



dr med. MATTHIAS RIEDL, dr med. ANNE FLECK,
dr med. JÖRN KLASSEN

Jak naturalnie wspomóc leczenie cukrzycy

Połączenie zdrowej diety z właściwymi ćwiczeniami
sposobem na naturalną regulację poziomu cukru we krwi
i poprawę jakości życia diabetyków



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Jak naturalnie wspomóc
leczenie cukrzycy

dr med. MATTHIAS RIEDL, dr med. ANNE FLECK,
dr med. JÖRN KLASSEN

Jak naturalnie wspomóc leczenie cukrzycy

Połączenie zdrowej diety z właściwymi ćwiczeniami
sposobem na naturalną regulację poziomu cukru we krwi
i poprawę jakości życia diabetyków

REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Aneta Trybulska
ZDJĘCIA POTRAW: Claudia Timmann
ZDJĘCIA PORTRETOWE: Claudia Timmann, Michael Wilfling
GRAFIKI: Jan Russok
TEKSTY: Britta Probol, Franziska Pfeiffer
PRZEPISY: Martina Kittler

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-205-5

Tytuł oryginału: *Die Ernährungs-Docs – Diabetes heilen: Wie Sie mit der richtigen Ernährung Diabetes Typ 2 heilen und Typ 1 verbessern können*

© 2019 ZS – an imprint of Edel Verlagsgruppe GmbH, Neumühlen 17, 22763 Hamburg
In Zusammenarbeit mit und lizenziert durch nonfiction planet GmbH, Hamburg

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Przedmowa • 7

CUKRZYCA – PODSTAWOWE INFORMACJE

**Wywiad ze specjalistami ds. żywienia:
leczenie cukrzycy – przygotuj się
na rewolucję** • 12

Wada metabolizmu o różnych
przyczynach • 15

Diagnoza: cukrzyca – i co teraz? • 18

**Historia pacjenta: nowoczesna terapia
zamiast wózka inwalidzkiego** • 20

Cukier w zbiorniku, czyli jak działa
insulina • 22

**Wywiad z dr. Riedlem: terapia żywieniowa
zamiast insuliny** • 25

**Historia pacjenta: zdrowy dzięki zmianie
diety** • 30

Co składa się na naszą wagę • 32

Bądź aktywny! • 35

Mity na temat cukrzycy • 38

**Wywiad z dr. Klasenem: wątroba –
narząd głównodowodzący** • 41

Mały przewodnik terapeutyczny • 44

Nowinki badawcze • 50

Niebezpieczeństwo w ciąży • 53

**Historia pacjenta: cukrzyca ciążowa
jako sygnał ostrzegawczy** • 55

Cukrzyca u dzieci • 57

DIETA W CUKRZYCY

Zmiana diety: tak się da! • 62





Węglowodany: przyjaciel czy wróg? • 65

Ukryty cukier i jego zamienniki • 68

**Wywiad z dr Fleck: tłuszcz i białko,
by najeść się do syta • 71**

7 zasad zdrowego życia na co dzień • 74

7 superproduktów w walce z cukrzycą • 78

Jedzenie na mieście bez stresu • 80

Napoje bez cukru • 82

Wskazówki żywieniowe, o których warto
pamiętać • 84

W pigułce: prawidłowa dieta
w cukrzycy • 87

Dobór żywności zgodnie z LOGI • 90

PRZEPISY

ŚNIADANIA • 97

PRZYSTAWKI • 125

Superdodatek: przepisy na błyskawiczne
dania na wynos • 154

DANIA GŁÓWNE • 157

Superdodatek: przepisy na szybką
kolację • 196

DESERY • 199

Indeks hasel • 212

Indeks przepisów według kolejności
menu • 215

Indeks przepisów według alfabety • 217

Specjaliści ds. żywienia • 220

Przydatne adresy • 221

Symbole użyte w przepisach



Wegański



Wegetariański



Szybki



Na wynos



Łatwy w przygotowaniu



Dla gości

CUKRZYCA TYPU 2 JEST ULECZALNA!

Celem niniejszej książki jest pomoc w leczeniu chorych na cukrzycę typu 2, zmiana nawyków żywieniowych osób cierpiących na cukrzycę typu 1 oraz uchronienie innych przed tą chorobą. Przez wiele lat uważano, że wyleczenie cukrzycy lub też poprawa stanu zdrowia chorego są niemożliwe – ale to się zmieniło! Leki najnowszej generacji oraz odpowiednia dieta zrewolucjonizowały terapię cukrzycową. Niestety jest ona w dalszym ciągu stosowana w bardzo niewielu niemieckich gabinetach lekarskich. Potrzeba własnej inicjatywy.

Ponad sześć milionów Niemców zmaga się z cukrzycą i ich liczba stale rośnie. Wcześniej diagnoza oznaczała jedno: przyjmowanie tabletek do końca życia, a nierzadko nawet zastrzyków z insuliną. Błędne koło, bowiem insulina sprawia, że tyjemy, a z kolei nadwaga zwiększa zapotrzebowanie na insulinę. Dzisiaj współczesna medycyna jest o krok dalej. Wiele badań dowodzi, że cukrzyca typu 2 jest naprawdę uleczalna. Coraz więcej pacjentów doświadcza tego dosłownie na własnej skórze. To, co jeszcze niedawno było tylko mrzonką, dzisiaj się potwierdza. Abyś mógł w jeszcze większym stopniu skorzystać z tej wiedzy, przygotowaliśmy tę właśnie książkę.

Mamy bardzo dobre wieści przede wszystkim dla tych, którzy zmagają się z cukrzycą typu 2: na rynku dostępne są nowe leki, po których nie tyjemy, a wręcz chudniemy. Ruch i właściwa dieta to najważniejsze filary terapii.

Celem przeważnie jest redukcja masy ciała, by w ten sposób znów nakręcić naturalną produkcję insuliny. Zmiana diety może także pomóc osobom z cukrzycą typu 1 uniknąć silnych wahań poziomu cukru we krwi i zredukować wysokie dawki przyjmowanej insuliny. Jak pokazał nam duży sukces naszego programu telewizyjnego „Die Ernährungs-Docs” („Specjaliści ds. żywienia”) na antenie NDR, ludzie wierzą w uzdrawiającą moc jedzenia. Niemniej medycyna żywieniowa w Niemczech jest wciąż w powijakach, niewiele kas chorych ją wspiera. Wiele gabinetów diabetologicznych w dalszym ciągu stawia na insulinę, od której się tyje. Dlatego każdy chory musi zadbać o siebie we własnym zakresie. Nasza książka daje ci narzędzia, abyś mógł to zrobić. Wprowadzie nie zastępuje lekarza, ale dzięki naszym przepisom będziesz mógł aktywnie walczyć z chorobą.



W pierwszej części skupiamy się na podstawowych informacjach na temat cukrzycy: na przyczynach i leczeniu choroby, a w szczególności na tym, które produkty możesz spożywać, a których lepiej unikać. Odpowiemy między innymi na pytanie, dlaczego węglowodany zasadniczo nie są złe. Generalnie rzecz ujmując, dzisiaj diabetyków obowiązują takie same zasady żywienia jak osoby zdrowe: zrównoważona,

pełnowartościowa dieta bogata w produkty pełnoziarniste i warzywa. Do tego zdrowe tłuszcze, a w szczególności białko. Z kolei w drugiej części książki znajdziesz ponad 60 przepisów na proste w przygotowaniu dania, które nie tylko są dobre dla twojego zdrowia, ale i cudownie smakują. Bowiem przyjemność z jedzenia także jest istotna!

Z życzeniami zdrowia i smacznego

Anne Felt Julian M. Piec



PRZEPISY

Dzięki naszym przepisom, których jest tutaj aż ponad 70, w twojej kuchni nigdy nie zagości nuda! Nasze dania są bardzo smaczne, szybkie w przygotowaniu i przede wszystkim nie wpływają na poziom cukru we krwi. Prezentujemy różne pomysły na śniadanie, które każdemu przypadną do gustu – niezależnie od tego, czy wolisz zacząć dzień na słodko, słono czy może od wypicia smoothie. Znajdziesz tutaj również wiele ciekawych pomysłów na małe posiłki i dania główne – w sam raz na obiad i kolację – w zależności od nastroju i ochoty.

Wszystkie przepisy zawierają odpowiednią ilość sycącego błonnika pokarmowego i białka. A może masz ochotę na deser? Wypróbuj nasze wyśmienite propozycje!

Praktyczna wskazówka: symbole umieszczone przy każdym przepisie wskazują, które danie jest wegetariańskie albo nawet wegańskie, które możesz przygotować na wynos albo zaserwować gościom. Co więcej: wszystkie przepisy bazują na produktach mlecznych o niskiej zawartości tłuszczu, nadają się zatem również dla osób zmagających się ze stłuszczeniem wątroby. Jeśli ciebie ten problem nie dotyczy, wedle uznania możesz zamienić je na ich pełnotłuste odpowiedniki – te z kolei są zalecane diabetykom i na dłużej zapewniają uczucie sytości.





ŚNIADANIA

Chcesz zacząć dzień dobrze? A przy tym smacznie? Mamy dla ciebie idealne propozycje na śniadanie. Już od rana ciesz się smakiem świeżych owoców, twarogu, jogurtu, naszych past do smarowania pieczywa, musli, chlebka z ziarnami czy też aromatycznych potraw z jaj. Każdy znajdzie coś dla siebie!



CHRUPIĄCE MUSLI ORKISZOWE Z OWOCAMI JAGODOWYMI

Składniki dla **dwóch osób**

Przygotowanie: **20 minut**

- ◆ 2 łyżki migdałów
- ◆ 2 łyżki płatków kokosowych
 - ◆ 1 łyżka ziaren słonecznika
- ◆ 1 łyżeczki nierafinowanego oleju kokosowego
 - ◆ 2 łyżki pełnoziarnistych płatków orkiszowych
- ◆ 250 g mieszanych owoców jagodowych (na przykład truskawek, jagód, malin)
- ◆ 300 g jogurtu naturalnego (o zawartości tłuszczu 1,5%)
 - ◆ 2 łyżeczki soku z limonki
 - ◆ ¼ łyżeczki mielonej wanilii

Wartości odżywcze w jednej porcji: 360 kcal, 12 g białka, 23 g tłuszczu, 23 g węglowodanów, 6 g błonnika, 2 JP

◆ Migdały posiekaj i wymieszaj razem z płatkami kokosowymi i ziarnami słonecznika. Na teflonowej patelni rozpuść olej kokosowy i podsmaż na nim przygotowaną mieszankę orzechową na średnim ogniu przez około 5 minut na złotobrązowy kolor, cały czas mieszając. Według uznania możesz dodać do tego jeszcze 2 łyżeczki płynnego miodu, a następnie wysyp płatki orkiszowe. Mieszankę zdejmij z ognia i odstaw do ostygnięcia.

◆ Owoce przebierz, umyj i osusz. Truskawki umyj, oczyść i przekrój na pół lub pokrój w ćwiartki. Wymieszaj dokładnie jogurt z sokiem z limonki i wanilią. Rozłóż do dwóch misek. Po wierzchu posyp chrupiącym musli i przybierz owocami. Podawaj bezpośrednio po przygotowaniu.

Wskazówka: Jeśli rano nie masz czasu, równie dobrze musli możesz przygotować wcześniej, po czym przełożyć je do słoika lub puszki. Zachowuje świeżość przez około 4 tygodnie.



Specjaliści ds. żywienia

Lekko i smacznie: **śniadaniowy twarożek z owocami** dostarcza dużo sycącego białka i niewielkiej ilości węglowodanów: aby przygotować porcję dla dwóch osób, wymieszaj 250 g chudego twarogu ze 100 ml mleka, 40 ml mieszanki oleju lnianego i z kielków pszenicy, 2 łyżeczkami płynnego miodu (wedle uznania) i odrobiną soku z cytryny, a następnie rozłóż do misek. Na wierzchu ułóż świeże owoce, na przykład 1 jabłko, kilka truskawek i malin. Przed podaniem całość posyp 1 łyżką siekanych migdałów, orzechów włoskich lub laskowych.





Jak zredukować objawy cukrzycy i poprawić jakość życia? Uda ci się to, gdy zastosujesz nowoczesne terapie opisane w tej książce!

Jeszcze niedawno diagnoza cukrzycy brzmiała jak wyrok. Oznaczała konieczność przyjmowania tabletek do końca życia, a nierzadko nawet zastrzyków z insuliną. Jednak stosując nowoczesne terapie, diabetycy mają szansę zapanować nad tą groźną chorobą. Kluczowe są właściwa dieta i regularna aktywność fizyczna.

Dzięki tej książce dowiesz się, na czym powinno polegać zdrowe odżywianie w przypadku osób cierpiących zarówno na cukrzycę typu 1, jak i cukrzycę typu 2. Znajdziesz w niej informacje na temat przyczyn i objawów obydwu chorób. Poznasz mechanizmy metabolizowania cukru w organizmie i będziesz wiedział, jak działa insulina. Dysponując tą wiedzą, umiejętnie zmienisz swój styl życia, by cieszyć się zdrowiem i dobrym samopoczuciem przez długie lata. Będzie to możliwe przede wszystkim za sprawą rewolucyjnej diety, bazującej na wynikach najnowszych badań naukowych. Nie obawiaj się, jeżeli nie jesteś kulinarnym wirtuozem. W książce tej znajdziesz ponad 70 przepisów na szybkie i łatwe do przygotowania potrawy, które wzbogacą twój jadłospis i pomogą ci pokonać insulinooporność.

Wypróbuj naturalne metody leczenia cukrzycy!

Patroni:

