angepasste Lebensstilumstellung. Diese muss individuell angepasst werden. In dem Fall, dass du keine Unterstützung von einem Ernährungsberater bekommst, nutze die Tipps aus meinen Büchern.

Empfehlenswert sind Ernährungsformen, die lang genug erforscht wurden und nicht restriktiv sind oder auf Verboten basieren.

Dazu zählen beispielsweise die Mittelmeer- und DASH-Diät (fett- und salzarme Ernährungsform mit hohem Anteil an Gemüse und Obst sowie weniger, aber dafür gute Fettquellen) oder eine Ernährung, die auf einem niedrigen oder mittleren Glykämischen Index basiert – also Lebensmittel bevorzugt, die den Blutzuckerspiegel

nur mäßig bis gar nicht belasten. Du kannst auch alle diese drei Modelle miteinander verbinden, wenn du möchtest. Alle drei basieren nämlich auf sehr ähnlichen Grundsätzen.

Wie sich diese Umstellung gestaltet, ist für jede Person individuell zu betrachten. Neben der Ernährungsumstellung (Gemüse als Basis), mehr Bewegung (150 aktive Minuten in der Woche) und weniger Stress (Self- und Mindcare) gilt es, auch ein gesundes Schlafverhalten zu entwickeln (mindestens acht Stunden Schlaf pro Nacht). Dies sind auch die vier Säulen des »Insulinresistenz-Behandlungskonzepts« in meinem Projekt *Insulinresistenz – der Weg zur Genesung* und der vollständig überarbeiteten Neuauflage *Insulinresistenz natürlich behandeln*.

Was bedeutet es, sich IR-konform zu ernähren?

Du hast jetzt ein wenig Theorie erfahren und fragst dich vielleicht, was das alles jetzt für dich bedeutet. Was du genau ab jetzt tun könntest, um deiner Insulinresistenz entgegenzuwirken? Was du im Alltag beachten solltest und was bei deiner Ernährungsumstellung wichtig ist, fasse ich hier so unkompliziert wie möglich zusammen.

Achte auf deine Ernährung

Wähle Lebensmittel, die gesund und möglichst industriell unbehandelt sind, am besten ohne zugesetzten Zucker.

Deine Ernährung sollte ausgewogen sein. Da ist der »bunte Teller« immer eine gute Art der Visualisierung. Gesund und bunt – dies bedeutet, dass man sich aus der breiten Palette der Gemüsevielfalt bedienen darf. Nicht langweilig, sondern abwechslungsreich – jeden Tag sollten zum Beispiel circa 400 Gramm Gemüse und eine kleine Menge Obst verzehrt werden.

Die Ernährungsumstellung ist im besten Fall kein aufgezwungenes »Muss«, sondern ein bewusstes und überlegtes Handeln. Für die Personen, die gerne kochen oder Neues ausprobieren, ist sie sogar mit Spaß verbunden. Das erhöht die Chancen, dauerhaft dabeizubleiben. Oft essen wir bei Diäten immer die gleichen Lebensmittel, das ist einfacher und geht schneller, und nach ein paar Wochen stürzen wir uns förmlich

auf die Lebensmittel, die wir eigentlich mögen, uns aber verboten haben.

Das ist in den meisten Fällen der falsche Weg beziehungsweise der Weg, der zum Jo-Jo-Effekt führt, und dies wiederum zu Frustration, der Verschlechterung von insulinresistenzrelevanten Werten (Glucose, aber auch Hormone wie Testosteron) und in vielen Fällen zu noch höherem Gewicht als davor. In meinem Konzept geht es schon lange nicht mehr um Verbote. Das war auch der Grund, warum ich es entwickelt habe. Fast jede deiner Lieblingsmahlzeiten oder -zutaten lässt sich sicherlich austauschen oder ersetzen. Auf manches musst du aber vielleicht gar nicht mehr verzichten. Auch wenn manches an sich einen höheren Glykämischen Index hat, kann es kombiniert trotzdem verzehrt werden, wie die folgenden Beispiele zeigen.

Trinkt man Obstsaft pur zwischen den Mahlzeiten, wird der Blutzucker schneller nach oben steigen und somit auch das Insulin. Das kann zu Symptomen führen wie Unterzuckerung (Unruhe, Zittern, Benommenheit). Trinkt man eine kleine Menge zu einer ausgewogenen und IR-kombinierten Mahlzeit, wird die Aufnahme verlangsamt und die glykämische Reaktion »gesenkt«. Die Kurve ist dann flacher und wird in der Zeit auch verlängert. (Es treten weniger bis kaum Symptome auf, je nach Kombination und persönlicher Reaktion auf Lebensmittel.)

Das gilt auch zum Beispiel für Vollkornbrot, dessen Glykämischer Index (GI) ja nicht gerade sonderlich niedrig ist (GI zwischen 60 und 70). Kombiniert man das Brot aber »IR-konform«, sieht die Welt schon wieder ganz anders aus.

Zusätzliches Fett, Eiweiß sowie Ballaststoffe ermöglichen genau diese Verlangsamung der Aufnahme und »senken« damit die glykämische Reaktion. Daraus folgen eine bessere hormonelle Balance, verbesserte Fruchtbarkeit, weniger Heißhunger, Senkung der Entzündungen im Körper, ein verbessertes Hautbild und verringertes Krankheitsrisiko.

Genau auf diesem Prinzip basiert die Empfehlung der IR-konformen Ernährung in diesen Buch, und so wurden auch die Rezepte im Anschluss kreiert.

Viele Betroffene sind davon begeistert, vor allem, wenn sie davor dachten, auf jegliche Art der Kohlenhydrate und Lieblingslebensmittel für immer verzichten zu müssen. Das denken leider noch heute viele Betroffene, weil man nach wie vor Insulinresistenz mit sehr restriktiven Diäten in Verbindung bringt, zum Beispiel der Low-Carb-Methode, Ketoernährung, Fasten und Verboten bestimmter Lebensmittel. Viele bekommen auch solche Empfehlungen von Spezialisten. Das muss aber in den meisten Fällen gar nicht sein!

Versuche also, stark verarbeitete Lebensmittel zu meiden, oder entscheide dich für diese

bewusst, aber eben seltener als bis jetzt. Achte dann umso mehr auf die in diesem Buch beschriebene *Kombination* von Produkten, die dir hilft, deinen Blutzucker zu stabilisieren und die glykämische Reaktion auf das Essen zu senken.

Achte auf die *Verarbeitungsprozesse*, zum Beispiel lang gekochte, pürierte oder gepuffte Lebensmittel. Alle diese Vorgänge erhöhen den Glykämischen Index, darum versuche, den Konsum zu reduzieren.

Je mehr dein Körper mit der Verdauung der Lebensmittel zu tun hat, desto langsamer steigen dein Blutzucker und Insulinspiegel. Du bist dann auch länger satt und vermeidest so damit oft Heißhunger.

Ein gutes Beispiel hierfür ist Obst. Ein Obststück beinhaltet eine deutlich höhere Zahl an Ballaststoffen als sein Saft. Es wird dir vermutlich viel besser nach dem Verzehr eines Apfels gehen als nach dem Trinken von Apfelsaft. Das Gleiche gilt für Bananen. Wenn du eine Banane noch mit einem Joghurt und ein paar Nüssen kombinierst und dich für die weniger reife Version entscheidest (noch grünlich/kleineres GI), wird dies die glykämische Reaktion deutlich verlangsamen und zu geringeren Glukosespitzen führen.

Entscheide dich möglichst oft für langkettige, komplexe Kohlenhydrate wie zum Beispiel Haferflocken, Naturreis, Graupen, Hülsenfrüchte oder Vollkornnudeln. Sie sind ein wertvoller Bestandteil der Nahrung, der wichtige Ballaststoffe beinhaltet und langsamer verdaut wird.

Nasche nicht zwischendurch. Das führt zu einer ständigen Blutzuckersteigerung beziehungsweise Insulinausschüttung. Dies kann als Folge zur Senkung der Sensibilität gegenüber den Zellen für Insulin führen, und das wiederum verschlechtert die Insulinresistenz selbst.

Bei Kohlenhydratquellen setze möglichst oft auf Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide.

Hülsenfrüchte sowie Lebensmittelprodukte, die daraus entstehen, sind besonders interessant bei Insulinresistenz. Hülsenfrüchte und Soja können Mechanismen beeinflussen, welche die Insulinsensitivität der Zellen verbessern^{16, 17}. »Soja und Hülsenfrüchte gehören zur Pflanzenfamilie der Leguminosen und sind als Proteinquelle ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung. Zusätzlich sind sie reich an Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten und enthalten kein Cholesterol. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Leguminosen eine Insulinresistenz verbessern können. Hauptsächlich führte man diesen Effekt

bisher auf die positive Wirkung der enthaltenen Antioxidantien zurück, die Forschung zeigt jedoch, dass Hülsenfrüchte und Soja viele weitere Mechanismen beeinflussen können, welche die Insulinsensitivität der Zellen verbessern. Linsen und Bohnen sollten daher regelmäßig in unsere Ernährung eingebaut und IR-konform mit den anderen Lebensmittelgruppen kombiniert werden« (siehe *Behandlungskonzept Insulinresistenz – der Weg zur Genesung*, A. Kurzius und A. Dreier)

Achte auf den Glykämischen Index und die Glykämische Last von Produkten sowie die glykämische Last der ganzen Speise.

Hierzu kannst du im Netz nach Tabellen suchen oder unser »Teller-Prinzip« nutzen, das ich persönlich empfehle. Wenn man weiß, welche Lebensmittel konform sind, muss man dies nicht jedes Mal berechnen. Viele Betroffene kommen mit dem Teller-Prinzip viel besser zurecht und empfinden es als weniger restriktiv.

DEIN INSULINRESISTENZ-TELLER

DIE KONFORME LEBENSMITTEL-VERTEILUNG BEI DER MAHLZEIT

GEMÜSE UND OBST

Bei Gemüse:

Z.B. Gurke, Paprika,
Zucchini, Tomaten,
Salat ...

Bei Obst:

Z.B. Beeren und
Zitrusfrüchte



STÄRKEBEILAGEN

konforme

Kohlenhydratquellen
z.B. Hülsenfrüchte,
Vollkorngetreide,
stärkehaltiges Gemüse

GESUNDE FETTE

z.B. Lein-, Raps-
und Olivenöl
Nüsse und Samen
zum Verfeinern
von Speisen

TRINKEN

Min. 1,5 Liter Wasser
täglich

BEWEGUNG

körperlich aktiv bleiben

PROTEINE

Fisch, Fleisch,
Milchprodukte,
Tofu, Nüsse,
Saaten ...