

GLYCOPLAN

nach Dr. Kurt Mosetter

speziell für
*chronische Erkrankungen und bei
relativen Gluten-Unverträglichkeiten*

GRUNDLAGEN EINER INTELLIGENTEN ERNÄHRUNG

Die meisten Zivilisationskrankheiten haben eine besondere Gemeinsamkeit – eine Schieflage des Zuckerstoffwechsels. Vor allem „schlechte“ Kohlenhydrate, welche den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lassen, führen über diese sogenannten *Hyperglykämien* zu überhöhten Ausschüttungen von Insulin. Lange Zeit erscheint der Blutzuckerspiegel normal – jedoch zum Preis eines dauerhaft erhöhten Insulinspiegels (*Hyperinsulinämie*).

Hyperinsulinämie und Hyperglykämie verursachen die sogenannte *Insulinresistenz*. Das bedeutet, dass Kohlenhydrate und Zucker nicht mehr richtig verwertet werden, da die Bindestellen für Insulin ihre Empfindlichkeit verlieren. So wird aus Zucker und schlechten Kohlenhydraten Fett. Schlechtes Cholesterin und hohe Triglyzeride steigen über diesen Mechanismus an. Auch die Harnsäure (Gicht), die Leberwerte (Fettleber) und der Blutdruck steigen an.

Im Körper entfalten sich über zu viel Insulin, schlecht verwendete Zucker und freie Fettsäuren generalisierte Entzündungen. Diese Entzündungen sind lange Zeit verdeckt, das heißt im Blutbild schlecht zu entdecken. Sie schädigen das Gehirn, die Nerven, die Blutgefäße, das Herz, die Nieren, die Augen, die Knochen und die Muskeln. Muskelschmerzen, Fibromyalgie, Muskelschwäche und Gelenkbeschwerden sind über Energiehaushaltsstörungen häufig Frühsymptome – und Ausläufer dieser Stoffwechselentgleisung.

Als *Metabolisches Syndrom* führt dies oft zum Diabetes mellitus Typ II und zu Fettleibigkeit (*Adipositas*). Über weitere Wege können schließlich Herzinfarkt und Schlaganfälle ausgelöst werden. Im Sinne eines Diabetes Typ III des Gehirns können ebenso eine Demenz oder eine MS-Erkrankung eingeleitet werden... Weitere Erkrankungen in diesem Zusammenhang sind das *Polyzystische Ovarialsyndrom* (PCOS), die *Amyotrophe Lateralsklerose* (ALS), die Parkinson-Krankheit...

Eine erfolgreiche Lösung liegt in einer speziellen Akzentuierung und Ernährungsumstellung auf **natürliche Ernährung**. Natürlich bedeutet in diesem Sinne wie in den ursprünglichen Naturkulturen oder in den Dörfern der Hundertjährigen: **weg mit schlechten Kohlenhydraten!**

Zucker, Weißmehl, Pizza, Nudeln, Brot, Süßgetränke und Früchte mit einem zu hohen Glucose-Anteil sollten stark reduziert werden. Dies gilt vor allen Dingen nach 18.00 Uhr. Die gute Nachricht lautet: Der entgleiste Stoffwechsel kann durch konsequente Aufmerksamkeit

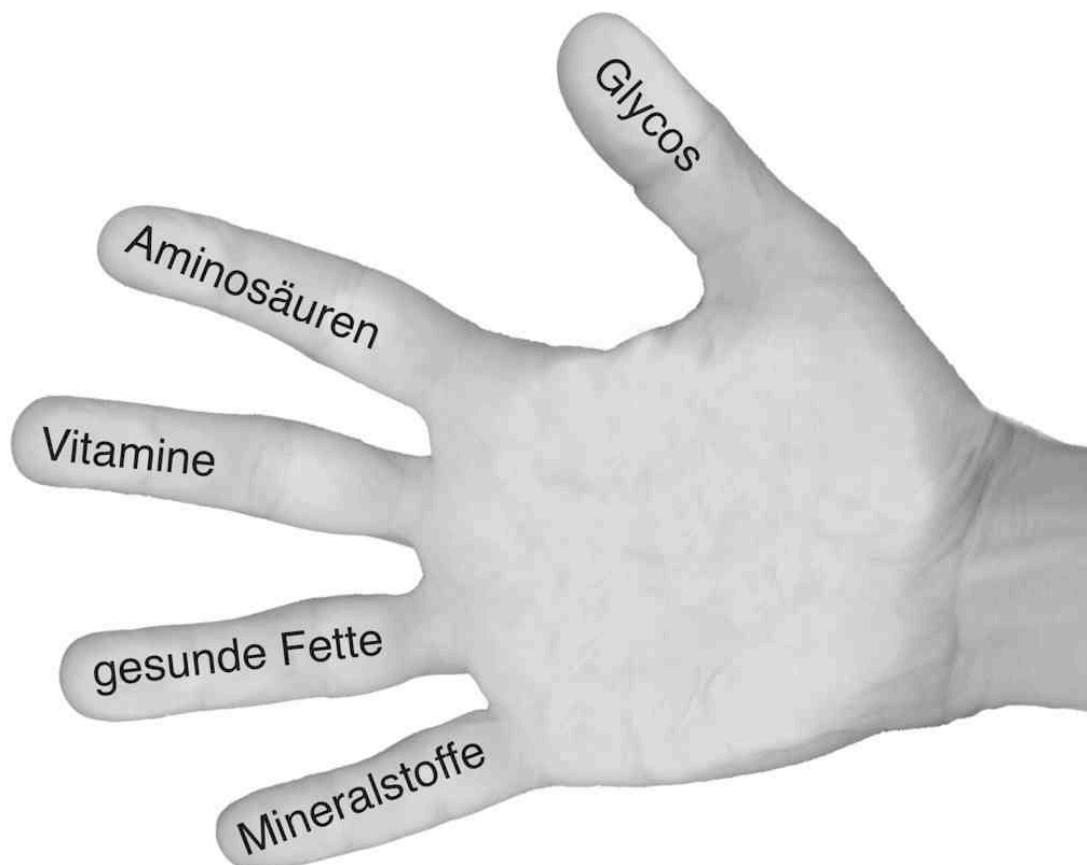
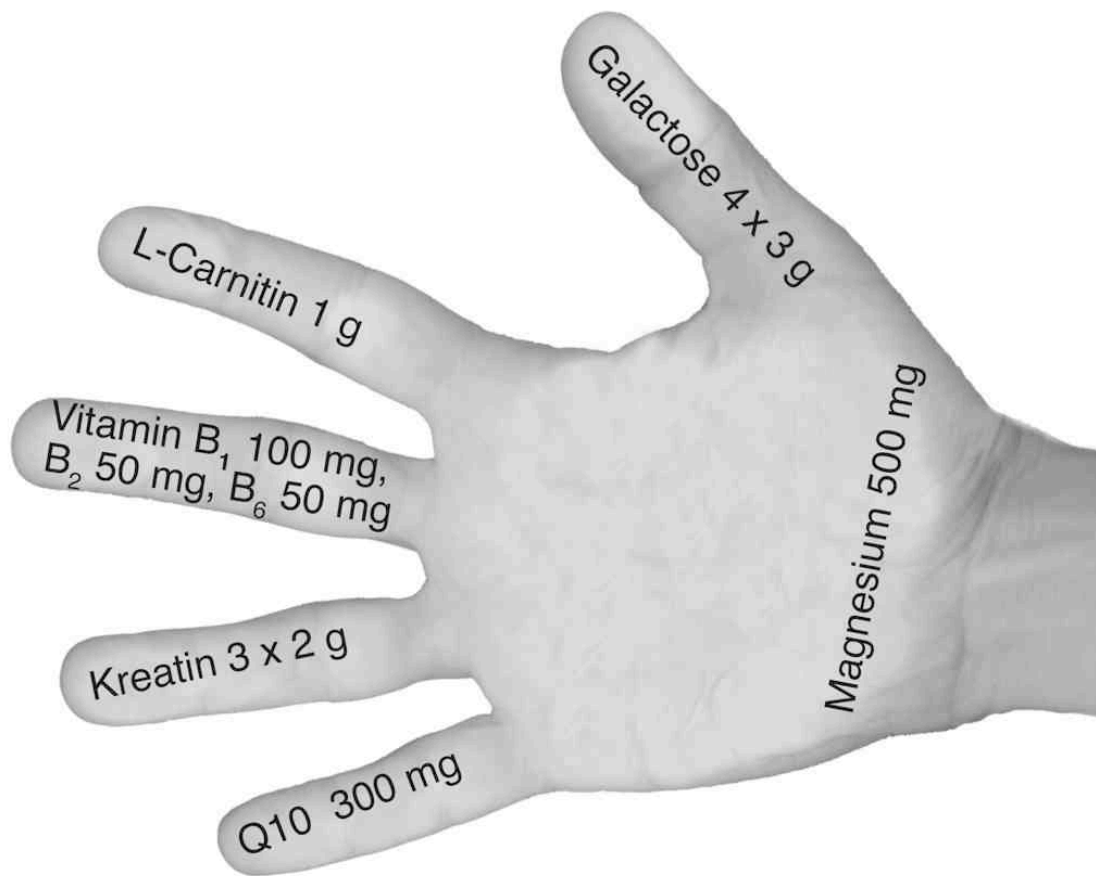
und Glycoplan-Leitlinien wieder gesunden. „Wertvolle“ Fette, gesunde Zucker, langkettige Kohlenhydrate, proteinreiche Nahrung und „gesunde Früchte“ helfen dabei grundlegend. Ernährungsgewohnheiten, die durch den häufigen Verzehr von Brot, Nudeln, Pizza, Süßigkeiten, Zucker und Kartoffeln gekennzeichnet sind, einseitig vegetarische Kost genauso wie Essverhalten mit viel verarbeitetem Fleisch können sehr häufig zu Mineralstoff- und Vitaminmangelzuständen führen.

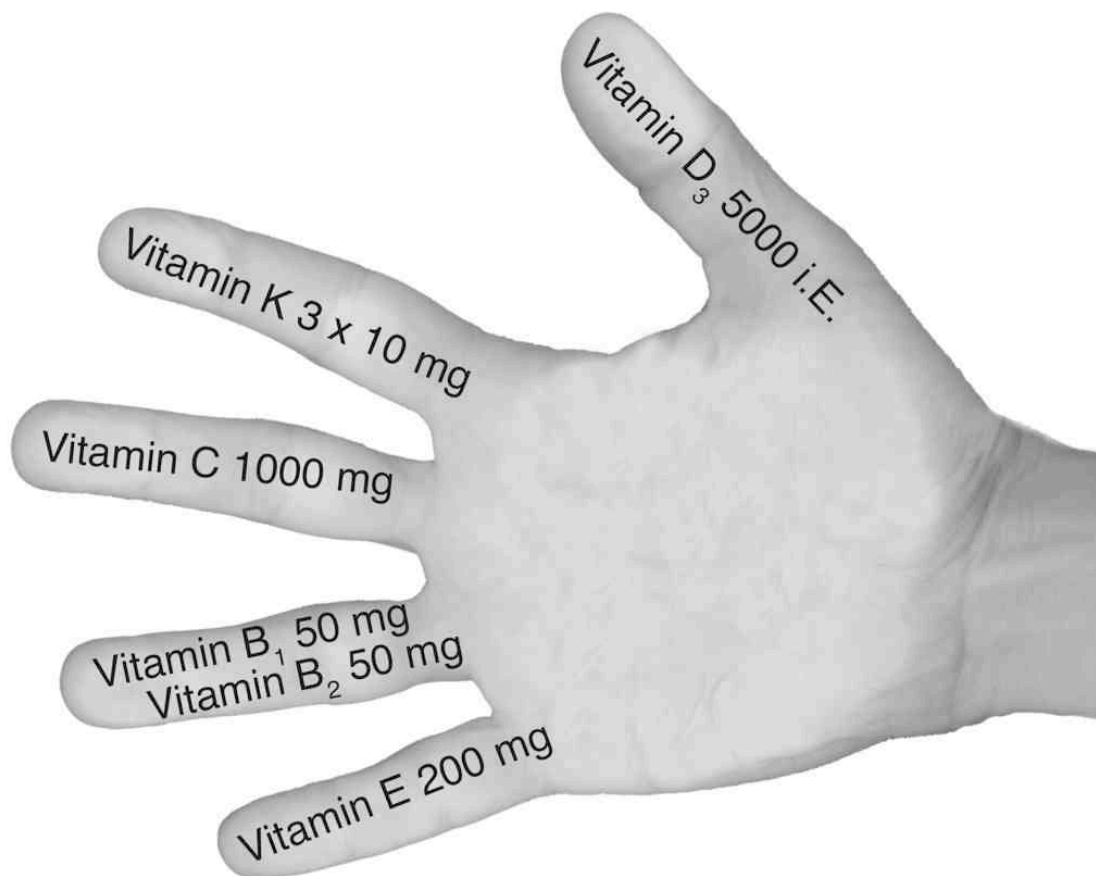
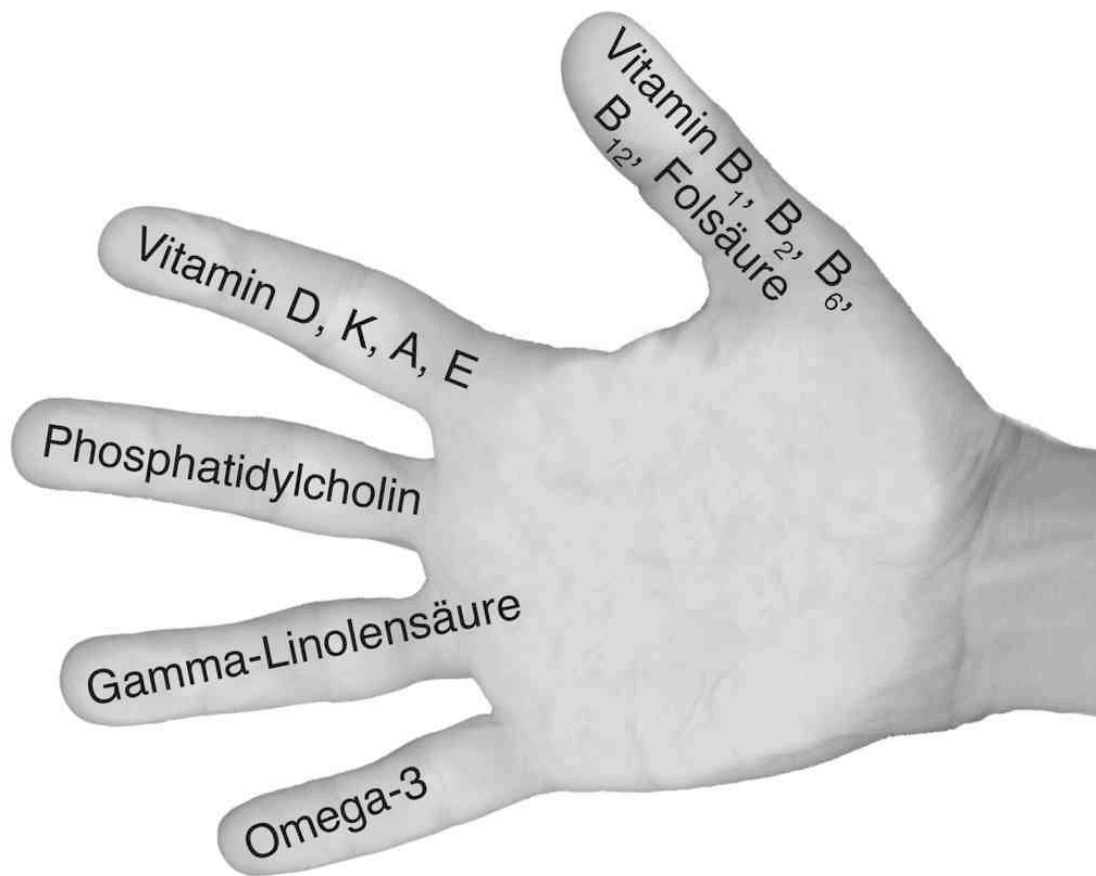
Zu Ihrer Orientierung haben wir mit unserem **Glycoplan** eine Tabelle zusammengestellt, aus der Sie schnell und übersichtlich ersehen können, welche Lebensmittel Sie bedenkenlos verzehren können und auf welche Lebensmittel Sie eher verzichten sollten. Im Anhang an den Glycoplan finden Sie Tipps, welche natürlichen Nahrungsmittel besonders reich an bestimmten Mineralstoffen und Vitaminen sind.

Wie in einem Orchester spielen dabei die einzelnen Mineralstoffe und Vitamine stets eng zusammen. Magnesium, Zink, Chrom und Eisen wirken dabei in über 300 wichtigen Stoffwechselprozessen – im Muskel, im Nervensystem, im Gehirn, im Immunsystem für alle Organe und für den Energiestoffwechsel.

Auch das Zusammenspiel natürlicher Vitamine wirkt im Miteinander in jeder Zelle. Vitamin C und Vitamin E wirken dabei als antioxidative Schutzsysteme. Sie dienen gemeinsam mit der Familie der B-Vitamine dem Energiestoffwechsel sowie der Regeneration und garantieren die Synthese von Hormonen und Neurotransmittern. Als „erste Geige“ in der Symphonie des Transmittersystems wirkt Vitamin D. Vitamin D und die B-Vitamine sind auch für den Knochen- und Muskelstoffwechsel essenziell. Alle miteinander garantieren Zellerneuerung und Regeneration in allen Geweben.

Die Interaktion mit den austarierten Mineralstoffen garantiert dabei die Ökonomie und Effizienz aller körperlichen Prozesse. Gesunde Fette, gesunde Zucker und ein ausgewogener Aminosäuren- bzw. Proteinstoffwechsel komplettieren dabei eine Faustregel: Für die Gesundheit entscheidend sind die **fünf Finger einer Hand**.





GLYCOPLAN – Glutenfrei nach Dr. med. Kurt Mosetter

Woche 1 - 4: Die ersten vier Wochen sollten Sie **Kohlenhydrate stark reduzieren**.

Woche 4 - 8: Für weitere vier Wochen sollten Sie **ab 14.00 Uhr keine kohlenhydrathaltigen Lebensmittel mehr verzehren**.

Woche 9 - 12: In den kommenden Wochen sollten Sie tagsüber tierisches Eiweiß reduzieren; **ab 18:00 Uhr sollten sie keine kohlenhydrathaltigen Lebensmittel mehr verzehren**.

++++	+++	++	+	
Galactose (hochreine D(+))Galactose von <i>falcento</i>) Dosierung: 1 Teelöffel entspricht ca. 3 g Woche 1 - 12 3 x 1 Teelöffel täglich	Gemüse: Auberginen Blumenkohl Brokkoli grüne Bohnen Chicoree Gurken Karotten Kohlarten, alle Kohlrabi Kürbis Lauch Mangold Pastinaken Radieschen Rettich Sauerkraut Sellerie Spargel Spinat Zucchini Zwiebeln Früchte: Avocado Granatapfel Oliven	Salat: Brunnenkresse Chicoree Endivien Feldsalat Eisbergsalat Römischer Salat Rucola Sojasprossen Pilze Leinöl Olivenöl Rapsöl Kokosöl/Kokosfett Erdmandelflocken (Chuffas Nüssli) Esskastanien Mandeln Maroni Paranüsse Walnüsse Pistazien (bio) Alle Kräuter Fenchel Galgant Ingwer Knoblauch Senfpulver Algen Agar Agar	Fisch: Bachforelle Heilbutt Hering Kabeljau Makrele Rotbarsch Sardine Schellfisch Scholle Schwertfisch Seezunge Thunfisch Wildlachs Zander Lamm Wild: Rücken und Filet Leinsamen Weiße Bohnen Schwarzer Reis Ziegenkäse Schafskäse Mandelmilch Bio-Eier Tomaten Paprika Linsen Kichererbsen	frisch gepresster Fruchtsaft (bis 14h) Datteln (1 pro Tag vormittags) Wild (freilaufend) Biofleisch Büffelfleisch Rind: Rücken u. Filet Truthahn- und Hähnchenbrust ohne Haut Bis Mittag: Amaranth, Buchweizen, Mais, Hirse, Wildreis Basmati (Vollkorn) Quinoa Roter Reis Rote Kartoffeln Kartoffeln: mind. 2 Stunden gekocht Johannisbrotmehl Guakern-, Mais-, Kartoffelmehl Hafer-, Reismilch Sojaprodukte mäßig Sahne u. Butter (nach ersten 4 Wo.) Tomatenmark Hefeflocken Senf (Dijon ohne Zucker) Balsamico-Essig Essig Kokosmilch (ohne Zucker)

----	---	--	-
Weißer Zucker alle Glucosen Schokolade Süßigkeiten Limonaden Coca Cola Chips Honig Fruchtsaftkonzentrate Fruchtnektar Kaugummi Süßstoff Weizen Hafer Dinkel Gerste Roggen Malz	Nudeln Pizza Gnocchi Kuhmilch Kuhmilchprodukte	Schweinefleisch Zuchtfleisch Hähnenschlegel Hähnchenbrust mit Haut Erdnüsse Cashewnüsse Apfelsaft Orangensaft	frisch gepresster Fruchtsaft (nach 14 h) Feigen Reis Süßkartoffeln (2 Stunden kochen) Lupinenmehl lactosefreie Milchprodukte

Hinweise:

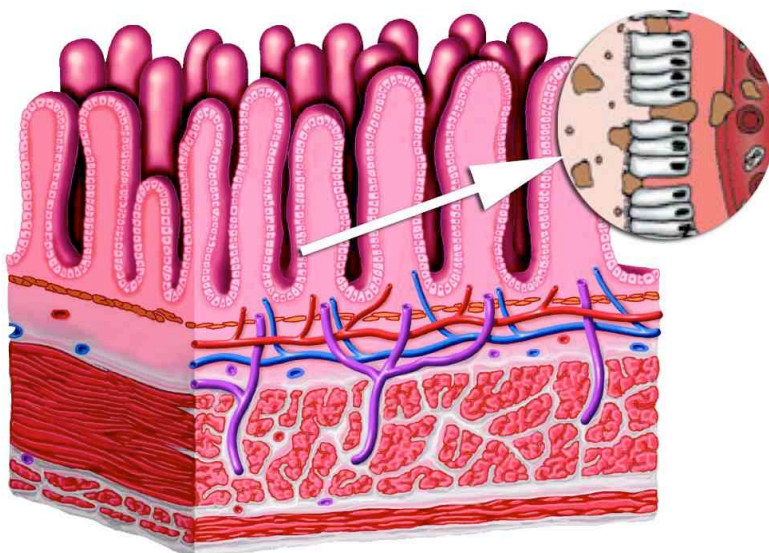
- Bis 14.00 Uhr dürfen maximal 180 g Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Preiselbeeren, Aroniabeeren) und 100 g fruktosearme Früchte (Aprikosen, Ananas, Grapefruit, Honigmelone, Kokosnuss, Limetten, Mandarinen, Pfirsich, Papaya, Rhabarber, Zitrone) gegessen werden.
- Apfel, Birne und Orange nach den ersten 4 Wochen Glycoplan-Ernährung, falls keine Allergien vorliegen.
- Sahne und Butter nach den ersten 4 Wochen in kleinen Mengen.
- Bananen sind nicht erlaubt.
- Kiwi und Haselnüsse fördern Allergien und sind daher nicht oder nur sehr mäßig erlaubt, je nach Allergie-Risiko.
- *Dr. Martin's Kokosnusswasser* 1 Glas täglich (*Coconut Juice*, organic, z. B. Fa. RS-Vital) unterstützt zusätzlich
- generell Glutamat-haltige Lebensmittel meiden (z. B. Fertigsuppen, Gemüsebrühe, Chips). Gemüsebrühe gibt es auch ohne jegliche Zusätze, diese ist erlaubt.
- bei darmassoziierten Beschwerden für ca. 8 Wochen folgende Lebensmittel bitte nur gekocht essen: Tomaten, Paprika, Soja, Linsen, Bohnen, Kichererbsen
- Die folgenden Nahrungsmittel haben „Anker“ (Lektine), welche den Darm löchrig machen:
Soja, rohe Tomaten, zu wenig gekochte Linsen, Kichererbsen und Kartoffeln
- Zwischen den Mahlzeiten eine Pause von 4 Stunden einhalten!

INFORMATIONEN ÜBER GLUTEN-UNVERTRÄGLICHKEIT/ZÖLIAKIE

Die Unverträglichkeit gegenüber dem Getreidekleber Gluten ist fast 100-mal häufiger als bisher angenommen. Nur in extremen Fällen wird eine Gluten-Unverträglichkeit (primäre Zöliakie) bei der Zufütterung von Breikost im 1. Lebensjahr über Durchfälle und Gedeihstörungen diagnostiziert. Das Spektrum der Beschwerden umfasst schon im Kindesalter Knochenschmerz, verzögerte Pubertät, ausbleibende Menarche, Infertilität, Hormonstörungen, Kopfschmerz, Schlafstörungen, Durchfälle und Allergien. Im Erwachsenenalter können die primäre, die sekundäre oder die partielle Glutenintoleranz eine grundlegende Weiche in Richtung Autoimmunerkrankungen, Schmerzzuständen, sekundärer Histaminintoleranz, sekundäre Laktoseintoleranz sowie weiteren Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien stellen.

Bei Krankheiten wie Multipler Sklerose (MS), Rheuma, Hashimoto Thyreoditis, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Lupus erythematodes, Polyarthrit, Polymyositis, Asthma und chronischen Hauterkrankungen lohnt es sich, die Ernährung grundsätzlich umzustellen.

Alle Formen der Gluten-Unverträglichkeit stören den Darm und seine Flore grundlegend. Neben dem Verlust wichtiger gesunder Darmbakterienstämme wie Bifidus oder Lactobazillen breiten sich pathologische Stämme aus. Typische pathologische Bakterien sind vermehrte E. coli-Stämme.



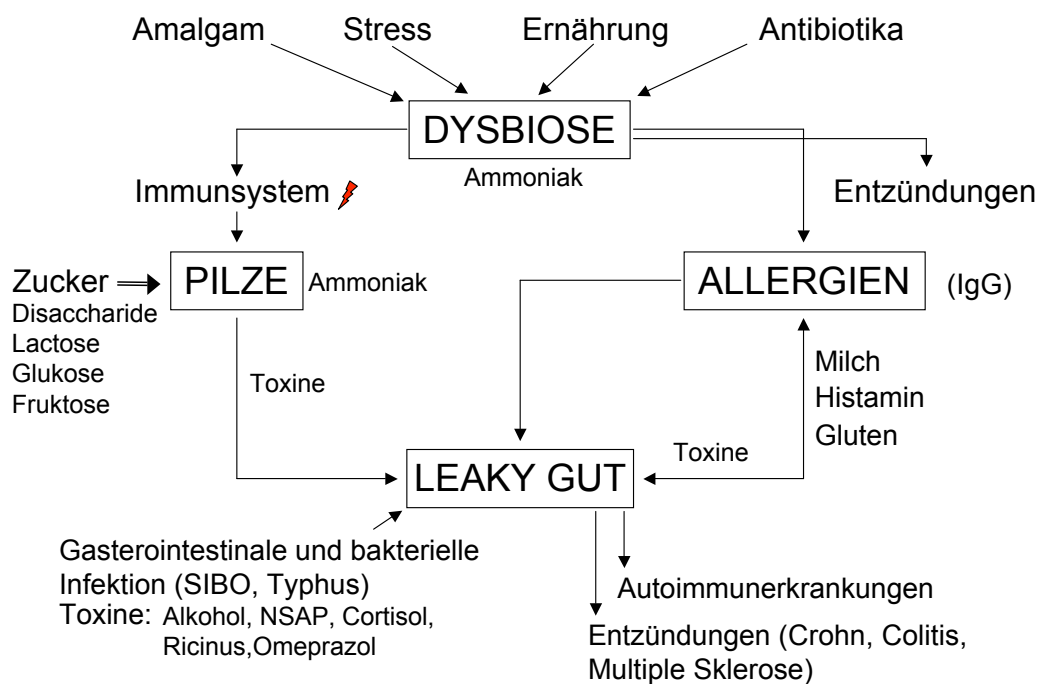
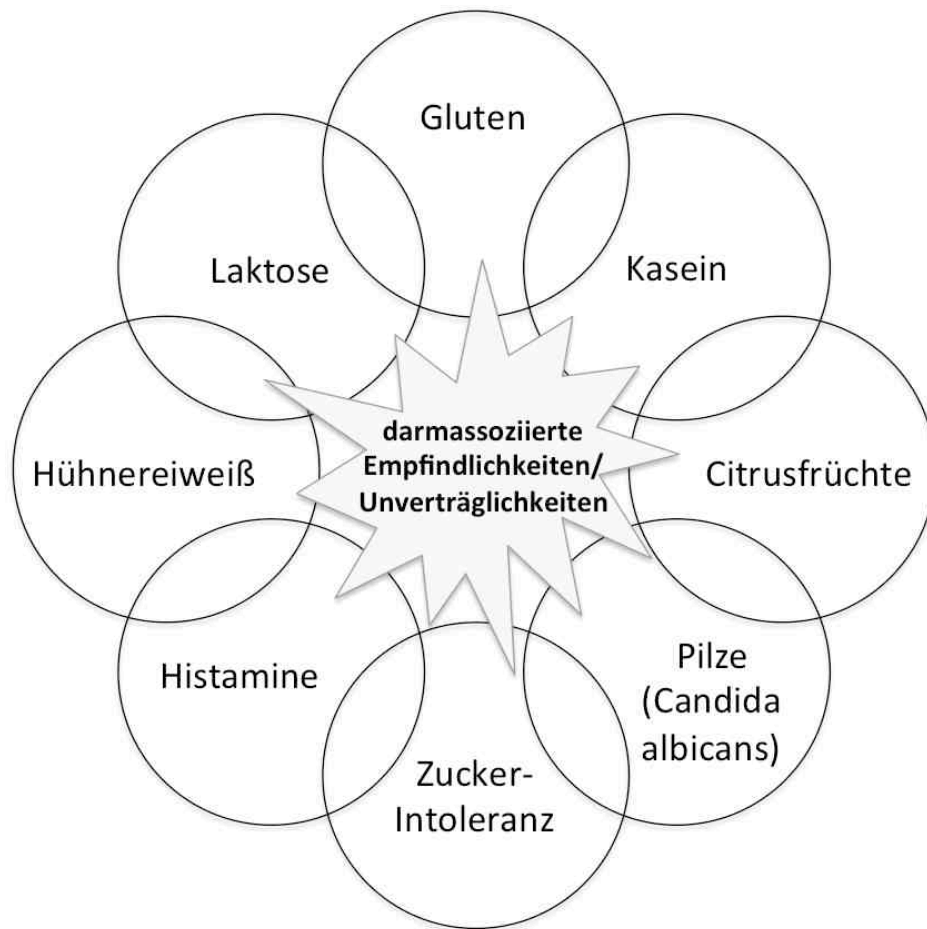
Gluten attackiert zudem die Zotten des Darms (fingerförmige Strukturen der Darmschleimhaut). Damit werden auch die zuckerspaltenden Enzyme im „Bürstensaum“ der Mikrovilli auf der Oberfläche der Zotten geschädigt. Sekundäre Laktose- oder Fructose-

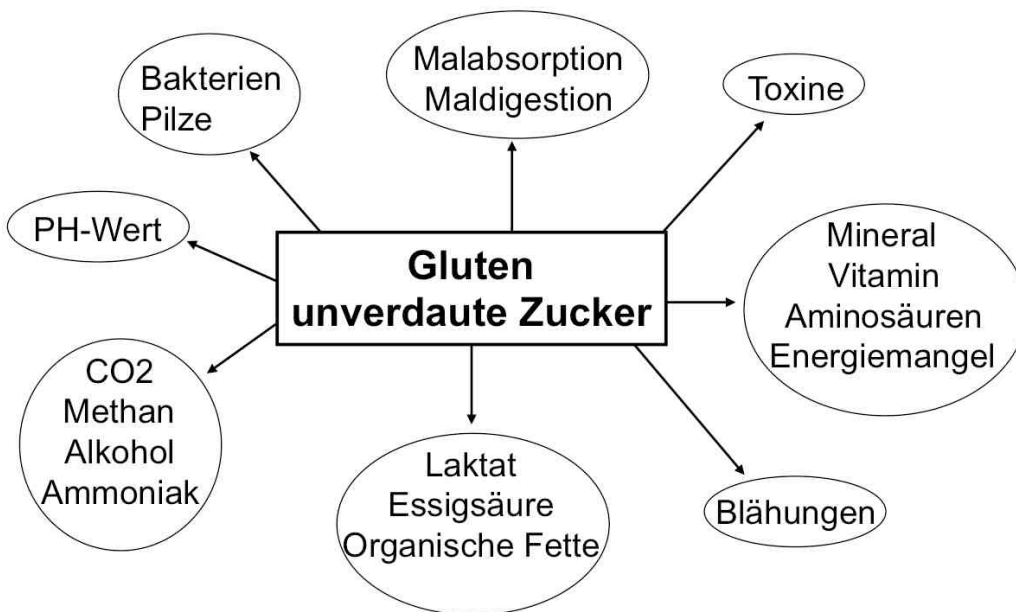
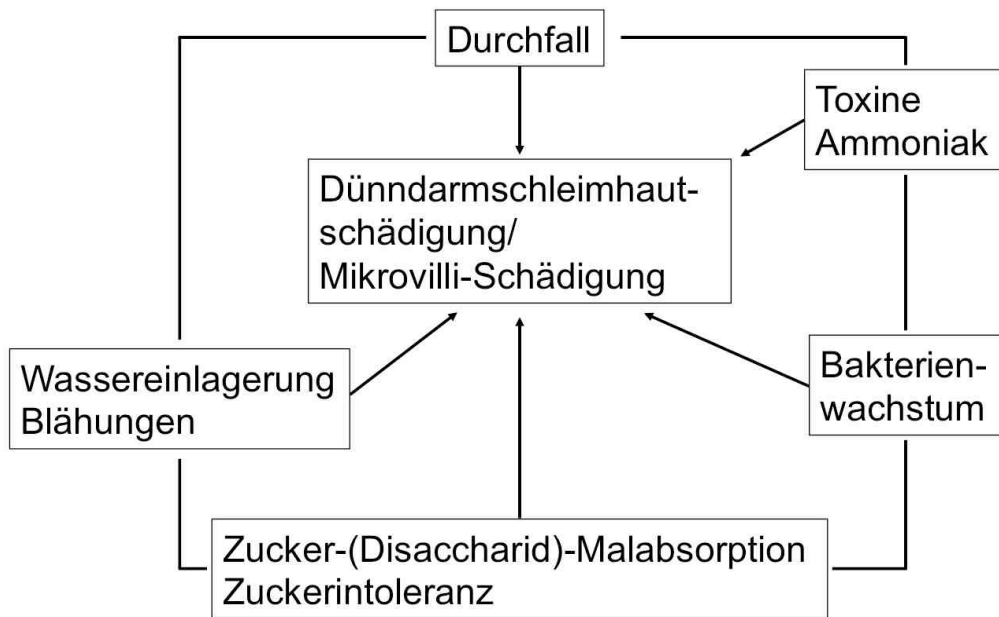
Unverträglichkeiten können die Folge sein. In einem weiteren Schritt werden die Histaminabbauenden Enzyme (DAO) geschwächt. Eine erworbene Histaminintoleranz ist die Folge.

Die gravierendste Schädigung betrifft jedoch die „Tiefen“ der Darmschleimhäute – es entsteht ein sogenannter „löchriger Darm“ (engl. leaky gut). Damit gehen wertvolle Nährstoffe und Vitamine verloren; unverdaute Zucker und Giftstoffe schädigen das System noch weiter und gelangen aus dem Darm in die Blutbahn. So entstehen Entzündungs- und Abwehrreaktionen des Organismus. Antikörperfamilien werden gebildet und können je nach familiärer Schwachstelle oder Stoffwechselschwäche den Darm selbst (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa), die Schilddrüse (Hashimoto Thyreoditis), die „Isolierkabel“ der Nervenzellen (Multiple Sklerose), die Gelenkkapseln (rheumatische Arthritis), die Organe (Lupus erythematodes) oder die Haut angreifen.

Aber Vorsicht: Fast nie führt nur das „Weglassen“ des Störenfriedes zur Verbesserung – stets müssen mehrere Komponenten der Darmgesundheit gemeinsam berücksichtigt werden! Ist der Darm erst einmal löchrig, können „scharfe Anker“ in Tomaten, Hülsenfrüchten und Kartoffeln das Krankheitsbild verschärfen. Auch Milch oder Hühnereiweiß werden nicht mehr vertragen. Darüberhinaus kann es zu verschiedenen anderen darmassoziierten Problemen kommen: Unverträglichkeiten sind meist miteinander in einem „Trauermarschorchester“ aktiv.

Um dem entgegenzuwirken, benötigen Sie gerade bei bereits bekannter Gluten-Empfindlichkeit/-Unverträglichkeit einen guten Plan – den **Glycoplan!**





Kontakt:

Zentrum für interdisziplinäre Therapien GmbH
Dr. med. Kurt Mosetter
Obere Laube 44
D-78462 Konstanz

Tel: +49 7531 91 55 01

Fax: +49 7531 91 50 67

E-Mail: kurt.mosetter@myoreflex.de

www.myoreflex.de