

Andrea Thalheimer



Heilende Rezepte bei PCO-Syndrom



riva

Andrea Thalheimer

Heilende Rezepte bei PCO-Syndrom

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

1. Auflage 2019

© 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt

Umschlagabbildung: Elenadesign/Shutterstock.com, AS Food studio/Shutterstock.com, rob3rt82/Shutterstock.com, NADKI/Shutterstock.com

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0804-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0426-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0427-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter _____

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Was ist PCOS?	9
Wie entsteht PCOS?	11
Die größten Übeltäter	13
Was können und sollen Sie essen?	23
Die Vorteile der Aufmerksamkeit – nicht nur bei der Ernährung	37
Zum Umgang mit diesem Buch	39
Rezepte	41
Auf Vorrat	42
<i>Quinoa</i>	42
<i>Amarant</i>	43
<i>Pops</i>	43
<i>Buchweizen</i>	44
<i>Hirse</i>	46
<i>Naturreis</i>	47
<i>Linsen</i>	48
<i>Wichtige Inhaltsstoffe von Pseudo-Getreide und ihr Nutzen</i>	49
Frühstück	50
<i>Quinoa-Porridge mit Kakao</i>	51
<i>Quinoa-Porridge mit Banane und Nüssen</i>	52
<i>Amarant-Porridge mit Apfel</i>	54
<i>Buchweizen-Porridge mit Heidelbeeren</i>	55

Warmer Hirsebrei mit Nüssen und Schokolade	56
Orangen mit Hirse und Chicorée	57
Chia-Pudding mit Obst	58
Müsli für alle Tage	60
Quinoa-Müsli	61
Schokoladenreis mit Orangen und Nüssen	62
Avocadocreme mit Bananen	63
Bananen-Dattel-Creme	64
Ananas-Mango-Bowl	65
Spinat-Bowl mit Banane	66
Avocado-Bowl mit Spinat	67
Eier-Muffins	68
Omelette mit Zucchini und Pilzen	69
Omelette mit Brokkoli	70
Salat	72
Radieschen-Gurken-Salat mit Dill	72
Rettichsalat mit Möhren und Leinsamen	73
Mexikanischer Quinoa-Salat mit Avocado und Bohnen	74
Rucolasalat mit Avocado und Mango	76
Spinatsalat mit Roter Bete und Avocadodressing	78
Brokkoli-Salat mit Apfel	80
Orangensalat mit Fenchel und Radieschen	81
Avocado-Orangen-Salat mit Mango	82
Grünkohl mit Orangen und Senfdressing	84
Linsensalat mit Radicchio und Schafskäse	86
Reissalat mit Räucherlachs	88
Amarant-Salat mit Avocado	90
Rotkohl-Salat mit Pinienkernen	91
Buchweizen-Salat mit gebratenem Rosenkohl	92
Rotkohl-Salat mit Möhren	94
Suppen	96
Gurkensuppe mit Mandeldrink und Shrimps	96
Wurzelgemüse-Suppe	97
Grünkohlsuppe mit Mandeln	98
Paprika-Möhren-Creme	100

<i>Spinat-Lauch-Suppe mit Ingwer</i>	101
<i>Süßkartoffel-Suppe</i>	102
<i>Spinat-Kürbis-Suppe mit Quinoa</i>	104
<i>Kürbissuppe mit Salbei-Nuss-Pesto</i>	106
<i>Brokkoli-Suppe mit Pinienkernen und Minze</i>	108
<i>Rote-Bete-Apfel-Suppe</i>	110
<i>Lauchsuppe mit Cajun-Shrimps</i>	112
<i>Tomaten-Paprika-Suppe</i>	114
<i>Spargelsuppe mit Kresse</i>	116
<i>Tomaten-Reis-Suppe</i>	118
Hülsenfrüchte	120
<i>Linsendal mit Spinat</i>	121
<i>Riesenbohnen mit Sweet-sour-Tomatensauce</i>	122
<i>Kidneybohnen mit Kürbis</i>	124
<i>Linsen mit gebratenem Gemüse</i>	126
<i>Beluga-Linsen mit gebratenem Kürbis</i>	128
<i>Sommergemüse mit roten Linsen</i>	130
Gemüse	132
<i>Kohlrabi-Gratin</i>	132
<i>Champignons mit Spinat und Quinoa</i>	133
<i>Blumenkohl-Kürbis-Curry mit Spinat</i>	134
<i>Gebackener Blumenkohl aus dem Ofen</i>	136
<i>Gebratener Rosenkohl mit Pilzen</i>	137
<i>Sauerkraut mit Paprika und Sellerie</i>	138
<i>Rote Bete mit Kürbis und Pesto</i>	140
<i>Zucchini-Auflauf mit Käsekruste</i>	142
<i>Gemüsemix mit Hirse</i>	143
<i>Rotkohl mit Orangen und Walnüssen</i>	144
<i>Pfannengerührter Chinakohl mit Shiitake-Pilzen</i>	146
<i>Spinat mit Pilzen und Garnelen</i>	148
<i>Brokkoli-Quiche mit Kokos-Cashew-Creme</i>	150
<i>Gemüse-Rösti mit Quark-Dip</i>	152
<i>Spinat-Frittata</i>	154
<i>Fenchel mit Macadamiasauce</i>	156
<i>Gebratener Naturreis mit Gemüse</i>	158

Fisch	160
<i>Buchweizen-Spaghetti mit Lachs</i>	161
<i>Gedünsteter Kabeljau »en papillote«</i>	162
<i>Schellfisch mit Lauch in Senfsauce</i>	164
<i>Fischeintopf Provence</i>	166
<i>Fischauflauf mit Buchweizen</i>	168
<i>Fischstew</i>	170
<i>Lachs auf grünem Spargelpüree</i>	172
<i>Lachs mit Naturreis und Gemüse</i>	174
Geflügel und Fleisch	176
<i>Hühnerschnitzel auf Spinatsalat</i>	176
<i>Hühnerkeulen mit Pilzen und Tomaten</i>	177
<i>Hühnerbrust im Gemüsepäckchen</i>	178
<i>Hühnerschnitzel mit Süßkartoffel und Grünkohl</i>	180
<i>Putencurry mit Apfel und Kokosmilch</i>	182
<i>Kichererbsen mit Hühnchen und Möhren</i>	184
<i>Hühnchen mit Fenchel aus dem Ofen</i>	186
<i>Rinderragout mit Paprika</i>	188
<i>Rindergulasch mit Pilzen</i>	190
Kuchen und Gebäck	192
<i>Kokosmakronen</i>	192
<i>Bananenkuchen mit Cranberrys</i>	193
<i>Quinoa-Brownies</i>	194
<i>Haferflocken-Cookies</i>	195
<i>Kürbiskuchen</i>	196
<i>Zucchinirot</i>	197
<i>Buchweizen-Apfel-Muffins</i>	198
<i>Reiskuchen</i>	199
Süßes	200
<i>Avocado-Schoko-Creme mit Minze</i>	200
<i>Amarant-Energyballs</i>	201
<i>Mangopudding mit Chia-Samen</i>	202
<i>Cottage-Cheese mit Himbeeren</i>	203
<i>Himbeerjelly mit Quark</i>	204
Rezeptregister	205
Bildnachweis	208

Vorwort

Seit mehr als zehn Jahren berate ich Selbsthilfegruppen von Frauen mit der Diagnose Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS). In den USA ist dies ein großes – auch öffentliches – Thema, das von einer Reihe von Non-Profit-Organisationen aufgegriffen wird, die den Blick auf das lange im Verborgenen gehaltenen Leiden schärfen. Neben der ärztlichen Behandlung durch Gynäkologen und Endokrinologen werden Kurse für gezielte Gymnastik, Akupunktur oder Konzentrationsübungen angeboten.

In meinen und auch anderen Gruppen erfahren die Teilnehmerinnen, dass sie nicht allein sind mit ihrer Verwirrung und Verzweiflung. Und sie lernen gerade auch im Austausch mit anderen, was sie selbst tun können, um wieder zu einem regelmäßigen Zyklus und damit zu einer verbesserten Empfängnisbereitschaft zu kommen.



Für viele bedeutet das zunächst einmal abnehmen. Doch Übergewicht ist nicht der alleinige Verursacher des Syndroms. Versteckte Entzündungen, Insulinresistenz und Stoffwechselstörungen spielen dabei ebenfalls eine Rolle.

In diesem Buch habe ich für Sie all mein Wissen und meine Erfahrungen mit betroffenen Frauen zusammengetragen. Ich erkläre, was die Hauptverursacher des PCOS sind und wie Sie diese vermeiden können.

Das Buch soll Ihnen Mut machen und Energie geben. Denn Sie können Ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen und sich proaktiv für ein besseres Leben entscheiden. Reduzieren Sie Ihr Stress-Level, tun Sie mit moderatem Sport etwas für Ihre Fitness! Und ernähren Sie sich natürlich und gesund. Dabei wird Ihnen dieses Buch helfen.

Geduld und gutes Gelingen wünscht Ihnen Ihre Andrea Thalheimer

Was ist PCOS?

Das Polyzystische Ovarialsyndrom ist eine Störung im weiblichen Hormonsystem und Stoffwechsel. Etwa 15 bis 20 Prozent aller Frauen im gebärfähigen Alter leiden darunter. Bei nur der Hälfte der betroffenen Frauen wird das Syndrom allerdings richtig erkannt und diagnostiziert. Am häufigsten werden Insulinresistenz, Eierstock-Zysten, erhöhte Androgene, unregelmäßiger Zyklus, chronische Entzündungen und vergebliche Versuche, schwanger zu werden, damit in Verbindung gebracht. Eine exakte Diagnose ist nicht leicht, denn Insulinresistenz oder ein unregelmäßiger Zyklus allein müssen noch kein PCO-Syndrom bedeuten. Auch Zysten an den Eierstöcken sind zwar ein Hinweis darauf, aber kein sicherer Beweis. Erhöhte Androgen-Werte mit Erscheinungsformen von männlicher Behaarung, Stimmungsschwankungen, unerklärbare Gewichtszunahme deuten ebenfalls auf ein PCO-Syndrom hin.

Die Männlichkeitshormone, Androgene, kommen natürlicherweise auch im weiblichen Organismus vor. Jedoch nur 5 bis 10 Prozent der Menge wie im männlichen Körper. Steigt dieser Hormonspiegel, wird das gesamte Gefüge von Ei-Produktion, Eisprung, Befruchtung und Einnistung in der Gebärmutter gestört. Sollte es einem befruchteten Ei dennoch gelingen, sich einzunisten, drohen bei PCOS Frühgeburten oder Schwangerschafts-Diabetes.

Frauenärzte in den USA gehen meist schon recht erfolgreich dabei vor, PCOS zu diagnostizieren oder eben auszuschließen. Denn all die möglichen Symptome können für sich allein auch andere Ursachen haben und durch geeignete Therapien beseitigt werden.

Die schlechte Nachricht ist: PCOS kann nur schwer völlig geheilt werden. Die gute jedoch: Sie können PCOS in den Griff bekommen und die Symptome lindern. Selbst wenn nur der Verdacht auf diese Erkrankung besteht, lohnt es sich auf jeden Fall, seine Lebensweise zu verändern und damit einer möglichen Erkrankung den Boden zu entziehen. Stress und Nahrungsgifte zu vermeiden, sich gesund zu ernähren und fit zu halten und vor allem Achtsamkeit sind – neben der notwendigen Medikation – die Bausteine zur Regulierung von Hormonhaushalt und Stoffwechsel.



Wie entsteht PCOS?

Eine definitive Ursache für die Entstehung dieses Leidens ist noch nicht gefunden. Möglicherweise spielt Vererbung eine Rolle. Umwelteinflüsse können dazu beitragen, Nährstoffmangel durch Fehlernährung, die Einnahme der Pille – man weiß es nicht genau.

Das Polyzystische Ovarialsyndrom wird häufig mit starkem Übergewicht in Verbindung gebracht. Das heißt: Betroffene übergewichtige Frauen sollten unbedingt versuchen abzunehmen. Aber bitte keine Crashkuren! 5 Prozent Gewichtsverlust in sechs Monaten sind gerade richtig. Dafür reicht eine Reduzierung der Kalorienzufuhr und eine kohlenhydratkontrollierte Ernährung.



1500 kcal pro Tag sollten dabei nicht unterschritten werden, um nicht in eine Mangelernährung zu geraten. Kohlenhydrate, die morgens und mittags am besten vertragen werden, sollten tägliche 100 Gramm (bei drei Mahlzeiten) nicht überschreiten. Allein diese Maßnahmen können schon dazu führen, den Insulinhaushalt zu regulieren und das Durcheinander im Hormonhaushalt etwas zu ordnen. Diversen Studien und Beobachtungen zufolge zeigt diese Maßnahme bereits bei 75 Prozent aller Frauen Wirkung. Auch ich habe in meinen Gruppen erlebt, dass adipöse Frauen (BodyMass-Index über 30¹) durch moderates Abnehmen eine Linderung ihrer Symptome erreicht haben.

1 So berechnen Sie Ihren Body-Mass Index (BMI): Teilen Sie Ihr Körpergewicht (in kg) durch Ihre Größe (in m) zum Quadrat. Also zum Beispiel 75 Kilogramm dividiert durch 1,71 Meter und noch mal geteilt durch 1,71 Meter = 25,65 – also leichtes Übergewicht. Ab einem BMI von 25 spricht man von Übergewicht, ein BMI von über 30 ist adipös, das heißt krankhaftes Übergewicht. Diese Zahlen sind ein grober Richtwert und nicht in Stein gemeißelt. Wer viel Muskelmasse hat, kann etwa einen höheren BMI haben, ohne übergewichtig zu sein. »Schwere Knochen« sind allerdings keine Ausrede.

In engem Zusammenhang mit Übergewicht steht auch die Insulinresistenz, die allerdings ebenso bei normalgewichtigen Frauen auftreten kann. Insulin, das Hormon der Bauchspeicheldrüse, hängt eng mit Testosteron, einem Androgen, zusammen. Hoher Insulinspiegel bedingt einen höheren Testosteronspiegel, was wiederum die Insulinaufnahme in den Zellen behindert. Ein Teufelskreis!

Um wirksam dagegen vorzugehen, mache ich den Frauen in meinen Gruppen erst einmal die Wirkungsweise von Insulin klar. Kurz gesagt: Kohlenhydrate (Zucker, Nudeln, Reis, süße Getränke) in unserer Nahrung werden in Glukose (Einfachzucker, Traubenzucker) verwandelt. Ist dieser Zucker im Blut, schüttet die Bauchspeicheldrüse entsprechende Mengen Insulin aus. Dieses sperrt bildlich gesprochen die Zellen auf, damit der Treibstoff Glukose entweder gleich als Muskelkraft oder für Denkaufgaben verbraucht werden kann beziehungsweise für später zum Beispiel in der Leber gespeichert wird. Resistenz bedeutet nun, dass die Zellen nicht auf das Insulin reagieren, der Zucker somit im Blut bleibt. Die Bauchspeicheldrüse versucht das auszugleichen, indem sie mehr und mehr Insulin produziert. Die dramatischste Folge hierbei wäre Diabetes.

Zur Bekämpfung der Insulinresistenz ist es nicht notwendig, ALLE Kohlenhydrate aus dem Speiseplan zu verbannen. Missetäter sind vor allem die einfachen Kohlenhydrate, die schnell ins Blut übergehen. Lebensmittel mit komplexen Kohlenhydraten wie Naturreis, Quinoa, Amarant oder Hirse sind wegen ihrer wichtigen Inhaltsstoffe dagegen ausdrücklich erwünscht. Daher kann ein Rezept auch mal über 40 Gramm Kohlenhydrate enthalten und dennoch, wenn es sich um komplexe Kohlenhydrate handelt, als kohlenhydratarm gelten. In der therapeutischen Low-Carb-Ernährung sind bis zu 100 Gramm »gesunde« Kohlenhydrate täglich erlaubt.

Ein weiteres Phänomen, das zum Entstehen von PCOS beitragen kann, sind versteckte – oft auch weniger versteckte – Entzündungen in unserem Körper. Gern angesiedelt im Bauchfett, aber auch in Gelenken und Muskulatur. Die meisten davon sind zunächst nicht schmerzhaft, sodass wir gar nichts davon bemerken. Zutage treten sie erst, wenn schon Schaden angerichtet ist. Diese *silent inflammations* belasten den gesamten Körper und werden für Erkrankungen des Immunsystems, Krebs und eben auch PCOS mitverantwortlich gemacht. Sie beeinflussen unseren Fettstoffwechsel und verursachen damit auch Übergewicht. Zurückzuführen sind diese Entzündungen in der Hauptsache auf zu viel Zucker, weißes Mehl und Alkohol.

Die grössten Übeltäter

Nahrung kann eine wunderbar heilende Wirkung entfalten. Leider aber auch oft das Gegenteil bewirken. Dann nämlich, wenn Lebensmittel industriell bearbeitet werden, wenn die Tiere nicht artgerecht gehalten werden, wenn zu viel Dünger, Pestizide und Insektizide versprüht werden.

Die schlimmsten Verursacher aller möglichen Erkrankungen und damit auch vieler Symptome bei PCOS sind die isolierten Kohlenhydrate, also weißer Zucker und weißes Mehl – der Stoff, aus dem Tortenträume sind. Sie enthalten nichts, aber auch gar nichts, das Ihr Körper wirklich verwerten kann. Keine Ballaststoffe, keine Vitamine und keine Mineralstoffe. Stattdessen leere, dafür aber umso mehr Kalorien, die ungebremst irgendwann auf Ihren Hüften landen und sich rund um Ihre Organe anlagern und damit deren Funktionen beeinträchtigen. Dieser Kalorien-Overload mit ungeeignetem Essen füllt Ihren Magen, verhindert aber gleichzeitig, dass wichtige Lebensmittel, die Ihr Körper zum Funktionieren braucht, noch Platz finden.

Ich möchte zunächst auf Empfehlungen eingehen, wie sie oft im Rahmen einer gesunden Ernährung zu lesen sind, und sie in Bezug zur Stoffwechselsituation beim PCO-Syndrom setzen. Danach werde ich die einzelnen im Falle von PCOS nicht zu empfehlenden Nahrungsmittel näher beleuchten.

Ernährungsregeln, die bei PCOS nicht gelten

- Viel Obst bringt viel Gesundheit – das stimmt im Fall von PCOS leider nicht. Denn auch Fruchtzucker ist nicht besser als weißer Haushaltszucker, was den Einfluss auf Blutzuckerspiegel und Insulinhaushalt betrifft. Genießen Sie daher täglich maximal zwei Handvoll Obst und nehmen Sie Trockenfrüchte, Sirup, Fruchtsäfte und Fruchtsmoothies nur ausnahmsweise und in kleinen Mengen zu sich.
- Je weniger Fett, desto besser für Gesundheit und Gewichtskontrolle – auch das ist falsch und gilt nur für Transfette in Fertigprodukten. Unser Körper braucht Fette, zum Beispiel, um Zellwände elastisch zu halten. Sie sind zudem Bausteine für Hormone, und die Vitamine A, D, E und K werden nur zusammen mit Fett aufgenommen und gespeichert. Nicht zuletzt verlangsamten Nahrungsfette die Aufnahme von Glukose ins Blut, was bei Insulinresistenz sehr wichtig ist. Ungesättigte Fettsäuren, unter anderen in Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Nussölen, fettem Fisch und Avocado, können Sie getrost reichlich zu sich nehmen. Gesättigte Fettsäuren (hauptsächlich tierischen Ursprungs) sollten Sie in Maßen konsumieren.
- Soja und Produkte daraus, wie Sojadrinks, Sojasahne und der bei Vegetariern/Veganern so beliebte Tofu, werden gern als gesunde Alternative zu tierischen Produkten gepriesen. Soja kann tatsächlich vor Diabetes schützen, Insulinresistenz mindern und die Blutfettwerte positiv beeinflussen. Alles wünschenswerte Eigenschaften auch beim PCO-Syndrom. Wäre da nicht noch die Hormonwirkung durch die enthaltenen Isoflavone und Phyto-Östrogene. Die Wissenschaft ist sich nicht einig, ob und wie viel Soja für gesunde Menschen überhaupt verträglich ist. Ein Großteil der Mediziner rät beim PCO-Syndrom auf jeden Fall von Sojaprodukten ab, da der ohnehin aus der Balance geratene Hormonhaushalt weiter Schaden nehmen könnte.
- Die Werbung will uns glauben machen, dass Milch und Milchprodukte wegen des Kalziumgehalts wichtig sind für die Knochengesundheit. Das stimmt jedoch nur für das Naturprodukt Milch, wie es noch unsere Großmütter gekannt haben. Heute stammen aber 95 Prozent der Milch aus konventioneller Massentierhaltung, und ihr Nährstoffgehalt schwankt so stark wie bei keinem anderen Lebensmittel, hängt er doch davon ab, was die Kuh fressen durfte und wie die Milch nach dem Melken behandelt wurde.

Nur die Milchprodukte von Kühen, die auf einer Weide mit Gras, Sonne und allem Drum und Dran gelebt haben, enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Die praktische, ultrahocherhitzte H-Milch ist dagegen besonders unnatürlich, da ihre Eiweißstruktur verändert wird und sie ca. 20 Prozent ihrer Vitamine verliert. Etwas besser ist da noch die ESL-Milch (extended shelf life – länger haltbar). Die größte Gefahr für PCOS-Patientinnen ist aber, dass so eine arme Industriekuh immer wieder geschwängert wird, damit sie Milch geben kann. Die Milch einer trächtigen Kuh hat aber einen wesentlich höheren Östrogen- und Progesteron Gehalt, was auch mit vermehrtem Zellwachstum von Tumoren in Verbindung gebracht wird.

Trotzdem: Ab und zu eine Latte macchiato, ein Chai Latte oder das Müsli mit richtiger Milch machen Sie nicht gleich krank, zumal wenn Sie dafür frische Bio-Vollmilch verwenden.



Der Hauptfeind Zucker

Zucker – und damit meine ich hauptsächlich den weißen Haushaltszucker – wirkt in vielerlei Hinsicht negativ auf unseren Organismus: Er macht müde, antriebslos, depressiv und krank. Ein hoher Konsum ruft Darmprobleme hervor, wird für Hautkrankheiten und Pilzbefall verantwortlich gemacht und kann Schlafstörungen und Immunschwäche verursachen. Zucker lässt bekanntlich den Insulinspiegel in die Höhe schnellen, was auch die Produktion von männlichen Hormonen (Testosteron) anregt. Zucker wird oft als das Hauptgift beim PCOS bezeichnet.



Was aber macht den Zucker so begehrenswert? Er ist beteiligt an der Produktion des Glückshormons Serotonin – und damit birgt er auch ein gewisses Suchtpotenzial, was zu Insulinresistenz führen kann.

Besonders gefährlich ist Zucker, der sich in Fertigprodukten versteckt, in denen man ihn gar nicht vermutet. Fertigsaucen, Marinaden, Wurstwaren, Tütensuppen, fettreduzierte Milchprodukte – überall ist Zucker drin. Untersuchungen zufolge werden zwei Drittel allen Zuckers auf diese Weise konsumiert. Große Mengen stecken natürlich in Limonaden, Eistees, oder Latte macchiato aus dem Kühlregal. Vermeiden Sie diese gezuckerten Produkte, wo immer es geht, denn sie setzen den für Sie schädlichen Insulinkreislauf in Gang.

Aber Achtung! Nicht alles, was süß ist, ist auch gleich schädlich. Zucker in frischen Lebensmitteln wie Beeren, Gemüse und als komplexe Kohlenhydrate in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten sind unverzichtbare Bestandteile einer gesunden Ernährung.

Vermeiden Sie unbedingt auch künstliche Süßstoffe. Abgesehen davon, dass manche davon ohnehin in die Kritik geraten sind, lösen auch sie eine Insulinreaktion aus, als hätten Sie richtigen Zucker zu sich genommen. Das gilt auch für alle Arten von Diätlimonaden! Wussten Sie, dass künstliche Süßstoffe auch in der Tiermast verwendet werden? Gerade diesen Effekt – schneller schlachtreif zu werden – will doch wirklich niemand!

Sie werden daher in meinen Kochrezepten keinen weißen Zucker finden und auch keine Zucker-Ersatzstoffe wie Erythrit, Stevia oder künstliche Süßstoffe. Ausnahmsweise und in Maßen gesüßt werden kann mit Sirup, Honig, Vollrohrzucker oder Birkenzucker (Xylit), der allerdings industriell hergestellt wird. Vorsicht bei braunem Zucker: Oft ist es nur mit Melasse eingefärbter weißer Zucker. Für gute Laune sorgen übrigens auch ein paar (!) Trockenfrüchte, süße Beeren oder einfach der Geruch von Vanille.

Hier einige Beispiele für den Zuckergehalt in Lebensmitteln:

Zucker in Lebensmitteln (pro 100 g/ml)

Balsamico-Creme	48 g
Butterkekse	45 g
Currywurst mit Sauce	15 g
Fischstäbchen	2 g
Fleischsalat	3 g
Fruchtjoghurt	15 g
Gewürzgurken	5 g
Gummibärchen	78 g
Heringssalat	8 g
Kaffeesahne	4 g
Ketchup	25 g
Krautsalat	11 g
Milchschnitte	29 g
Müsliriegel	30 g
Nusscreme	60 g
Pizza (Fertigprodukt)	3-6 g
Rahmspinat	4 g
Rotkohl im Glas	5 g
Schokoriegel	60 g
Softdrinks	10 g
Tomatensauce	4 g
Trockenobst	45-68 g
Tütensuppe	4 g

Vorsicht bei Getreide

Modernes Getreide ist für viele Menschen zu einem Problem geworden. Denn es wurde im Laufe der Zeit auf immer mehr Ertrag und auf bessere Backeigenschaften gezüchtet. Der hohe Glutengehalt führt mittlerweile bei manchen Menschen allerdings zu heftigen Allergien. Auch die unverdaulichen Weizenlektine schädigen langfristig die Darmschleimhaut und können Entzündungen im ganzen Körper auslösen. Von Pestiziden, Herbiziden, Fungiziden und Nitratdüngern will ich da gar nicht erst anfangen. Wundert es bei all dieser Veränderung, dass das ausgemahlene weiße Mehl, das dabei herauskommt, kaum noch etwas mit einem gesunden Nahrungsmittel zu tun hat?

Es wäre unvernünftig, die jahrtausendealte Ernährungsgrundlage des Menschen völlig vom Speiseplan zu verbannen, wie es manche Autoren tun. Mit der richtigen Auswahl der Getreide und auch mit Alternativen, den sogenannten Pseudogetreiden, können Sie viel für Ihre Gesundheit tun und vor allem Ihre Insulinresistenz bekämpfen.

Dinkel, ein Vorläufer des Weizens, oder Emmer, seine Urform, werden heute wieder angebaut und in Bioläden oder gut sortierten Supermärkten in verschiedenen Produktvarianten angeboten. Dinkelbrot und -brötchen erfreuen sich zunehmender Beliebtheit.

Auch Hirse, die früher gern an Vögel verfüttert wurde, kann in Broten, Porridge und anderen Gerichten Verwendung finden. Hirse gehört zur Familie der Süßgräser und ist eine der ältesten Getreidesorten. Sie ist, im Gegensatz zu anderen Getreidearten, glutenfrei, enthält aber einen gesunden Mineralstoffmix und Proteine. Hirse wird auch als Mehl angeboten.

Hafer kennen wir alle als Flocken. Seine Ballaststoffe machen lange satt und senken nachweislich Blutzucker und das »böse« LDL-Cholesterin. Aber: Studien konnten nachweisen, dass Hafer oft mit Stoffen belastet ist, die da nicht hineingehören. Achten Sie daher unbedingt auf Bio-Qualität. Anstelle der beliebten Overnight Oats können Sie auch Alternativen mit Pseudogetreiden ausprobieren, die Sie ab Seite 49 finden.

Milchprodukte nur in Maßen

Kuhmilch soll Kälbchen schnell wachsen lassen und enthält Wachstumshormone. Und genau diese bringen Ihr ohnehin schon gestörtes Hormonsystem weiter durcheinander.

Haben Sie schon mal in einer TV-Dokumentation gesehen, wie Hochleistungskühe, die täglich mehr als 30 Liter Milch geben müssen, leiden? Handelsübliche Milch ist zu einem industriellen Produkt geworden, dessen Vitamine und Fette weitgehend zerstört wurden. Besonders die Qualität der fettreduzierten Varianten weist Giftstoffe auf, die bei der Fettreduktion entstehen.

Dazu kommt noch, dass in der Massentierhaltung Dinge verfüttert werden, die keine Kuh auf der Weide fressen würde. Damit sie mehr Milch geben, schneller wachsen und nicht krank werden, sind die Kühe zudem meist vollgepumpt mit Antibiotika.

Auf Milch und Milchprodukte komplett zu verzichten wäre hier die Lösung. Das ist im Alltag jedoch schwer durchzuhalten. Was aber schon möglich ist: Betrachten Sie von jetzt an Milchprodukte als Genussmittel! Hin und wieder ein Stück Käse, Joghurt oder Quark aus Bio-Produktion sind durchaus erlaubt.

Das Märchen von starken Knochen durch Milch können Sie wie bereits erwähnt getrost vergessen. Kalzium aus Brokkoli, dunklen Kohlsorten, Bohnen und Sellerie sind viel wirkungsvoller!

In meinen Rezepten verwende ich statt Milch meist pflanzliche Alternativen: Zuckerfreie Mandel-, Kokos- oder Reisdinks geben Suppen und Desserts eine cremige Basis.

