

Ab jetzt richtig essen bei Diabetes Typ 2!

Frau Dr. med. Sigrid Henße

Für Typ 2 Diabetiker ist das Thema „richtig essen“ ein wichtiger Einflussfaktor auf den Behandlungserfolg. Mit einer diabetesgerechten Ernährung wird nicht nur die Grundlage für eine Diabetes-Behandlung gelegt, sondern werden auch langfristige Folgeerkrankungen verhindert. Es kann für Sie als Diabetiker wichtig sein, bisherige Strukturen und Gewohnheiten rund ums Essen zu überdenken und durch ein neues, gesundes Essverhalten zu ersetzen.

Lebensmittel im Überblick

Lebensmittel	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,	gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst; In Maßen noch geeignet: Banane, Kaki (Sharon), Weintrauben, Kirsche, Ana-

Ab jetzt richtig essen bei Diabetes Typ 2!

Frau Dr. med. Sigrid Henße

Lebensmittel	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
	Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen	nas, Mango, Honigmelone und Birne
Gemüse (3-4 Portionen am Tag)	Alle Salatsorten, Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen, Paprika, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Aubergine, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohlarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut und alle Pilzarten	Mais und Süßkartoffeln
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. 2-3 EL am Tag)	Olivenöl, Walnussöl, Leinöl, und Weizenkeimöl, Butter, Kokusöl	Schweine- und Gänse-schmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl, Rapsöl (?)
Getränke (ca. 2 Liter am Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee und Kaffee	Fruchtsaft (auch frisch gepresst), Softdrinks, Kakao, Alkohol;

Ab jetzt richtig essen bei Diabetes Typ 2!

Frau Dr. med. Sigrid Henße

Lebensmittel	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Fisch und Meerfrüchte (1-2 Mal pro Woche, ca. 200-250 g)	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch, Flusskrebs, Garnelen, Hummer, Krabben, Shrimps	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; panierter Fisch
Wurstwaren und Fleisch (2-3 Mal pro Woche, insg. ca. 250 g)	Putenbrustaufschnitt, Corned Beef, Aspik; Hühnerfleisch, Putenfleisch, Rinderfilet; selten: Koch- und Lachschinken, Kassler, Schinken-zwiebelmettwurst, Schweinefilet, Schweinerücken	Paniertes Fleisch In Maßen noch geeignet: Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst, Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse, Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck
Eier, 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; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella	Sahne, Schmand und Creme fraiche; Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

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

Ab jetzt richtig essen bei Diabetes Typ 2!

Frau Dr. med. Sigrid Henße

Bei vielen Typ 2 Diabetikern geht es bei der Ernährung auch um das Thema Abnehmen. Ein gesundes Körpergewicht verbessert nicht nur die Blutzuckerwerte, sondern auch den Blutdruck und die Blutfettwerte. Deshalb ist gerade für übergewichtige Menschen mit Diabetes Typ 2 eine angepasste, ausgewogene Ernährung wichtiger Teil der Behandlung. Insbesondere versteckte Fette in Wurst, Fleisch, Käse, Saucen, Fertiggerichten, Süßigkeiten und Kuchen oder Gebäck sollten im Auge behalten und mit Bedacht verzehrt werden.

Logi-Methode

Die **Logi**-Methode ist eine kohlenhydratreduzierte Ernährungsform, die auf Ernährungsempfehlungen für übergewichtige Kinder und Jugendliche der Adipositas-Ambulanz der Harvard-Universitätskinderklinik aufbaut. Sie soll eine gesunde Ernährung bieten, die auch eine Gewichtsreduktion, ohne zu hungern, ermöglicht. Logi steht für "Low Glycemic and Insulinemic Diet": eine Ernährung, die den Blutzucker- und Insulinspiegel niedrig hält. Entscheidend sind wenig Kohlenhydrate.

Im Prinzip darf der Anwender der Logi-Methode alles essen. Er soll sich bei der Lebensmittelauswahl an der 4-stufigen Logi-Pyramide orientieren. Der Schwerpunkt sollte dabei auf den stärke- und zuckerarmen, ballaststoff- und wasserreichen Vertretern der Lebensmittelgruppen liegen.

Die vier Ebenen der **Logi-Ernährungspyramide**:

1. Die Basis bilden stärkearme Gemüse, Salate, Obst und hochwertige Öle: Sie sollten den Großteil der Ernährung ausmachen, mindestens die Hälfte jeder Mahlzeit. Wegen ihres hohen Gewichts und Volumens sollen stärkearme Lebensmittel am besten sättigen, und da ihr glykämischer Index (GI)* äußerst niedrig ist, sollen sie den Stoffwechsel in idealer Weise beeinflussen. Obst darf verzehrt werden. Doch je süßer die Frucht, desto größere Mengen Zucker bzw. Kohlenhydrate kann sie enthalten und so eine relativ hohe glykämische Last (GL)** bewirken, sodass hier Zurückhaltung angezeigt ist. Unter den hochwertigen Ölen, erhalten Olivenöl sowie Öle mit einem relativ hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, also Walnussöl und [Leinöl](#), den Vorzug.
2. Auf der zweiten Ebene finden sich Eiweißquellen wie Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte und Milchprodukte. Von diesen Nahrungsmitteln sollte etwas in jede Mahlzeit eingebaut werden.
3. Die dritte Ebene beinhaltet Vollkornprodukte (Basmati-, brauner Reis, Nudeln): Das heißt, sie müssen nicht völlig vom Speiseplan gestrichen werden, sollten aber nur in geringen Mengen verzehrt werden. Die Begründung: Sie haben

Ab jetzt richtig essen bei Diabetes Typ 2!

Frau Dr. med. Sigrid Henße

einen mittleren GI*, erzeugen aber aufgrund ihres hohen Kohlenhydratanteils bei der üblichen Portionsgröße eine relativ hohe glykämische Last**.

4. An der Spitze der Pyramide befinden sich Getreideprodukte aus Weißmehl, mehliges Kartoffeln und Süßwaren. Da sie den Blutzucker-Haushalt stark belasten, soll man sie selten oder gar nicht essen.

Prinzipiell ist die Logi-Methode für alle Menschen geeignet. Am meisten profitierten übergewichtige Personen mit erhöhten Blutfett- und Blutzuckerwerten und vor allem solche, die am metabolischen Syndrom leiden, und Personen mit Typ-2-Diabetes.

Bei der Logi-Methode bleibt der Blutzuckerspiegel konstanter als bei einer Ernährungsweise, die die glykämische Last nicht berücksichtigt. Größere Blutzuckerschwankungen und/oder Blutzuckerspitzen werden verhindert, so dass der Insulinspiegel im Tagesverlauf immer relativ niedrig gehalten wird. Das bringt gesundheitliche Vorteile mit sich: Zum Beispiel werden dadurch die Blutfettwerte gesenkt und der Bildung von Fettdepots vorgebeugt. Auch Gicht-Patienten haben Vorteile, da die Harnsäurewerte trotz höheren Fleischkonsums sinken sollen. Eine Ausnahme bilden Patienten, deren Harnsäurespiegel auf Grund einer Nierenerkrankung zu hoch und deren Nierenfunktion eingeschränkt ist

Wichtig: Zwischen den Mahlzeiten braucht die Leber Pausen. Die alte Regel, lieber viele kleine Mahlzeiten zu essen, kann die Leberzellen überfordern.

Allgemeine Ernährungs-Tipps für Typ 2 Diabetiker

1. Bauen Sie Ihr Übergewicht langsam, aber dauerhaft ab. Machen Sie keine Diät im klassischen Sinne. „Satt werden ohne Verzicht“ lautet die Devise! 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.
2. Die Grundlage jeder Diabetiker-Ernährung sollte aus viel Gemüse (zubereitet mit **hochwertigen Ölen**) und zuckerarmen Obstsorten bestehen.
3. Bevorzugen Sie ballaststoffreiche Lebensmittel. Sie sättigen länger, verlangsamen den Blutzuckeranstieg und wirken günstig auf die Blutfette.
4. **Eiweißquellen** - etwa mageres Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte sowie Nüsse und Hülsenfrüchte - sorgen für gute Sättigung und dämpfen den

Ab jetzt richtig essen bei Diabetes Typ 2!

Frau Dr. med. Sigrid Henße

Blutzuckeranstieg. Tagesdosierung: ca. 1 Gramm Eiweiß pro Kilo Sollgewicht (Normalgewicht laut BMI Tabelle), möglichst verteilt auf drei Mahlzeiten

5. **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).
6. Trinken Sie viel Flüssigkeit, vor allem Wasser und ungesüßten Tee. Auf Alkohol sollten Sie nach Möglichkeit nahezu vollständig verzichten.
7. Bevorzugen Sie pflanzliche Fette, sie wirken sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus.
8. Halten Sie nach Möglichkeit feste Zeiten und Orte für Ihre Mahlzeiten ein.
9. Essen Sie möglichst nur 3 Hauptmahlzeiten pro Tag.
10. Wenn Sie Zwischenmahlzeiten benötigen, wählen Sie Obst und Rohkost. Beispiele für blutzuckerneutrale **Snacks**: Gemüserohkost, 1 hart gekochtes Ei, 2 EL Nüsse.
11. Essen Sie Süßigkeiten nicht, wenn Sie Hunger haben, sondern nur im Anschluss an Mahlzeiten.
12. Eine gelegentliche Hafer-Kur macht die Zellen wieder empfindlicher für Insulin. Sie ist auch ein guter Einstieg in eine Ernährungsumstellung. *Wegen der Gefahr der Unterzuckerung, sollte eine Hafer-Kur aber nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt in Angriff genommen werden.*

Es geht bei einer diabetesgerechten Ernährung nicht um strikte Gebote oder Verbote, sondern vielmehr darum, sich bewusst zu machen, welches Essverhalten und welche Nahrungsmittel die Gesundheit unterstützen und diese in den Alltag zu integrieren.

*Der **glykämische Index** (GI) ist ein Maß zur Bestimmung der Wirkung eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel.

****Glykämische Last** (GL) Unter Berücksichtigung der Kohlenhydratmenge ergibt sich aus dem Glykämischen Index die so genannte Glykämische Last. Sie berücksichtigt zum jeweiligen GI-Wert auch die Kohlenhydratdichte der einzelnen Lebensmittel.
Beispiel: Der Blutzuckereffekt von 100 g Baguette ist (trotz identischem Glykämischen Index) mehr als sechseinhalb Mal so groß wie der von 100 g gekochten Möhren.

Ab jetzt richtig essen bei Diabetes Typ 2!

Frau Dr. med. Sigrid Henße

Auberginen-Auflauf mit Mozzarella – Guten Appetit



Zutaten:

- 750 g Auberginen
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 EL Olivenöl
- 400 g (aus der Dose) Tomaten
- 200 g Mozzarella
- 20 g frisch geriebener Parmesan
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- getrockneter Oregano
- frisches Basilikum

Schritte:

1. Den Backofen auf 220 Grad Umluft oder 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Die Auberginen waschen, trocken tupfen, putzen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Backofen von beiden Seiten 5-7 Minuten grillen. Wenn sie Farbe annehmen, sind die Auberginen gar. Den Ofen nicht ausschalten.

Ab jetzt richtig essen bei Diabetes Typ 2!

Frau Dr. med. Sigrid Henße

3. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel in Ringe, den Knoblauch in feine Würfel schneiden (bei Gastritis Zwiebeln und Knoblauch weglassen).
4. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
5. Das Öl vorsichtig in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelringe und Knoblauch darin andünsten.
6. Die geschälten Tomaten dazugeben, alles mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum würzen und offen bei schwacher Hitze 8-10 Minuten einkochen.
7. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden (bei Reflux/Sodbrennen ggf. fettreduzierten Mozzarella nehmen).
8. Eine Auflaufform dünn mit Öl einpinseln, 2 EL Tomatensoße hineingeben, mit einer Schicht Auberginenscheiben bedecken. Darauf in dieser Reihenfolge 2-3 EL Tomatensoße, Mozzarellascheiben und 2 EL geriebenen Parmesan schichten. Das Ganze so lange weiterführen, bis alle Lebensmittel verbraucht sind. Die oberste Schicht bilden Mozzarella und Parmesan.
9. Im vorgeheizten Backofen (Mitte) 15-20 Minuten backen.

Nährwerte (pro Portion):

290 kcal, 16 g Eiweiß, 20 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe

Tipp:

Verwenden Sie auch für diesen italienischen Auberginenauflauf keinen geriebenen Parmesan aus der Tüte! Damit der Käse aromatisch-würzig zwischen dünnen Auberginenscheiben und der Tomatensoße bestehen kann, reiben Sie den Parmesan frisch - ersatzweise schmeckt auch ein gut ausgereifter, würziger Pecorino.