Fasten / Insulin

- Gesund ist ein Mensch, wenn er **metabolisch flexibel** ist, d.h. wenn er sowohl Zucker als auch Fett verbrennen kann.

- Wenn wir essen, steigt der Blutzucker (Glukose), **Insulin** bringt die Glukose in die Zellen, damit es zu ATP (Adenosintriphosphat, die Grundenergie) umgewandelt werden kann.

- **Insulin** steht für **Aufbau.** Insulin **speichert Fett.** Insulin seht für **Reparatur**. Unsere Zellen und die **Mitochondrien** brauchen Insulin, sonst sterben sie ab.

- Das Hauptziel des Fastens: den **Insulinspiegel** zu normalisieren und den **Fettstoffwechsel** zu aktivieren. Denn: Insulin hoch = Fettverbrennung stoppt!!

- **Insulin** ist dann **dominant**, wenn wir **Kohlenhydrate** essen. Blutzuckerschwankungen machen psychisch **unruhig** und belasten den Stoffwechsel.

- **Hohes Insulin** führt dazu, dass der Körper **Natrium** und somit mehr Wasser zurückhält. Es kann zu **Wassereinlagerungen** kommen. Trinkt man verdünnten **Apfelessig** zum Essen, wirkt das Insulin besser.

- Die Vorstufe von Diabetes ist die **Insulinresistenz**. Insulinresistenz tritt bereits **10 - 20 Jahre vor dem Diabetes Typ-2** auf. Blutzucker kann man mit Insulin und Metformin senken. Aber das senkt nicht das Insulin im Blut. Beim **Spritzen von Insulin** wird sozusagen versucht, ein Feuer mit Benzin zu löschen.

- **Gesund** ist **Nüchtern-Insulin** unter 3 und **Triglyceride / HDL** kleiner 2. (in mg/dl)

- Die Glukosekurve ist bei fein gemahlenem Mehl und bei Vollkorn identisch. Aber der **Insulinausstoss** ist bei feinem Mehl fast **doppelt so hoch**!

- **Ohne Kohlenhydrate** zu Beginn oder am Ende des Essens ist der **Insulinausstoss nur ca. 1/3** so hoch wie mit KH.

- Was ist zu tun? 1) **Reduzieren** Sie die Menge an **KH**. 2) Sorgen Sie für eine gute Versorgung mit **Eiweiss**. 3) Essen **gute, stabile Fette** (Butter, Olivenöl).
  4) Essen Sie zeitlich beschränkt (16/8 = **Intervallfasten**).

Literatur:

- Krug, Robert. Der Fastenkompass. Insulin ganzheitlich verstehen. Kailo Berlin 2020.
- Jacoby, Kristina. Die Magie des Fastens. Strunz News vom 27.09.2023

Dr. Bruno Rhyner Bad Ragaz & Zürich dr.rhyner@sunrise.ch