

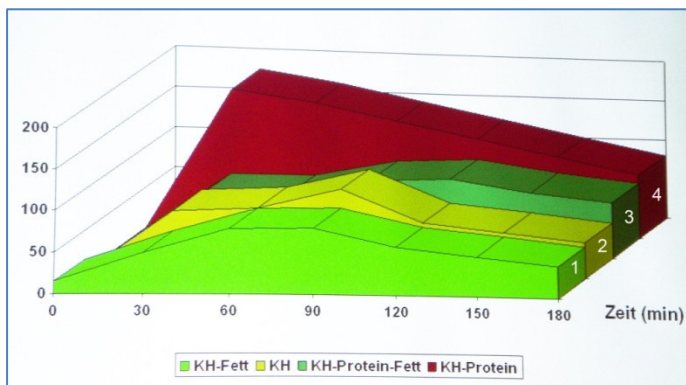
Quelle: [www.ever.ch](http://www.ever.ch) - Hauptstrasse der Ernährung - Teil 3

## Stark insulinogene Nahrungsmittel und Kombinationen

### Sehr ungünstig:

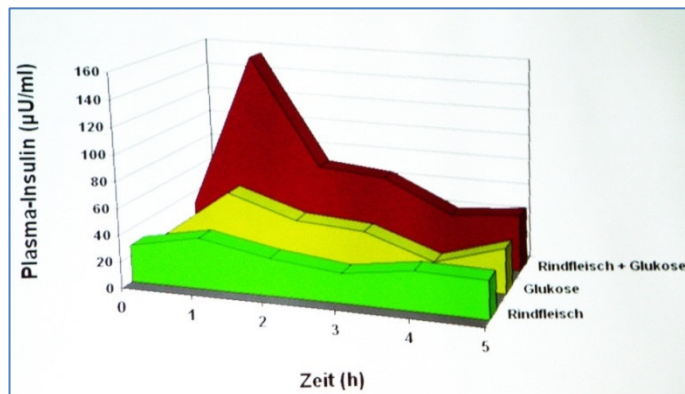
Kombination von schnell verfügbaren Kohlenhydraten (Zucker, Weissmehl) mit tierischem Eiweiss ohne Öl/Fettzusatz.

### Insulin Reaktion auf unterschiedliche Nährstoffgemische am Beispiel von Diabetikern<sup>1</sup>



- 1 = Kohlenhydrate + Fette
- 2 = Nur Kohlenhydrate
- 3 = Kohlenhydrate + Fette + Eiweiss
- 4 = Nur Kohlenhydrate + Eiweiss:  
 Sehr ungünstig, hohe Insulin Ausschüttung

Immer falsch:  
 Kohlenhydrate + Eiweisse ohne Fett:  
 → Führen zu sehr hohen Insulinspiegeln!



Rindfleisch und Zucker, Süssgetränke, Cola etc. zum Essen, führen zu sehr hohen Insulin Spiegeln!

<sup>1</sup> Estrich et al. 1967. Vortrag „Insulin-Trennkost“ nach Pape, GSAAM München, 2009

## Sehr gefährlich: Der dicke Bauch



Altstadt Hvar

Bild: Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

- Das Bauchfett ist sehr stoffwechselaktiv
- Produktion von Steroidhormonen, Östrogenen
- Produktion vieler entzündungsfördernder Botenstoffe
- Aktivierung des sogenannten Transkriptionsfaktors *NF-kappaB*

### NF-kappaB

- *Fördert Entzündung und Krebs stark*
- Anregung der Ausschüttung des sogenannten Tumor-Nekrose Faktors *TNF-alpha*
- Anregung der Ausschüttung von *Interleukin-1* (fördert Entzündung)
- *TNF-alpha* und *NF-kappaB* fördern wiederum die *Insulinresistenz*
- *Hemmung durch Granatapfel-Polyphenole!*



Bild: Heilkunde, 02/23