



Die 7 goldenen Alltags- Regeln für Diabetiker

- 1. Intermittierendes Fasten:** Nutzen Sie die 14/10 oder 16/8 Methode. Essen Sie 2 große Mahlzeiten am Tag und meiden Sie Snacks und süße Getränke zwischen den Mahlzeiten.
- 2. Essensreihenfolge:** Erst Ballaststoffe (Salat oder rohe Gemüsesticks mit einem zuckerfreien Dip), dann der Hauptgang, dann der süße Nachtisch.
- 3. Täglicher Spaziergang:** Mindestens 30 Minuten im Schnitt pro Tag, am besten direkt nach dem Essen zur Blutzuckerstabilisierung. Wer will, kann zudem ein kurzes Intervalltraining machen, aber nicht länger als 5 bis 10 Minuten pro Tag.
- 4. Alltagsbewegung:** Nutzen Sie jede Chance für mehr Schritte (Treppen statt Aufzug, Fahrrad statt Auto).
- 5. Trinkmenge:** Trinken Sie immer ausreichend Wasser, vorzugsweise von morgens bis nachmittags, um den Schlaf nicht zu stören. Ergänzen Sie Elektrolyte (Zitronensaft oder eine Prise Meersalz).
- 6. Schlaf:** Achten Sie auf durchschnittlich 8 Stunden Schlaf, damit Ihre Selbstheilungskräfte aktiv werden können. Die genannten Tipps können dabei helfen.
- 7. Stressabbau:** Nutzen Sie Atemübungen, Spaziergänge, Naturkontakt, Barfußlaufen und regelmäßige Auszeiten. Gehen Sie es langsam an, aber bleiben Sie beharrlich. Kommen Sie wieder näher an unsere eigentliche Lebensweise heran und somit auch wieder ein Stück weit zurück zur Natur.



9 Hilfsmittel helfen den Prozess zu beschleunigen

- 1. Berberin:** Senkt den Blutzuckerspiegel, verbessert den Zuckerstoffwechsel und die Insulinsensitivität. Laut Studien wirkt es ähnlich wie Metformin. **Wann und wie?** Ich würde es ca. 30 min vor der ersten Mahlzeit nehmen, nach Herstellerangaben.
- 2. Resveratrol:** Es senkt ebenso den Blutzuckerspiegel und verbessert die Insulinsensitivität. Zudem schützt es vor oxidativem Stress, besonders in Kombination mit OPC und Vitamin C. **Wann und wie?** Ich würde es ca. 30 Minuten vor der zweiten Mahlzeit einnehmen, nach Herstellerangaben.
- 3. Vitamin D3:** Ein lebensnotwendiger Stoff. Unbedingt testen lassen und ggf. auffüllen nach dem Protokoll im Buch/Audiobuch.
- 4. Kurkuma + Piperin** - verbesserte Insulinsensitivität und signifikante Senkung des Nüchternblutzuckers und des HbA1c-Wertes bei langfristiger Einnahme (Studien). Zudem entzündungshemmend. Piperin (schwarzer Pfeffer) fördert die Wirkung. **Wann und wie?** Ich würze mein Essen damit, bzw. würde täglich eine Kapsel zum Essen nehmen.
- 5. Apfelessig mit Essigmutter und Zitronensaft** - reduziert Blutzuckerspitzen nach dem Essen effektiv. Zitrone liefert Elektrolyte, Vitamin C und verbessert den Säure-Basenhaushalt. **Wann und wie?** Essig in Vorspeisensalaten und Zitronenwasser am morgen mit einer Prise Salz.
- 6. Ceylon-Zimt** - Zimt verbessert ebenfalls die Insulinsensitivität der Zellen. Schon kleine Mengen können helfen, ähnlich wie bei Kurkuma. **Wann und wie:** Ich würze mein Essen damit, bzw. würde täglich eine Kapsel zum Essen nehmen.
- 7. Ingwer** - Es lindert Stress, indem es den Cortisolspiegel senkt. Zudem ist es gut für die Verdauung und unterstützt das Immunsystem. **Wann und wie?** Ingwertee am Abend beruhigt den Körper und wärmt. Auch Kapseln sind eine Option.
- 8. Jod - Braunalge** - Ebenso ein Lebensnotweniger Stoff. Wichtig für die Hormonproduktion (Schulddrüse → Glukosestoffwechsel, Fettstoffwechsel). **Wann und wie?** Ich nehme Jod stets zur ersten Mahlzeit, oder davor.
- 9. OPC und Vitamin C** - sehr hilfreich, um Gefäßschäden vorzubeugen (was sehr wichtig ist!), verbessert die Durchblutung und wirkt effektiv gegen oxidativen Stress. Besonders OPC dient als SCHUTZ und verbessert die Wirkung von Vitamin C erheblich. Somit stärkt es auch das Immunsystem und sogar Lebergesundheit (Bitterstoff). **Wann und wie?** Ich nehme OPC zur ersten Mahlzeit (2 Kapseln) und Vitamin C nehme ich über die Nahrung auf. Wer will kann auch Vitamin C ergänzen.

Bitte beachten Sie: Das sind alles Dinge, die ich tun würde und tue (siehe Ratgeber). Jeder handelt eigenverantwortlich, dies sind keine Handlungsaufforderungen. Weitere Infos und unabhängige Produktempfehlungen finden Sie unter: www.blutzucker-hilfe.de/links

Jacob Niebler

Schritt 3 (Seite 1) :



Lebensmittelauswahl

Kategorie 1: Diese Lebensmittel sind sehr problematisch

Lebensmittel mit „schnellen“ (kurzkettigen) Kohlenhydraten. Dazu zählen: Zucker (Egal ob weiß, braun, Kandis, Ahornsirup, Agavendicksaft, Kokosblütenzucker, usw.) und alle Weißmehlprodukte.

Bestimmte tierische Produkte: Große Raubfische wie Thunfisch und Lachs aus Aquakulturen, mageres Fleisch wie Geflügel ohne Haut, Wurst und pasteurisierte Kuh-Milch (auch Milchprodukte daraus).

Fastfood, Softdrinks und stark verarbeitete Lebensmittel, also auch die meisten Fertiggerichte, (sowie Alkohol): Ein gesunder Mensch verträgt geringe Mengen dieser stark verarbeiteten Nahrung, aber in Phase 1 gilt: Kompletzt meiden.

Kategorie 2: Diese Lebensmittel sind ok, aber nicht förderlich in Phase I

Herkömmliche Vollkornprodukte (also Weizen, Dinkel, Gerste, Mais oder Reis): Ab und zu ist ok - 1- bis 2-mal pro Woche. Körnerbrote und Natursauerteig sind die besten Brote. Nudeln aus Emmer oder Einkorn (Urkorngetreidesorten) sind auch ab und zu ok.

Naturbelassener Honig – aber nur in kleinen Mengen verwenden, z.B. im Dessert. Xylit ist die bessere Wahl in Phase 1.

Nachtschattengewächse - Kartoffeln, Tomaten und Paprika: In Phase 1 rohe Paprika und Tomaten komplett meiden. Kartoffeln nie mit Schale essen und stets lange genug kochen. Bei Paprikas, Tomaten und Auberginen würde ich vor der Zubereitung stets die Schale und die Kerne entfernen. Passierte Tomaten und Tomatenmark sind ok.

Bestimmte tierische Nahrungsmittel: Qualitativ hochwertige und fettreiche tierische Lebensmittel wie fettes Fleisch oder Fleisch mit Haut, einheimische Fischarten, hochwertige Eier sowie etwas Ziegen- und Schafskäse und Rohmilchkäse sind in Maßen ok und gut. Regel: Maximal ein tierisches Produkt pro Tag von hoher Qualität, oder 2 kleine Portionen.

Jacob Niebler



Lebensmittelauswahl

Kategorie 3: Diese Lebensmittel sind besonders gut für Diabetiker

Obst (aber Achtung): Beeren, Steinobst, Avocados, Granatäpfel und alte Apfelsorten sind das beste Obst, aufgrund des geringen Zuckeranteils. Blaubeeren regulieren zudem den Insulinspiegel. Avocados sind außerdem eine hervorragende Quelle für gesunde Fette

Gemüse, Knollen und Pilze - außer Nachtschattengewächse: Süßkartoffeln, Brokkoli, Blumenkohl, Spargel, Karotten, Lauch, Sellerie, Zwiebeln, Radieschen, Kohl in allen Variationen, Rote Beete, Knoblauch, Ingwer, Pilze aller Art, usw. Hier gibt es keinerlei Probleme.

Hülsenfrüchte: Weiße Bohnen, Schwarze Bohnen, Kidneybohnen, Erbsen, Kichererbsen und Linsen aller Art sind daher allesamt förderlich. Aber Achtung: Auch Hülsenfrüchte enthalten Antinährstoffe, unter anderem Lektine, jedoch überwiegen hierbei die Vorteile, bei richtiger Zubereitung. Auch Hülsenfrüchte sollten, ähnlich wie Kartoffeln, so lange gekocht werden, bis sie sich mit den Fingern leicht zerdrücken lassen. Das gilt auch für vorgekochte Hülsenfrüchte. Sind diese zu hart, sollte man sie nochmals nachkochen, was generell eine gute Idee ist. Zudem sollte man sie vor dem Verzehr gut abspülen.

Nüsse, Kerne und Samen: Macadamianüsse, Walnüsse, Haselnüsse, Pekannusskerne, Paranüsse, geschälte und ganze Hanfsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Basilikumsamen, Brennesselsamen, Chiasamen, Leinsamen, Pinienkerne und Mandeln, usw. - optimalerweise ungeröstet und nicht gesalzen. Erdnüsse meiden!

Pseudogetreide: Buchweizen, Hirse, Amaranth und Quinoa. Da auch diese Getreidesorten viele Kohlenhydrate enthalten, sollte man damit nicht übertreiben, besonders in Phase 1, aber generell sind das sehr verträgliche Lebensmittel.

Gekeimtes: Gekeimte Saaten und Kerne sind ganz besondere Lebensmittel, denn Antinährstoffe wie beispielsweise Gluten werden beim Keimprozess abgebaut. Gekeimtes wird zudem basisch verstoffwechselt. Zu den besten gekeimten Samen und Kernen bei Diabetes gehören: Gekeimte Leinsamen, gekeimter Hanf, Sonnenblumenkerne, gekeimte Kürbiskerne und in kleinen Mengen auch gekeimter Buchweizen (gute Siliziumquelle).

Milchersatz/Sahnersatz: Mandelmilch, Kokosmilch, oder Sojamilch. Zucker-, sowie ölfreie Varianten stets bevorzugen! Geringe Mengen an Schafs- und Ziegenmilch sind hingegen ab und zu ok, wie auch etwas Rohmilchkäse. Kokosmilch ist ein guter Sahnersatz.

Gewürze: Naturbelassenes Steinsalz oder Meersalz, schwarzer Pfeffer, Zimt, Kreuzkümmel und Kurkuma sind besonders empfehlenswert bei Diabetes, auch laut Studienergebnissen. Aber auch hier gibt es keinerlei Limitierungen. Je bunter die Mischung, desto besser, aber Achtung bei Gewürzmischungen. Hier ist oft Zucker, billiges Tafelsalz oder andere unnötige Zusatzstoffe enthalten

Dunkles Blattgrün, Kräuter und Algen: Rohkost ist ein tägliches Muss! Diese Lebensmittel (besonders Kräuter und Algen) liefern eine unglaubliche Bandbreite an sekundären Pflanzenstoffen, Mineralien und Spurenelementen. Daher: Ein Vorspeisensalat täglich und immer viele Kräuter verwenden. Algenpresslinge (Chlorella, Spirulina) sind zudem sehr empfehlenswert.

Öle und Fett: Natives Olivenöl ist für kalte Speisen optimal, sollte aber nicht zu stark, bzw. möglichst gar nicht erhitzt werden, da ansonsten die wertvollen ungesättigten Fettsäuren zerstört werden und sich Transfettsäuren bilden. Kokosöl oder Butterschmalz sind zum Braten und Erhitzen hingegen optimal, weil sie fast ausschließlich aus hitzestabilen, gesättigten Fettsäuren bestehen. Andere pflanzliche Öle (Sonnenblume, Raps, usw.) sollten gemieden werden.

Süßes: Xylit, Erythrit und Stevia sind die gesunde Alternative zu synthetischen Süßstoffen wie Aspartam und Zucker. Ich nutze oft Xylit.

Getränke: Wir sollten vorwiegend Wasser trinken, besonders morgens gerne mit Zitrone und einer kleinen Prise Salz. Etwas Kaffee und oder Tee sind auch ok. Zuckerhaltige Getränke und synthetische Süßstoffe sollten wir jedoch komplett meiden, besonders in Phase 1.

Jacob Niebler