

VORWORT

- 7 AUF DEN PUNKT GEBRACHT ODER:
ES IST AN DER ZEIT!**
- 7 Gib Diabetes keine Chance!
- 7 Süße Lust, süße Last
- 8 Ciao, ciao, Blutzuckerspitzen
- 8 Schluss mit der Insulinschwemme
- 9 Gewusst wie
- 9 Mach dich bereit

THEORIE

Das macht zu viel Zucker mit dir und deiner Gesundheit

- 12 ALLES ZUCKER, ODER WAS?**
- 12 Blutzucker und HbA1c
- 13 Wie kommt man an die Werte?
- 14 Die Sache mit den Glukosespitzen
- 16 Wie steht es um deinen Blutzuckerwert?
- 18 GLUKOSE – ELIXIER DES LEBENS**
- 18 Energie aus Pflanzen
- 19 Treibstoff für den Körper
- 20 Zucker in Pflanzen
- 22 Wie kommt der Zucker überhaupt ins Blut?
- 23 Ohne Insulin läuft gar nichts
- 26 ZUCKERKONSUM UND SEINE FOLGEN**
- 26 Schädliche Nebenprodukte des Zuckerstoffwechsels
- 29 Stille Entzündungen
- 30 Die Folgen des hohen Insulinspiegels
- 35 Zucker ist Energie pur, zu viel davon allerdings auch Gift pur

So kriegst du den Blutzucker spielend in den Griff

38 NAHRUNG ALS MEDIZIN

- 38** Kohlenhydrate? Unbedingt!
- 41** Von wegen Ballast: Ballaststoffe
- 44** Superfood Hafer
- 46** Wundermittel Apfelessig
- 47** Ein Hoch auf pflanzlich basierte Ernährung!
- 51** Was tun bei Lust auf Süßes?

54 EINFACH MAL PAUSE MACHEN

- 54** Autophagie – Selbstheilungskraft des Körpers
- 56** Die Lösung: Intervallfasten

60 IN BEWEGUNG KOMMEN

- 61** Auf einen Blick

PRAXIS

Rezepte

65 FRÜHSTÜCK

79 MITTAGESSEN

109 ABENDESSEN

135 SALATE UND SUPPEN

145 SÜSSES

154 14-Tage-Plan

156 Register

158 Quellen

160 Impressum