Wissenschaftlich bewiesen und wieder eine Bestätigung für unser Arbeit.

Laut einer in der medizinischen Fachzeitschrift „Diabetologia“ veröffentlichten Studie trägt Gluten dazu bei, das Risiko für Typ-2-Diabetes zu senken. Die Forscher verfolgten den Glutenkonsum und die Inzidenzrate von Diabetes der Teilnehmer der „Nurses’ Health Study“ and der „Health Professionals Follow-Up Study“. Diejenigen, die das meiste Gluten aus Lebensmitteln wie Weizen, Roggen und Gerste konsumierten, hatten ein geringeres Risiko für Typ-2-Diabetes als diejenigen, die weniger Gluten assen. Die Forscher vermuten, dass die Effekte mit der Ballaststoffaufnahme und den Darmbakterien zusammenhängen.

Referenz: Zong G, Lebwohl B, Hu FB, et al. Gluten intake and risk of type 2 diabetes in three large prospective cohort studies of US men and women. Diabetologia. 2018;61:2164-2173.

Menschen mit Zöliakie, Autoimmunerkrankungen und Diabetes Typ-3 sollten allerdings glutenhaltige Lebensmittel meiden, resp. komplett weglassen.

Unsere eigenen Erfahrungen mit Diabetikern

Wir waren auch der Meinung, dass Diabetiker auf Glutenprodukte verzichten müssen, haben jedoch in den letzten Jahren selber eng mit Diabetikern zusammengearbeitet und so fanden wir heraus, dass Gluten bei Diabetes Typ-2 keine Blutzucker-Probleme verursachen. Das Problem besteht jedoch, dass der Arzt kaum Typ-2 und Typ-3 (Bauchspeicheldrüsen-Entzündung) unterscheiden kann. Deshalb empfehlen wir den Blutzuckerwert, wenigstens zu Beginn, nach Mahlzeiten mit Gluten zu messen. Steigt der Blutzuckerwert, dann verzichten Sie auf Glutenprodukte. Es ist dann auch ein Zeichen dafür, dass Sie am Typ-3 erkrankt sind. Unsere Living Nature® Diabetesfreitherapie berücksichtigt alle Diabetes-Typen mit Erfolg. Beim Typ-1 darf die Blutzuckermessung jedoch nicht abgesetzt werden. Die Kontrolle ist wichtig!