
*„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** und **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)

Kohlrabi-Radieschen-Carpaccio-Salat mit Apfel-Linsen-Dressing

Zutaten: (4 Personen)

1	Kohlrabi-Knolle (eine große)
6	Radieschen
1	Apfel
100 g	Rote Linsen
120-150 ml	Wasser
4 - 5 EL	Apfelessig
4 EL	Rapsöl
100 g	Schinken
100 g	Rucola
	Salz, Pfeffer, Kresse
	Vollkornbrot



Zubereitung:

Apfel klein würfeln.

Linsen mit etwas Öl in einem heißen Topf 1 min anrösten, mit Essig ablöschen (Achtung vor dem scharfen Dampf der aufsteigt! Nicht die Nase in den Topf halten). Wasser und Öl dazugeben. Salzen, pfeffern.

Linsen bei mittlerer Temperatur weich dünsten, aber nicht zu Brei kochen, sondern bissfest (ca. 15 min). Nach ca. 8 min klein gewürfelten Apfel dazugeben und mitdünsten. Fertig gekochte Linsen vom Herd nehmen. Abkühlen lassen.

Nochmal abschmecken und bei Bedarf mit Essig, Salz und Öl zu einem homogenen Dressing verrühren.

Vollkornbrot dünn schneiden. Mit etwas Rapsöl bestreichen und im Backofen bei 200 °C etwa 8 min knusprig rösten.

Nun Kohlrabi schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Radieschen ebenfalls dünn schneiden. Salat waschen und klein schneiden. Schinken zerrupfen.

Salat auf den Tellern verteilen und Kohlrabi- und Radieschenscheiben fächerartig auflegen. Schinken darüber streuen.

Mit Apfel-Linsen-Dressing marinieren und mit frischer Kresse bestreuen. Vollkornbrotchips dazu reichen.

Zucchini-Zitronen-Nudeln

Zutaten: (4 Personen)

400 g	Spaghetti (Vollkorn)
1	Zwiebel (gewürfelt)
400 g	Zucchini
2 EL	Olivenöl (alternativ Zitronenöl)
1	Zitrone (unbehandelt, Saft und abgeriebene Schale davon)
70 g	Parmesan oder Pecorino (gerieben)
2	Knoblauchzehen (gehackt oder gepresst)
1	Bund Petersilie (gehackt)
	Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen.

Die Zucchini in lange dünne, ca. 5 mm breite Streifen schneiden.

Zwiebelwürfel in einer großen Pfanne im erhitzten Öl so lange braten, bis sie leicht gebräunt sind. Zucchini Streifen dazu geben und leicht mit bräunen.

Abgeriebene Zitronenschale, gehackten oder gepressten Knoblauch und die gehackte Petersilie zugeben, kurz weiter braten.

Die abgetropften Nudeln unter die Zucchini mischen. Den Käse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Fischfilet mit Mandelkruste auf Schmortomaten

Zutaten: (4 Personen)

600 g	Fischfilet (Kabeljau, Seelachs, Lachs, Forelle, Zander)
1	Zwiebel
1	große Knoblauchzehe
1	kleine Bio-Zitrone
2 EL	Rapsöl
350 g	Kirschtomaten



4 EL gemahlene Mandeln (40 g)
1 Msp. getrockneter Thymian
Salz, Pfeffer, Zweig Rosmarin

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone waschen, die Schale abreiben und beiseite stellen. Rosmarin fein hacken.

Gemahlene Mandeln mit Thymian und der abgeriebenen Zitronenschale mischen. Leicht salzen und pfeffern. Fischfilets abspülen, trockentupfen und leicht salzen. Mit einer Seite in die Würzmischung legen und fest andrücken. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fisch darin auf der gewürzten Seite bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Wenden und in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) etwa 8 min backen.

Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Öl glasig andünsten.

Tomaten waschen und in den Topf geben und unter gelegentlichem Schwenken 3 – 4 min schmoren, bis die Haut beginnt aufzuspringen. Salzen und Pfeffern und mit Rosmarin würzen.

Tomaten mit dem Fischfilet auf den Nudeln verteilen.

Limettucreme mit Erdbeeren

Zutaten: *(32 Portionen Waffelbecher)*

2-3 Bio-Limetten
3-5 EL Stevia-Zucker
500 g Quark
200 ml Schlagsahne
1 Eiweiß
500 g Beeren (Heidelbeeren,
Himbeeren, Erdbeeren)
1 EL Stevia-Zucker
Minzeblätter
2 Packungen Waffelbecher (Eierlikörbecher)



Rezeptideen und Infos zu regionalen und saisonalen Produkten gibt es im Internet

www.ekz-marienstern.de
im Regional und Servicebereich.

