

---

*„Regional genießen nach meinem Geschmack -  
Ernährung bei Diabetes“*

---

Die Ernährung ist ein wichtiger Baustein bei der Behandlung eines Typ-2-Diabetes. Patienten können mit dem, was sie Tag für Tag zu sich nehmen, entscheidend mitwirken, um Blutzuckerspitzen nach dem Essen zu vermeiden und langfristig die Werte zu bessern. Mit einer gesunden Ernährung kann sich, vor allem in Kombination mit ausreichend Bewegung, oft die Insulinresistenz wieder bessern, die der Krankheit zugrunde liegt.

Zur richtigen Ernährung bei Diabetes halten sich viele Vorurteile hartnäckig. Die wichtigste Nachricht deshalb zuerst: Menschen mit Diabetes können prinzipiell alles essen. Zucker ist nicht tabu, auch spezielle Lebensmittel sind nicht nötig. Das frühere Etikett "Für Diabetiker geeignet" auf Lebensmittelpackungen gibt es nicht mehr. Für Patienten gelten im Großen und Ganzen die gleichen Ernährungsempfehlungen wie für Gesunde: abwechslungsreich essen und sich gleichzeitig mehr zu bewegen. Optimal wäre ein Training dreimal pro Woche, bevorzugt dynamische Sportarten wie Schwimmen, Laufen, Walking, Tanzen oder Wandern. Um abzunehmen oder das Gewicht zu halten, scheint es günstiger, nur dreimal am Tag zu essen statt vier- oder fünfmal. Ganz unsinnig sind dauernde Snacks, denn die ständigen Miniportionen führen unter anderem dazu, dass man insgesamt mehr Kalorien verzehrt. Von den drei täglichen Mahlzeiten sollte man keine auslassen. Besonders nicht das Frühstück. Denn am Morgen zirkuliert zum Beispiel die höchste Menge des Hormons GLP 1 im Körper. Es trägt dazu bei, zu hohe Glukosewerte im Blut zu verhindern. Am Abend wird Zucker am schlechtesten verarbeitet, weil der Körper weniger gut auf Insulin anspricht. "Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König, abends wie ein Bettelmann" scheint nach derzeitigen Erkenntnissen günstig für den Zuckerstoffwechsel und fürs Gewicht.

Die medizinischen Leitlinien zur Ernährung bei Typ-2-Diabetes empfehlen, etwa 45 bis 60 Prozent der täglich benötigten Energiemenge in Form von Kohlenhydraten – vor allem Vollkornprodukte - zu sich zu nehmen. Fette sollten nicht mehr als 35 Prozent des Tagesbedarfs ausmachen, Eiweiß zehn bis 20 Prozent, wenn keine Nierenschäden vorliegen. Entscheidender als solche Prozentangaben ist aber, diese Nährstoffe aus guten Quellen zu beziehen und auf eine gesunde Mischung zu achten.

Obst und Gemüse stecken voller gesunder Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe und sind dabei relativ kalorienarm. Fünf Portionen täglich werden

empfohlen, darunter zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse. Gerade beim Gemüse gibt es kein zu viel. Wegen des hohen Fruchtzuckergehalts sollte man beim Obst jedoch die Maße halten. Anstatt auf gesättigte Fettsäuren, die vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Milch und Käse stecken, lieber auf ungesättigte Fette setzen. Diese sind etwa in pflanzlichen Produkten wie Rapsöl, Leinöl, Fisch und Nüssen enthalten und können sich auf die Blutfettwerte positiv auswirken. Um Blutzuckerspitzen nach dem Essen zu vermeiden, bevorzugt Lebensmittel mit komplexen Kohlenhydraten essen. Diese gehen aus dem Darm langsamer ins Blut über und lassen die Zuckerwerte nicht so schnell ansteigen. Gut sind zum Beispiel Getreideprodukte aus Vollkorn, Hülsenfrüchte und Haferflocken. Eine Orientierungshilfe kann die glykämische Last sein. Sie gibt an, wie schnell und wie stark ein Lebensmittel den Glukosespiegel in die Höhe treibt und berücksichtigt zusätzlich auch den Kohlenhydrat-Anteil im jeweiligem Lebensmittel. Je höher der Wert, desto schneller steigt der Blutzucker. Schnelle Kohlenhydrate sind zum Beispiel Weißmehlprodukte, geschälter Reis, Kartoffelpüree, alle Süßigkeiten, Obstsaft, Softdrinks und Eis. Positiv wirkt sich eine gemeinsame Aufnahme von Kohlenhydraten mit Eiweißprodukten wie zum Beispiel Quark oder Joghurt aus. Ebenfalls verlangsamen Ballaststoffe die Verarbeitung von Kohlenhydraten im Darm, zudem verbessern sie die Insulinempfindlichkeit. Reich an Ballaststoffen ist vor allem eine pflanzenbetonte Kost mit Gemüse, Kartoffeln, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten sowie vielen Obstsorten, insbesondere Beerenfrüchte und Äpfel.

Cola, Limonaden und Säfte, sowie alkoholische Getränke sind sehr kalorienreich, sättigen dabei aber schlecht. Zudem geht der Zucker aus ihnen sehr schnell ins Blut über und fördert direkt die Fettbildung. Wer auf sein Gewicht achten möchte, sollte also auf diese unnötigen Kalorien aus Getränken verzichten. Außerdem kann Alkohol auch noch Stunden nach dem Verzehr zur Unterzuckerung führen. Bessere Alternativen sind Wasser, Tee, Kaffee sowie Fruchtschorlen.

Süßstoffe enthalten keine Kalorien und beeinflussen den Blutzuckerspiegel nicht. Sie können beim Backen, Kochen sowie zum Süßen eine Alternative zu Haushaltszucker sein. Allerdings sollte man auch diese in Maßen verwenden und den Organismus nicht auf süßes Gewöhnen. Lieber wenig Süßes bewusst genießen. Vorsicht auch bei vermeintlichen "Diät"-Produkten. Wo "fettreduziert" darauf steht, kann mehr Zucker als Geschmacksträger enthalten sein – und umgekehrt. Beim Einkauf also besser die Angaben auf der Verpackung prüfen. Bitte beachten Sie, dass viele an Diabetes Erkrankte wegen ihrer Medikamente nicht einfach mit ihren Essgewohnheiten experimentieren können. Sie sollten das unbedingt mit ihrem Arzt und mit einem Ernährungsberater abstimmen.

Rezepte und regionale Anbieter für Ihre Rezeptideen finden Sie unter **[www.ekz-marienstern.de](http://www.ekz-marienstern.de)** und **[www.lausitz-schmeckt.de](http://www.lausitz-schmeckt.de)**.



Idee und Konzeption: Dr. S. Kress, Dr. P. Borchert, Dr. M. Kraft  
 Graphik und Design: C. Borchert  
 mit freundlicher Unterstützung durch MSD in Kooperation mit DDG (Deutsche Diabetes Gesellschaft)





## Herzhafte Gemüse-Cupcakes

### **Zutaten:** (für 12 Stück)

200 g	Dinkelvollkornmehl
1 TL	Backpulver
1 TL	Kräuter der Provence
	Salz, Pfeffer
125 g	Zucchini
125 g	Tomaten
150 g	Maiskörner (Dose)
30 g	Sonnenblumenkerne
150 g	Naturjoghurt (1,5% Fett)
1	Ei
3 EL	Sonnenblumenöl
	Öl für das Blech



### Für das Topping:

1	Avocado
150 g	fettarmer Naturjoghurt
60 g	Sonnenblumenkerne

### **Zubereitung:**

Mehl, Backpulver, Kräuter der Provence, Salz, Pfeffer und wenig Salz vermengen. Zucchini fein würfeln, Tomaten halbieren, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Beides mit Mais und Sonnenblumenkerne unter die Mehlmischung heben.

Joghurt, Ei sowie Öl verquirlen und zur Mehlmischung geben. Mit dem Löffel so unterheben, dass gerade so alle Zutaten verbunden sind. Teig auf 12 geölte Vertiefungen eines Muffinbleches verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 35 min backen (Ober/Unterhitze)

Für das Topping die Avocado halbieren, das Fruchtfleisch herausnehmen und mit einer Gabel zerdrücken. Dies mit dem Joghurt sowie den Sonnenblumenkernen verrühren und mit wenig Salz abschmecken.

# Gurken-Kartoffelsalat

## Zutaten: (4 Personen)

1 kg	Pellkartoffeln gekocht, geschält, in Scheiben
1	große Gewürzgurke
1	Salatgurke
1	Zwiebel
¼ l	Gemüsebrühe
4 EL	Apfelessig
6 EL	Öl
1 gestr. TL	Salz
1 TL	Senf
	Pfeffer
1 TL	frische Kräuter



## Zubereitung:

250ml Brühe mit Essig, Salz, Pfeffer, Senf kurz köcheln lassen  
Über die Kartoffelscheiben geben und ziehen lassen (10 min.). Anschließend  
Gurken und die restlichen Zutaten dazu geben und verrühren, abschmecken.

Für Diabetiker ist ein paar Spiegeleier dazu zu empfehlen (biologische Wertigkeit).

# Dinkel-Karotten-Laibchen (vegetarische Bratline)

## Zutaten:

150 g	Dinkelfocken (alternativ Dinkelschrot)
300 ml	Wasser
1 kl. Bund	Petersilie
2	Karotten
200 g	gekochte Kartoffeln
1 kleine	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
4 EL	Olivenöl
2	Eier
3 EL	Semmelbrösel
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
	Kräuter nach Geschmack



### Zubereitung:

Dinkel eine Stunde im Wasser garen. Wer keine Zeit hat, kann alternativ Dinkelflocken (braucht man nicht kochen) verwenden. Zwiebelwürfel und Knoblauch andünsten. Geraspelte Möhren dazu geben. Die Kartoffeln pressen und zur Faxe beifügen. Abschmecken und auskühlen lassen.

Anschließend Eier, Petersilie, Brösel dazu geben. Alles gut durchkneten und kleine Bratlinge formen. Diese dann im Öl goldgelb anbraten.

Tipp ⇨ passt gut zum Salat oder als Snack in die Brotdose bzw. als Vega-Burger mit Tomaten, Gurke, Salat auf ein Brötchen

## Zockauer Getreidesuppe

### Zutaten: (für 2,5 l)

30 g	Butter
150 g	Zwiebel
100 g	Karotten
150 g	Lauch
50 g	Sellerie
150 g	Emmer oder Gerste
75 g	Perlgraupen
90 g	Rohschinken
3 l	Brühe
200 g	Sahne
10 g	Petersilie (gehackt)



### Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und würfeln
- Gemüse schälen und in Würfel schneiden
- Rohschinken in kleine Würfel schneiden
- Petersilie fein hacken

Gemüse in Butter andünsten, Emmer, Perlbohnen und Rohschinken dazugeben und mit Brühe auffüllen, würzen.

Köcheln lassen bis das Getreide und die Perlbohnen weich sind. Abschmecken und mit flüssiger Sahne verfeinern. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.



