

# Riedl M / Fleck A / Klasen J

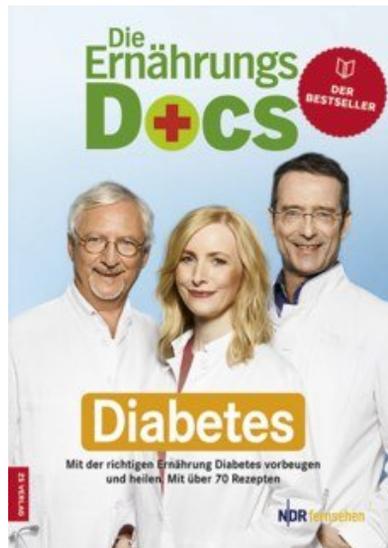
## Die Ernährungs-Docs - Diabetes

Leseprobe

[Die Ernährungs-Docs - Diabetes](#)

von [Riedl M / Fleck A / Klasen J](#)

Herausgeber: ZS Zabert-Sandmann Verlag



<https://www.unimedica.de/b22103>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)  
<https://www.unimedica.de>



# Ein Stoffwechseldefekt mit verschiedenen Ursachen

Wer hat heutzutage nicht einen oder mehrere Diabetiker im Bekanntenkreis? Diabetes Typ 2 zählt zu den Wohlstandskrankheiten, die seit dem Zweiten Weltkrieg stark zugenommen haben. Etwa jeder fünfte Deutsche trägt die Veranlagung dafür in sich. Weit seltener ist Diabetes Typ 1, der aber auch ganz andere Ursachen hat.

Aufgefallen ist es schon vor Tausenden Jahren in Indien: Manche Menschen mussten oft Wasser lassen, und der Harn schmeckte bei ihnen süßlich. Auch im antiken Griechenland konstatierten Ärzte dieses Phänomen. „Honigsüßer Durchfluss“ nannten sie es auf Griechisch – Diabetes mellitus. So kam die Krankheit zu ihrem Namen.

Heutzutage werden in Deutschland jedes Jahr knapp 300 000 Patienten neu mit der Diagnose „Diabetes mellitus Typ 2“ konfrontiert. Früher sagte man dazu „Altersdiabetes“, weil er sich meist bei Erwachsenen in der zweiten Lebenshälfte entwickelt. Aber die Patienten werden immer jünger, manchmal trifft es schon Kinder (siehe Seite 30/31). Fast neun Prozent der Menschen hierzulande sind nach aktuellen Zahlen wegen des chronischen Stoffwechseldefekts in Behandlung. Die Dunkelziffer liegt noch weit höher. Da sich Typ-2-Diabetes schleichend entwickelt, ahnt manch einer gar nichts von seiner Erkrankung. Vor allem zwi-

schen 55 und 74 Jahren sind viele unerkannt zuckerkrank. Fachleute sprechen schon von einer Epidemie. Und die greift weltweit in gleichem Maße um sich, wie der Wohlstand wächst.

## Typ 1: keine Insulinproduktion

Nur jeder zwanzigste der mehr als sechs Millionen Diabetiker in Deutschland hat einen Diabetes mellitus Typ 1. Diese Form tritt häufig schon in der Kindheit oder Jugend auf. Auch hier steigt die Zahl der jüngeren Betroffenen seit einigen Jahren leicht an. Ursache für den Typ-1-Diabetes ist eine Autoimmunerkrankung: Das Immunsystem zerstört dabei die Zellen der Bauchspeicheldrüse, die Insulin produzieren (siehe Seite 14). Ohne dieses Hormon funktioniert der Blutzuckerstoffwechsel jedoch nicht. Typ-1-Diabetiker müssen sich deshalb lebenslang Insulin zuführen.

## Typ 2: zuerst Insulinresistenz

Beim Typ-2-Diabetes liegen die erhöhten Blutzuckerwerte hingegen in der Regel an einer sogenannten Insulinresistenz (siehe Kasten): Die Bauchspeicheldrüse ist zumindest zu Beginn sehr wohl einsatzfähig, ja sie produziert sogar enorm große Mengen Insulin. Weil die Körperzellen aber durch ein ständiges Überangebot unempfindlich (resistent) gegen das Hormon geworden sind, kommt der „Brennstoff“ Zucker nicht dort an, wo er gebraucht wird: in der Zelle. Insulinresistenz ist ein wahrer Teufelskreis: Die Zellen nehmen nicht genug Zucker aus dem Blut auf, der Blut-

## Die Ernährungs-Docs



Gegen Typ-1-Diabetes ist bisher kein Kraut gewachsen – trotzdem lohnt sich eine bewusste Ernährung! Eine nährstoffoptimierte Kost (siehe ab Seite 32) kann nachweislich Blutzuckerverläufe „glätten“ und das Gewicht stabilisieren – und sie hilft damit, Folge- und Begleitkrankheiten zu vermeiden.

## Insulinresistenz

Insulin können wir uns wie einen Schlüssel vorstellen, der dem Blutzucker die Zellen aufschließt. Ist ein Riesenangebot an Zucker (Glukose, siehe ab Seite 36) vorhanden, läuft sozusagen die Schlüsselproduktion in der Bauchspeicheldrüse auf Hochtouren. Irgendwann reagieren die Zellen bei der Insulinflut auf den Schlüssel aber nicht mehr richtig – wie ein Schloss, das abgenutzt ist. Die Bauchspeicheldrüse schraubt dann die Insulinproduktion noch weiter hoch, aber mehr Schlüssel helfen am kaputten Schloss auch nicht viel. Stattdessen müsste eigentlich die Energiezufuhr, also der Zucker im Blut gedrosselt werden, damit der Körper per Reparaturvorgang Schlüssel und Schloss wieder richtig aufeinander anpassen kann.

zuckerspiegel sinkt nicht mehr richtig, die Bauchspeicheldrüse bekommt daher die Meldung „Bitte mehr Insulin!“ und tut, was sie kann. Dummerweise fördert Insulin aber auch den Aufbau von Körperfett, und vermehrte Fetteinlagerung begünstigt wiederum die Insulinresistenz (siehe Seite 14). Nach jahrelanger Überlastung kann es passieren, dass die insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse erschöpft ihren Dienst einstellen – eine Art Burn-out des Stoffwechselsystems.

### Typ-2-Diabetes beginnt schleichend

Haben Sie sich in letzter Zeit häufig müde und schlapp gefühlt? Oft schiebt man das einfach auf den stressigen Alltag oder auf Schlafprobleme. Unwohlsein und Schläpheit können aber frühe Warnzeichen dafür sein, dass mit dem Zuckerstoffwechsel etwas im Argen liegt: Man fühlt sich erschöpft, weil die aufgenommene Nahrungsenergie nicht in den Muskel- und Gehirnzellen ankommt.

Eindeutige Diabetes-Anzeichen treten hinzu, wenn der Blutzuckerspiegel stark erhöht und die sogenannte Nierenschwelle erreicht ist: Jetzt verliert der Körper über den Urin Zucker und scheidet mehr Wasser aus, als er aufnehmen kann. Die Konsequenz: ständiger Durst und häufiges Wasserlassen, auch nachts.

Diese typischen Symptome setzen bei Typ-1-Diabetes oft relativ abrupt ein. Bei Typ 2 hat die Stoffwechselstörung allerdings häufig etliche Jahre bestanden, ehe es so weit kommt, sodass mitunter die ersten Folgeschäden eingetreten sind.

### Auf einen Blick: Diabetes-Symptome

- + Müdigkeit, Kraftlosigkeit
- + Sehstörungen
- + Unwohlsein bis hin zu Erbrechen
- + Gewichtsabnahme  
(extrem und rapide bei Typ 1, selten bei Typ 2)
- + Harndrang und ständiges Durstgefühl  
(erst bei stark erhöhten Blutzuckerwerten)
- + Infektneigung, v. a. Harnwegs- und Genitalinfekte
- + trockene Haut, Juckreiz
- + Wadenkrämpfe oder Bauchschmerzen  
(selten bei Typ 2)



Wer viel Durst hat, sollte den Arzt darauf hinweisen.

# Diabetes-Mythen

Einmal Insulin – immer Insulin! Diabetes kommt vom Naschen und trifft nur Dicke. Und Sport ist schädlich für Diabetiker. Wirklich? Um den Diabetes und seine Behandlung ranken sich viele Mythen und Halbwahrheiten. Hätten Sie gewusst, dass viele dieser „Weisheiten“ wissenschaftlich widerlegt sind?

## Menschen mit Diabetes dürfen keinen Sport treiben.

Ganz im Gegenteil! Die Angst vor Unterzuckerung ist zwar nicht unberechtigt. Diabetiker sollten deshalb vor dem Sport und bei harten Trainings auch zwischendurch den Blutzucker messen, und natürlich muss die Medikation angepasst sein. Aber wer dies beachtet, der kann sogar Leistungssport betreiben! Die Bewegung senkt nicht nur den Blutzuckerspiegel, sondern wirkt auch positiv auf den Blutdruck und die Cholesterinwerte. Sport kann das Risiko für Komplikationen reduzieren und lässt Pfunde purzeln (siehe Tipps Seite 19).



## Je später ich Tabletten gegen Diabetes nehme, desto besser.

„Ein bisschen Zucker schadet nicht?“ Ein sehr gefährlicher Irrglaube! Denn auf Dauer schädigt schon ein nur leicht erhöhter Blutzuckerspiegel die Gefäße, es drohen Herz-Kreislauf-Krankheiten, Nerven-, Nieren- und Augenschäden. Die Bauchspeicheldrüse leidet unter ständiger Überforderung und verliert ihre Leistungsfähigkeit. Diabetiker brauchen sofort eine solide Medikation, die verzögert das Fortschreiten der Krankheit. Das ist vor allem für Metformin (siehe Seite 23) nachgewiesen. „Früh und intensiv behandeln“ lautet daher die Devise – gerade die Einstellung in den ersten Jahren entscheidet über Ihre spätere Gesundheit. Wenn Ernährungstherapie und Bewegung angeschlagen haben, können die Medikamente in Absprache mit dem Facharzt wieder abgebaut werden.

## Eine genetische Veranlagung führt unweigerlich irgendwann zu Diabetes.

Das ist zum Glück falsch. Wer erblich vorbelastet ist, der sollte allerdings besonders gesundheitsbewusst leben und sich öfter kontrollieren lassen. Auch wenn Typ-2-Diabetes in der Familie aufgetreten ist, hat es jeder selbst in der Hand, ob es bei ihm so weit kommt.

### Diabetes bekommt, wer zu schwer ist, zu süß und zu fett isst.

Nicht unbedingt. Es stimmt zwar: Das Diabetes-Risiko steigt bei Übergewicht und wenn man dauerhaft mehr Kalorien zu sich nimmt, als der Körper braucht. Eine sehr kalorienreiche Ernährung mit vielen einfachen Kohlenhydraten (siehe ab Seite 36) kann definitiv Typ-2-Diabetes fördern. Richtig ist aber auch: Viele Übergewichtige entwickeln nie einen Diabetes Typ 2.

### Einmal Insulintherapie, immer Insulintherapie.

Ja und nein: Für Typ-1-Diabetiker ist die Insulintherapie ein Segen und nach aktuellem Forschungsstand noch unverzichtbar. Diabetes Typ 2 kann sich zurückbilden – erwiesenermaßen auch Jahre nach dem Beginn der medikamentösen Behandlung! Mithilfe der Ernährungstherapie schaffen es Typ-2-Diabetiker, ihre Insulindosis zu reduzieren oder ganz abzusetzen.

### Diabetiker müssen ihre Blutzuckerwerte regelmäßig zu Hause überprüfen.

Jein. Es stimmt für Typ-1-Diabetiker und alle, die Insulin brauchen. Denn sie müssen gegebenenfalls die Dosis anpassen, um gefährliche Schwankungen auszugleichen. Für alle anderen Diabetiker gilt: Wenn der Blutzucker gut eingestellt ist, müssen Betroffene die Werte in der Regel nicht selbst kontrollieren. Manchen Diabetikern hilft die Selbstkontrolle mit Teststreifen jedoch, Änderungen des Lebensstils auch langfristig einzuhalten. In jedem Fall sind regelmäßige Arztbesuche nötig.

### Diabetes ist nicht so schlimm.

Mit der Zuckerkrankheit kann man leben, aber man sollte sie nicht auf die leichte Schulter nehmen. Zu den Spätfolgen gehören Durchblutungsstörungen in Organen und Extremitäten, Herzinfarkt und Schlaganfall. Beispielsweise erblinden hierzulande jedes Jahr 2000 Diabetiker, stündlich sterben drei Menschen an den Spätfolgen von Diabetes.



### Diabetes Typ 2 trifft nur Ältere.

Leider falsch. Heutzutage betrifft auch Diabetes Typ 2 alle Altersgruppen, das Phänomen „verjüngt“ sich zusehends. In den USA wurde der vormals so genannte „Alterszucker“ kürzlich bei einer Dreijährigen diagnostiziert. Experten schätzen, dass allein in Deutschland 5 000 Kinder und Jugendliche Typ-2-Diabetiker sind.

# Lebensmittelauswahl nach LOGI

	<b>+</b> Empfehlenswert	<b>-</b> Nicht empfehlenswert
<b>Getreide wie Brot &amp; Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis</b>	<p><b>in Maßen:</b> Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte, insbesondere aus Hafer (Haferkleie), Gerste, Dinkel, Roggen</p> <p>Haferflocken, Müsli ohne Zucker, Quinoa, Amarant</p> <p>Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln</p>	<p>Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen-/Milchbrötchen, Croissant</p> <p>Hartweizennudeln, gesüßtes Müsli, Cornflakes, geschälter Reis, Pfannkuchen</p> <p>Kartoffelprodukte wie Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, -puffer</p>
<b>Feinkost, Fertiggerichte, Convenience-Produkte</b>	<p>Sojaprodukte (z. B. Tofu, Tempeh), Lupinenfilet, Rohkostsalate mit Käse oder Fleisch und Essig-Öl-Dressing, tiefgekühlte Gemüsemischungen (italienisch, Asia o. Ä.) ohne Zuckerzusatz</p>	<p>Ketchup, Grillsaucen, Feinkostsalate mit Mayonnaise und/oder Zuckerarten, Cremesuppen und -saucen aus der Tüte, süße Backmischungen; Fast Food</p>
<b>Snacks &amp; Knabberereien</b> (1 kleine Handvoll am Tag, max. 25 g)	<p>Nusskerne &amp; Samen (siehe unten)</p>	<p>süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (siehe rechts), Schokolade Salzgebäck, Chips, Flips</p>
<b>Obst</b> (1–2 Handvoll am Tag)	<p>Apfel, Aprikose, Brombeeren, Clementine, Erdbeeren, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kiwi, Nektarine, Orange, Papaya, Pflaume, Pfirsich, Sauerkirsche, Stachelbeeren, Wassermelone, Zwetschge</p> <p><b>bei Fettleber geeignet:</b> Apfelpektin, Beerenobst</p>	<p>gezuckerte Obstkonserven, Obstmus, kandiertes Trockenobst</p> <p><b>in Maßen (ungeeignet bei Fettleber):</b> Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kirschen, Kaki (Sharonfrucht), Mango, Weintrauben</p>
<b>Gemüse</b> (3 Handvoll am Tag)	<p>Aubergine, Artischocke, Bohnen, Erbsen, Fenchel, Gurke, alle Kohlsorten, Linsen, Möhre, Paprika, alle Pilzarten, Radieschen, alle Salatsorten, Sauerkraut, Sojabohne, Spargel, Spinat, Tomate, Zucchini</p>	<p>Mais, Süßkartoffeln</p>
<b>Nusskerne &amp; Samen</b> (1 Handvoll, ca. 30 g am Tag)	<p>Cashewkerne, Chia-, Hanfsamen, Haselnuss-, Kürbiskerne, Leinsamen, Macadamianusskerne, Mandeln, Pinien-, Sonnenblumen-, Walnusskerne</p>	<p>Erdnusskerne und gesalzene Nusskerne</p>

# Asia-Nudelsalat mit Erdnüssen

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

150 g Konjaknudeln  
(Shirataki, siehe Tipp)  
250 g Salatgurke  
je 1 rote und gelbe  
Spitzpaprikaschote  
4 Baby-Pak-Choi (ca. 150 g)  
1 kleine rote Zwiebel  
1 Stück Ingwer (ca. 10 g)  
1 kleine rote Chilischote  
2 EL Limettensaft  
2 EL helle Sojasauce  
150 ml Buttermilch  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
3 Stiele Koriandergrün  
2 EL geschälte Erdnusskerne

*Nährwerte pro Portion: 160 kcal,  
10 g EW, 7 g F, 12 g KH, 6 g BST,  
1 BE*

+ Die Nudeln in einem Sieb abbrausen und in kochendem Wasser nach Packungsanweisung etwa 3 Minuten weich garen. In ein Sieb abgießen und in einer Schüssel mit kaltem Wasser beiseitestellen.

+ Inzwischen die Gurke waschen, längs halbieren, nach Belieben die Kerne mit einem Teelöffel entfernen und die Hälften in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Den Pak Choi putzen, waschen und quer in breite Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Die Chili längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden.

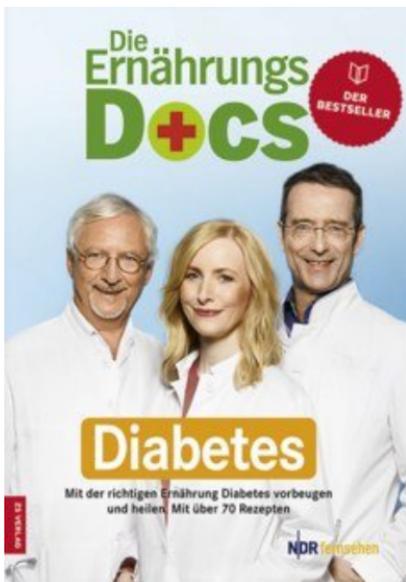
+ In einer großen Schüssel den Limettensaft mit Sojasauce und Buttermilch gründlich verrühren und Ingwer und Chili untermischen. Die Nudeln mit dem Gemüse zum Dressing geben und darin wenden, mit Salz und Pfeffer würzen.

+ Das Koriandergrün waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Erdnüsse grob hacken. Korianderblätter und Nüsse zum Servieren über den Salat streuen.

**Tipp:** Der Salat lässt sich gut vorbereiten und eignet sich prima als Snack für die Mittagspause. Dazu als Eiweißergänzung pro Portion am besten noch 50 g geräucherter Lachs (in Scheiben) servieren.

## Die Ernährungs-Docs

Konjaknudeln sind für Diabetiker eine ideale Pasta-Alternative. Sie bestehen nur aus Wasser und dem ballaststoffreichen Mehl der Konjakwurzel. Außerdem sind sie kohlenhydrat- und glutenfrei, rein pflanzlich und enthalten kaum Fett. Die Verstoffwechslung dieser Nudeln entlastet die Bauchspeicheldrüse, da sie unabhängig von Insulin verwertet werden. Ihr niedriger Kaloriengehalt (ca. 5 g/100 g) unterstützt die Gewichtsabnahme.



Riedl M / Fleck A / Klasen J

## [Die Ernährungs-Docs - Diabetes](#)

Mit der richtigen Ernährung Diabetes vorbeugen und heilen

192 Seiten, geb.  
erschienen 2017



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)