



Neue Studien bestätigen Ernährungskonzept der HG Naturklinik Michelrieth

Vegetarisch-vegane Ernährung hat positive Auswirkungen auf Diabetes

Aktuelle Studien zeigen es einmal mehr: eine vegetarische bzw. vegane Ernährung bringt gesundheitliche Vorteile. Krankheitsbilder wie Diabetes lassen sich durch den Verzicht auf Nahrungsmittel tierischen Ursprungs gezielt positiv beeinflussen. Eine Beobachtung, die sich mit der klinischen Erfahrung in der HG Naturklinik Michelrieth aus mehr als 25 Jahren deckt.

Das Nutrition and Diabetes Journal berichtete am 17. Juni 2013 über eine aktuelle Studie des Diabetes Centre in Prag. Darin konnten die Wissenschaftler nachweisen, dass vegetarische Ernährung durch einen Anstieg der Linolsäure in Serumphospholipiden zu einer Verbesserung der Insulinsensitivität bei Personen mit Typ-2-Diabetes führt. Dasselbe Forscherteam hatte bereits in einer früheren Studie gezeigt, dass vegetarische Ernährung verglichen mit der üblichen hypokalorischen Diät eine Verbesserung der metabolischen Clearance Rate von Glukose bewirkt.

Klinische Beobachtung zeigt gute Erfolge bei Typ-2-Diabetikern

In der HG Naturklinik Michelrieth wird seit über 25 Jahren das vegan-vegetarische Ernährungsschulungsprogramm „Heilfasten nach den Gesetzen der Natur“ durchgeführt. Dabei lernen die Teilnehmer, ihre Nahrungsmittel an einem Buffet mit leichten veganen Speisen zu wählen und bewusst auf die Signale ihres Körpers zu achten. So reduziert der Einzelne selbst seine Kalorien auf natürliche Weise, ohne zu hungern, und lernt so, seine Ernährung langfristig umzustellen. Wie die klinische Beobachtung über die Jahre zeigt, profitieren Diabetiker überdurchschnittlich stark von dieser Ernährungsform. Zum einen kommt es zur Gewichtsreduktion, zum anderen zu deutlich verbesserten Blutzuckertagesprofilen, sodass die Diabetesmedikamente reduziert werden können.

Einige Typ-2-Diabetiker, die bereits mit Insulin eingestellt waren, konnten innerhalb einer 3-wöchigen Kur ihre Insulintherapie vollständig beenden. Durch eine dauerhafte Umstellung auf eine vegetarische Ernährung war dieser Effekt auch anhaltend, nicht hingegen, wenn wieder auf Fleischnahrung umgeschwenkt wurde.

Die neuen Studienergebnisse unterstreichen die klinischen Erfahrungen in der HG Naturklinik hinsichtlich der Bedeutung der vegetarischen Ernährung in der Diabetes-Therapie. Doch auch in der Prävention von Diabetes zeigen sich die positiven Effekte eines fleischlosen Ernährungsstils.

Rotes Fleisch als Risikofaktor für Diabetes

Eine kürzlich in *JAMA Internal Medicine* veröffentlichte Studie hat gezeigt, dass die Zunahme des Verzehrs von rotem Fleisch das Risiko für Typ-2-Diabetes erhöht. Im



Gegensatz zu früheren Studien, die bereits einen Zusammenhang zwischen rotem Fleisch und Diabetesrisiko nachgewiesen hatten, legte das Forscherteam um An Pan von der National University of Singapore einen mehrjährigen Beobachtungszeitraum zugrunde und berücksichtigte damit zusätzlich die Tatsache, dass sich das Essverhalten im Lauf der Zeit ändern kann. Wurde der Verzehr von rotem Fleisch reduziert, sank analog auch das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken.

Weitere Informationen zum Thema „Heilfasten nach den Gesetzen der Natur“ sind hier erhältlich: [Heilfasten Klinik](#)

Referenzen:

[Kahleova H](#), et al Vegetarian diet-induced increase in linoleic acid in serum phospholipids is associated with improved insulin sensitivity in subjects with type 2 diabetes. [Nutr Diabetes](#). 2013 Jun 17

Eating More Red Meat Associated With Increased Risk of Type-2 Diabetes
Science News, June 17, 2013

Über die HG Naturklinik Michelrieth GmbH

Die HG Naturklinik Michelrieth ist eine ganzheitliche Klinik für Naturheilverfahren im Spessart. „HG“ bedeutet „Haus der Gesundheit“.

Kontakt

HG Naturklinik Michelrieth GmbH
Die Fachklinik für ganzheitliche Heilweisen
Dr. med. univ. Annemarie Groß
Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin
Löwensteinstr. 12-15
D-97828 Marktheidenfeld-Michelrieth

Tel.: 09394/801-0
Fax: 09394/801-310
E-Mail: info@naturklinik.com
Internet: www.naturklinik.com