



# 150 wissenschaftlich geprüfte Rezepte, um Ernährung gegen



Heilmittel gegen Diabetes und andere chronische Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Adipositas oder Alzheimer: eine pflanzliche Ernährung auf Basis von Gemüse, Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchten plus Vitamin B12 und Vitamin D als Nahrungsergänzung.

Gemüse und grünes Blattgemüse (darunter Kreuzblütler wie Rucola, Brokkoli und Grünkohl), Früchte und Beeren, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen und Soja stecken voller gesunder Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien. Sie enthalten viele lösliche Ballaststoffe, die für ein starkes Immunsystem und eine gute Darmflora sorgen und sich positiv auf den Zuckerstoffwechsel sowie den Fettstoffwechsel auswirken.

Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte enthalten komplexe Kohlenhydrate, die Power geben und sich ebenfalls positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirken, weil der Körper mehr Zeit braucht, um sie aufzuspalten. Durch unlösliche Ballaststoffe machen sie gut satt und sorgen für eine gute Verdauung. Wer genügend Ballaststoffe verzehrt, verbessert außerdem seine Cholesterinwerte und reduziert entzündliche Prozesse.

Von Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«

Gemüse, Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchte als Heilmittel gegen Diabetes? Prof. Dr. Neal Barnard, einer der führenden Forscher über den Einfluss von Ernährung auf die Gesundheit, hat eine revolutionäre Methode zur Behandlung von Diabetes entwickelt, die nicht auf Pillen oder Injektionen basiert, sondern stattdessen auf die richtige Ernährung mit vollwertigen Lebensmitteln setzt. Durch eine Serie klinischer Langzeitstudien hat der Professor für Medizin an der *George Washington University* und Präsident des *Physicians Committee for Responsible Medicine* nachgewiesen, dass Typ-2-Diabetes durch sein Konzept gelindert und zum Teil sogar geheilt werden kann. In »Dr. Barnards Kochbuch gegen Diabetes« stellt er 150 köstliche pflanzliche Rezepte vor, die sich an seinem bahnbrechenden Programm orientieren.

»Eine Ernährungsumstellung kann Ihre Gesundheit auf dramatische Weise verbessern«

Für Diabetes-Patienten, die auf der Suche nach Alternativen zur konventionellen Behandlung sind, eröffnet das Buch völlig neue Perspektiven: nämlich »die köstlichste 'Verordnung', die Sie sich überhaupt vorstellen können«, schreibt Prof. Dr. Barnard. Gemeinsam mit der bekannten Kochbuchautorin und Foodbloggerin Dreena Burton hat er wissenschaftlich geprüfte Rezepte entwickelt, um Diabetes ohne Medikamente zu heilen: mit einer 100 % pflanzlichen und fettarmen Ernährung.

Der Schwerpunkt liegt auf Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten. Mit Lieblingsgerichten wie Burgern, Pizza, Pasta und Muffins aus gesunden Zutaten wird die Ernährungsumstellung zum Kinderspiel - und das ganz ohne Kalorienzählen!

»Eine Ernährungsumstellung kann Ihre Gesundheit auf dramatische Weise verbessern und den Diabetes sogar ganz verschwinden lassen«, erklärt der Ernährungsmediziner.



## Diabetes ohne Medikamente zu heilen

# Diabetes

### Wissenschaftliche Zusammenhänge zwischen Ernährung und Diabetes

Leicht verständlich erklärt Dr. Barnard die wissenschaftlichen Zusammenhänge zwischen Ernährung und Diabetes: Menschen mit Diabetes haben bekanntlich zu viel Zucker in ihrem Blut. »Dieser Zucker, - auch Glukose genannt - ist der Treibstoff unseres Körpers. Das ist jedenfalls seine angedachte Aufgabe.« Glukose liefert die Energie, damit sich unsere Muskeln bewegen und unser Gehirn denken kann.

Lange war die gängige Annahme, dass Typ-2-Diabetes durch den Konsum von zu viel Zucker und zu viel kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Brot oder Kartoffeln verursacht wird. »Es waren Forscher der *Yale University*, die unser Verständnis von Diabetes revolutionierten«, berichtet Dr. Barnard. »Dank eines High-Tech-Verfahrens namens Magnetresonanzspektroskopie konnten die *Yale*-Forscher direkt in die Zellen von Diabetes Betroffenen hineinschauen. Was sie dort fanden, stellte unser Verständnis dieser Krankheit völlig auf den Kopf.« Die Forscher entdeckten mikroskopisch kleine Fettpartikel **innerhalb** von Muskel- und Leberzellen. »Dieses Fett stammte von den Lebensmitteln, die die Betroffenen gegessen hatten. Es war bis in ihre Zellen vorgedrungen und hatte sich dort abgelagert. Von dort aus hinderten diese Fettpartikel den Zucker daran, in die Zellen zu gelangen«, erklärt Dr. Barnard. »Genauer gesagt beeinträchtigen die Fettpartikel die Wirkung des Insulins - des Hormons, das den Zucker normalerweise in unsere Zellen leitet. Wenn dieser Prozess gestört wird, lagert sich der Zucker außerhalb unserer Zellen ab - in unserer Blutbahn.« Die Fettablagerung in den Zellen führt zu einer Insulinresistenz.

Insulin funktioniert normalerweise wie ein Schlüssel: Er öffnet die äußere Zellmembran, um die Glukose in die Zelle zu lassen. »Bei Diabetes versagt das Insulin aber. Es leitet die Glukose nicht mehr so gut in die Zellen, also fehlt unserem Körper auch die Energiequelle, die er benötigt. Wir fühlen uns müde und schlapp. Noch schlimmer ist, dass die Glukose, die sich in unserer Blutbahn angesammelt hat, durch die feinen Blutgefäße unseres Herzens, unserer Augen, unserer Nieren und anderer Organe wandert und dort großen Schaden anrichten kann.« >>>



Prof. Dr. Neal Barnard (Jahrgang 1953) ist Präsident der Ärzteorganisation *Physicians Committee for Responsible Medicine* (Ärztekomitee für verantwortungsvolle Medizin) und Professor für Medizin an der *George Washington University*. Er ist einer der führenden Forscher über den Einfluss von Ernährung auf die Gesundheit.

1985 gründete Dr. Barnard das *Physicians Committee for Responsible Medicine*. Die gemeinnützige Forschungs- und Interessenvertretungsorganisation mit Sitz in Washington, DC, forscht über pflanzliche Ernährung und Präventivmedizin und fördert Alternativen zu Tierversuchen.

Dr. Barnard führt klinische Forschungen mit Patienten durch, die unter ernährungsbedingten Krankheiten wie Diabetes, Fettleibigkeit, Herzerkrankungen und anderen chronischen Krankheiten leiden, um die Prävention und Behandlung dieser Gesundheitsprobleme zu verbessern. Seine wissenschaftlichen Arbeiten werden regelmäßig in medizinischen Fachzeitschriften veröffentlicht.

Dr. Neal Barnard hat 20 Bücher verfasst, darunter:

- »Dr. Barnards revolutionäre Methode gegen Diabetes: Diabetes heilen ohne Medikamente - wissenschaftlich bewiesen« (2016)
- »Powerfoods für das Gehirn« (2017)
- »Den Krebs überleben: Mit gezielter Ernährung den Heilungsprozess unterstützen« (2018)
- Raus aus der Käsefalle - Warum der Verzicht auf Käse uns schlanker, gesünder und vitaler macht (2018)

Informationen: [www.pcrm.org](http://www.pcrm.org)





**Schokoladenkuchen-Schlemmerei bei Diabetes? Aber ja! Dieser Kuchen besteht aus gesundem Kicherebsen- und Mandelmehl und Chiasamen, der magische Schokoguss aus Seidentofu. Dr. Barnards Tipp: »Erzählen Sie niemandem, was drinsteckt, sondern genießen Sie ihn einfach!«**

### Spektakuläre Studienergebnisse: Vegane Ernährung im Vergleich mit konventioneller »Diabetes-Diät«

Die Wissenschaftler des *Physicians Committee for Responsible Medicine* führen seit vielen Jahren Studien durch, wie die Fettablagerungen in den Zellen abgebaut werden können: durch eine Ernährungsweise ohne tierische Fette, also rein pflanzlich auf der Basis von Gemüse, Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchten und mit nur wenig Pflanzenöl. »In einem direkten Vergleich mit Betroffenen von Typ-2-Diabetes stellten wir dieser fettarmen veganen Diät eine konventionelle `Diabetes-Diät´ gegenüber«, berichtet Dr. Barnard. »Nach 22 Wochen bewirkte die vegane Diät im Vergleich zur konventionellen Diabetes-Diät eine dreimal so starke Verbesserung der Blutzuckerkontrolle. Das war umso bemerkenswerter, weil die Testpersonen mit der konventionellen Diät sorgfältig auf stark eingeschränkte Portionsgrößen achteten und bei Kohlenhydraten große Vorsicht walten ließen. Die Testpersonen aus der veganen Gruppe konnten so viel essen, wie sie wollten - ganz ohne Einschränkungen ihrer Kalorien- oder Kohlenhydratmenge und ohne eine Begrenzung der Portionsgrößen. Sie veränderten auch nichts an ihrem Aktivitätsgrad oder ihrer Medikation. Allein die Ernährungsumstellung ließ ihren Blutzuckerspiegel drastisch sinken. Darüber hinaus verbesserten sie auch noch ihre Cholesterinwerte und nahmen ab.«

Die pflanzenbasierte Ernährungsweise ist somit eine sehr wirkungsstarke Strategie gegen Diabetes und alle damit einhergehenden Probleme.

2006 wurden diese spektakulären Ergebnisse dieser *National Institutes of Health-Studie* von der *American Diabetes Association* veröffentlicht. Doch noch immer behandeln die meisten Ärzte Diabetes auf der Grundlage eines inzwischen veralteten medizinischen Wissens. Dr. Barnard weist daraufhin, dass der Fokus bei der medizinischen Ausbildung nach wie vor auf Arzneimitteln und nicht auf Ernährung liege - sogar wenn es sich um Krankheiten wie Diabetes oder zu hohe Cholesterinwerte handle, bei denen die Ernährungsgewohnheiten die ausschlaggebende Rolle spielen. »Die Ärzteschaft konzentriert sich bei der Behandlung eher auf Medikamente, obwohl eine Ernährungsumstellung oftmals nicht nur sicherer, sondern auch wirkungsstärker und patientenfreundlicher ist.«

Was sagen nun die Patienten zu dieser Ernährungsweise? Schließlich müssen sie Fleisch und Milchprodukte von ihrem Speiseplan streichen. Die Wissenschaftler des *Physicians Committee for Responsible Medicine* befragten die Studienteilnehmer ausführlich über ihre Ernährungsumstellung. »Sie meldeten uns zurück, dass dieser neue Ansatz ihr Leben veränderte, und zwar nicht nur, weil er große Wirkung zeigte. Viele von ihnen waren auch überrascht, dass sich diese Umstellung leichter als andere Diäten bewerkstelligen ließ - wesentlich leichter als das Zählen von Kalorien oder Kohlenhydratmengen«, berichtet Dr. Barnard. »Da sie so viel essen durften, wie sie wollten, hatten sie nie Hunger.« Und: Viele Patienten nahmen die neue Ernährungsweise weniger als Diät war, sondern entdeckten völlig neue Geschmackserlebnisse. »Doch vor allem wurden die Studienteilnehmer für ihre Mühe belohnt: Ungewollte Pfunde verschwanden ohne Sport, ihr Medikamentenbedarf verringerte sich von Tag zu Tag. Viele berichteten, seit Jahren noch nie so viel Energie gehabt zu haben. Ihre Laborwerte verbesserten sich stetig. Und sie hatten plötzlich so stark wie noch nie das Gefühl, ihren Diabetes im Griff zu haben.«

### Fleisch, Eier und Milch streichen und Diabetes rückgängig machen

Typ-2-Diabetes ist vor allem unter Fleischessern weit verbreitet. Fleisch, Eier und Käse enthalten viel gesättigte Fette und viel Cholesterin. Dies kann zur Fettablagerung in den Zellen führen und Diabetes verursachen, außerdem die Arterien verstopfen und das Herz schädigen. Tierische Produkte enthalten keine Kohlenhydrate und keine Ballaststoffe. Dies wirkt sich negativ auf den Blutzuckerspiegel aus.

Eine pflanzenbasierte Ernährung senkt Studien zufolge das Risiko für Typ-2-Diabetes und außerdem für Übergewicht, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Dr. Barnard ist aufgrund seiner jahrelangen Forschung überzeugt, dass sich durch gesunde pflanzliche Ernährung der Erkrankungsprozess von Typ-2-Diabetes nicht nur aufhalten, sondern sogar rückgängig machen lässt: »Ein sich bisher ständig erhöhendes Körpergewicht verringert sich immer mehr. Cholesterin- und Blutdruckwerte, die sich immer weiter verschlechterten, verbessern sich wieder. Blutzuckerwerte, die sich nur schwer kontrollieren ließen, beginnen ebenfalls zu sinken - oftmals so stark, dass die Medikation verringert oder ganz abgesetzt werden muss.«

Eine pflanzliche Ernährung kann also die Ursache von Typ-2-Diabetes heilen: durch den Abbau der Fettablagerungen in den Zellen, wodurch die Insulinresistenz zurückgeht, und ein deutliches Senken des Blutzuckerspiegels.

### Und was ist mit Typ-1-Diabetes?

Typ-1-Diabetes kommt viel seltener vor als Typ-2-Diabetes und wurde früher als Kinder- und Jugenddiabetes bezeichnet. Bei Typ-1-Diabetes werden die Betazellen, die das Insulin bilden, durch eine Autoimmunreaktion zerstört.

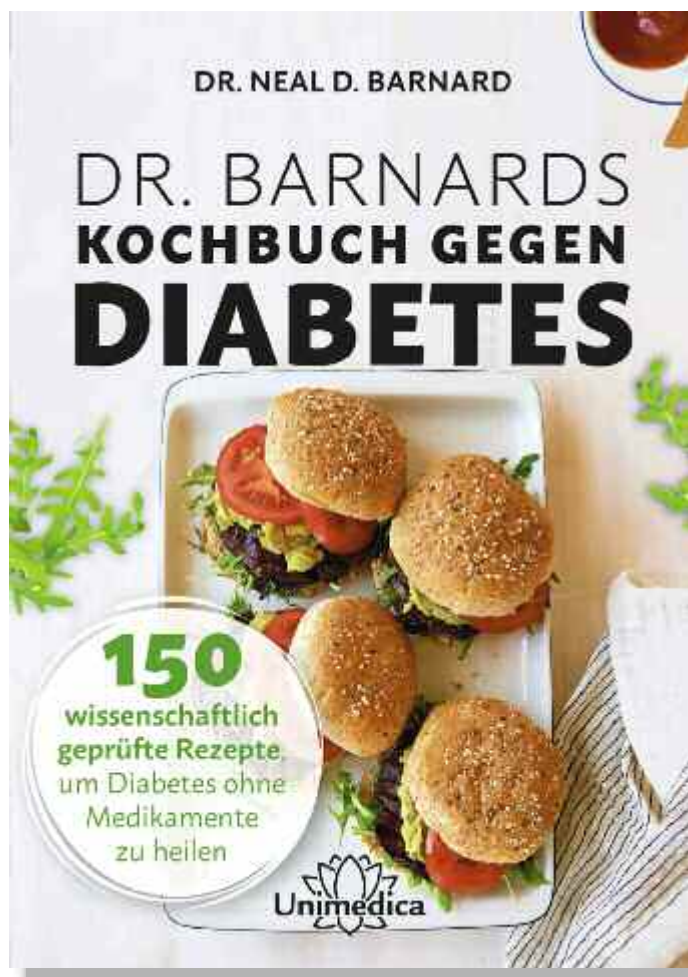
»Auch für Menschen mit Typ-1-Diabetes ist eine Ernährungsumstellung wichtig«, erklärt Dr. Barnard. »Sie werden dadurch zwar nicht auf Insulin verzichten können, profitieren aber von zwei sehr wichtigen Verbesserungen.«

Erstens könnten Menschen mit Typ-1-Diabetes durch eine fettarme pflanzliche Ernährung ihren Blutzucker auch mit einer geringeren Insulinmenge als zuvor gut kontrollieren. Und zweites könne eine Ernährungsumstellung gesundheitlichen Komplikationen infolge von Diabetes vorbeugen: »Diabetes greift die Blutgefäße im Herz, in den Augen und den Gliedmaßen an. Der Schaden, der durch Diabetes in den Blutgefäßen des Gehirns entsteht, mag auch erklären, warum diese Krankheit das Alzheimer-Risiko verdoppelt.«

Daher sei es gerade bei Typ-1-Diabetes wichtig, die Blutgefäße zu schützen. »Tierische Fette oder Cholesterin sollten Sie deshalb von Ihrem Speiseplan streichen. Eine pflanzenbasierte Ernährung ist die beste Ernährungsweise für eine erfolgreiche Kontrolle des Gewichts, des Blutzuckers, des Cholesterins und des Blutdrucks, die allesamt einen großen Einfluss auf die Gesundheit Ihrer Arterien haben.«

### Wie pflanzliche Lebensmittel unsere Gesundheit schützen

Gemüse, Obst, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen und Bohnen dagegen enthalten nur sehr wenig Fett und kein Cholesterin. Sie sind reich an komplexen Kohlenhydraten, was sich positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirkt. Außerdem stecken sie voller Ballaststoffe, die uns helfen, überschüssiges



**Dr. Neal D. Barnard:**  
**Dr. Barnards Kochbuch gegen Diabetes**

Gebunden, 272 Seiten

Unimedica, 2020 · ISBN: 978-3-96257-171-9

Preis: 28,80 Euro

Cholesterin loszuwerden, und uns satt machen, so dass wir mit dem Essen aufhören. Zudem sind Pflanzen reich an Kalium, das den Blutdruck senkt, und sie stecken voller Antioxidantien, welche unsere Zellen schützen und reparieren.

Und noch eines ist wichtig: Gemüse, Obst, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte haben nur gute »Nebenwirkungen«. Wir nehmen automatisch ab, haben mehr Energie und eine bessere Gesundheit. Wir müssen weder Kalorien zählen, noch auf Kohlenhydrate verzichten. Statt uns darauf zu konzentrieren, wie viel wir essen, konzentrieren wir uns darauf, was wir essen.

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen zwei Rezepte aus »Dr. Barnards Kochbuch gegen Diabetes« vor: ein köstliches Power-Lunch-Bowl mit Quinoa, Grünkohl, Bohnen und Süßkartoffeln und einen unglaublichen Schokoladenkuchen auf der Basis von Kichererbsen- und Mandelmehl mit magischem Schokoguss. Gut für unsere Gesundheit - und gut für die Tiere!





# POWER-LUNCH-BOWL

Wenn Sie erst einmal eine Salat-Bowl ausprobiert haben, werden Sie nichts anderes mehr essen wollen! Fangen Sie einfach mit dieser an und variieren Sie die darin verwendeten Gemüse-, Bohnen- und Getreidesorten nach Lust und Laune.

## ZUTATEN POWER-LUNCH-BOWL (2 Portionen)

- 400 g gekochte Quinoa oder brauner Reis (kalt oder warm, je nach Vorliebe)
- 3 große Handvoll Grünkohl (roh oder gedünstet, *siehe Hinweis*) oder Babyspinat, gehackt
- 300 g gekochte Süßkartoffel, gewürfelt
- 1 Dose (400 g) schwarze Bohnen, abgossen und gespült
- 1 Paprika, gehackt
- 60 ml Mango-Hanf-Dressing

## ZUTATEN MANGO-HANF-DRESSING (ergibt ca. 250 ml)

- 150 g Mangowürfel, frisch oder gefroren
- 2 EL Hanfsamen
- 2 EL frisch gepresster Limettensaft oder Rotweinessig
- 1/2 EL gehackte Schalotten oder 1 EL gehackte Frühlingszwiebelknöllchen
- 1/2 TL Dijonsenf
- 1/2 TL Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 60 ml Wasser
- 1-2 EL Kokosblütensirup oder Ahornsirup

## ZUBEREITUNG POWER-LUNCH-BOWL

1. Jeweils die etwa gleiche Menge Quinoa oder Reis, Grünkohl oder Spinat, Süßkartoffelwürfel, schwarze Bohnen und Paprika in zwei Schüsseln anrichten.
2. Dressing darüber geben.

### Hinweis

Falls Sie rohen Grünkohl verwenden, bereiten Sie ihn vor dem Verwenden mit einer »Massage« vor. Entfernen Sie dafür die Blätter vom Strunk, streuen Sie etwas Salz darüber und »massieren« Sie die Blätter 1 bis 2 Minuten. Dadurch wird der Grünkohl weicher und seine Farbe leuchtender. Hacken Sie die Blätter in mundgerechte Stücke und geben Sie sie in die Schüsseln. Sie können den Grünkohl auch circa 1 Minute dünsten, damit er weich wird, und dann hacken.

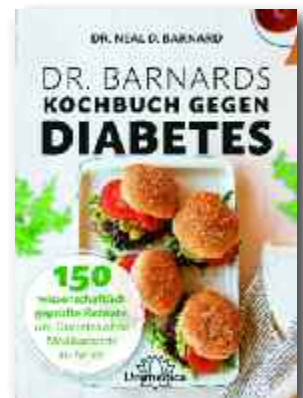
## ZUBEREITUNG MANGO-HANF-DRESSING

Mangowürfel, Hanfsamen, Limettensaft oder Essig, Schalotten oder Frühlingszwiebeln, Senf, Salz, Pfeffer, 60 ml Wasser oder 1 EL Sirup in einen Mixer geben und glatt pürieren.

### Hinweis

Wenn Sie dieses Dressing mit scharfen Gerichten servieren oder ihm noch eine besondere Note verleihen möchten, fügen Sie während des Pürierens 1 bis 2 EL gehacktes Koriandergrün oder Basilikum hinzu.

Aus:









# Kichernder Schokoladenkuchen

Dieser Kuchen wird Sie gehörig überraschen! Erzählen Sie niemandem, was drinsteckt, sondern genießen Sie ihn einfach! Noch leckerer schmeckt er mit unserem magischen Schokoguss.

## ZUTATEN SCHOKOLADENKUCHEN (6 Portionen)

- 65 g + 1 EL Kichererbsenmehl
- 50 g + 1 EL Mandelmehl
- 4 E Kakaopulver
- 1 EL gemahlene Chiasamen
- 1 TL Natron
- 1 Messerspitze Meersalz
- 120 ml Aquafaba (abgegossene Flüssigkeit von 1 Dose Kichererbsen oder weißen Bohnen)
- 80 ml + 1/2-1 EL Kokosblütensirup
- 1 EL Balsamicoessig
- 2 TL Vanilleextrakt
- 2 EL vegane Schokotropfen (optional)

## ZUTATEN MAGISCHER SCHOGKOGUSS

- 130 g fester Seidentofu, trocken getupft
- 4 EL Kakaopulver
- 4 Datteln, entsteint
- 1/2 - 1 TL Vanilleextrakt
- 1/2 TL Orangen- oder Mandelextrakt (optional)
- ein paar Prisen Meersalz
- 4 - 5 EL brauner Reissirup oder dickflüssiger Kokosblütensirup

*Das ist möglicherweise der einfachste Schokoguss, den Sie je zubereitet haben - und gleichzeitig der gesundeste!*

## ZUBEREITUNG SCHOKOLADENKUCHEN

1. Ofen auf 175 °C vorheizen. Eine runde Backform leicht einfetten oder mit Kochspray einsprühen und den Boden mit Backpapier auslegen.
2. Kichererbsenmehl, Mandelmehl, Kakaopulver, gemahlene Chiasamen, Natron und Salz in einer mittelgroßen Schüssel vermischen.
3. Aquafaba, Sirup, Essig und Vanilleextrakt hinzufügen und mit einem Schneebesen verrühren, bis alle Kichererbsenmehlklümpchen verschwunden sind.
4. Schokotropfen unterheben (falls verwendet) und den Teig in die vorbereitete Form geben.
5. Circa 27 Minuten im Ofen backen, bis ein Zahnstocher nach dem Einstechen in die Mitte sauber wieder herauskommt.
6. Backform auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
7. Den Kuchen vor dem Lösen aus der Form vollständig abkühlen lassen

## Vorschlag

*Sie können den Teig auch in Muffins verwandeln. Dafür eine Muffinform mit 12 Muffinpapierförmchen auskleiden und die Muffins bei 175 °C 17 bis 18 Minuten im Ofen backen, bzw. bis ein Zahnstocher nach dem Einstechen in die Mitte eines Muffins sauber wieder herauskommt.*

## ZUBEREITUNG MAGISCHER SCHOGKOGUSS

1. Tofu, Kakao, Datteln, Vanilleextrakt, Orangen- oder Mandelextrakt (falls verwendet), Salz und 4 EL Sirup in einen Hochleistungsmixer oder eine Küchenmaschine geben und glatt pürieren.
2. Abschmecken und nach Wunsch den restlichen Sirup untermixen.
3. Masse in einen Behälter füllen und im Kühlschrank kalt stellen (Guss setzt sich beim Abkühlen und dickt ein).

## Hinweis

*Verwenden Sie für dieses Rezept unbedingt Seidentofu, da er eine viel feinere und cremigere Konsistenz hat.*

**Aus:**

