

ERNÄHRUNGS-DOC DR. MATTHIAS RIEDL



GESUND  
ESSEN

# EXPRESSKOCHEN DIABETES

Schnelle Genussrezepte für jeden Tag

GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2017

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2017

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.


Projektleitung: Silvia Herzog

Lektorat: Kathrin Gritschneider

Bildredaktion: Nele Schneidewind

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Gabriel Mlesnite

 ISBN 978-3-8338-6263-2

5. Auflage 2019

Bildnachweis

Coverabbildung: Eising Studio / Martina Görlach, München

Illustrationen: Ela Strickert, Hamburg

Fotos: Kramp + Gölling, Reeßum Food-Styling, Getty

Images, stockphoto, Seasons agency, Shutterstock, Stocksy

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-6263 10\_2019\_02



Aktualisierung 2019/005

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)  
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

### KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: [leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

Telefon: 00800 / 72 37 33 33\*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44\*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (\* gebührenfrei in D, A,  
CH)

## Backofenhinweis:

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.



# AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS:

---

## **So gelingt gesundes Genießen**

- Absolut alltagstauglich: Schnelle Rezepte, die perfekt ins Arbeits- und Familienleben passen
- Erfolgsprinzip Low Carb: Mit eiweißoptimierter Ernährung und tollen Zutaten den Blutzucker einfach in den Griff bekommen
- Expertenwissen: Neueste Erkenntnisse der Ernährungswissenschaften zu Diabetes
- Auf den Punkt: Alles Wissenswerte rund um Diabetes anschaulich und einprägsam erklärt
- Gut geplant: Zeitsparende Küchenhelfer und clevere Alternativen für das Essen unterwegs





---

## **GESUND LEBEN bei Diabetes**

---

Noch nie gab es so viele Möglichkeiten in der Diabetestherapie wie heute. Das liegt einerseits an neuen Medikamenten, andererseits an modernen Erkenntnissen zur richtigen Ernährung. Denn der Schlüssel zur Heilung liegt in der Entlastung des Stoffwechsels: Weniger schnell verdauliche Kohlenhydrate, mehr Gemüse, ausreichend Eiweiß und eine spürbare Gewichtsreduktion vermindern die Belastung der vom Diabetes strapazierten Bauchspeicheldrüse. Erlaubt ist alles, nur die richtige Dosis zählt.



## WAS IST DIABETES?

---

**Bei der im Volksmund sogenannten »Zuckerkrankheit« handelt es sich um eine Stoffwechselkrankheit, die erhöhte Blutzuckerspiegel zur Folge hat.**

Bei Typ 1 leidet der Betroffene an Diabetes aufgrund einer Autoimmunreaktion. Typ-2-Diabetiker entwickeln die Krankheit meist aufgrund dauerhaft

überhöhter Blutzuckerwerte. Nicht jeder Mensch, der die Gene für Diabetes Typ 2 in sich trägt, bekommt ihn. Erst die Überlastung des Stoffwechsels startet die Entwicklung zum Diabetes. In der westlichen Gesellschaft hat die Bauchspeicheldrüse meist Schwerstarbeit zu verrichten: Sie sorgt mit ihrem Hormon Insulin dafür, dass die in Zuckermoleküle zerlegten Kohlenhydrate in die Zellen aufgenommen werden. Isst man mehr Kohlenhydrate, als die Muskulatur verbrennen kann, bunkert der Körper sie in Fettzellen.

## ÜBERGEWICHT VERSTÄRKT

Zwei Turbos fördern die Entwicklung zum Diabetes: Fettleber und Bauchfett. Denn beide »Organe« setzen Substanzen frei, die die Wirkung des körpereigenen Insulins verschlechtern. Dann reagieren die Körperzellen nicht mehr richtig auf Insulin, man spricht von einer Insulinresistenz. Zu diesem Zeitpunkt ist Diabetes bereits vorprogrammiert, weil nun für die gleiche Wirkung noch mehr Insulin produziert werden muss.

Sobald die Bauchspeicheldrüse mit der Produktion von Insulin nicht mehr nachkommt, steigt der Blutzucker drastisch an und die Ärzte können Diabetes Typ 2 diagnostizieren. Diese Entwicklung schreitet umso schneller voran, je höher das Gewicht ist und je weniger Energie durch die Muskulatur verbrannt wird.

**Sport wirkt entgegen**

Der natürliche Gegenspieler des krank machenden Fettgewebes in der Leber und am Bauch sind Sport und damit die Muskulatur: Sie verbraucht nicht nur zu viel gegessene Kohlenhydrate, sondern produziert auch Substanzen, die dem Diabetes entgegenwirken. Außerdem bedeutet mehr Muskulatur auch mehr Energieverbrauch in Ruhe.

### **Wie stark sind die Gene?**

Wer Elternteile mit Typ-2-Diabetes hat, sollte sich regelmäßig untersuchen lassen. Das Risiko, selbst zu erkranken, liegt bei über 50 %. Bewegungs- und Muskelmangel sowie ein Übermaß an Kohlenhydraten und Zucker wären dann Gift. Sonderfälle sind schlanke Typ-2-Diabetiker, die allerdings weniger als 10 % der Fälle ausmachen. Sie haben wegen des fehlenden Übergewichts deutlich schlechtere Chancen auf Heilung.

### **Früherkennung wichtig**

Die gute Botschaft: Diabetes Typ 2 lässt sich verhindern und ist in frühen Stadien sogar heilbar. Wer mit einem gesunden Blutzuckerspiegel von 80 mg / dl startet und jedes Jahr 2-5 mg / dl zulegt, kann hochrechnen, dass auch bei ihm Diabetes ausbrechen wird. Die Heilungschancen sind umso größer, je eher der Verdacht auf Diabetes bekannt ist. Mit richtiger Ernährung und regelmäßiger Bewegung können Sie Ihrem Schicksal entkommen. Leider kann auch unterhalb dieser Grenzwerte – im Bereich ab 100 mg / dl nüchtern – der sogenannte Prädiabetes



schon krank machen: Das Herzinfarkttrisiko schnell in die Höhe.

### **TIPPS ZUR VORBEUGUNG UND FRÜHERKENNUNG**

- Mitglieder von Risikofamilien sollten einmal im Jahr den Blutzucker-Nüchternwert messen lassen. Über 125 mg / dl (oder 200 mg / dl nach dem Essen) spricht man von Diabetes Typ 2.
- Steigt der morgendliche Nüchternwert über die Jahre kontinuierlich an, besteht die Gefahr eines sogenannten Prädiabetes.
- Ein besonders hohes Diabetesrisiko besteht bei einem Bauchumfang über 93 cm bei Männern und über 88 cm bei Frauen. Ebenso steigern Bluthochdruck, erhöhte Cholesterin- und Harnsäurewerte die Erkrankungswahrscheinlichkeit.

## **DIABETES TYP 1**

Beim Typ-1-Diabetes entwickelt der Körper Antikörper gegen die Bauchspeicheldrüse, sodass die Insulinproduktion innerhalb weniger Jahre komplett zerstört ist. Man spricht deshalb von einer Autoimmunkrankheit. Die Ursachen sind noch nicht endgültig erforscht. Im Gegensatz zum Typ-2-Diabetes tritt der Typ-1-Diabetes bereits im Kindesalter auf, 10 % all dieser Diabetesfälle erst bei älteren Menschen.

# EINE ZEITGEMÄSSE BEHANDLUNG vermeidet Folgeerkrankungen

---

**So segensreich Insulin bei der Diabetestherapie ist, so kritisch ist die oft damit einhergehende Gewichtszunahme zu sehen.**

Die medizinische Therapie sollte immer an der Ursache angreifen, dem Übermaß an Kohlenhydraten. Dementsprechend lautet die Reihenfolge in der Therapie: Essen mit weniger Kohlenhydraten, Medikamente, die helfen, das Gewicht zu reduzieren, und viel Bewegung, die den Blutzucker senkt. Schlusslicht in dieser Reihe ist schließlich die medikamentöse Insulingabe. Sie senkt zwar hervorragend den Blutzucker, steigert das Gewicht aber im Schnitt um 2–3 Kilo pro Jahr. Manche Diabetiker nehmen sogar 10–20 Kilo im Jahr zu.

## **AKTUELLE DIABETESMEDIKAMENTE**

Deshalb stehen gewichtsschonende Medikamente wie Metformin, Inkretine und Gliflozine im Vordergrund. Besonders für Inkretine und Gliflozine konnte in Studien nachgewiesen werden, dass sie zusätzlich das Todesfall- und Infarkttrisiko deutlich reduzieren. Als Dreingabe sinken sogar Blutdruck, Harnsäure und Blutfette leicht. Diese Arzneimittel verursachen außerdem keine Unterzuckerung wie



Insulin. Sie sollten frühzeitig zum Einsatz kommen, um die Optimierung des Lebensstils mit gutem Essen und Sport zu unterstützen.

### **BLUTZUCKERKENNWERT HbA<sub>1c</sub>**

Dieser Laborwert ist im Blut bestimmbar. Er ist wichtig für Diabetiker, weil er einen Rückschluss auf den Blutzucker der letzten zwei bis drei Monate zulässt. Bei gesunden Personen misst er ungefähr 30 mmol / mol beziehungsweise 5 %.

### **Unterzucker vermeiden**

Als Therapieziel kann in diesen Fällen ein HbA<sub>1c</sub>-Wert von unter 6,5 % gewählt werden – entsprechend einem nüchternen Blutzuckerwert von 100 mg / dl. Ein derart tiefer Zielwert ist mit Medikamenten, die Unterzuckerungen verursachen können, nicht möglich. Denn bei schwerer Unterzuckerung erhöht sich das Unfall- und Infarktisiko stark.

Blutzuckerwerte unter 6,5 oder 6 % HbA<sub>1c</sub> zeigen Folgeschäden die rote Karte.

### **Folgeschäden seltener**

So ist auch die jahrelange Furcht vor Folgeschäden an Augen, Nerven und Blutgefäßen gebannt. Zwar ist das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenversagen bei Diabetikern mit schlechter Blutzuckereinstellung erhöht, aber durch eine Einstellung im Bereich von 6 % HbA<sub>1c</sub> werden Folgeschäden immer seltener. Genauso wichtig ist es, Diabetes möglichst im Frühstadium zu erkennen

(siehe [≥](#)), solange noch keine Schäden eingetreten sind. Studien beweisen, dass eine rechtzeitige und aggressive Senkung des Blutzuckers in den Bereich von Nichtdiabetikern die Entwicklung von Folgeschäden drastisch reduzieren kann.

## **BEGLEITKRANKHEITEN LINDERN**

Hohe Blutzuckerspiegel können die kleinen und großen Arterien und häufig auch die Nerven schädigen. Selbst wenn Folgeschäden eingetreten sind, besteht jedoch kein Grund zu übertriebener Sorge. Neuere Behandlungsmethoden für Augen, Herz und schonende Medikamente zum Schutz der Nieren (z. B. ACE-Hemmer) können Schlimmeres verhindern.

Wichtig sind allerdings wie beim Auto regelmäßige TÜV-Kontrollen, damit kleinste Folgeschäden schon früh erkannt werden können. Lassen Sie daher jedes Quartal die Kontrollen gemäß dem Gesundheitscheck-Diabetes durchführen (siehe [≥](#)). Dabei werden Blutdruck, Cholesterin und Harnsäure mitkontrolliert, die – mit erhöhten Blutzuckerwerten – als Turbo für die Arterienverkalkung gelten.

## MODERNE DIABETESMEDIKAMENTE

SUBSTANZGRUPPE	WIRKSTOFF	VORTEILE	NACHTEILE
Metformin	Metformin	keine Unterzuckerungen, leichte Gewichtsreduktion, senkt Krebsrisiko	kann in höheren Dosen Durchfall verursachen
Gliptine	Sitagliptin, Saxagliptin	keine Unterzuckerungen	selten Schwindel, Verstopfung
Gliflozine	Empagliflozin, Dapagliflozin	keine Unterzuckerungen, Gewichtsreduktion um 2-3 kg, senkt Infarktrisiko und Blutdruck	Förderung von Harnwegsinfekten möglich
Inkretine	Liraglutid, Exenatid, Dulaglutid	keine Unterzuckerungen, Gewichtsreduktion um 7 kg, senkt Infarktrisiko und Blutdruck	vorübergehend Übelkeit möglich

# RICHTIG ESSEN BEI DIABETES TYP 2

---

**Wenn Diabetes Typ 2 eine Stoffwechselstörung ist, die durch zu hohen Kohlenhydratkonsum entsteht, was darf dann sinnvollerweise auf den Teller?**

Hier stellt sich im Prinzip die Frage nach einer artgerechten Ernährung für uns Menschen. Vor Jahrzehnten waren die Kohlenhydrate aus Reis, Brot, Kartoffeln und Nudeln in unserer Ernährung kein Problem. Sie dienen stark vereinfacht gesagt als »Brennstoff« für unsere Muskulatur. Nachdem wir uns als »sitzende« Gesellschaft aber immer weniger bewegen, sind die Kohlenhydrate das Problem Nummer eins geworden. Der nicht verbrauchte Brennstoff wird überall im Körper in Form von Fett eingelagert und damit für Typ-2-Diabetiker zum Verhängnis. Kohlenhydrate sollten Sie in größerer Menge nur essen, wenn Sie viel Sport treiben. Sie sättigen leider weniger als ballaststoffreiches Gemüse und Eiweiß.

## AUSREICHEND EIWEISS ESSEN

Das Wichtigste in der Ernährung bei unserer heutigen Lebensweise ist eine ausreichende Eiweißmenge. Der Grund: Wir haben für Eiweiß – anders als für Kohlenhydrate – keinen Speicher außer in der Muskulatur, die dem Körper für Verteidigung und

Flucht dringend zur Verfügung stehen muss. Das war immer überlebenswichtig und daher verlangt unser Körper nach ausreichend Protein. Und täglich müssen Hormone oder Antikörper aus Eiweiß hergestellt werden. Weil das seit Urzeiten so ist, »misst« der Körper quasi die Proteinaufnahme beim Essen und »schaltet« das Hungergefühl erst aus, wenn der Eiweißtank voll ist.

### **MACHEN SIE DEN EIERTEST**

Essen Sie morgens 2-3 Eier – egal, ob gebraten oder gekocht – und testen Sie, wie viel Appetit Sie noch haben und wie lange Sie danach satt sind. Sie werden verblüfft sein: Sie werden pappsatt sein und 4-5 Stunden oder sogar 6 Stunden satt bleiben.

### **Satt ohne Snacks**

Überdies benötigt die Verstoffwechslung von Eiweiß kaum Insulin und erhöht den Blutzucker nur wenig. Das führt zu einem weiteren positiven Nebeneffekt: Der niedrige Insulinspiegel ermöglicht einen Fettabbau. Im Gegensatz dazu ist der Insulinspiegel erhöht, wenn wir viele Kohlenhydrate essen, und gibt grünes Licht für die Fetteinlagerung. Wenn Sie den ganzen Tag Kohlenhydrate »snacken«, baut unser Organismus ständig Fettpölsterchen auf.

### **Nicht zu viel und nicht zu wenig Eiweiß**

Studien wie die Diogenes-Studie haben belegt, dass Menschen mit ausreichender Eiweißversorgung

besser abnehmen und darüber hinaus zufriedener mit ihrer Ernährung sind. Die richtige Formel zur Eiweißdosierung lautet: 1-1,2 g Protein pro Kilo Normalgewicht (= Körpergröße<sup>2</sup> × 25) und pro Tag essen. Aber Achtung! Wenn Sie darüberliegen, kann auch Eiweiß in Fett umgebaut werden – es gibt also keinen Freifahrtschein für einen unbegrenzten Proteinkonsum. Essen Sie weniger Eiweiß, ist der sättigende Effekt nicht ausgeprägt genug, Sie bekommen wahrscheinlich wieder Hunger und auf Dauer baut sich die Muskulatur ab.

### **AM BESTEN 3 MAHLZEITEN PRO TAG**

Wichtig ist dabei, dass Sie die empfohlene Proteinmenge auf drei Hauptmahlzeiten verteilen. Ein Rechenbeispiel: Eine 70 Kilo schwere Person sollte pro Tag  $70 \times 1-1,2$  g Protein essen, also rund 80 g reines Eiweiß. Ein Beispiel: 1 Ei, 1 Käsebrot und 1 Glas Milch oder 250 g Quark mit Haferflocken enthalten rund 25 g Protein. Probieren Sie, Stück für Stück mehr Eiweißquellen in Ihre Mahlzeiten zu bringen. Sehr gute Eiweißlieferanten sind Nüsse, Hülsenfrüchte, Milchprodukte wie Milch, Käse, Quark und Joghurt sowie Fisch und Fleisch. Genaue Proteinmengen finden Sie zum Beispiel in der GU Nährwert-Kalorien-Tabelle.





## **GEMÜSE: DER IDEALE PARTNER**

Gemüse versorgt den Körper ausreichend mit (langsamen) Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Vitaminen und Spurenelementen. Der Magen wird dabei gedehnt, wir fühlen uns anhaltend satt. Aufgrund der langsamen Kohlenhydrate steigt auch der Blutzucker nur mäßig an. Die perfekte Kombi für Diabetiker besteht deshalb in der richtigen Menge Eiweiß in Verbindung mit Gemüse oder zuckerarmen

Früchten. Fruchtzucker kann zu Insulinresistenz führen.

## **Kohlenhydrate in Maßen**

Die klassischen Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Reis und Nudeln sollten Sie danach dosieren, wie oft und intensiv Sie sich bewegen. Sonst bunkert der Körper den Brennstoff in den Fettzellen. Selbstverständlich ist auch Weißbrot nicht verboten, es sollte jedoch nur in Maßen genossen werden.

# KOHLLENHYDRATE IM FOKUS

---

**Da bei Diabetes die Qualität und die Menge der Kohlenhydrate entscheidend sind, lohnt sich ein Blick auf die Quellen für Zucker im Essen.**

Kohlenhydrate werden während der Verdauung in ihre Bestandteile, die Zuckermoleküle, zerlegt und über den Darm ins Blut aufgenommen. Der Zucker dient den Zellen dann als Brennstoff. Dafür wird er mithilfe des Hormons Insulin aus der Bauchspeicheldrüse in die Zellen eingeschleust. Je mehr wir uns bewegen, desto mehr Kohlenhydrate brauchen die Zellen, insbesondere die in der Muskulatur.

Das heißt nicht, dass wir ständig reine Kohlenhydrate essen sollen. Denn auch Gemüse, ja sogar Fleisch enthält ausreichend Kohlenhydrate, um den Körper mit Energie zu versorgen. Und in der Regel bewegen wir uns nicht so stark – ein Plus an Kohlenhydraten durch Nudeln, Reis und Kartoffeln ist nur bei außergewöhnlicher Belastung nötig. Extrem erhöhen Süßigkeiten, Weißbrot oder Kuchen den Blutzucker. Das führt zu Schwerstarbeit für die Bauchspeicheldrüse, die das notwendige Insulin zum Blutzuckersenkern zur Verfügung stellen muss.

## KOHLLENHYDRATE NUR IN MASSEN

Um die Bauchspeicheldrüse bei Diabetes zu schonen, sollte nur ein Mindestmaß an Kohlenhydraten gegessen werden. Zu einem geringeren Anstieg des

Blutzuckerspiegels führen außerdem Kohlenhydrate aus Gemüse, Fisch oder Fleisch. Hilfreich ist auch die Einbettung der Kohlenhydrate in Fett, wenn Sie zum Gemüse oder Fleisch also noch etwas Fett in Form von gesunden Ölen essen. Denn Fett verlangsamt die Verdauung – ebenso wie die Fasern und Ballaststoffe in Pflanzen – und die Zuckerbausteine strömen nur nach und nach ins Blut. Auch die Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten kommen durch die langsamere Aufspaltung nur verzögert im Blut an. Tipp: Orientieren Sie sich am GI (siehe [>](#))!

### **Blutzuckerspitzen meiden**

Ein nicht zu schneller und steiler Anstieg des Blutzuckers nach dem Essen ist aus mehreren Gründen wichtig: Blutzuckerspitzen nach dem Essen überlasten nicht nur die Insulinsynthese in der angestregten Bauchspeicheldrüse. Sie schädigen darüber hinaus die kleinen und großen Blutgefäße und die Nerven (siehe [>](#)) – Folgeerkrankungen wie Nieren-, Augenschäden oder ein erhöhtes Infarkttrisiko können sich einstellen. Außerdem sorgt Insulin für den Aufbau von Fettgewebe – genauso wie Anabolika den Aufbau von Muskulatur fördern.



1. Schnell verdauliche KOHLENHYDRATE
2. Langsam verdauliche KOHLENHYDRATE

## GLYKÄMISCHER INDEX (GI)

Mit dem Index lässt sich ungefähr abschätzen, wie schnell und wie hoch ein Lebensmittel den Blutzucker nach dem Essen ansteigen lässt. Raffinierte Zucker sind bereits in kleine



Zuckerbausteine zerlegt, gelangen schnell ins Blut und erhöhen den Blutzucker rasant – sie haben einen hohen GI. Im schlimmsten Fall bringt das den Stoffwechsel sogar zum Entgleisen. Kohlenhydrate mit niedrigem GI, die erst zerlegt werden müssen – wie in Gemüse, Nüssen, Fleisch und Fisch am besten mit viel Ballaststoffen –, strömen langsamer und gleichmäßiger ins Blut. Sie sind die erste Wahl für die Ernährung bei Diabetes, aber auch zum Abnehmen.





## AM BESTEN SLOW – DIE SUPER-CARBS

---

**Wer die richtigen Kohlenhydrate isst - in der optimalen Menge und Kombination -, kann auch weiter Nudeln, Reis und Co. genießen.**

Entscheidend ist, wie schnell das Essen beziehungsweise die verzehrten Kohlenhydrate den Blutzuckerspiegel erhöhen. Ein langsamer Anstieg des Blutzuckers nach dem Essen ist dabei wichtiger als eine geringe Kohlenhydrataufnahme. Sie können bei komplexen Kohlenhydraten aus Gemüse ruhig zulangen, weil sie den Blutzucker nicht schnell erhöhen. Gut: Lebensmittel mit niedrigem GI (siehe [>](#)) - umgangssprachlich als »Slow Carbs« (langsame Kohlenhydrate) bezeichnet. Von einer Low-Carb-Ernährung spricht man landläufig, wenn maximal 30 % der Kalorien einer Mahlzeit aus Kohlenhydraten bestehen.

## **So viel Carbs können Sie essen**

Als Faustregel kann gelten: Alles, was zur natürlichen Ernährung gehört, führt zu einem langsameren Blutzuckeranstieg. Dazu zählen beispielsweise Gemüse, Pilze, zuckerarmes Obst, Nüsse, Fleisch, Fisch oder Milchprodukte. Diese Lebensmittel schonen die Bauchspeicheldrüse, weil sie überwiegend Slow Carbs enthalten und so weniger Insulin produziert werden muss. Auf der anderen Seite bedeuten Weißbrot, Zucker, Süßigkeiten, Ketchup, Marmelade, Honig und viele mit Zucker angereicherte Fertigprodukte wahnsinnigen Stress für die überanstrengte Drüse. Denn sie enthalten in der Regel eine große Menge an schnellen Kohlenhydraten.

## **Nüsse: Slow-Carb-Superfood**

Als wahres Superfood für Diabetiker haben sich laut einer neueren Studie die Nüsse erwiesen. Obwohl Nussesser in dieser Studie fast 10 % mehr Kalorien aufnahmen, waren sie im Vergleich zu den Nussabstinenten um 2 Kilo leichter, hatten einen geringeren Taillenumfang, einen niedrigeren Blutdruck und bessere Blutfettwerte. Überdies haben sie mehr Ballaststoffe und bessere Fette zu sich genommen. Übrigens: Von allen Nusssorten liefern Mandeln am meisten Ballaststoffe. Die ovalen Kerne sind also Slow Carb vom Feinsten!

Diese Untersuchung wie auch andere Studien zeigen eindeutig, wie vorteilhaft artgerechte Ernährung für uns Menschen ist. Wie beim Gemüse können Sie bei

Nüssen theoretisch so viel essen, bis Sie satt sind. Also keine Sorge vor zu hohem Nuss- oder Gemüsekonsum. Im Gegenteil – diese Slow-Carb-Lebensmittel verdrängen dank ihrer guten Sättigung sogar noch den Appetit auf alles, was dick macht.

### **PISTAZIEN & CO.**

Für Pistazien konnte wie für Mandeln und Walnüsse nachgewiesen werden, dass tägliche Portionen den HbA<sub>1c</sub> um 0,4 %-Punkte beziehungsweise den nüchternen Blutzuckerwert um 16 mg / dl absenkt. Diese Nüsse sind damit ein natürliches Antidiabetikum, das auch noch beim Abnehmen hilft. Was will man mehr?

### **Erst Eiweiß, dann Kohlenhydrate essen**

Wer zusätzlich die Reihenfolge beim Essen einhält, punktet noch einmal: Wenn Sie zuerst Proteine – am besten aus Pflanzen (siehe [≥](#)) – essen, anschließend das Gemüse und zum Schluss eventuelle Kohlenhydrate, können Sie Ihren Blutzuckeranstieg nach dem Essen um bis zu 100 mg / dl senken. Aber Achtung: Vergessen Sie nicht die Lebensqualität. Essen soll auch Spaß machen! In einer weiteren Studie konnte dieser Effekt auch durch 1 EL Molkenprotein vor den Mahlzeiten erreicht werden.

### **Slow Carb tut allen gut**

Slow Carb hält also den Blutzucker niedrig, hilft bei Diabetes und unterstützt die Gewichtsabnahme. Und das ist so, weil dies unsere natürliche Ernährung ist

und damit die beste Waffe gegen Zivilisationskrankheiten. Wenn Sie nach diesem Modell essen, handelt es sich nicht um eine Diät, sondern um die ideale Ernährung für alle, die nicht krank werden wollen. Die ganze Familie kann also mit Ihnen essen.