Diabetes - Cholesterin - lowcarb

Sunday, 5. April 2015

Zu Ostern eine Ostereier-Predigt: ;-)

Gestern das erste Mal seit einem Jahr Cholesterin messen hab lassen.

Da hatte ich bissl eine Restskepsis... esse ja sehr viele Eier, und auch relativ viel Fett, auch tierische (Sahne, Butter, Käse etc). Und seit einem Jahr war Cholesterin so bissl die "große Unbekannte" meiner neuen low-carb-high-fat Ernährung.

Der nachfolgende Artikel ist für Menschen gedacht, die sich für diese moderne Ernährungsform interessieren - beschreibt meine Erfahrungen damit, gibt Impulse, und darf gerne geteilt werden, da er mit manchen noch immer verbreitenden Irrtümern in Bezug auf Blutzucker, Übergewicht und auch Cholesterin ... naja "aufräumt" ist übertrieben aber... lest selbst, ich hoffe es ist für manche eine Inspiration:

Ein Rückblick:

Damals, vor fast genau einem Jahr, bekam ich meine Diabetes-Diagnose, und neben den extrem hohen Blutzuckerwerten war auch mein Blutdruck leicht erhöht und vor allem auch das Cholesterin.

Zu Ostern eine Ostereier-Predigt: ;-)

Gestern das erste Mal seit einem Jahr Cholesterin messen hab lassen.

Da hatte ich bissl eine Restskepsis... esse ja sehr viele Eier, und auch relativ viel Fett, auch tierische (Sahne, Butter, Käse etc). Und seit einem Jahr war Cholesterin so bissl die "große Unbekannte" meiner neuen low-carb-high-fat Ernährung.

Der nachfolgende Artikel ist für Menschen gedacht, die sich für diese moderne Ernährungsform interessieren - beschreibt meine Erfahrungen damit, gibt Impulse, und darf gerne geteilt werden, da er mit manchen noch immer verbreitenden Irrtümern in Bezug auf Blutzucker, Übergewicht und auch Cholesterin ... naja "aufräumt" ist übertrieben aber... lest selbst, ich hoffe es ist für manche eine Inspiration:

Ein Rückblick:

Damals, vor fast genau einem Jahr, bekam ich meine Diabetes-Diagnose, und neben den extrem hohen Blutzuckerwerten war auch mein Blutdruck leicht erhöht und vor allem auch das Cholesterin. Zusammen mit dickem Bauch bildet dieses Quartett das "metabolische Syndrom". Was man fast als Haupt-Zivilisationsleiden bezeichnen kann, bzw als Ursache vieler Zivilisationskrankheiten. Überernährung und Bewegungsmangel.

Bei mir kamen da ja verschiedene Sachen zusammen: Genetische Veranlagung (Vater, Bruder), verbunden mit dem adaptierten Lebensstil eines verleuchteten faulen Couchpotatoes und Genussmenschen, der gerne isst und kochen auch noch als Leidenschaft entdeckt hatte in den Jahren davor (...)

Aber ich war auch immer schon Extremist in dem Sinne, dass ich immer dazu geneigt habe, alle Erfahrungen möglichst "total" zu machen, ganz im Sinne eines Tantrikers halt ;-)- also der Exzess liegt mir im Blut, sozusagen. Wenn schon, denn schon, "alles oder nichts". Mittelweg kannte ich selten. Die Totalität der Erfahrung stand immer ganz oben.

Also hatte ich, nachdem ich vor 15 Jahren mit nur 59 yogischen Kilos aus Indien zurückkam im Anschluss dann halt "meine fetten Jahre" - im wahrsten Sinn des Wortes. Und fraß mich mehrmals hoch auf 100kg. Dort bin ich dann angestanden *g* - "nichts geht mehr".

Plötzlich dann vor einem Jahr purzelten Kilos von selbst.... runter bis auf 93 innerhalb von 1-2 Monaten... - ohne dass ich etwas verändert hatte. Der Körper wollte all die Nudeln und andere Kohlehydrate, die ich ihm zuführte, nicht mehr verdauen. Er streikte also, sagte "Zucker nein Danke", geht nicht mehr. Man nennt das schulmedizinisch "Diabetes Typ II".

Ich bekam also meine Diagnose, meine Zuckerwerte waren nahe an Koma, mein Cholesterin auf 264 (Gesamtcholesterin) (LDL natürlich viel zu hoch). Und wie gesagt auch der Blutdruck "an der Grenze" zum Hoch.

Für alle drei bekam ich natürlich Medikamente verschrieben.

Und die (übliche) Empfehlung möglichst wenig Fett zu essen, schon gar nicht tierisch, fettarme Produkte, Kohlehydrate "leicht reduzieren" (aber noch immer mindestens 50% der Ernährung auf KH-Basis zu lassen, dafür halt "Vollkorn" usw), fettarmer Käse, statt Butter sollte ich "Philadelphia Light" aufs Brot streichen, Müsli wäre okay aber ohne trockene Früchte, Schokolade, auch dunkle, wäre verboten, nicht mehr als 2-3 Eier pro Woche wegen dem Cholesterin, kein Camembert und auch sonstige keine fetten Käse, nunja... ich hab das noch alles hier liegen....

Ich hab auch die Medikamente alle besorgt.

Ich habe aber keine davon genommen. Keine einzigen. Nur als Abschreckung vor meine Nase gehängt, im Zimmer, in einer Tüte.

Und ich habe mich auch an all diese obigen Empfehlungen *nicht* gehalten.

Ich habe mehr Butter gegessen als zuvor. Mehrmals pro Woche 2 Eier zum Frühstück, sicher meist zwischen 5 und 10 die Woche. Schokolade esse ich mittlerweile mehr denn je, aber nur und ausschliesslich dunkle ab 85 Prozent. Mit Genuß und nur relativ wenig auf einmal - aber sehr regelmässig (eine Tafel reicht so 1-2 Wochen).

Käse in allen Formen, vor allem Fett. Sahne und andere tierische Fette ebenso. Und auch sonst gute Öle, Olivenöl, Kürbiskernöl. Kokosöl (Bio), selbstgemachte Ghee (Butterfett). Walnussöl. Und hier in Spanien oft fetten Seranoschinken und auch Salamis. Sogar Mayonaise hab ich wieder begonnen zu essen.

Ich hab also fast das Gegenteil von dem gemacht, was mir empfohlen wurde.

Und auch wie gesagt die Medikamente von Anfang an weggelassen (bitte nicht nachmachen ohne sich ordentlich zu erkundigen; ich habe die ersten Wochen nach meiner Diagnose jeden Tag mehrere Stunden studierend im Internet verbracht, mich weitergebildet, regelrecht als autodidaktisch zum Diabetologen ausgebildet; nach paar Tagen konnte ich schon auf den ersten Blick bei diversen Fachwebseiten erkennen, aus welchem Jahrzehnt (!) das dort verbreitete Wissen (oder Irrwissen) stammte...)

Stattdessen habe ich Brot fast komplett weggelassen, vor allem weißes, und vor allem Weizen.

Zucker sowieso. Auch kein Honig mehr. Nichts süßes. Auch keine Zuckerersatzstoffe. Und natürlich auch keine süßen Getränke. Auch keine frischgepressten.

Aber dafür jede Menge Obst und Früchte. Täglich. Entweder als Frühstück in einer Art "Müsli" - ohne Getreide, also ohne wirkliches Müsli. Dafür mit vielen guten NÜSSEN. Natürlich nicht geröstet. Einfach frische Walnüsse, Haselnüsse oder Mandeln. Und Joghurt.

Oder Obst als "Tapa", also als Mittagessen.

Alternativ ein Schlemmerfrühstück mit viel Eier, Käse, auch Schinken (wer halt Fleisch mag), frisches rohes Gemüse, und höchstens eine Scheibe Pumpernickel. Aber da leg ich nix drauf... das Brot ess ich nur (natürlich schön dick mit Butter bestrichen) zu all dem anderen dazu. Extra. Und wie gesagt sehr wenig. Früher hätt ich wohl drei Brote gegessen um das alles raufzulegen, was ich nun einfach so zu einer Scheibe dazuesse. Brot ist für mich nur mehr Zugabe, und nicht mehr "Hauptsättigungsmedium".

Ich habe nie Hunger gelitten. Keinen einzigen Tag. War nie auf "Diät". Habe einfach nur meine Ernährung umgestellt. In eine Genussernährung. Was MIR so richtig gut schmeckt. Ich war ja auch nie ein "Süsser", immer eher ein "Deftiger".

Nur hab ich eben die Kohlehydrate fast völlig weggelassen bzw stark reduziert.

Beim Fett aber nicht gespart. Und ich habe bemerkt: Wirklich "satt und zufrieden" wird man durch FETT. Und nicht durch Carbs, Stärke, Zucker. Nudeln und Reis: das macht, zumindest mich, nur "satt und voll". Ist ein vollstopfen gewesen. Ich war immer ein Nudeltiger. Unter drei Teller ging nix. Bis der Magen voll war und nix mehr reinging. Weil es eben nicht wirklich "satt und zufrieden" machte, kein wirkliches Signal im Gehirn auslöste, das sagte "jetzt ist genug". Sondern erst ein Signal des Magens, ein Hilferuf "jetzt geht nix mehr rein" mein Essen beendet hat.

Also strich ich Nudeln und Reis völlig. Letztlich fast jedes GETREIDE. Hab Anfangs zwar mit Vollkornnudeln getestet (Dinkelvollkorn), das schlug aber bei meinen Zuckerwerten genauso schlimm an wie normale Weizennudeln, war keinerlei Vorteil für mich.

Habe mehr und mehr erkannt, dass sich die Menschheit eigentlich seit dem Sündenfall, seit der Vertreibung aus dem Paradies, man könnte sagen seit der "neolithischen Revolution" vor 10.000 Jahren, als wir von Jäger+Sammler wechselten auf Bauern und Getreideernährung ... dass wir uns seit damals eigentlich nicht mehr artgerecht ernähren. (!)

Das ist meine volle Meinung... und die Erfahrung dieses Jahres hat das auch bestätigt, dazu gleich mehr.

Ich möchte hier nicht der "Steinzeit-Diät", die auch grad recht modern ist ("Palão") total das Wort reden. Aber es ist schon was dran, davor haben sich der Homo Sapiens 200.000 Jahre eben nicht von Getreide ernährt, schon gar nicht als Hauptmahlzeit, "Füllstoff", "Vollstopf-Gericht" oder "Sättigungsbeilage" (wie pervers das alles ist und allein schon klingt).

Und die Gattung Homo hat sich 1-2 Millionen Jahre davor eben auch nicht durch Getreideanbau, Nudeln und Reis ernährt oder Brot gebacken. War ja in der Menge auch gar nicht vorhanden... paar wilde Korn-Gräser, für die Vögel, thats it.

Aber viele machen den Fehler, dass sie die wegfallenden Beilagen durch mehr Fleisch (oder Fisch) ersetzen. Das ist aus meiner Sicht definitiv falsch und wohl ungesund.

Ich habe die wegfallenden Getreidebeilagen durch viel viel viel GEMÜSE ersetzt. Gekocht, oder auch frisch als Salat (also z.B. auch Rohkost). Durch Gemüse, Salate, und auch viel Obst und Früchte. Und vor allem auch durch Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen) und zum naschen immer wieder auch Nüsse und dunkle Schokolade. DAS WAR EIN FEST !! (und ist es noch immer). Fleisch und Fisch allerdings esse ich genauso wie zuvor. In etwa gleiche Menge (aber kaum Schwein, bzw nur als Trockenschinken oder Salami). Fett natürlich eher mehr - und vor allem gesunde Fett. An Fetten spar ich überhaupt nicht (mehr). Je fetter z.B. ein Käse, umso besser (mjam). Und Schlagsahne lieb ich!

Zuhause kochen wir überhaupt keine klassischen Beilagen mehr (außer Gemüse). Und wenn wir Essen gehen, esse ich ab und an dann eben Kartoffel dazu. Das fällt für mich unter "Gemüse" (auch wenn Stärke drin ist, aber vertrag ich viel besser, als Getreidestärke). Manchmal sogar Pommes, wenn sie gut sind (keine Kartoffelteigpommes). Natürlich auch keine Knödel. Und auch kein Kartoffelpüree.

Zum Naschen gibt's natürlich nur mehr Nüsse und Schokolade, hab ich schon erwähnt. Aber all diese Industriedinger, wie Kartoffelchips oder solche Knabbereien kenn ich nicht mehr. Vermisse ich auch nichts davon.

Ach ja... und Bier gibt's auch nicht mehr. Seit einem Jahr hab ich genau fünf Bier getrunken. In Summe. Also Alkohol auch um einiges weniger wie früher. Grade mal alle 1-2 Wochen ein Glas Wein. Und ab und an ein Absacker, wens der Wirt dazugibt, also ebenfalls alle 1-2 Wochen.

Zusätzlich hab ich meinen yogischen Lifestyle zumindest soviel reaktiviert, dass ich mich wieder mehr bewegt habe. Obwohl das mit meiner "grundlegenden Zufriedenheit", die ich seit einer gewissen spirituellen Erfahrung 1998 in mir habe, gar nicht so leicht ist, sich da zum "tun" zu überwinden. Aber sehr schnell hat mir Fitnesstraining wieder Spass gemacht, sogar mehr denn je, und mich voll motiviert. Ich bin offenbar der Typ, der so einen "Tritt in den Hintern" brauchte, um sich wieder zu bewegen. Der ein "du musst" und ein "du darfst nicht" braucht, um den "inneren Schweinehund" zu überwinden. Da brauchts bei mir offenbar so Schockmomente. Und dann tu ich aber auch. Tut nicht weh. Geht schon... J

Also 2-3 mal Sport die Woche.... und auch sonst fast jeden Tag vielleicht mal nen Spaziergang oder ähnliches. Nicht wirklich übertrieben viel. Bin ja doch noch immer so ein gewisser Computernerd, das wird ich auch nicht mehr los nehmen ich an seit mittlerweile 34 Jahren hock ich zu nem Gutteil meines Lebens am Liebsten vor diesem Bildschirm da
gg

Die Ergebnisse:

Blutzucker:

Nach vier Wochen, also einem Monat war der Blutzucker wieder normal und blieb es seither !! (Ich messe täglich; Anfangs auch vor und nach dem Essen, habe meine Finger also viel blutig gepickst ;-) - gestartet habe ich bei 335mg/dl Nüchternzucker; bis 100/110 ist normal. Ab 125 Diabetes...). Meist habe ich zwischen 90 und 100. Ab und an unter 90. Sehr selten über 100. Praktisch nie über 110. Auch nach dem Essen praktisch nie über 140. Meist sogar nur irgenwo zwischen 100 und 120 (ab 200 Diabetes).

Mittlerweile sündige ich manchmal. Ganz bewusst. So habe ich in diesem Jahr nun "schon" dreimal einen Abend eingelegt, wo ich "Pizza und Bier" zu mir nahm. Dreimal in Summe. Das gabs früher mal phasenweise dreimal die Woche (!). Nun dreimal im Jahr. Die Blutzuckerwerte waren auch danach völlig okay. Vor kurzem hab ich sogar wieder mal Speiseeis genascht. Auch das wurde super vertragen, so als hätte ich keine Diabetes mehr.

Gewicht:

In einem Jahr reduzierte sich mein Gewicht "von selbst" (ohne Hunger oder Diät, nur durch Ernährungsumstellung mit geilster Kost und bisschen Sport) um mittlerweile 26kg. Ich wiege derzeit wieder relativ schlanke 74kg. J

Blutdruck:

Ab und an messe ich ... nicht sehr häufig. Lag er früher, in meiner 100kg Zeit meist zwischen 140/80 und bis zu 175/95... so liegt er mittlerweile zwischen 120/70 und allerhöchstens mal 139/85. Gab sogar schon einzelne Werte ala 110/70... was fast schon ein zu niedriger Blutdruck ist ! (hatte ich früher noch nie !)

Cholesterin:

Und nun das Cholesterin. Gestartet bin ich bei 264 (Gesamtcholesterin). Das war erhöht. Man sollte Normwert unter 200 haben, Grenzwert ist 240. Wikipedia schreibt: "Der durchschnittliche Gesamtcholesterinspiegel der Altersgruppe zwischen 35 und 65 Jahren in Deutschland liegt bei etwa 236 mg/dl" - da haben die meisten also eigentlich einen erhöhten Wert (vielleicht wird zu wenig Fett gegessen oder die Leute sparen zu viel an den Eiern, ich weiss es nicht).

Die Apothekerin fragte mich jedenfalls, ob ich Cholesterinsenkende Medikamente nehmen würde (was ich natürlich verneinte). In meinem Alter wäre mein Wert nämlich ungewöhnlich gut:

Ich hatte, voala: 125 !! J J

Auch hier: So einen niedrigen Cholesterinspiegel hatte ich mein ganzes Leben noch nicht.

Ich will mit diesem Artikel nicht direkt auffordern zum blinden Nachmachen. Soll jeder gucken und verantwortungsvoll auf seinen Körper achten, was ihm gut tut, oder weniger gut tut. Und natürlich auch gerne messen und kontrollieren.

Dass Cholesterin nicht von vielem Eier-essen verursacht wird (außer bei manchen Menschen, die da genetisch entsprechend veranlagt sind), hat sich ja langsam nun eh schon rumgesprochen. Dass das also ein "Märchen" war.

Aber insgesamt finde ich das noch immer einen Wahnsinn, dass sogar bei Diabeteskranken, also "Zuckerkranken", nicht der Zucker und die Kohlehydrate, sondern noch immer Fett als Hauptsünde angesehen wird. Ich bin froh, dass ich mich von diesen Irrtümern befreit habe bzw selbst nachgeforscht habe. Ansonsten würde ich wie viele viele andere Diabetes-Typ-II Erkrankten fleissig Tabletten schlucken mit Nebenwirkungen, die mich womöglich noch dicker gemacht hätten (passiert in der Regel !!) nur damit ich bequem sein kann und weiter den Shit essen kann, der uns da oft sogar noch als "gesund" empfohlen wird.

Ein Wahnsinn das Ganze.

Also Leute... wenn ihr abnehmen wollt... etwas für eure Gesundheit tun... und all die Lightprodukte und Fettsparmaßnahmen Euch immer nur höchstens einen Jojo-Effekt brachten, und Unzufriedenheit, und vielleicht sogar Fressattacken oder Hungerkuren.... vergesst den ganzen Shit. Esst was Euch schmeckt.... nur lasst mehr und mehr die Finger von Getreide. Vor allem vom industriell verarbeitetem. Und gönnt Euch stattdessen, was euch wirklich schmeckt und gut tut. Und wenss paar Euros mehr kostet... dann spart am Kino, an der Kleidung, an technischen Spielzeugen, an Alkohol und Nikotin..... da bleibt dann genug Geld übrig, um sich auch gesundes Gemüse kaufen zu können (und Tiefkühlgemüse ist ja auch gar nicht soo teuer und auch relativ okay).

So ... das war mein Text zu Ostern... Stichwort "Eier" J

Namaste
Edgar