

Mit Messer und Gabel gegen Diabetes vorgehen

Dieser Vortrag von Dr. Hans Diehl wurde am 7. Europäischen Vegetarier Kongress im Juli 1999 aufgezeichnet. Die deutsche Übersetzung hält sich weitgehend an den gesprochenen englischen Text.

DR. HANS DIEHL

Vor einiger Zeit, kam die Diagnose Diabetes einem Todesurteil gleich. Es bedeutete Beschwerden, Schwierigkeiten und viele Krankheiten. Aber die Zeiten haben sich geändert! Heutzutage kann Diabetes entwapfnet und rückgängig gemacht werden. Hohe Blutzuckerspiegel können reduziert werden und die Menschen sind in den meisten Fällen nicht mehr von Insulininjektionen und Pillen abhängig. Es ist ein Neuanfang in der Behandlung des Diabetes. Es sind gute Neuigkeiten und die Leute brauchen nur einige Änderungen in ihrem Lebensstil vorzunehmen. Lassen Sie mich einige Ideen geben. Hier sind einige Zahlen aus den USA, welche – relativ gesehen – mit den europäischen Gesellschaften vergleichbar sind. In den meisten westlichen Ländern weiss die Hälfte der Diabetiker nicht, dass sie an der Krankheit leiden. Sie wurde noch nicht untersucht. Ein Drittel der Diabetiker nimmt Insulin, ein Drittel nimmt Pillen und ein Drittel befolgt eine spezielle Diät, welche gewöhnlich eine Diät mit hohem Eiweissanteil ist.

Weshalb sorgen wir uns bei Diabetes? Weil er einer der wichtigsten Faktoren ist, der Arteriosklerose, Herzkrankheiten und viele andere Probleme fördert. Wir wissen, dass 80% der Diabetiker an den durch Arteriosklerose verursachten Krankheiten sterben. Diese Leute müssen ihre Risikofaktoren kontrollieren. Bitte beachten Sie die enge Verbindung zwischen Arteriosklerose und Diabetes.

Diabetes fördert Herzkrankheiten und Schlaganfälle. Diabetes fördert Nierenleiden. Nierenleiden werden 18 mal häufiger bei Diabetikern diagnostiziert als bei Nichtdiabetikern. Diabetes ist die häufigste Ursache für Erblindungen. Er verursacht Blasenschwäche. Er führt zu Fussamputationen und ist ein gewichtiger Faktor bei Impotenz. Und bitte beachten Sie, dass in Amerika seit dem zweiten Weltkrieg die Diabetes-Erkrankungen um 700% gestiegen sind. Vor allem verursacht durch Gewichtszunahme. Die Steigerungsrate an Erkrankungen hat sich alle 15 Jahre verdoppelt und heute sind die Chancen, an Diabetes zu erkranken, für ein neugeborenes Baby, das 70 Jahre lebt, eins zu fünf. Eines von fünf Babys wird an Diabetes erkranken und das Nationale Institut für Gesundheit sagt: «Wir haben keine medizinischen Heilmittel.» Aber wir haben Möglichkeiten in der Änderung unseres Lebensstils.

Was ist Diabetes? Nur kurz: Betrachten wir eine gesunde Person mit ihrer Bauchspeicheldrüse. Die Bauchspeicheldrüse produziert Insulin und das Insulin hat die Funktion jede Körperzelle zu öffnen, so dass der Blutzucker das Blut verlassen und in die Zelle eintreten kann, wo der Zucker gebraucht wird. Der Körper braucht Glukose um zu funktionieren. So wie das Auto Benzin benötigt um zu fahren, benötigt der Körper Blutzucker. Das Insulin öffnet die Zelleingänge. Es ist, als ob jemand auf den Türöffner drückt, das Insulin erledigt seinen Job und dann tritt die Glukose ein, wo die Zelle auf

ihre Nahrung wartet. Ich wiederhole noch einmal: Die Bauchspeicheldrüse produziert das Insulin. Deren Funktion ist das Öffnen der Zelleingänge. Dadurch kann die Glukose eintreten. Die Glukose verlässt den Blutstrom und wandert in die Zelle hinein und alles funktioniert bestens.

Aber, es gibt zwei Arten von Diabetes.

Typ I : Der Jugenddiabetes. Er repräsentiert ca. 5% aller Diabetiker in westlichen Gesellschaften. Die anderen 95% gehören zum Typ II: Altersdiabetes. Die Krankheit bricht etwa im Alter von 40 Jahren aus.

Typ I Diabetiker sind sehr schlank. Sie haben eine Bauchspeicheldrüse, aber diese produziert kein Insulin. Deshalb bildet sich der Blutzucker ausserhalb der Zelle im Blut, und die Zelle verhungert. Diese Personen werden immer von Insulin-Injektionen abhängig sein. Ich werde heute vor allem über den Typ II des Diabetes sprechen. 95% aller Diabetiker gehören in diese Kategorie. Die Bauchspeicheldrüse ist total anders, als diejenige vom Typ I. Es ist eine andere Krankheit. Hier sehen Sie, dass die Person übergewichtig ist, z.B. ein korpulenter Amerikaner. Seine Bauchspeicheldrüse ist überaktiv. Die Bauchspeicheldrüse produziert mehr und mehr Insulin, um die Nachfrage zu decken. Ein grosser Teil des Blutzuckers gelangt nicht in die Zellen.

Bei Typ I fehlt das Insulin. Jetzt haben wir Insulin und wir bekommen trotzdem Diabetes. Weshalb? Wir haben mehr als genug Insulin, aber es ist irgendwie deaktiviert. Es kann die Türklingel nicht erreichen, so dass sich die Türen nicht öffnen und der Blutzucker nicht in die Zelle eintreten kann. So ist die

arme Person mit erhöhtem Blutzuckerspiegel dauernd hungrig und durstig und nach vielen Jahren wird die Bauchspeicheldrüse immer kleiner und gibt ganz auf. So kann die Person Diabetes des Typ I bekommen.

Ich will nicht viel Zeit für den Typ I verwenden, da er im Gegensatz zu Typ II sehr selten ist. Der verbreitete Typ II betrifft Leute über 40 Jahren und entwickelt sich allmählich. Wieso haben wir soviel Diabetes, wie fördern wir Diabetes? Für viele, viele Jahre haben wir eine spezielle Diabetiker-Diät angewendet. Diese Diät bestand zum grossen Teil aus Fett, weil wir fälschlicherweise angenommen hatten, dass der Diabetiker mit Kohlenhydraten und Zucker nicht umgehen kann. Dabei wurde nie zwischen einfachen (=Zucker) und komplexen Kohlenhydraten (=Stärke) unterschieden. Diese sind komplett verschieden, vor allem, wenn die Stärke naturbelassen ist. Sie ist total anders, weil die Ballaststoffe die Aufnahme der komplexen Moleküle verlangsamen. Aber wir haben das nie verstanden. Und so sagten wir: «Aha, die Person ist Diabetiker, weil sie Zucker im Blut hat. Deshalb kann ein Diabetiker den Zucker nicht verarbeiten und sollte deshalb keinen konsumieren. Dann ist alles in Ordnung.» Wir haben uns furchtbar geirrt. Und so wurde einer Person, die keinen Zucker verarbeiten kann, empfohlen, Fett und Protein zu essen. Dies war unglücklicherweise die Empfehlung, um Diabetes zu behandeln. Zu Beginn des Jahrhunderts bestand 70% Prozent der Diät aus Fett. So starben diese Leute an Arteriosklerose und Herzkrankheiten. Im Jahr 1950 sank der Fettanteil auf 40% bis 35%. Heute sagen wir der Fettanteil sollte unter 30% liegen. In unserem Programm in den

USA, mit dem wir Diabetes heilen, waren 50% der Diabetiker nach 4 Wochen weg vom Insulin. Wir benutzten eine 15% Fett-Diät, eine total vegetarische Diät und eine vegetarische Vollwerternährung mit unbehandelten Nahrungsmitteln. Aber das Nationale Institut für Gesundheit der USA empfiehlt eine Diät, die aus 30% Fett und 20% Protein besteht, was einer Hochprotein-Diät entspricht. So wird den Leuten beigebracht mehr Huhn, Fisch und mageres Rindfleisch zu essen. Wir hingegen versorgen die Leute mit einer vegetarischen Diät, die reich an komplexen Kohlenhydraten ist. Der Kohlenhydratanteil machte über 70% aus, so wie wir ihn in China und in den meisten anderen Ländern finden, wo das Marketing noch keine Hirnwäsche bei den Leuten betrieben hat.

Hier ist die neuste Aussage der Amerikanischen Diabetiker-Vereinigung. Es geht um die Verwendung von Zucker: «Der wissenschaftliche Beweis rechtfertigt die Restriktion des Zuckers nicht.» Wir erzählen den Leuten nicht: Es ist richtig Zucker zu essen, es gibt keine Probleme damit. Wir müssen total umdenken. Aber ich will eine andere Tür für das Verständnis öffnen: Der wirkliche Verbündete in der Entwicklung von Diabetes ist der enorme Fettanteil der westlichen Ernährung. 40% der Kalorien, die wir zu uns nehmen, stammen aus Fett. In einer natürlichen Ernährung sind es nur 5 bis 15%. So essen wir also dreimal mehr Fett als nötig. Wir können Medizinstudenten eine Woche mit einer Fett-Diät versorgen und können so 50% Diabetiker produzieren. Nur eine Woche mit einer Fett-Diät. Das

wurde im Jahr 1927 gemacht und im Jahr 1964 wiederholt. Es wurde immer und immer wieder gemacht. Wenn ich das mit meinen Medizinstudenten über Diabetes machen möchte, müsste ich ihnen nur sagen: «Esst soviel Fett wie ihr wollt und könnt.» Ich hätte eine exzellente Chance innerhalb einer Woche 70% Diabetiker zu haben. Und dann würde ich ihnen eine Woche, zwei Wochen, 10 Wochen lang jeden Tag ein Pfund Zucker, aber sehr wenig Fett geben. Ich könnte nicht einen einzigen Diabetiker innerhalb von 11 Wochen produzieren.

Wir haben umzudenken. Wir wissen das seit vielen, vielen Jahren. Das ist Dr. James Anderson. Er machte ein sehr ähnliches Experiment, wie wir. Er nahm Medizin-



studenten, gab ihnen ein Pfund Zucker täglich, kein Fett – und: kein Diabetes in 11, 12 und 13 Wochen. Er gab ihnen ein Pfund Zucker täglich – kein Diabetes. Er gab ihnen eine Diät mit hohem Fettanteil und sie wollten sich alle für das

Experiment verpflichten, da ihnen fettige Nahrung gratis zur Verfügung gestellt wurde. Sie konnten so oft zu McDonald's gehen, wie sie wollten. Und alle wollten am Experiment mitmachen. In einer Woche war das Experiment vorüber, weil bei 70% der Studenten Diabetes festgestellt wurde.

Resultate aus der grossen Adventisten Gesundheitsstudie, an welcher 30'000 Menschen teilnahmen: Die Vegetarier stellten den kleinsten Anteil an Diabetikern, die Fleischesser hatten 400% mehr Diabetes, was die Idee unterstützt, da Fleisch sehr viel Fett enthält, und dieses wiederum eine grosse Rolle bei Diabetes spielt. In den nächsten 20-30 Jahren werden wir

einen dramatischen Anstieg des Diabetes in der Welt feststellen, da der westliche Lebensstil sich weltweit ausbreitet. Im Jahr 1933, hat Dr. Rabinowitch von Montreal die Bekämpfung des Diabetes dokumentiert. Wie? Er setzte die Menschen auf eine sehr einfache vegetarische Diät, die arm an Fett war. Im Jahr 1955 versuchte Dr. Inder Singh diese Resultate zu wiederholen und benutzte eine vegetarische naturbelassene Diät, die einen Fettanteil von 11% enthielt. Er hatte 80 Diabetiker, die Insulin benötigten. Fünfzig dieser Diabetiker waren nach 6 Wochen nicht mehr auf das Insulin angewiesen. Wir haben noch andere Resultate. Bei einer fettarmen Diät beginnt das Insulin, das der Körper normalerweise produziert, wieder aktiv zu werden und kuriert die meisten Diabetiker innert Wochen.

Ich arbeite als Direktor des Lifestyle Medicine Institute in Loma Linda / Kalifornien. Dort fanden wir innerhalb von vier Wochen heraus, dass 85% der Patienten, die einer vegetarischen Diät mit niedrigem Fettanteil folgten, die Medikamente absetzen konnten. Die Blutzuckerwerte waren normal. Die Leute waren nicht mehr länger Diabetiker. 50% der Patienten mit Diabetes Typ II konnten das Insulin in weniger als 4 Wochen absetzen. Ich war erstaunt und änderte meine ganze Sichtweise.

Ich möchte noch eine Studie erwähnen, welche durch die Organisation «Physicians Committee for Responsible Medicine» (PCRM) publiziert und gesponsert wurde. Diese Gruppe unterstützt unser stadtweites Programm, bei dem 3000 bis 5000 Menschen involviert sind. Wir haben die ganze Stadt verändert. Wir veränderten Restaurants, die Einstellung der Ärzte, wir änderten die Gesell-

Über den Autor Dr. Hans Diehl:

Dr. Hans Diehl ist Gründer und Direktor des Lifestyle Medicine Institutes in Kalifornien/USA.

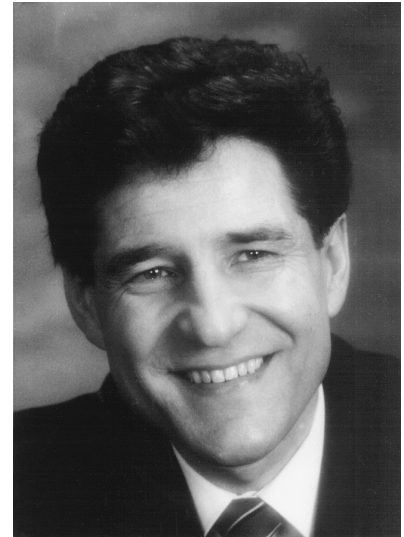
Er erhielt für seine Epidemiologischen Studien viele Auszeichnungen und arbeitet mit diversen renommierten Institutionen zusammen. Er ist Bestseller Autor und schreibt für diverse Zeitschriften Artikel über Gesundheit und Ernährung. Zudem ist er häufig Gast bei Fernseh- und Radiosendungen.

Er erhielt das «Master's degree

in Public Health Nutrition» von der Loma Linda Universität.

Sein Buch «Dynamic Living» wurde bereits in 12 Sprachen übersetzt und erreichte bis heute eine Gesamtauflage von über 500'000 Exemplaren. Eine Deutsche Ausgabe ist bereits geplant, jedoch leider noch nicht erhältlich.

Weitere Informationen zu seinen vielen Tätigkeiten sind im Internet abrufbar: www.chipweb.org und www.pcrm.org



schaft, und unser Ziel ist eine kulturelle Umwandlung. Diese Gruppe in Washington benutzte eine vegetarische Diät: 10% Protein, 10% Fett, hoher Stärkeanteil, niedriger Zuckeranteil, cholesterinfrei., naturbelassene Nahrungsmittel, hoher Ballaststoffanteil. Es war das Gegenteil der Diät von der American Dietetic Association, die einen fast zweimal so hohen Proteinanteil, dreimal mehr Fett und nur 42% der Kalorien in Form von Kohlenhydraten empfiehlt. Das ist eine typisch amerikanische Diät, die für Diabetiker empfohlen wird. Sie empfiehlt Huhn, Fisch und mageres Rindfleisch, was einen relativ hohen Proteinanteil aufweist, aber immer noch einen grossen Teil an Cholesterin enthält und sehr arm an Ballaststoffen ist. Nun, was sind die Resultate? Der Blutzucker in dieser Gruppe war 59% tiefer als in der traditionellen Diabetikerdiät. Viel weniger Medikamente waren nötig. Dramati-

sche Senkung des Cholesterins, wie man es immer in vegetarischen Diäten findet, Gewichtsverlust von 16 Pfund im Vergleich zu 8 Pfund mit der herkömmlichen Diät. Vegetarische Nahrung ist wundervoll. Sie können mehr essen und wiegen weniger. Aber Sie haben die Nahrungsmittel sorgfältig auszusuchen. Es gibt einen Unterschied zwischen einer gesunden vegetarischen Ernährung und einer vegetarischen Ernährung. Das kann eine grosse Differenz sein. Was ich immer dazu sage ist: Naturbelassene Nahrungsmittel, einfach zubereitet, keine zusätzlichen Fette und Öle und Zucker. Die Nierenfunktion verbessert sich dramatisch, was extrem wichtig ist, da die Nummer eins der Schwierigkeiten bei Diabetikern die Nierenkrankheiten sind. Sie haben ein 18 mal höheres Risiko. Aber in dieser Studie, verschwand nicht nur in den meisten Fällen der Diabetes, der durch

die Diät behandelt wurde, sondern die Nierenfunktion wurde wieder hergestellt. Nierenkrankheiten gingen zurück, wie wir in unseren Studien auch gesehen haben.

So, nun will ich zum Schluss kommen. Es gibt keine wissenschaftlichen Debatten mehr, welche mir Sorgen bereiten könnten. Es gibt nur noch eine politische Debatte, verstehen Sie? Wir wissen das seit 1921. Wir wussten, was wir tun sollten. Die Medizin ist nicht nur etwas, das sich allmählich weiter bewegt. Die heutige Medizin ist zu einem Geschäft geworden. Und so braucht es viel Aufklärungsarbeit. Wir haben heutzutage keinen Ernährungslehrplan in medizinischen Schulen. Und wenn es einen gibt, dann ist er minimal. Wir haben wirklich hart zu arbeiten mit dem System, das nicht sehr beweglich ist; aber wir haben ein Abkommen über die Zusammenarbeit mit Kollegen. Es hilft nicht, die Ursache zu verdammen, es hilft nur eine Kerze anzuzünden. Prof. James Anderson, einer der führenden Spezialisten für Diabetes, sagt: 50 bis 75% der Typ II-Diabetiker, die Insulin benötigen, und 80 bis 90% der Patienten, die Pillen schlucken, könnten ihren Blutzuckerspiegel innert Wochen normalisieren und auf Medikamente verzichten, indem sie ihre Ernährung umstellen. Welche Ver-

«Es ist schwieriger, eine vorgefasste Meinung zu zertrümmern als ein Atom.»

Albert Einstein

änderungen sollten vorgenommen werden? Man sollte Nahrungsmittel essen, wie sie gewachsen sind: einfach, effektiv, günstig, köstlich – und Spass daran haben. Und nun kommen dauernd Leute zu uns und sagen: «Aber ich wusste das alles nicht. Niemand hat mir jemals die richtige Diät verschrieben.» Das ist das Problem heutzutage in der Behandlung des Diabetes. Viele von uns verschreiben immer noch Diäten, die einen zu hohen Anteil an Proteinen und Fetten haben, weil immer noch die Meinung herrscht, Diabetiker könnten komplexe Kohlenhydrate nicht verwerten.

Es war immer das Beste, die geeignete Diät zu wählen, um mit den meisten Krankheiten umzugehen. Es ist auch das Beste, mit einer idealen Diät Diabetes zu behandeln. Wenn Sie früh genug damit beginnen, können Sie sicher diese schreckliche Krankheit, die so viele klinische Konsequenzen hat, verhindern. Die Antworten auf eine schwierig zu behandelnde Krankheit sind oft sehr einfach. Das Problem besteht darin, dieje-

nigen Personen zu motivieren, die die Diäten verschreiben und die Patienten.

Wie motivieren wir, wie inspirieren wir, wie tun wir es mit liebeder Fürsorge und Geduld? Das ist unsere Herausforderung. Die Herausforderung ist, wie im vorhergehenden Vortrag so wunderschön gesagt wurde, «Vorleben»! Einen gesunden Lebensstil zu pflegen, ist das beste Mittel, um auf ein strahlenderes Millennium zuzugehen.

Herzlichen Dank!



Dieser Artikel ist ein Sonderdruck aus unserer Zeitschrift «Vegi-Info» 2000/1. Eine kostenlose Probenummer davon kann beim SVV-Sekretariat bestellt werden: **Vegi-Büro, Bahnhofstr. 52, CH-9315 Neukirch (Egnach)** **Tel.: 071 / 477 33 77, Fax: 78** **E-Mail: svv@vegetarismus.ch** **Internet: <http://vegetarismus.ch>** Sie können die Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus (SVV) auch durch eine Spende (auf PC-Konto 90-21299-7) in Ihrer Aufklärungsarbeit unterstützen. Gerne senden wir Ihnen auch weiteres Infomaterial zu anderen Themen aus allen Bereichen des Vegetarismus. Bitte das Übersichtsblatt verlangen.

Kongress-Vorträge auf CD-ROM

Der obige Vortrag kann auch im englischen Original ab CD-ROM angehört werden. Die CD enthält alle Vorträgen des Europäischen Vegetarier-Kongresses 1999.

Die 45 Tondokumente dauern zusammen fast 17 Stunden. Deshalb wurden sie in dem kompakten MP3-Format auf die CD-ROM gespeichert. Ein Abspielprogramm (für Windows 95/98) für

diese Tondokumente befindet sich natürlich auch auf der CD.

Nebst den sehr informativen Vorträgen gibt eine Bildersammlung vom Kongress auch einen visuellen Rückblick.

Die Vorträge liegen jeweils in ihrer Originalsprache vor. Das heisst: 15 Tondokumente sind auf Deutsch und 30 auf Englisch.



Die CD-ROM kann für Fr. 20.– beim Vegi-Büro Schweiz, CH-9315 Neukirch (Egnach) bestellt werden. Bitte den Betrag in bar der Bestellung beilegen (gilt nur für Bestellungen aus der Schweiz). In Deutschland ist Sie erhältlich beim: Vegetarier Bund Deutschlands, Blumenstr. 3, D-30159 Hannover.