

Diabetes holt man sich im Supermarkt

Bereits jeder zehnte Bundesbürger ist von Diabetes betroffen. Tendenz steigend. Doch ist Diabetes II wirklich ein unausweichliches Schicksal? „Nein“, sagt Birgit Funck, Geschäftsführerin und Mitbegründerin von Metabolic Balance.

Wer Diabetes hat, führt ein Leben zwischen Bluttest und Medikamenten-Anpassung. Metabolic Balance sagt: Diabetes II, den erworbenen Diabetes, müsste es nicht geben. Er ist ein Supermarkt-Phänomen. Dort nämlich steht kaum mehr ein Lebensmittel, in dem kein Zucker enthalten ist. Den Rest erledigen Auszugsmehle. Es gibt Wege aus dem Diabetes. Bundesweit klären Hunderte von Metabolic-Balance-Betreuern auf, welche einfachen Regeln helfen. Sowohl bereits erkrankten Diabetikern, aber auch zur Vorbeugung. Besonders wichtig ist es, Zucker zu vermeiden. Besonders einfach, denn das erreicht schon, wer auf süße Getränke verzichtet. Der zweite wertvolle Tipp lautet: Selber kochen, mit Lebensmitteln, nicht mit produzierten Nahrungsmitteln. So weiß man genau, was und wie viel man gekocht und gegessen hat. Für all jene, die auf Naschen nicht verzichten können: Ausreichend trinken und Nüsse knabbern, reduziert den Süßhunger garantiert.

Ein weiterer effektiver Ratschlag von Silvia Bürkle, Ernährungswissenschaftlerin und Mitbegründerin von Metabolic Balance: „Beinhaltet

Ernährungswissenschaftlerin Silvia Bürkle entwickelte zusammen mit Birgit und Dr. Wolf Funck das ganzheitliche Ernährungskonzept.



Bild: Metabolic Balance

ein fertiges Nahrungsmittel mehr als vier Zutaten, die man nicht kennt, braucht man es nicht. Wer mit diesem Vorsatz in den Supermarkt geht, wird feststellen, dass er anders und sehr viel gesundheitsbewusster einkauft.“

Gesund essen beugt Krankheiten vor

„Health food“ ist ein Trend. Allerdings ist es nicht einfach, sich beim Einkauf im Supermarkt inmitten der Flut von fertig zubereiteten Gerichten und den meist unklaren Hinweisen zu Geschmacksverstärkern zu orientieren. Für gesunde

Ernährung und Krankheitsprävention sollte man genau wissen, welche Zusätze unsere Nahrungsmittel enthalten. Frische Zutaten wie saisonales Obst und Gemüse sind die Basis einer gesunden, ganzjährigen Ernährung. Selber kochen anstatt von Fast-food und Fertiggerichten zu leben ist ein erster und wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem gesünderen Leben ohne Hungergefühle.

Keiner ist absichtlich dick

Beim Gespräch mit Betroffenen erfährt man schnell, dass hinter Übergewicht

Bestseller: Das Kochbuch „metabolic balance - Leichter genießen“ zeigt köstliche Rezepte für die Erhaltungsphase.

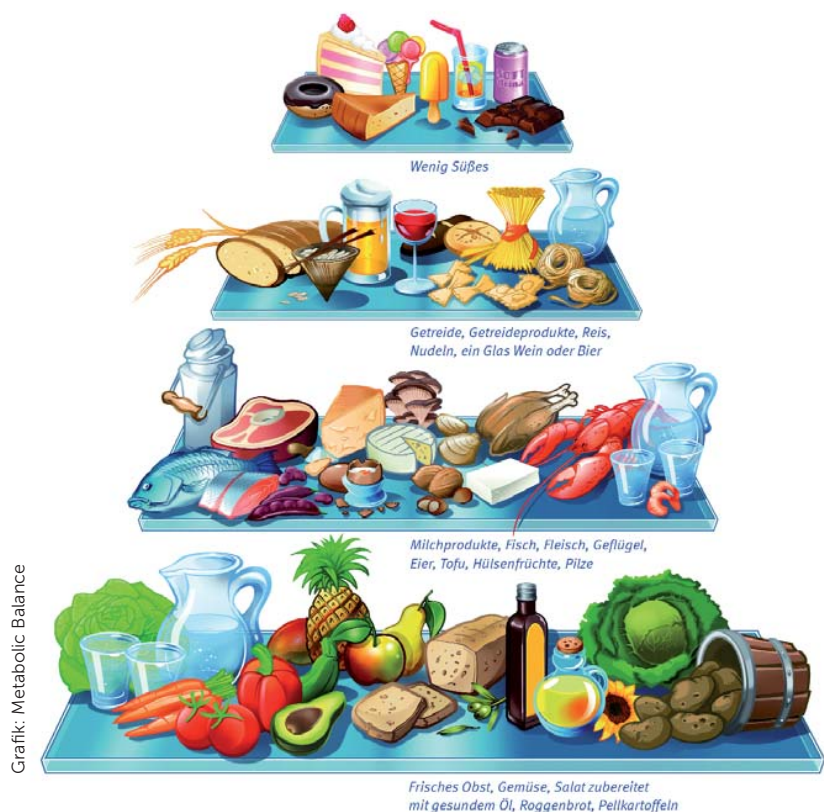


nicht immer ein Zuviel an Essen steckt. Im Gegenteil: Manche Dicke essen zu wenig, dafür aber Lebensmittel ohne jeden Nährwert. Unwissen ist definitiv Ursache eines Essverhaltens, das krank und dick macht. Durch antrainiertes, falsches Essverhalten wird der Stoffwechsel zurückgefahren und funktioniert nicht mehr. Folgen sind Übergewicht und Krankheitsbilder, die Herz-Kreislaufsystem, Verdauung, Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität insgesamt beeinträchtigen.

Erster Schritt auf dem Weg zur Gesundheit muss es deshalb sein, zu lernen wieder auf natürliche, innere Signale zu hören. Im modernen Zeitalter sind Menschen oft nicht in der Lage zu unterscheiden, ob sie Durst oder Hunger verspüren. Statt bei einem vermeintlichen Hungergefühl sofort zu essen, ist es deshalb ratsam, regelmäßig zu trinken. Und keiner sollte unterschätzen, dass ein neues, gesundes Essverhalten gelernt werden muss. Zahlreiche Teilnehmer von Metabolic Balance berichten, dass sie erst durch die Ernährungsumstellung ein natürliches Gefühl von „Hunger haben“ und „Sattsein“ entwickelten.

Gesund alt werden, ist kein Thema für irgendwann

Jetzt ist der beste Zeitpunkt. Niemand kann seine Gesundheit auf einen späteren Zeitpunkt verschieben, denn nur ein gesunder Körper altert „wunschgemäß“. Falsche Ernährung, unabhängig ob Mangel oder Überfluss, verursacht eine Verlangsamung des Stoffwechsels und fördert damit das Risiko einer Erkrankung. Je früher man den



Die Ernährungspyramide nach Dr. Funfack: Grundlage einer gesunden Ernährung.

Neustart wagt, desto weniger gesundheitliche Schäden müssen langfristig befürchtet werden. Deshalb ist der richtige Zeitpunkt nicht irgendwann, sondern jetzt.

Ein ganzheitliches Ernährungskonzept

„Unser Ziel war, ein Programm für eine gesunde und individuelle Ernährung zu entwickeln, als einfachen Weg für jedermann, Gesundheit zu erlangen und zu erhalten,“ erklärt Geschäftsführerin Birgit Funfack. „Der Gewichtsverlust beziehungsweise eine schlankere Figur waren ehrlich gesagt eine ungeplante Nebenwirkung, die wir immer im Kontext mit weiteren Aspekten zur Verbesserung des Wohlbefindens beobachtet haben.“ Anders als die meisten Diätpro-

gramme arbeitet Metabolic Balance nicht mit einer strengen Kalorienreduktion, sondern erstellt für jeden Teilnehmer auf der Grundlage des eigenen Körpergewichts, einer Blutanalyse und weiterer Patientendaten einen persönlich zugeschnittenen Essensplan – in dem zum Beispiel auch Fett enthalten ist. Die Mahlzeiten sind schmackhaft und sättigend. Neben dem individuellen Ernährungsplan gibt Metabolic Balance acht Regeln zur gesunden Ernährung vor. Ziel ist ein Stoffwechsel in Balance, gefolgt von einem besseren Körpergefühl und mehr Energie. Die acht Regeln kann man sich als iPhone App herunterladen – und wird so jederzeit mobil erinnert und unterstützt.

Mehr Informationen unter: de.metabolic-balance.com