Die aktuelle Herausforderung: Gesund werden bzw. bleiben!

Das funktioniert nicht wirklich!

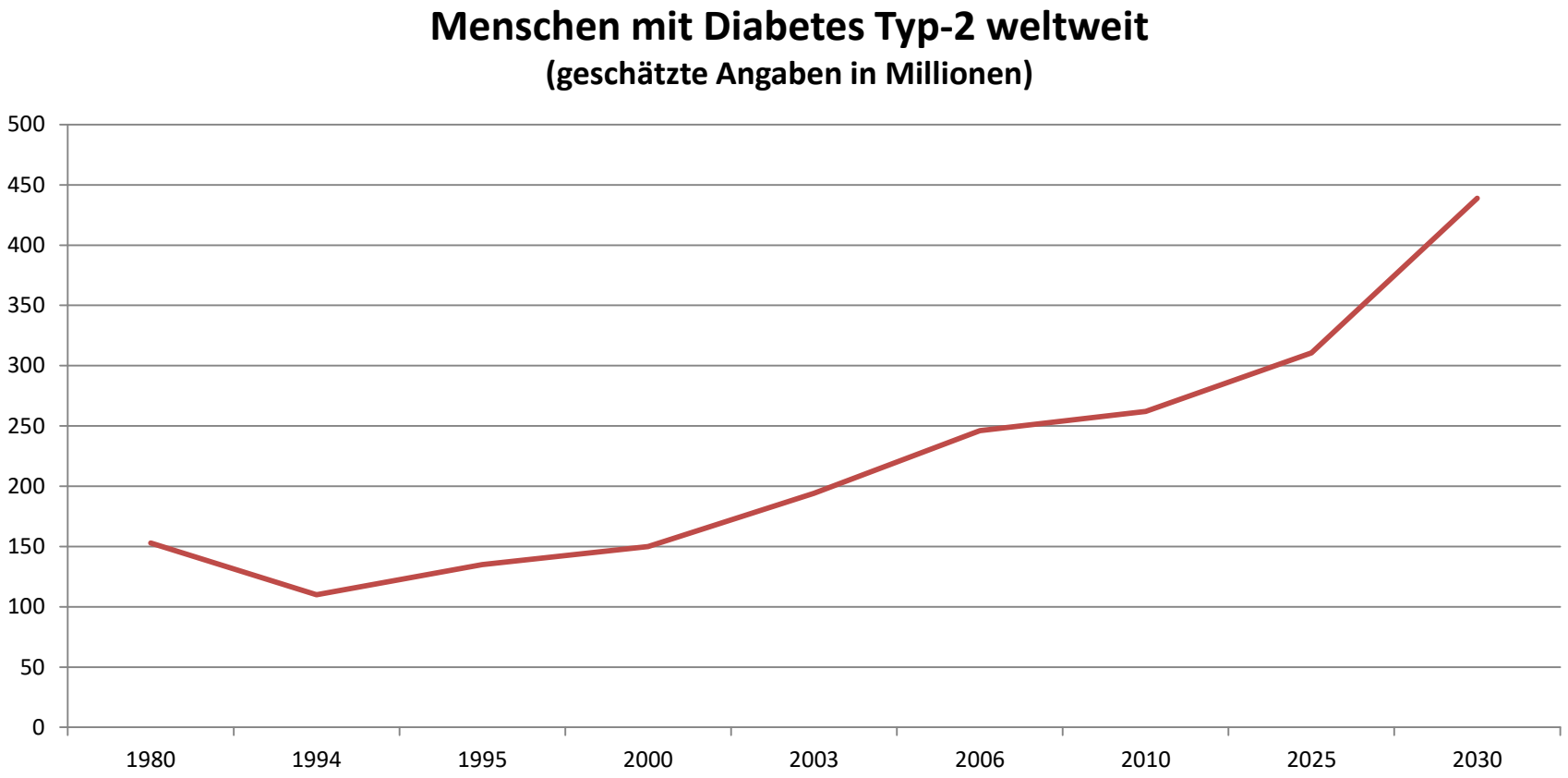
Quelle: http://goo.gl/x4xKfx

Darf ich mich vorstellen:
Markus Herbert Anfang des Jahres 2010

Meine Diagnose:
Teil 1 (Krankenhaus)
Bluthochdruck
Migräne
Perm. Kopfschmerzen
Schlafapnoe
Diabetes mellitus Typ-2 (eingeliefert mit 435 mg/dl Blutzucker).
Beginnendes Asthma
40 kg Übergewicht

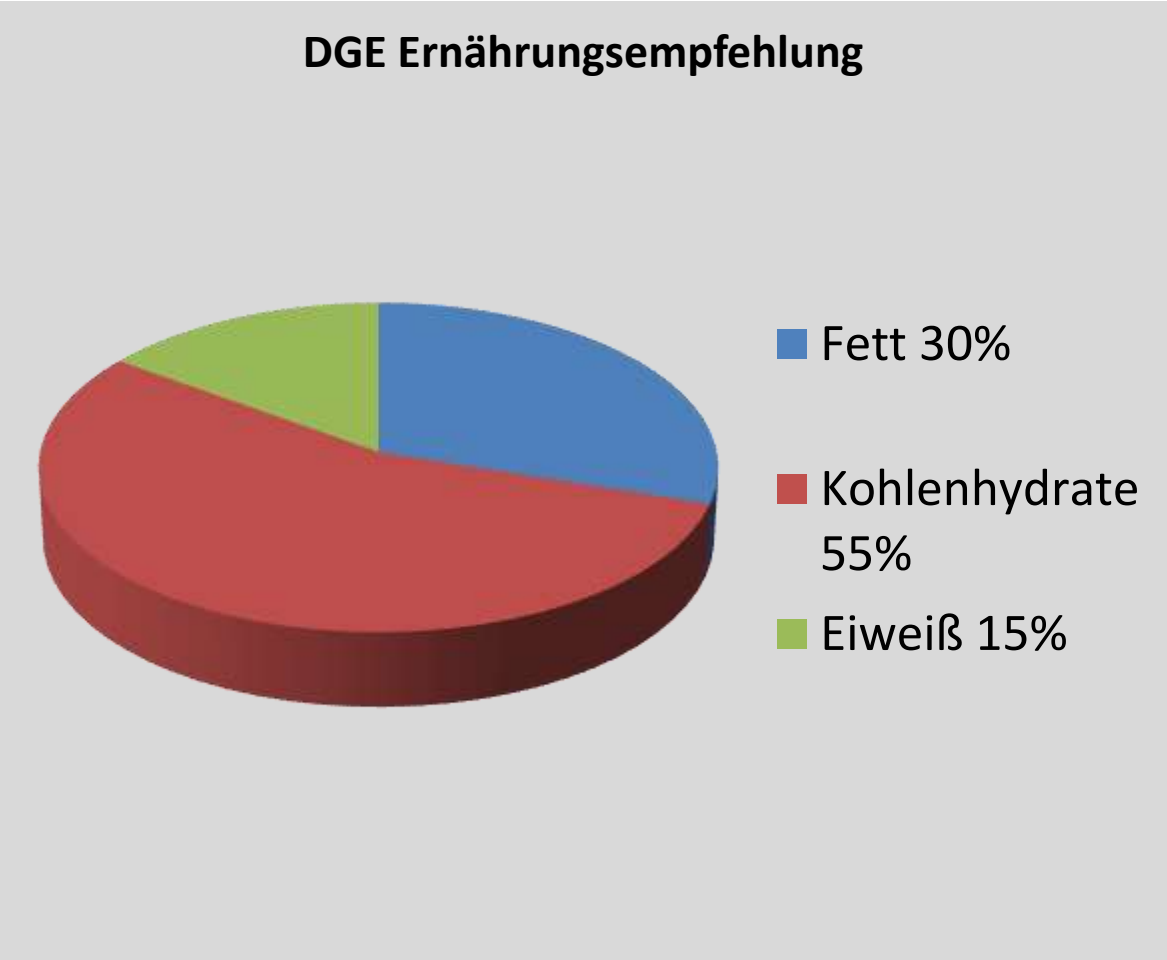
Teil 2 (Dr. Strunz)
Pfeiffersches Drüsenfieber (Mononukleose), Vitamin-B12-Mangel, Vitamin-D-Mangel, Selenmangel, Omega-3-Fettsäurenmangel, Eiweißmangel
Graue Haare

Ich war nicht alleine mit meinem Problem



"Schon heute werden in Deutschland knapp 8% der gesamten Bevölkerung wegen Diabetes mellitus behandelt. Zu mehr als 90% handelt es sich dabei um einen Typ-2-Diabetes. Jährlich steigt die Zahl der Erkrankten um 4 bis 5% in unserem Land, so dass bis zum Jahr 2016 die 6-Millionen-Grenze überschritten wird. Betrachtet man die Situation weltweit, sieht es nicht besser aus: Im Jahr 2030 werden schätzungsweise 366 Mio. Menschen erkrankt sein. **Ähnlich wie Übergewicht wird der Typ-2-Diabetes damit zur Epidemie."** (Zitat aus DGE-aktuell 2/2007 vom 25.04.2007) / (Aktuell in 2016: 6 Millionen Menschen mit Diabetes)

So funktioniert es überhaupt nicht!



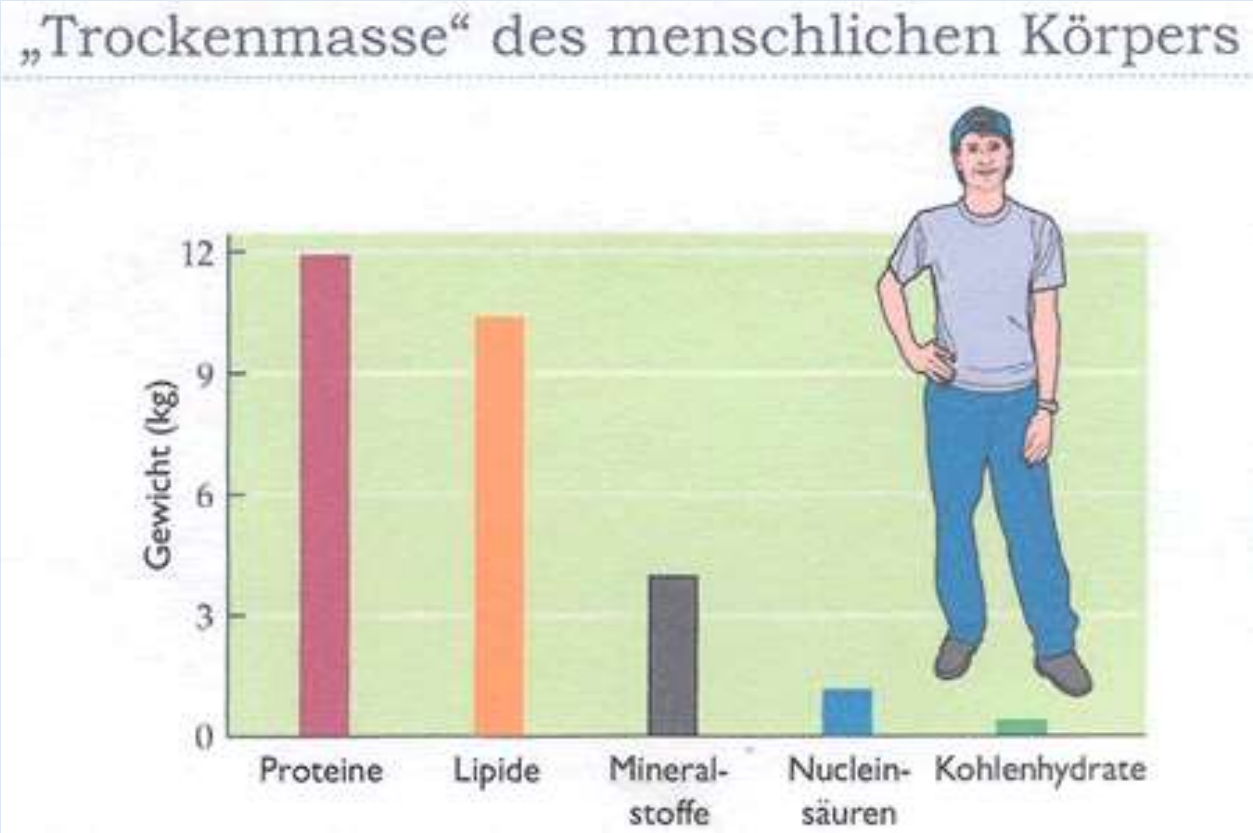
Der Ausblick meiner behandelnden Ärzte war, den Rest meines Lebens Insulin zu spritzen und Tabletten zu schlucken. Zumindest erklärten sie mir korrekt, dass mein Diabetes mit meinem insgesamt. **40 kg Übergewicht** zusammenhängt.

Die Ernährungsempfehlung für Diabetiker von bei der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) ausgebildeten Ernährungsberatern, stellte jedenfalls keine Lösung des Problems dar.

Natürlich funktioniert jede Diät, bei der dem Körper weniger Energie zugeführt wird, als er verbraucht.

Mit einem Kohlenhydrat Anteil von 55% ist es nicht möglich, nachhaltig abzunehmen. Der nach der Diät einsetzende Jojo-Effekt macht alle kurzfristigen Erfolge zunichte.

Wozu 45 - 60% Kohlenhydrate, wenn mein Körper nur zu einem geringen Teil daraus besteht?

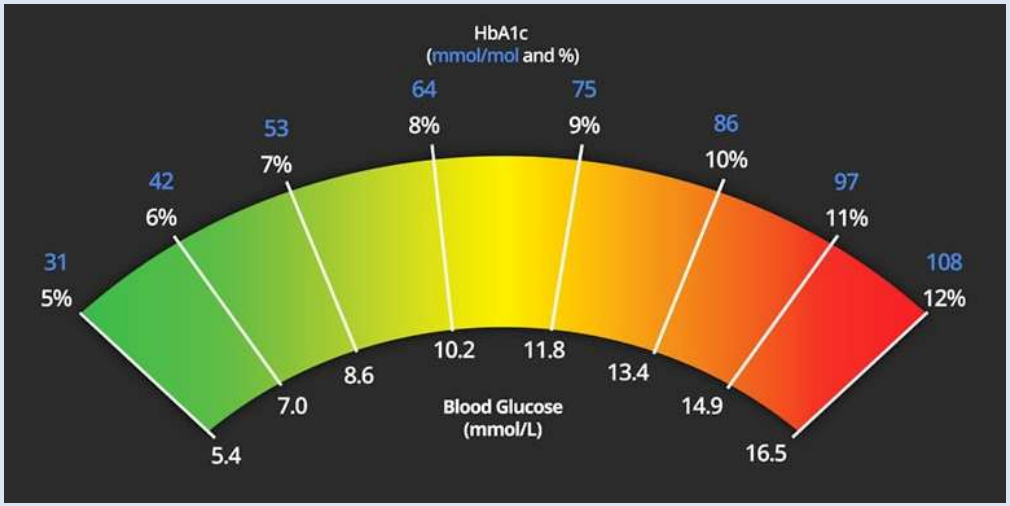


Die Grafik beschreibt die Trockenmasse des menschlichen Körpers nach Abzug des Wassers , wobei Proteine gleich Eiweißbausteine, Lipide gleich Fettsäuren und Nucleinsäuren gleich Zellkerne (DNS/DNA) sind.

Der Beweis: Ich bin Ex-Diabetiker!

- Der Anteil des HbA1c am gesamten Hämoglobin wird bei einer Blutuntersuchung festgestellt. Er gibt Auskunft über die Blutzuckerwerte im Durchschnitt der letzten acht Wochen. Umgangssprachlich wird er auch als **Langzeit-Blutzucker** oder **Blutzuckergedächtnis** bezeichnet. Der Frohwert liegt unter 5,60 %.

Datum	26.02.2010	28.04.2010	11.10.2011	07.12.2011	06.02.2017	Frohwert	Einheit
HbA1c	12.3	7,64	5,78	5,40	5,51	< 5,60	in %



Quelle: Wikipedia Grafik: http://www.diabetes.co.uk

Die Lösung:
Ver***antwort***ung übernehmen!

„Jeder Nachteil lässt sich in einen zumindest gleich großen Vorteil verwandeln!“

Napoleon Hill

© Markus Herbert – Kapellenweg 46 – 97082 Würzburg

Drohmedizin vs. Frohmedizin

Ente oder Adler

Wie konnte ich 40 kg abnehmen:

Säule 1
Bewegung

Säule 2
Ernährung

Säule 3
Entspannung

Verantwortung

Vier elementare Grundprinzipien

Unser Körper (Stoffwechsel) arbeitet nach den folgenden Prinzipien:

Use it or loose it
(benutze es oder verliere es).

Effizienzprinzip:
Mit dem geringsten Aufwand an Energie die geforderte Leistung zu erzielen.

Unser Geist (Seele) arbeitet nach den folgenden Prinzipien:

Schmerz vermeiden
und
Freude empfinden

Saat und Ernte Prinzip:

„Denn was ein Mensch sät, das wird er auch ernten.“ Galater 6,7

Der menschliche Stoffwechsel

- Zur Energieversorgung unseres Körpers stehen uns folgende Haupt-Energie-Stoffwechsel zur Verfügung:

➢ Der **Fettstoffwechsel** (basierend auf Fettsäuren)
➢ Der **Kohlenhydratstoffwechsel** (Glykogen / Zucker)

- Weitere Energie-Stoffwechsel sind:

➢ Der Proteinstoffwechsel (Eiweiß)
➢ Der Hungerstoffwechsel (auch fasten genannt)

Die Einteilung der Kohlenhydrate

Bei den Kohlenhydraten unterscheidet man Einfach- und Mehrfachzucker. Mehrfachzucker sind aus mehreren Einfachzuckermolekülen zusammengesetzt.

Bekannte Einfachzucker, sogenannte Monosaccharide sind:

- Glukose (Traubenzucker)
- Fructose (Fruchtzucker in Obst, Honig und Süßigkeiten)
- Galaktose (Bestandteil des Milchzuckers).

Bekannte Mehrfachzucker sind:

- Disaccharide (Rohr- und Rübenzucker)
- Oligosaccharide (setzen sich aus 3 bis 9 Einfachzucker zusammen: Erbsen, Bohnen)
- Polysaccharide (bestehend aus mindestens 10 Einfachzuckern: Stärke, Getreide, Kartoffeln, Reis, Mais…)

Alle über die Nahrung aufgenommene Kohlenhydrate werden im Darm durch Enzyme zunächst in Glukose aufgespaltet und dann ins Blut abgegeben. Bei Mehrfachzucker dauert es nur länger als bei Einfachzucker.

Der Kohlenhydratstoffwechsel

Über das Blut gelangt die Glukose in die Zellen und kann im menschlichen Organismus

- in der Zelle (Mitochondrien) zu Energie abgebaut werden (Glykolyse)
- in Kohlenhydrat-Form gespeichert werden (Glykogensynthese)
  - zu einem Drittel in der Leber (ca. 150 Gramm Glykogen) um zum Beispiel das Gehirn mit Energie zu versorgen
  - zu zwei Dritteln in der Muskulatur (bis zu 1 % des Eigengewichts). Diese Energie kann nur von den Muskeln selbst genutzt werden.
- als Fett abgespeichert werden (Lipogenese)
  - Wenn die Glykogenspeicher gefüllt sind, muss der Rest der Glukose komplett in den Fettzellen gespeichert werden
  - Hierzu wird Insulin von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet.
  - Unser Körper hat keine Möglichkeit aus Fettzellen Glykogen zu synthetisieren!
- aus Kohlenhydratspeichern abgerufen werden (Glykogenolyse)
- Begrenzte Umwandlung von Eiweiß (Glukoneogenese) mittels Glucagon

Der Fettstoffwechsel

Die Fettzellen des weißen Fettgewebes werden Adipozyten genannt.
Sie sind circa 100 µm groß und ihr Zellinneres besteht fast vollständig aus einem großen Lipidtropfen (= Fetttropfen).

Diese Fettzellen haben folgende Möglichkeiten:

- Lipogenese (speichern von Fett / Energie):
  - Sie können direkt Triacylglyceride aus dem Blut aufnehmen und speichern
  - Oder sie können freie Fettsäuren mittels Glycerin zu Triacylglycerinde synthetisieren und diese dann speichern.

- Lipolyse (Freigabe von Fett / Energie):
  - Spaltung der gespeicherten Triacylglycerine mittels eines Enzyms (hormonsensitive Lipase) in Glycerin und freie Fettsäuren. Diese werden ins Blut abgegeben, sodass sie von anderen Zellen zur Energiegewinnung genutzt werden können.
  - Wichtig: Das Gehirn kann diese Form der Energie **nicht** nutzen, da die Fettsäuremoleküle zu groß sind für die Blut-Hirn-Schranke.

Die Insulin-Achterbahn-Fahrt

Essen von Kohlenhydraten: Brot, Nudeln, Reis, Zucker, süße Getränke, Fertigprodukte, Bier (60 – 100 mg/dl im Blut)

Umwandlung durch Enzyme in Glukose plus Ausschüttung von **Insulin** in der Bauchspeichel-drüse (> 140 mg/dl im Blut)

Insulin stopft die überschüssige Glukose als Fett in die Fettzellen.

Fettspeicher um den Bauch wachsen!

Daraus folgt ein **Unter-zucke**r, das heißt, dem Gehirn geht der Treibstoff aus (< 60 mg/dl im Blut)

= HUNGER

Das Gehirn erzeugt wegen Treibstoffmangel ein **Hungergefühl** und zwingt uns nach ca. 2 – 3 Stunden wieder zu essen.

Was bewirkt Insulin im Körper?

- Die Fettzelle schluckt den Zucker und macht Fett daraus.
- Die aufgesperrte Muskelzelle schluckt den Zucker und macht Energie daraus.
- Die Gehirnzelle schluckt den Zucker und macht Ideen daraus.
- Die Leber schluckt den Zucker in begrenztem Umfang (bis ca. 150 g) und speichert ihn als Glykogen, um ihn bei Bedarf wieder als Glukose abzugeben.

Was bewirkt zu viel Insulin?

- Es regt die glatten Muskelzellen der Arterienwand zum Wachstum an, sodass die Wände dichter werden und an Elastizität verlieren.
- Die Arterien führen weniger Blut, folglich muss das Herz heftiger pumpen, was nichts anderes als Bluthochdruck bedeutet.
- Es regt zudem die Nieren an, Flüssigkeit zurückzuhalten, was den Blutdruck weiter steigert.
- In Arterien mit reduzierter Elastizität ist das Risiko für Plaques und Verkrampfung erhöht, und beides zusammen verursacht Herzerkrankungen.
- Regt außerdem fibröses Bindegewebe an, in den Arterien zu wachsen, wo es ein Gerüst für die erste Plaque Schicht bildet. Führt dann zu Arteriosklerose.
- Erhöht die Oxidation von LDL-Partikeln (Cholesterin). Zuviel Glukose (Zucker) und Insulin sind so in der Lage, sich überall im Körper an Eiweiße zu binden und eine Reaktion in Gang zu setzen, die Zellen dauerhaft schädigt. Man nennt diesen Vorgang Glykierung. Das ist so ähnlich, wie wenn aus Milcheiweiß und Fett durch Zucker und Hitze Karamell entsteht.

Der Proteinstoffwechsel

- Aus Sicht des Energiestoffwechsels spielen Proteine nur eine untergeordnete Rolle.
- Sie können im Rahmen der in der Leber (und zum Teil auch in den Nieren und im Darm) ablaufenden Glukoneogenese nur in sehr begrenztem Umfang in Glukose umgewandelt werden.
- Sie sind anders als Fettsäuren und Glukose keine direkten Energieträger im Rahmen des Energiestoffwechsels des Menschen.
- Unsere Muskelzellen und unser Immunsystem werden aus den Proteinen gebildet.

Die Energiegewinnung

- Die meisten Körperorgane können nicht nur Glukose, sondern auch Fettsäuren zur Energiegewinnung zusammen mit der Atmungskette oxidieren (Beta-Oxidation).
- Vor allem für Leber, Skelett- und Herzmuskel spielt die Oxidation von Fettsäuren eine große Rolle. Die roten Blutplättchen (Erythrozyten) betreiben allerdings keine Beta-Oxidation und sind folglich auf Glukose angewiesen.
- Da Fettsäuren die Blut-Hirn-Schranke nicht überwinden können, kann das Gehirn Fettsäuren ebenfalls nicht oxidieren. Glykogen kann direkt zur Energieversorgung herangezogen werden.
- Allerdings kann das Gehirn auch Ketonkörper zur Energiegewinnung nutzen. Ketonkörper sind kleine Moleküle, die sich aus Acetyl-CoA, welches im Rahmen der Beta-Oxidation von Fettsäuren entsteht, in der Leber bilden.
- Das Gehirn benötigt jedoch unter den heute üblichen Ernährungsbedingungen (siehe DGE-Empfehlung bezüglich Kohlenhydrate) einige Zeit, um die angebotenen Ketonkörper in vollem Umfang zur Energie-gewinnung zu nutzen. Vorher wird ein Teil der produzierten Ketonkörper über die Nieren oder den Atem ausgeschieden.
- Kohlenhydrate sind eine Nahrungsgruppe, welche die Fetteinlagerung begünstigt, um in Zeiten der Fülle Speckvorräte anzulegen. Diese können dann in Zeiten von Hungersnöten abgerufen werden und dienen dem Überleben. Da wir uns heute jederzeit mit Nahrung versorgen können (permanente Fülle), schaden uns die Kohlenhydrate heute mehr, als dass sie uns nutzen.

Der Hungerstoffwechsel

Nehmen wir über einen längeren Zeitraum (zum Beispiel Nachts) keine Nahrung auf, muss unser Körper die benötigte Energie aus den Energiespeichern abrufen, oder wenn diese leer sind sie aus anderen Energieträgern selbst (neu) herstellen.

Dazu stehen die folgenden Mechanismen zur Verfügung:

- Glykogenolyse (Abruf von Glukose aus den Glykogenspeichern, hauptsächlich aus der Leber)
- Lipolyse (Abruf von freien Fettsäuren aus den Lipidspeichern – nicht vom Gehirn nutzbar)
- Glukoneogenese (Erzeugung von Glukose in der Leber aus Aminosäuren, Laktat oder Glycerin). Die Glukoneogenese kann nur begrenzt zur Gewinnung Glukose beitragen
- Ketogenese (Ketonkörper-Synthese: Erzeugung von Ketonkörpern in der Leber aus Acetyl-CoA).

Achtung: Im Zusammenhang mit der Ketogenese wird häufig auf das Problem der Ketoazidose hingewiesen. Bei der diabetischen Ketoazidose handelt es sich um eine lebensgefährliche Stoffwechselentgleisung: Ist der Insulinspiegel im Rahmen einer Diabeteserkrankung zu niedrig, kommt es zu einer starken Aktivierung der Lipolyse, da nur Insulin die Fette in den Fettdepots halten kann. In der Folge wird der Stoffwechsel mit Actyl-CoA-Molekülen regelrecht überschwemmt. Dies ist dann ein Problem, wenn das Gehirn noch nicht ketolysefähig ist, das heißt, die Ketonkörper noch nicht zur Energiegewinnung nutzen kann.

Mythos Kalorien (kcal / kJ)

- Kalorien sind eine reine Laborerfindung. Da wurden Stoffe wie Fett, Kohlenhydrate, Eiweiß unter Laborbedingungen verbrannt und die dabei entstehende Wärme gemessen. Toll. Und was hat das bitte mit meinem Stoffwechsel zu tun? Brennt vielleicht ein offenes Feuer in mir (sollte ich da was übersehen haben)?
- Hier der fundamentale Irrtum der Ernährungswissenschaft von heute:

„Um abzunehmen muss man einfach nur weniger essen und sich mehr bewegen. Kalorienzufuhr minus Kalorienverbrauch ist gleich gespeicherte Kalorien!?“

- Zitat Professor Ludwig: „Die Ernährungswissenschaft scheint im finsteren Mittelalter festzuhängen. Eine Flasche Cola und eine Handvoll Nüsse mögen zwar dieselbe Menge Kalorien liefern, haben aber keineswegs dieselbe Wirkung auf den Stoffwechsel. Oder in anderen Worten:

Die Art der Kalorien beeinflusst die Anzahl der verbrannten Kalorien!“

Wann beginnt die Ketose?

- Prinzipiell gilt: Jede Aufnahme von Kohlenhydraten stoppt sofort die Fettverbrennung. Alkohol stoppt ebenfalls die Ketose. Ich habe nur dann keine Probleme mit den Kohlenhydraten, wenn ich sie sofort verbrenne.
- Die Toleranzgrenze für die Ketose liegt bei einem erwachsenen Menschen zwischen 10g und 100g (sehr selten) Aufnahme von Kohlenhydraten pro Tag.
- Welche Messmethoden gibt es für die Ketose:
  > Ketosticks (Messung von überschüssigen Acetoacetat im Urin – ungenau).
  > Messung des Acetongehaltes im der Atemluft (Messgeräte sind relativ teuer).
  > Blutketonmessung (genaueste Methode, vergleichbar der Blutzuckermessung; es werden jedoch jedes Mal Teststreifen benötigt).
- Wann wird von Ketose gesprochen (Anzahl der Ketonkörper im Blut):
  > bei weniger als 0,5 mmol/l: deutlich keine Ketose.
  > 0,5 – 1,5 mmol/l: beginnende Ketose, noch nicht optimal aber bereits erfolgreiche Gewichtreduktion.
  > 1,5 – 3 mmol/l: optimale Ketose für Gewichtsreduktion und Leistungssteigerung.
  > über 3 mmol/l: für Gewichtsreduktion nicht nötig – kann aber therapeutisch sinnvoll sein (Krebs, MS, Alzheimer …).

© Markus Herbert – Kapellenweg 46 – 97082 Würzburg

Vorteile ketogener Ernährung

- Verminderter oxidativer Stress durch den reduzierten Sauerstoffbedarf bei der Verbrennung von Ketonkörpern.
- Geringere Bildung von freien Radikalen bei Verbrennung von Ketonkörpern (sogenannte saubere Verbrennung).
- Blutzuckerspiegel und Insulinspiegel dauerhaft in der Norm und stabil.
- Dadurch weniger Hunger, kein Heißhunger auf Süßes und kein Ab- und kein Aufbau von Fettzellen aus einem Zuviel von Kohlenhydraten.
- Verbesserte Hirnleistung (Ketonkörper liefern der Gehirnzelle 25% mehr Energie als Glucose).
- Ketogene Ernährung mit hochwertigen Fetten wirkt entzündungshemmend (Rheuma, Asthma etc.).
- Schnellere Regeneration nach Anstrengung und Sport.
- Hohes Energiepotential beim Training!

Quelle: Keto Basics von Daniela Pfeifer, Seite 6 und 7

Nachteile ketogener Ernährung

- Sie müssen dabei bleiben, sonst funktioniert es nicht.
- Ernähren Sie sich wieder wie vor der Umstellung, verlieren Sie alle Vorteile.

Die reinste Form des Wahnsinns ist es alles beim alten zu lassen und trotzdem zu hoffen, das sich etwas ändert. (Albert Einstein)

Warum Diäten scheitern:

- Diäten versprechen: „Du kannst deine Lebensweise beibehalten wenn du erst abgenommen hast.“ Den unvermeidbaren Jojo-Effekt nach der Diät verschweigen sie.
- Im griechischen Wortsinn übersetzt bedeutet Diät Lebensweise. Nur wenn ich meine Lebensweise dauerhaft ändere, kann ich bessere Ergebnisse erwarten.
- Weil sie zu kompliziert sind. Fettaugen zählen und (Online) Tabellen zu führen ist viel zu kompliziert. Der Mensch will knappe, möglichst kurze Gebrauchsanleitungen und kein FdH (Frust durch Hunger).
- Jegliche Diät, die unserem Körper die essentiellen Stoffe wie Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Omega-3 Fettsäuren vorenthält, schädigen auf Dauer gesehen unseren Körper, anstatt ihm zu helfen.
- *„Wer heute keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen.“* – Hildegard Knef

Und – wie funktioniert es dann?

- Kohlenhydrate reduzieren (je mehr, desto besser) plus Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe zusätzlich nehmen.
- Minimum eine halbe Stunde täglich joggen, walken, schwimmen, Rad fahren …
- Entspannungstraining

Umsetzung: der Geheimplan

Tag #	Datum	Gewicht in kg	N. Walking in km	benötigte Zeit/h: min
1	02.01.2017	90,7	2,33	0:28
2	03.01.2017	89,1	2,30	0:30
3	04.01.2017	88,3	2,29	0:30
4	05.01.2017	87,3	2,27	0:30
5	06.01.2017	86,9	2,30	0:30
6	07.01.2017	86,5	2,29	0:28
7	08.01.2017	86,0	2,75	0:40
8	09.01.2017	85,7	2,26	0:31
9	10.01.2017	85,1	2,24	0:28
10	11.01.2017	84,9	2,28	0:30
11	12.01.2017	84,5	1,76	0:24
12	13.01.2017	84,7	5,62	1:13
13	14.01.2017	84,0	5,69	1:09
14	15.01.2017	84,3	5,69	1:09
15	16.01.2017	83,5	7,94	1:41
16	17.01.2017	83,7	7,96	1:41
17	18.01.2017	83,2	2,29	0:29
18	19.01.2017	83,4	7,88	1:33
19	20.01.2017	82,4	8,04	1:28
20	21.01.2017	82,2	7,96	1:35
21	22.01.2017	81,8	7,96	1:35
Ende	23.01.2017	81,6	7,03	1:26
	21 Tage	9,1	99,13	20:28
	Pro Tag	0,43	4,72	0:58

Selbstversuch: 21 Tage fasten:

- 2 bis 3 Eiweißshakes (nur mit Wasser)
- 1 klare Brühe mit Salz und einem Ei

Ergebnis:

- ca. ½ kg Gewichtsverlust pro Tag möglich
- nach dem 3./4. Tag Entzugserscheinungen
- keine Leistungseinbußen
- keine Heißhunger-Attacken
- kaum Hungergefühle

Geeignet nur für solche Menschen, die sich Low-Carb ernähren.

© Markus Herbert – Kapellenweg 46 – 97082 Würzburg

Erinnern Sie sich noch an die vier elementare Grundprinzipien?

Unser Körper (Stoffwechsel) arbeitet nach den folgenden Prinzipien:

Use it or loose it
(benutze es oder verliere es).

Effizienzprinzip:
Mit dem geringsten Aufwand an Energie die geforderte Leistung zu erzielen.

Unser Geist (Seele) arbeitet nach den folgenden Prinzipien:

Schmerz vermeiden
und
Freude empfinden

Saat und Ernte Prinzip:

„Denn was ein Mensch sät, das wird er auch ernten.“ Galater 6,7

Ketogene Ernährung und Krebs

- Dr. Johannes Coy arbeitete 11 Jahre am renommierten deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg. Dort entdeckte er das bösartige TKTL1 Gen.
- Der wichtigste Treibstoff dieses bösartigen Gens ist Glukose (Zucker). Damit wird in den Krebszellen ein Gärungsprozess in Gang gesetzt, der das umgebende gesunde Gewebe zerstört und der das körpereigene Immunsystem lahmlegt. Diese Zerstörung und Lahmlegung geschieht durch Milchsäure.
- Der Energielieferant für den Gärungsprozess sind Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln und reiner Zucker (ergibt alles Glukose im Blut).
- Wie wird dieses bösartige TKTL1 Gen gestoppt?
  - Reduzieren Sie die Kohlenhydrate auf Null, dafür Öl/Fett und Eiweiß.
  - Das war‘s.

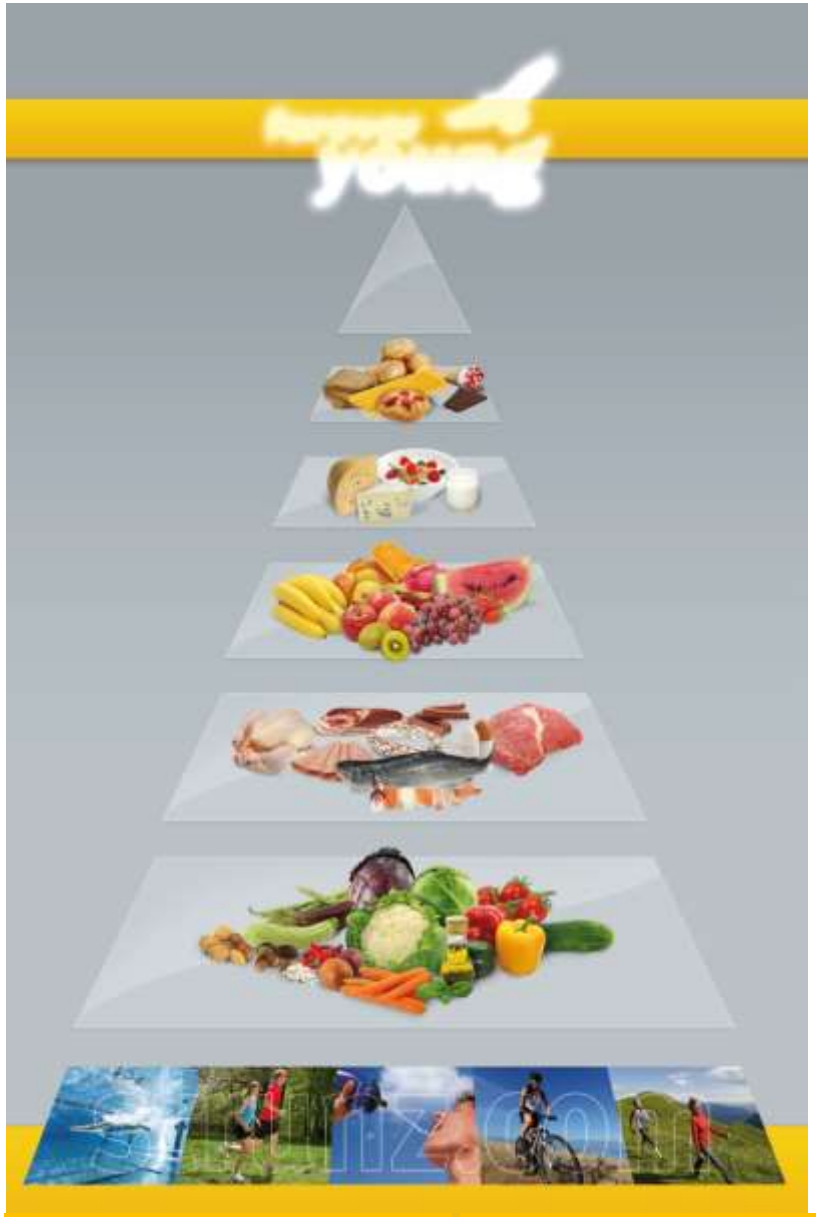
  Zwei wichtige zusätzliche Ratschläge:

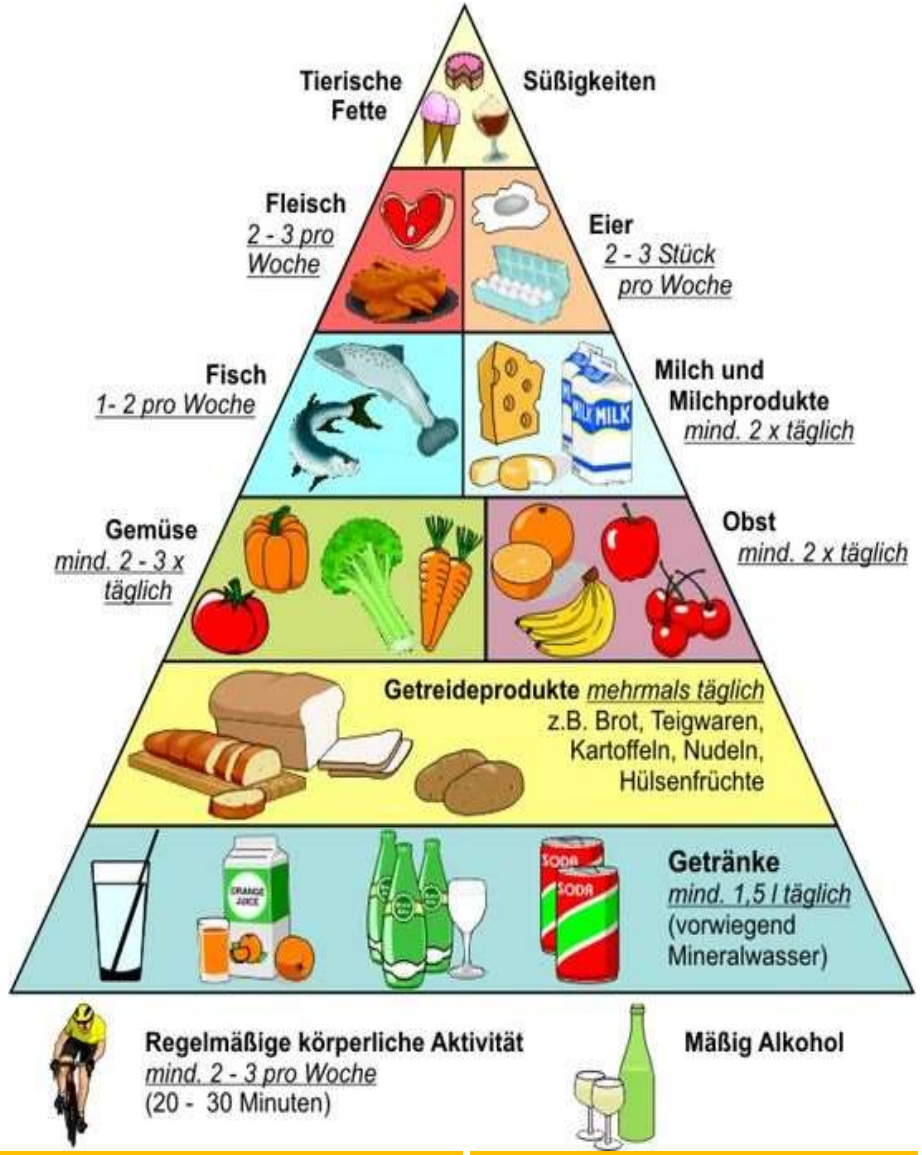
  1. Verzichten Sie auf Fertigprodukte. Denn gerade die dort zerstörten sekundären Pflanzenstoffe (Bioflavonoide) spielen eine extrem wichtige Rolle bei der Antikrebsernährung, so Dr. Coy.

  2. Um der krebsbedingten verstärkten Übersäuerung des Körpers entgegenzuwirken, hilft Buttermilch, aber auch Magnesiumcitrat.

Quelle Dr. Strunz: http://goo.gl/goww9W plus die Forschungen von Prof. Dr. Kämmer an der Uni Würzburg.

Anhang 1: „forever-young“ Ernährungspyramide nach Dr. Strunz vs. DGE-Pyramide





Anhang 2: Weiterführende Literatur

Warum macht die Nudel dumm?

Leichter, klüger, besser drauf:
No carbs und das Geheimnis
wacher Intelligenz

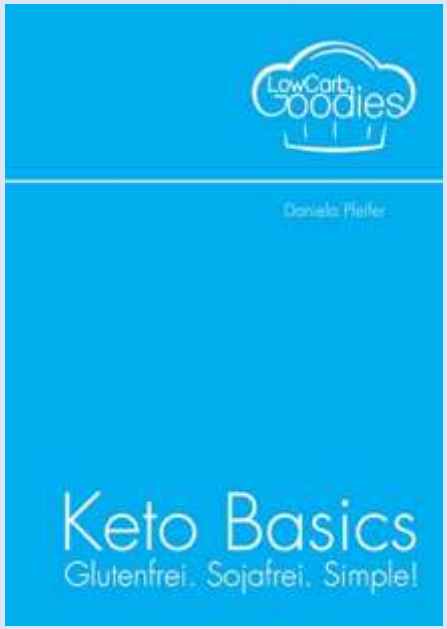
Dr. Med. Ulrich Strunz

ISBN: 978-3-453-20063-0

Keto Basics:
Glutenfrei. Sojafrei. Simple!

Low Carb Goodies

Daniela Pfeifer



ISBN: 978-3-741-27970-6

Ketogene Ernährung:
Fehler, die Sie unbedingt vermeiden sollten

Lukas Müller

eBook (Kindle Edition)
ASIN: B01M0LK2KB

Anhang 3: Empfehlung Kochbücher

Das Grosse LOGI
Back- und Dessertbuch

Franka Mangiameli
Heike Lemberger

ISBN: 978-3-927372-66-5

Das Strunz
Low Carb Kochbuch

Dr. med. Ulrich Strunz

ISBN: 978-3-453-20144-6

Rezepte zur Unterstützung
einer ketogenen Ernährung
bei Krebspatienten

Nadja Pfetzer
Prof. Dr. Ulrike Kämmerer

Broschüre http://www.systemed.de
ASIN: B00Y8MMH8Y

Mehr von mir

Wer diesen oder weitere Vorträge ansehen möchte:

Meine Webseite

http://www.eCoach24.de

Glossar

- **Diabetes mellitus:** Stoffwechselerkrankung mit dem Hauptsymptom der Ausscheidung von Zucker im Urin.
  Typ-1: Autoimmunerkrankung der Bauchspeicheldrüse, so dass die Langerhans-Inselzellen kein Insulin mehr produzieren können (es muss Insulin gespritzt werden).
  Typ-2: Insulinresistenz der Zellen, so dass die Produktion von Insulin der Bauchspeicheldrüse nicht mehr ausreichend ist. Ursache meist Übergewicht. Insulinspiegel dauerhaft über 160 ml/dl im Blut.
- **HbA_{1c}** ist ein Langzeit-Blutzuckerwert, mit dem der durchschnittliche Blutzuckerspiegel der letzten sechs bis zehn Wochen ermittelt werden kann. Es handelt sich hier um den Anteil des roten Blutfarbstoffs (Hämoglobin), der mit Glukose verbunden ist. Er wird in mmol/mol gemessen. Je mehr Glukose im Blut ist, desto mehr Blutfarbstoff wird verzuckert. Dabei entsteht zunächst ein instabiles Zwischenprodukt, das nach einigen Stunden in ein irreversibles Endprodukt umgewandelt wird. Kurzfristige Blutzuckerspitzen bilden sich daher im HbA_{1c} kaum ab. Bei Gesunden liegt der Wert bei etwa 4 – 6%.
- **BMI:** Body-Mass-Index ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße. $BMI = m/l^2$, wobei ***m*** die Körpermasse (in Kilogramm) und ***l*** die Körpergröße (in Metern angibt. Einteilung: Unter 18,5 = Untergewicht, 18,5 bis 25,0 = Normalgewicht , 25,0 bis 30,0 = Übergewicht und ab 30,0 Adipositas (krankhaftes Übergewicht).
- **Ketogene Ernährung**: Anteil der verwertbaren Kohlenhydrate (d.h. ohne Ballaststoffe) 0,25 bis 0,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht (bis zur individuellen Ketoseschwelle). Maximal 50 Gramm pro Tag.
- **Low Carb Ernährung**: Anteil der verwertbaren Kohlenhydrate (d.h. ohne Ballaststoffe) 1,9 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Maximal 133 Gramm pro Tag.

Quellen: http://de.wikipedia.org und „Krebszellen lieben Zucker, Patienten brauchen Fett – Prof. Ulrike Kämmerer“.

Impressum

- Dipl. Ing. Markus Herbert © All rights revserved
- Kapellenweg 46
- DE 97082 Würzburg
- Telefon: 0931-4043663
- Telefax: 0931-4043664

Webseite: http://www.ecoach24.de

E-Mail: info@ecoach24.de

Hinweis: Soweit in diesem Vortrag Empfehlungen genannt worden sind, hat der Autor größtmögliche Sorgfalt walten lassen. Die Informationen aus diesem Vortrag können jedoch keinesfalls eine ärztliche Behandlung ersetzen. Über die individuelle Therapie und den gegebenenfalls nötigen Medikamenteneinsatz kann nur in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt bzw. Heilpraktiker entschieden werden.

Copyright © Hinweise: Buchcover: www.systemed.de / www.strunz.com / www.amazon.de / www.goldmann-verlag.de