

Dysglykämie und Hypoglykämie mit Nahrung stabilisieren

nach Dr. med. R. Paul St. Amand

Dr. med. R. Paul St. Amand, war der erste Schulmediziner, ein amerikanischer Endokrinologe, der eine Überschneidung der Symptome von Fibromyalgie und Hypoglykämie entdeckte, publizierte und erfolgreich therapierte.

Amand entwickelte eine liberale kohlenhydratreduzierte Diät, das Gewicht gehalten werden soll und eine strenge liberale kohlenhydratreduzierte Diät, wenn eine Gewichtsreduktion angestrebt wird.

Verbotene Nahrungsmittel bei beiden Diätformen sind:

- Zucker in jeglicher Form
- Koffein in jeglicher Form, einschließlich vieler Erfrischungsgetränke
- Fruchtsäfte und getrocknete Früchte
- Alle Bohnen, außer gelbe und grüne Bohnen
- Kichererbsen
- Linsen
- Kartoffeln
- Mais
- Bananen
- Gerste
- Reis
- Nudeln
- Mehl tortillas, Tamales, Weißmehl und alle Stärken
- Natürliche Süßmittel: Dextrose, Maltose, Fructose, Honig, Getreidesirup, Zuckerrüben-, Reis und Ahornsirup und Stärken.

Zu Beginn beider Diäten ist Mogeln nicht erlaubt. Nach Besserung der Symptome und wenn die Toleranzgrenze erlernt wurde, können einige Kohlenhydrate wieder vorsichtig in den Speiseplan aufgenommen werden.

Die strenge Diät für Hypoglykämie bei gewünschter Gewichtsabnahme, nach Dr. Amand:

Fleisch:

- sämtliche Fleischsorten sind erlaubt, mit Ausnahme von Aufschnitt, der Zucker enthält. Speckschinken ist erlaubt, auch wenn er Zucker enthält, weil er beim Braten verschwindet.
- **Geflügel, Wild, Fisch und Meeresfrüchte** sind in unbeschränkten Mengen erlaubt.

Molkereiprodukte:

- Eier
- Jeder natürliche Käse, der geschnitten werden kann
- Sahne, süß und sauer
- Hüttenkäse und Ricotta: ½ Tasse am Tag

Obst:

- Frische Kokosnuss
- Avocado: ½ pro Tag
- Cantaloupe-Melone: ¼ pro Tag
- Erdbeeren: 6-8 Stück am Tag
- Limetten oder Zitronensaft: 2 Tel. am Tag

Gemüse:

- Auberginen, Blumenkohl, Brokkoli, Brunnenkresse, Rosenkohl
- Mangold, Spinat, Chinakohl: 2 Tassen pro Tag
- Dill, Essiggurken: 1 am Tag
- Alle grünen Kräuter, Salate und Gemüse
- Senf, rote Beete, Gurken, Lauch, Grünkohl, Okra, Oliven,
- Paprika, grün, rot, gelb
- Kohl: 1 Tasse pro Tag
- Pilze, Rhabarber, Radieschen, Rettich, Sauerkraut
- Schalotten, Sellerie, Sojabohnenkeime, Sommerkürbis
- Spargel, Stangenbohnen, grün und gelb
- Tomaten, Zucchini

Nüsse:

- Paranüsse, Graunüsse, Haselnüsse, Hickory, Macadamianüsse
- Mandeln, Pecannüsse, Pistazien, Walnüsse
-
- Sonnenblumenkerne: eine kleine Hand voll

Nachtisch:

- Kohlenhydratarme Produkte, einschließlich zuckerfreie Schokolade und zuckerfreie Götterspeise
- Käsekuchen ohne Boden mit Quark, Frischkäse, Ricotta, Sahne und Süßstoff
- Mousse, die mit Schlagsahne, Süßstoff oder Proteinpulver mit Geschmack gemacht wird.
- Flammeri mit Sahne und Süßstoff

Getränke:

- Alle koffeinfreien und Mischgetränke, die mit Süßstoff gesüßt sind
- Koffeinfreier Kaffee und schwache oder koffeinfreie Teesorten
- Bourbon, Cognac, Gin, Rum, Scotch, Wodka, trockene Weine, nach ein bis zweimonatiger strenger Diät kann Alkohol in Maßen wieder vertragen werden

Gewürzmischungen und Gewürze:

- Alle Gewürze, einschließlich Samen, frisch oder getrocknet
- Alle künstlichen Geschmacksstoffe
- Meerrettich
- Alle zuckerfreien Soßen: Salatsoßen, Mayonnaise, Senf, Sojasoße kleiner, gleich 1% Zuckergehalt
- Alle Essigsorten, außer Balsamico Essig, alle Öle

Verschiedenes:

- Alle Fette,
- Kaviar
- Tofu, Sojaproteinprodukte, die keine verbotenen Süßmittel enthalten

Die liberale Diät für Hypoglykämie bei gewünschter Gewichtsabnahme, nach Dr. Amand:

Folgende Nahrungsmittel können zusätzlich zu strengen Diät verzehrt werden:

Obst: nur alle vier Stunden ein Stück Obst, kein Fruchtsaft oder getrocknetes Obst

- Äpfel, Aprikosen, Birnen,
- Brombeeren, ½ Tasse am Tag
- Wintermelone, 1 Stück am Tag
- Erdbeeren, Grapefruit
- Heidelbeeren, ½ Tasse pro Tag, Himbeeren
- Honigmelone, 1 Stück pro Tag
- Limetten, Mandarinen, Orangen, Papayas, Pfirsiche, Pflaumen,
- Tomatensaft, Gemüsesaft, Zitronen

Gemüse:

- Artischocken, Erbsen,
- Karotten, Kürbis,
- Rüben, Zwiebeln

Nüsse:

- Cashewnüsse,
- Erdnüsse
- Sojanüsse

Molkereiprodukte:

- Milch, Buttermilch
- Joghurt, ungesüßt oder mit Süßstoff

Desserts:

- Zuckerfreier Diätpudding, ½ Tasse pro Tag

Brot:

- 3 Scheiben Brot am Tag, ohne Weißmehl, nicht mehr als 2 Scheiben pro Mahlzeit oder drei Scheiben Knäckebrot, nicht mehr als 2 Scheiben pro Mahlzeit
- Oder kohlenhydratarme Tortillas, z.B. aus Mais, nicht mehr als 3 Stück am Tag. 2 Maistortillas sind 1 Portion

Andere Nahrungsmittel:

- Johannisbrotpulver, Sojamehl, Kleie, Weizenkeime, Puffreis, Weizenschrot und andere Zuckerfreie Getreidearten
- 1 Tasse Popcorn
- 2 Tachos oder Enchiladas oder 2 Maistortillas am Tag

Ersatzstoffe für die Zubereitung von Mahlzeiten nach Dr. Amand

- **Zucker:** Süßstoff, Stevia
- **1 EL. Stärke:** Gelatine, 1 EL. Gluten, Sojamehl oder Atkins Backmischung
- **Vollmilch:** ½ Tasse Sahne, ½ Tasse Wasser, etwas Süßstoff
- **Buttermilch:** ½ Tasse Sahne, ½ Tasse Wasser, 1 EL. Essig oder Zitronensaft 5 Min. ruhen lassen und etwas Süßstoff hinzufügen
- Paniermehl: ungesalzene Sonnenblumenkerne im Mixer zerkleinert, Gemahlene Nüsse, Schweinegrieben, Sojamehl oder Eiweißpulver

Bei Unsicherheit über den Zucker- und Kohlenhydratgehalt oder die Proteinhalt eines Lebensmittels, ist folgende Website sehr zu empfehlen:

http://fddb.info/db/de/produktgruppen/produkt_verzeichnis/index.html