

Diät

Diät, griechisch δίαίτα (díaita) hieß ursprünglich „Lebensführung“, „Lebensweise“.

Diäten werden zur Gewichtsab- (umgangssprachlich Schlankheitskur) oder -Zunahme und **zur Behandlung von akuten und chronischen Krankheiten** abgestellt.

Jede chronische Krankheit muss mit einer Ernährungstherapie begleitet werden.

Wikipedia: **Kategorie Diät** <http://de.wikipedia.org/wiki/Kategorie:Di%C3%A4t>

Bei Bedarf MCAD-Mangel ausschließen!

(Verdacht dazu bei Blutbild Veränderung + Hypoglykämie + Metabolische Azidose + Hyperurikämie)

Körper und Seele gehören immer zusammen.

Fleisch Allergie und Risiko rotes Fleisch

Alpha-Gal Allergy Awareness (2014) <http://alpha-gal.org/>

Zur Hausen H. (2012) Red meat consumption and cancer: reasons to suspect involvement of bovine infectious factors in colorectal cancer. Int J Cancer DOI: 10.1002/ijc.27413
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ijc.27413/abstract>

Ketogene Diät http://de.wikipedia.org/wiki/Ketogene_Di%C3%A4t

Schmidt M et al (2011) Effects of a ketogenic diet on the quality of life in 16 patients with advanced cancer: A pilot trial. Nutrition & Metabolism. 8, 54 <http://dx.doi.org/10.1186/1743-7075-8-54>

Paoli A et al (2013) Beyond weight loss: a review of the therapeutic uses of very-low-carbohydrate (ketogenic) diets. European Journal of Clinical Nutrition. 67, 789-796 <http://dx.doi.org/10.1038/ejcn.2013.116>

Poff AM, et al (2013) The Ketogenic Diet and Hyperbaric Oxygen Therapy Prolong Survival in Mice with Systemic Metastatic Cancer. Cancer. PLoS ONE. 8(6), e65522.
<http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0065522>

Mediterrane Diät <http://de.wikipedia.org/wiki/Mittelmeer-Di%C3%A4t> und die Pflanzen

Estruch R, et al (2013) Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet NEJM 2013 (online) 25. <http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1200303>

Gagliano M et al. (2012) Out of sight but not out of mind: alternative means of communication in plants. PLOS ONE 7, e37382 <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0037382>

- ➔ **Fettsäuren** <http://www.kabilahsystems.de/ungesaettfetts.pdf>
- ➔ **Biogene Amine und Peptide**
<http://www.kabilahsystems.de/biogeneamineundpeptide.pdf>
- ➔ **Polyphenole** <http://www.kabilahsystems.de/polyphenole.pdf>
- ➔ **Vitamine** <http://www.xerlebnishaft.de/vitamine.pdf>
- ➔ **Probiotika** <http://www.kabilahsystems.de/probiotika.pdf>
- ➔ **Q 10** http://www.kabilahsystems.de/q10_und_I.pdf
- ➔ **Anti-Hyperkoagulation** <http://www.kabilahsystems.de/hyperkoagulation.pdf>
- ➔ **Antizytokine, Antichemokine** <http://www.kabilahsystems.de/antizyt-chem.pdf>

→ Der pH-Wert <http://www.kabilahsystems.de/ph.pdf>

Resilienz, Stressverarbeitung, Stress Toleranz

Körperliche Bewegung

Yates T, et al (2013) Association between change in daily ambulatory activity and cardiovascular events in people with impaired glucose tolerance (NAVIGATOR trial): a cohort analysis. The Lancet (online) [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)62061-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(13)62061-9)

Pugliese G, et al (2013) NAVIGATOR: physical activity for cardiovascular health? Editorial: The Lancet (online) [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)62551-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(13)62551-9)

PLIS-Studie – Prädiabetes-Lebensstil-Interventionsstudie (Universität Düsseldorf)
<http://ddz.uni-duesseldorf.de/de/aktuelles/aktuelle-studien/8996-plis-studie>

Homepage der UKPD-Studie (United Kingdom Prospective Diabetes Study)
http://www.dtu.ox.ac.uk/ukpds_trial

[Bernt - Dieter Huismans](#), Letzte Revision Januar 2020 www.Huismans.click



Back to top: <http://www.xerlebnishaft.de/diaet.pdf>