

Therapie bei Diabetes mellitus Typ 2

Erstsendung: Montag, 22.02.2021, 21:00 Uhr

Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ Diabetes Typ 2 – also **Insulinresistenz** und dadurch ein zu hoher Blutzuckerspiegel – kann wieder verschwinden. Selbst wer schon Insulin spritzen muss, kann in vielen Fällen davon wieder loskommen!
- ✓ Voraussetzung ist die Umstellung auf eine „**artgerechte**“ **Ernährung mit viel frischen, wenig verarbeiteten Produkten und richtig dosiertem Eiweißanteil**. Die Grundlage Ihres Speiseplans sollte aus **Gemüse** (zubereitet mit **hochwertigen Ölen**) und **zuckerarmen Obstsorten** bestehen. Wählen Sie **ballaststoffreiche Beilagen**: Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis.
- ✓ Gewicht und Bauchumfang sind ein wichtiger Faktor bei Insulinresistenz. **Das Bauchfett muss weg!** Achtung, Teufelskreis: Insulin (vom Körper ausgeschüttetes wie auch gespritztes) behindert den Fettabbau. Wer abnehmen will, sollte deshalb Kohlenhydrate einsparen und mehrstündige Pausen zwischen den Mahlzeiten lassen.
- ✓ **Zucker** ist in vielen Fertigprodukten versteckt. **Fruchtzucker** ist keine gesunde Alternative, und auch **Süßstoffe** sollten Sie nicht bedenkenlos zu sich nehmen. Gewöhnen Sie Ihren Geschmack lieber nach und nach an weniger Süße. Nutzen Sie die natürlichen Aromen aus frischen Zutaten (Kräuter, Früchte).
- ✓ Bsp. für blutzuckerneutrale **Snacks**: Gemüserohkost, 1 hart gekochtes Ei, 2 EL Nüsse.
- ✓ **Eiweißquellen** - etwa mageres Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte sowie Nüsse und Hülsenfrüchte - sorgen für gute Sättigung und dämpfen den Blutzuckeranstieg. Tagesdosierung: ca. 1 Gramm Eiweiß pro Kilo Sollgewicht (Normalgewicht laut BMI-Tabelle), möglichst verteilt auf drei Mahlzeiten,
- ✓ Eine gelegentliche **Haferkur** (siehe gesondertes Infoblatt) macht die Zellen wieder empfindlicher für Insulin. Sie ist auch ein guter Einstieg in eine Ernährungsumstellung.

Wirkung auf den Blutzucker:

starker bis mittlerer Anstieg

Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Kartoffeln/Kartoffelprodukte, Nudeln, Mais, weißer Reis, Cornflakes, Popcorn, Saft, Vollkornprodukte, Obst, Milch, Joghurt

geringer Anstieg

Hülsenfrüchte (Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Bohnen, Soja)
Nüsse, Keime und Samen (wie Kürbiskerne, Leinsamen, Mandeln)

kaum oder kein Anstieg

Wasser- und ballaststoffreiche Nahrungsmittel (wie Gemüse, Pilze)
Eiweiß (wie mageres Fleisch, Aufschnitt, Fisch, Tofu, Quark, Käse)
Fett (wie Öl, Butter, Speck)

Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	In Maßen: Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte insbesondere aus Hafer (Haferkleie), Gerste, Dinkel, Roggen; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
Snacks und Knabberkram (bei Bedarf 1 kleine Handvoll „Luxus“ am Tag, max. 25 g)		Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips
Obst → 1-2 Portionen am Tag	Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Marillen, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen	gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst <u>In Maßen noch erlaubt:</u> Banane, Kaki (Sharon), Weintrauben, Kirsche, Ananas, Mango, Honigmelone und Birne
Gemüse → 3 Portionen am Tag	Alle Salatsorten, Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen, Paprika, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Aubergine, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohllarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut und alle Pilzarten	Mais, Süßkartoffel
Nüsse und Samen → ca. 40 g am Tag	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
Fette und Öle → ca. 3 EL am Tag	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*) und Weizenkeimöl*), Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke → ca. 2 Liter am Tag	Wasser, ungezuckerter Tee und Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol; <u>nur in Maßen erlaubt:</u> Light-Getränke

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Fisch und Meeresfrüchte → 1-2 x pro Woche	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardelle, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch, Schalentiere wie Flusskrebbs, Garnelen, Hummer, Krabben, Shrimps	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch
Magere Wurstwaren und mageres Fleisch → 2-3 x pro Woche	Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Koch- und Lachsschinken, Kassler, Schinkenzwiebelmettwurst, Aspik; Hühnerfleisch, Putenfleisch, Schweinefilet, Schweinerücken, Rinderfilet	<u>In Maßen erlaubt:</u> Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse, Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck; paniertes Fleisch
Eier → ca. 5 pro Woche Milch und Milchprodukte, Käse	Eier in allen Variationen; Kochsahne 15 % Fett, saure Sahne 10 % Fett, Milch bis 3,5 % Fett, Buttermilch, Quark bis 20 % Fett, Naturjoghurt bis 3,5 % Fett; <u>Käse bis 45 % Fett i. Tr.:</u> Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella	Sahne, Schmand und Crème fraîche; Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.