

# Wie Insulin uns alle dick oder schlank macht

von Prof. Dr. Stephan Martin  
(Becker Joest Volk Verlag)

## Zehn relevante Fragen und Thesen zum Buch:



### 1. Was hat Insulin mit Übergewicht zu tun?

Bisher konzentriert man sich beim Abnehmen vor allem auf die Reduktion von Kalorien oder Kohlenhydraten. Die „*Low-Insulin-Methode*“ basiert dagegen auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass Insulin das Übel aller Gewichtsprobleme ist. Insulin blockiert als einziges Hormon im Körper die Fettverbrennung und fördert zugleich den Aufbau von Fettdepots. Daher geht es bei der „*Low-Insulin-Methode*“ um das, was den Insulinspiegel nach oben treibt – und das sind keineswegs nur die Kohlenhydrate, auch wenn diese dennoch wichtig sind.

### 2. Ist die „*Low-Insulin-Methode*“ eine wissenschaftliche Neuentdeckung?

Dass Insulin dick und sogar krank macht, ist schon über viele Jahre bekannt. Prof. Stephan Martin und Dr. Kerstin Kempf haben dazu kürzlich mit einer Gruppe deutscher Wissenschaftler in dem renommierten Medizinjournal „BMC Medicine“ zwei Arbeiten mit den Titeln publiziert:

- Insulin translates unfavourable lifestyle into obesity  
<https://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-018-1225-1>
- Insulin: too much of a good thing is bad  
<https://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-020-01688-6>

Diese Arbeiten wurden in einem „Peer Review“ von anderen Wissenschaftlern bereits geprüft. Das Buch „*Wie Insulin uns alle dick oder schlank macht*“ ist eine Übersetzung dieser beiden Fachartikel für die allgemeine Bevölkerung.

### 3. Warum ist das Thema „*Low-Insulin*“ bisher nicht an die Öffentlichkeit gekommen?

Die Erkenntnisse über Insulin schmecken vielen Lobbygruppen nicht: Teile der Nahrungsmittelindustrie, Pharmaindustrie, viele Ärzte und auch die gesetzlichen Krankenkassen profitieren davon, dass alles so ist, wie es ist. Gerade bei dem sogenannten Altersdiabetes wird aber aufgrund absurder finanzieller Anreize im deutschen Gesundheitswesen sehr viel Insulin verordnet. Das neue Buch „*Wie Insulin uns alle dick oder schlank macht*“ präsentiert die wissenschaftlichen Erkenntnisse, die diese Praxis anprangern. Auch Zusatzstoffe im Essen zeigen eine fatale Wirkung auf den Insulinspiegel.

### 4. Was stört die Lebensmittelindustrie an der „*Low-Insulin-Methode*“?

Süßstoffe und vor allem auch Emulgatoren haben sich als wahre Dickmacher erwiesen, indem sie den Insulinspiegel hochjagen. Unzählige Convenience-Lebensmittel

sind davon betroffen. Zudem wird die Low-Fat-Industrie entlarvt, die immer noch suggeriert, dass man mit Low-Fat abnimmt. Oft wurde in Lebensmitteln Fett durch Kohlenhydrate oder Zucker ersetzt. Das hat über Jahrzehnte genau das Gegenteil bewirkt.

#### **5. Fett führt doch zu Herzinfarkt – oder stimmt auch das nicht?**

Über viele Jahre wurde weltweit eine Hysterie gegen Nahrungsfette aufgebaut. Dafür gab es aber gar keine wissenschaftlichen Grundlagen. Ergebnisse aus wissenschaftlichen Studien, die deutlich das Gegenteil zeigten, wurden verheimlicht. Die Nahrungsmittelindustrie hat dies ausgenutzt, um eine Vielzahl an hochpreisigen und fettreduzierten Produkten auf den Markt zu bringen. Wer in seiner Nahrung Fette reduziert, nimmt aber automatisch mehr Kohlenhydrate auf, die wiederum die Insulinproduktion anregen und Menschen dick machen. Aktuelle Studien zeigen zudem, dass mit pflanzlichen Fetten sogar genau das Gegenteil erreicht wird, nämlich ein Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall!

#### **6. Was hat Brot oder Kartoffelbrei mit Zucker zu tun?**

In der aktuellen gesundheitspolitischen Diskussion um steigendes Übergewicht geht es primär um die Vermeidung von Zucker. Der Haushaltszucker besteht aus Trauben- und Fruchtzucker, wobei der Traubenzucker die Insulinspiegel in die Höhe treibt und so die Fettverbrennung über Stunden blockiert. Im ihrem

neuen Buch zeigen die Autoren, dass auch Brot, Kartoffeln, Nudeln und Reis sich von Haushaltszucker kaum unterscheiden. Hauptbestandteil dieser Nahrungsmittel ist Stärke, also lange Ketten, auf denen Traubenzuckermoleküle wie Perlen aufgereiht sind. Im Darm werden diese in Sekundenschnelle aufgespalten und treiben die Insulinspiegel wie Haushaltszucker in die Höhe. Der glykämische Index (der Wert, der besagt, wie schnell Traubenzucker ins Blut gelangt) von Kartoffelpüree ist sogar höher als der von Haushaltszucker. Bei der „*Low-Insulin-Methode*“ sollen daher stärkehaltige Produkte insgesamt gemieden werden.

#### **7. Warum wollen die gesetzlichen Krankenkassen von „Low-Insulin“ nichts hören**

In Deutschland gibt es eine unheilvolle Allianz von gesetzlichen Krankenkassen, Pharmaindustrie und Ärzten. Die Kassen bekommen für einen Patienten mit Insulintherapie aus dem Risikostrukturausgleich eine sehr lukrative Kopfpauschale. In fast keinem anderen Land der Erde wird daher so viel Insulin verordnet wie in Deutschland. Patienten mit Typ 2 Diabetes, die von Natur aus schon hohe Insulinspiegel im Blut haben, wird suggeriert, dass man bei einer Insulintherapie alles essen dürfe, das Insulin bringe es wieder in Ordnung. Die Wahrheit ist aber, dass die Insulintherapie die Situation langfristig verschlimmert, die Betroffenen werden dicker und damit verschlimmern sich die Symptome.



## 8. Warum lieben Ärzte Insulin?

Vor 100 Jahren starben Menschen an Typ 1 Diabetes, da Insulin ein lebenswichtiges Hormon ist. Bei Typ 1 Diabetes fehlt dem Körper Insulin und die Blutzuckerwerte steigen an. Auch bei Typ 2 Diabetes steigt der Blutzucker im Blut an, aber weil das körpereigene Insulin nicht wirkt. Die Erfolgsgeschichte von Insulin bei Typ 1 Diabetes vor Augen glauben heute noch viele Ärzte, dass man mit einer Insulintherapie auch bei Typ 2 Diabetes etwas Gutes tue. Doch das ist nicht der Fall, im Gegenteil: Es gibt Hinweise, dass zu viel Insulin sogar schadet.

## 9. Übergewicht ist doch nicht gefährlich?

Übergewicht hat viele Ursachen, wir essen zu viel Zucker und Kohlenhydrate, wir bewegen uns zu wenig. Alle Faktoren, die den Insulinspiegel in die Höhe treiben und so die Fettverbrennung blockieren – und zu jedem dieser Faktoren gibt es viele Interessengruppen, die daran Geld verdienen. Daher wird sich an dieser Situation so schnell nichts ändern. Gleichzeitig versuchen uns Lobbyisten mit zweifelhaften Studien nahezubringen, dass zu viel Gewicht ein Kavaliersdelikt sei. Die Wahrheit sieht aber anders aus, mit jedem überschüssigen Kilogramm Körpergewicht steigt das Risiko für Bluthochdruck, Typ 2 Diabetes, Gelenk- und Tumorerkrankungen. Diese Liste

könnte beliebig erweitert werden. Die „*Low-Insulin-Methode*“ wurde daher nicht zur kosmetischen Gewichtsabnahme, sondern als Basistherapie für viele Volkserkrankungen entwickelt und die Wirksamkeit im Rahmen wissenschaftlicher Studien belegt. So verbesserte sich der Blutdruck und Blutzucker von Patienten und sehr häufig konnten Medikamente reduziert oder sogar komplett abgesetzt werden.

## 10. Warum können übergewichtige Menschen so schlecht abnehmen?

In vielen Studien konnte gezeigt werden, dass bei Übergewicht der Körper seine eigenen Insulinspiegel in die Höhe schraubt. Schon morgens vor dem Frühstück haben übergewichtige Menschen so hohe Insulinspiegel, dass die Fettverbrennung zu 50 % blockiert ist. Wenn man dann nur ein kleines Brötchen oder ein Müsli mit Milch und Obst zu sich nimmt, steigen die Insulinspiegel so stark an, dass die natürliche Fettverbrennung über Stunden zu mehr als 80 % blockiert ist. An dieser Stelle setzt die „*Low-Insulin-Methode*“ an und gibt Ratschläge, wie man Anstiege der Insulinspiegel vermeidet. Wenn man dann ein paar Kilogramm Gewicht verloren hat, sinken die Insulinspiegel wieder ab und der Körper „verzeiht“ die eine oder andere Mahlzeit, die zuvor die Insulinspiegel hat explodieren lassen.