



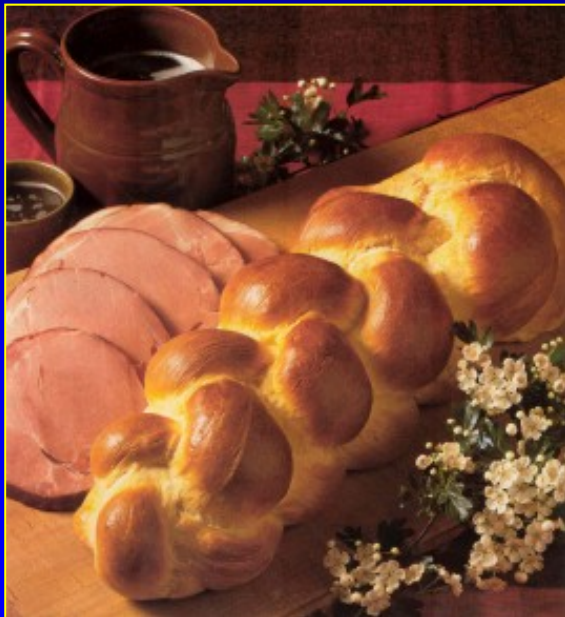
Zuviel Kohlenhydrate und  
damit zuviel Insulin  
führen zu Fettsucht

Die Kohlenhydratfalle

# Schnell resorbierbare Kohlenhydrate:

→ **Die Wichtigsten sind:**

Weissbrot



Zucker



Kartoffel



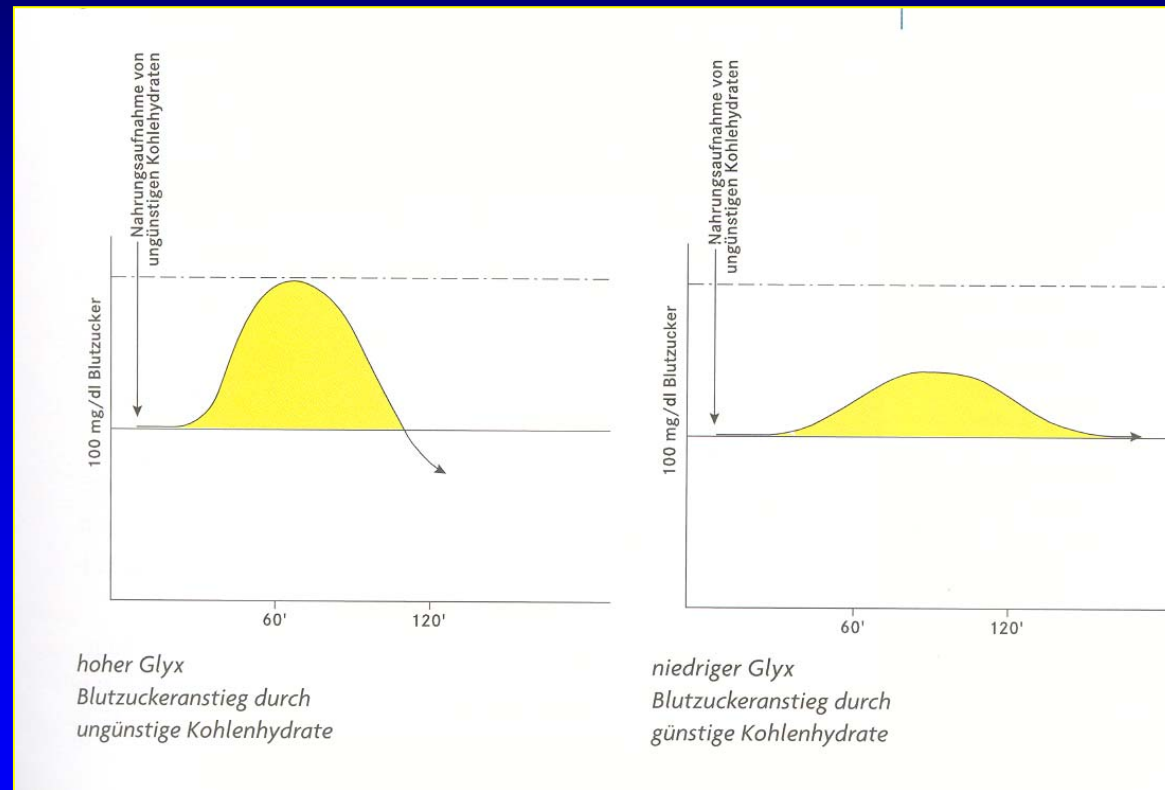
# Sonderfall Banane

Die Banane – ein schneller Energielieferant



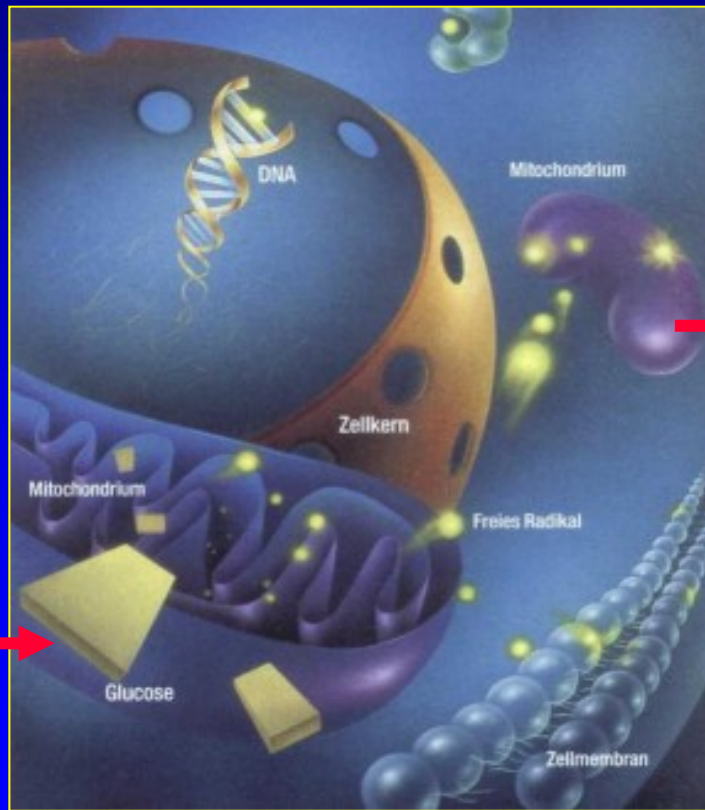
# Schnell resorbierbare Kohlenhydrate:

→ **Hohe Insulinausschüttung!**



# Schnell resorbierbare Kohlenhydrate:

→ **Sofortleistung**



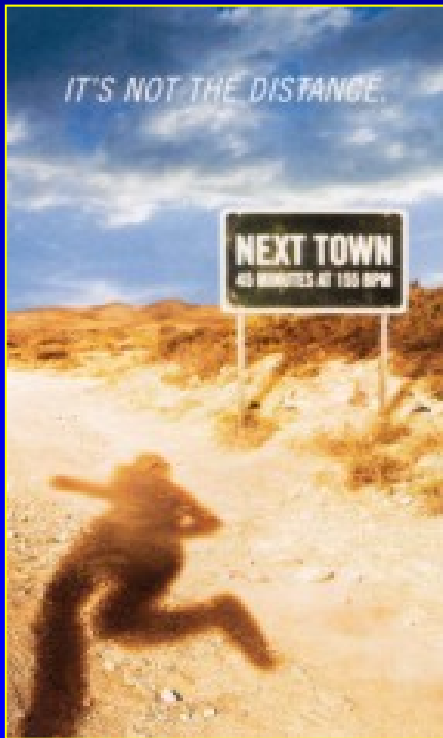
**Insulin**

# Was passiert, wenn Sie zuviel davon essen...



...und erst noch schlecht einspeicheln

# ...und das nach den Spaghettis nicht tun:



...sondern das:





# ...dann entwickelt sich eine Insulinresistenz:

Die Zelle macht dicht:

Die Zelle lässt das Insulin  
nicht mehr an sich heran!

**Insulin**



# Die verheerenden Folgen von zuviel Insulin im Blut

Insulin ist auch ein Speicherhormon:

Es speichert Zucker in Form von Fett und Eiweiss

Folgen:

Jedes Milligramm an zuviel Zopf und Spaghettis wird hier abgelagert



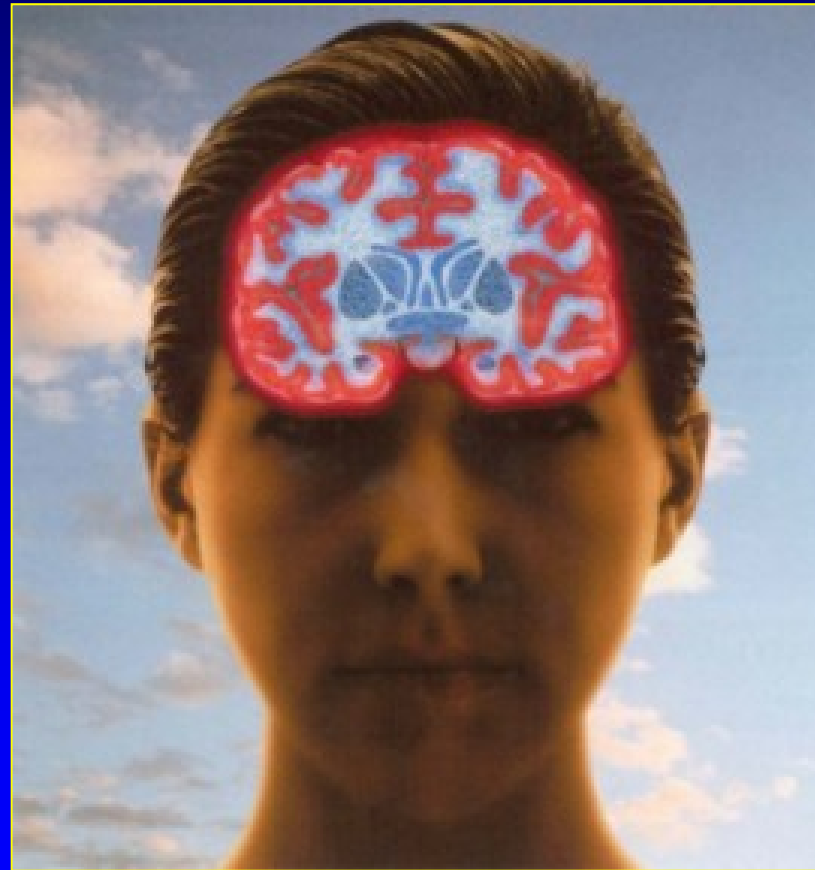
# Jedermann weiss:

Wer einen Schatten wirft, ist schon zu dick!



# Die verheerenden Folgen von zuviel Insulin im Blut

Mehr Insulin:

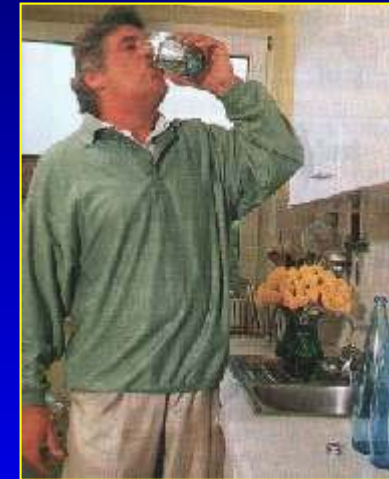


Mehr Hunger

# Insulinresistenz → Diabetes



- Häufiges Wasserlassen
- Durst
- Gewichtszu-/abnahme
- Müdigkeit
- Verschwommenes Sehen
- Gestörte Empfindung in den Beinen



# Diabetes

## = Epidemie des 21. Jahrhunderts

---



# Diabetes = Kostenexplosion

**Lebenserwartung**



**1/3 reduziert**

**Vorzeitiger Herztod**



**Jeder Zweite**

**Schlaganfall**



**Doppelte Rate**

**Amputationen**



**2 von 3 sind Diabetiker**

**Neuerblindete**



**30% sind Diabetiker**

**Neue Dialysepatienten**



**50% sind Diabetiker,  
2/3 Typ II (Alterszucker)**

# Das Zauberwort heisst: Langsam resorbierbare Kohlenhydrate





# Glykämie-Index ("Glyx")

Erhöhung des Blutzuckers nach dem Genuss eines Kohlenhydrats

**Sehr hoher Index**

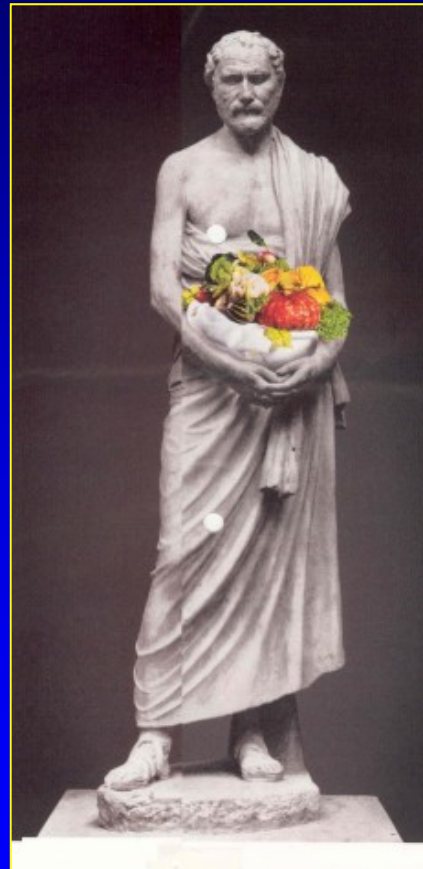
**über 70**

**Mittelhoher Index**

**70-50**

**Niedriger Index**

**unter 50**



Zucker, Weissbrot  
Kartoffelstock,  
Bratkartoffeln

Kartoffeln, Teigwaren  
Grapefruitsaft

Apfel, Grapefruit  
Teigwaren "al dente"  
Schokolade schwarz

# Der Darm geht mit den Hühnern schlafen.....



“Die Stille ist nicht auf den Gipfeln der Berge,  
der Lärm ist nicht auf den Märkten der Städte,  
beides ist in den Herzen der Menschen”

# Herr und Frau "Schweizer"



# Ein leichtes Abendessen: “Für ä tüfe gesunde Schlof”



# Herzlichen Dank



**Dr. med. Jürg Eichhorn**

**9100 Herisau**  
**[www.ever.ch](http://www.ever.ch)**