

SVEN BACH

Der Gesundheitskochkurs: Diabetes

Leckere Rezepte, schnell zubereitet

Mit
allen wichtigen
Informationen
zur Senkung des
Blutzuckers

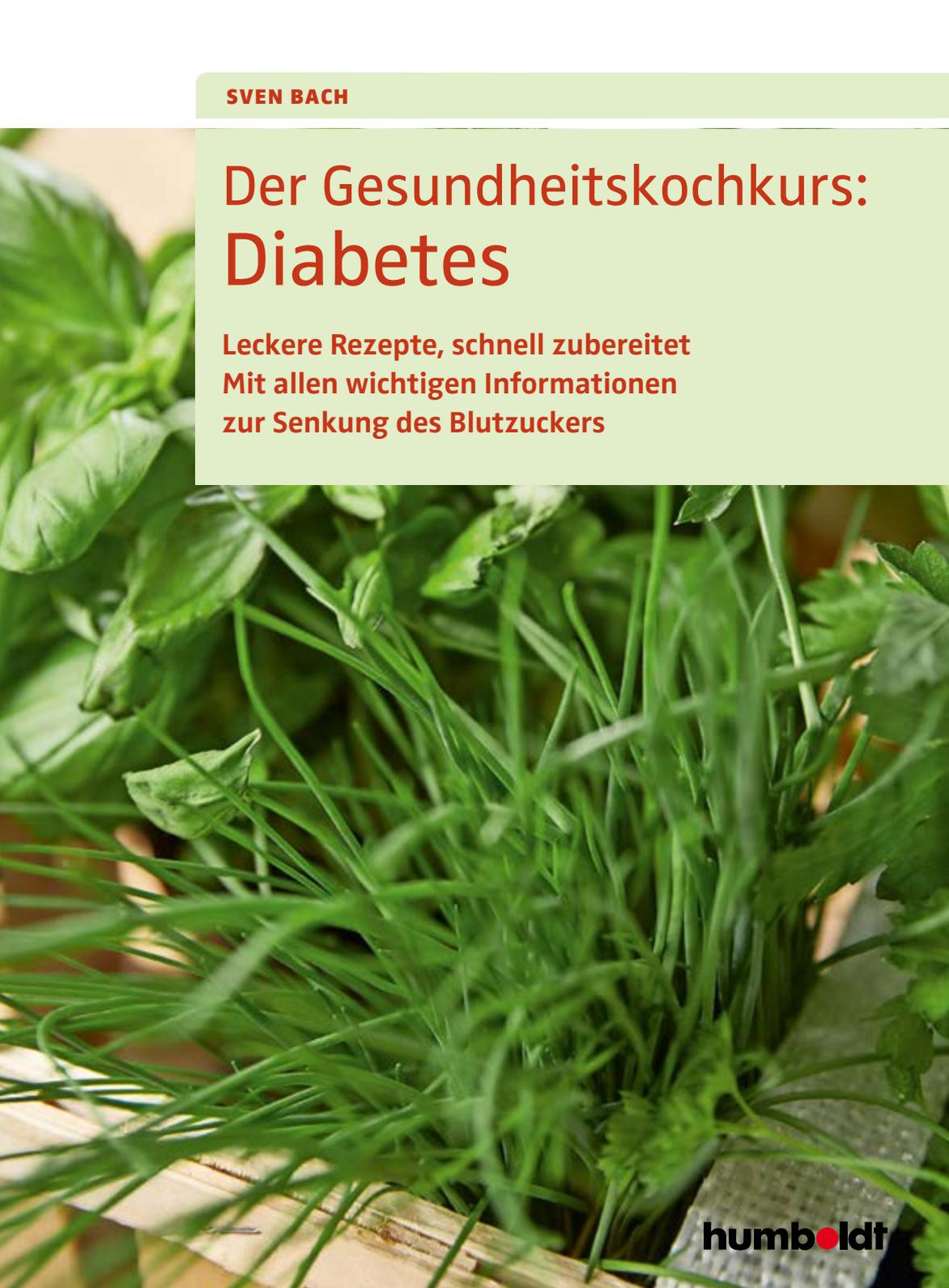


humboldt

Blutzuckergesunde Ernährung auf einen Blick

Ein paar einfache Ernährungsregeln helfen Ihnen, Ihre Blutzuckerwerte in Balance zu halten.

- Halten Sie keine strengen Diäten ein, achten Sie besser auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung.
- Essen Sie vernünftige Mengen, dann müssen Sie auch keine Kalorien zählen.
- Bei Diabetikern verbessert ein Normalgewicht in der Regel den Blutzuckerwert.
- Vermeiden Sie stark zuckerhaltige Lebensmittel und behalten Sie die Gesamtmenge an Zucker, die Sie täglich zu sich nehmen, gut im Blick!
- Die Nahrung sollte wie folgt zusammengesetzt sein:
 - 40 bis 50 % Kohlenhydrate
 - 20 bis 25 % Eiweiß
 - 25 bis 35 % Fette
- Halten Sie für einen konstanten Blutzucker die folgenden Mahlzeiten ein:
 - Planen Sie drei Hauptmahlzeiten und ein bis zwei eiweißreiche Snacks.
 - Essen Sie regelmäßig und lassen Sie möglichst keine Mahlzeit aus.
 - Viel Gemüse und Salat, wenn möglich zu allen Mahlzeiten!
 - Essen Sie Gemüse mit stärkehaltigen Lebensmitteln.
 - Vermeiden Sie stark zuckerhaltige Lebensmittel.
 - Bevorzugen Sie möglichst mageres Fleisch.
 - Zwei- bis dreimal pro Woche sollten Hülsenfrüchte auf Ihrem Einkaufszettel stehen.
 - Essen Sie stärkehaltige Lebensmittel über den Tag verteilt, um die Glukosezufuhr auf den Bedarf des Körpers und die körperliche Betätigung abzustimmen.
 - Frühstücken Sie gut, aber achten Sie dabei auf komplexe Kohlenhydrate in Form von Vollkorn.
 - Denken Sie daran, ausreichend zu trinken. Meiden Sie süße Getränke, diese sind ein großer Zuckerlieferant.



SVEN BACH

Der Gesundheitskochkurs: Diabetes

**Leckere Rezepte, schnell zubereitet
Mit allen wichtigen Informationen
zur Senkung des Blutzuckers**

4 VORWORT

7 DIABETES: DAS MÜSSEN SIE WISSEN

- 8 **Typ-2-Diabetes: Was ist das?**
- 10 **Krankheiten und Symptome, die den Diabetes begleiten**
- 12 **Die Diagnose: einfach und schnell**
- 13 **Die Behandlung: Dreifach hilft besser**

17 GUT ESSEN, TROTZDEM BLUTZUCKERWERTE SENKEN

- 18 **Runter mit den Pfunden – aber wie?**
- 18 Wie wirkt sich eine Gewichtsabnahme aus?
- 18 Abnehmen, ohne zu hungern
- 20 Essen Sie sich satt
- 22 Ein Beispiel aus meiner Praxis
- 24 Special: Die Bewegung macht's
- 26 **Nährstoffe in gesunder Balance**
- 26 Kohlenhydrate sind nicht tabu
- 28 Sonderfall Zucker
- 29 Eiweiß – aber biologisch hochwertiges
- 30 Fett – pflanzlich ist besser
- 31 Alkohol – weniger ist mehr
- 31 Vitamine und Mineralstoffe
- 31 **Was gehört in einen gesunden Einkaufskorb?**
- 36 Special: Der 8800-Kalorien-Warenkorb

- 39 **AN DEN KOCHTOPF!
TIPPS UND LECKERE REZEPTE
GEGEN ERHÖHTE
BLUTZUCKERWERTE**
- 40 **Kochen für Diabetiker leicht gemacht**
- 42 **Frühstücke**
- 54 **Getränke**
- 58 **Salate**
- 68 **Suppen**
- 76 **Kleine Gerichte**
- 84 **Pasta und Co.**
- 95 **Gemüse**
- 109 **Reis, Couscous und Co.**
- 117 **Fisch**
- 123 **Fleisch**
- 131 **Desserts**
- 141 **REZEPTREGISTER**



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Alterszucker“ hat man Diabetes mellitus Typ 2 noch in meiner Kindheit genannt – das war vor 35 Jahren. Fast alle meine Verwandten hatten Diabetes Typ 2: väterlicherseits meine Oma, mein Opa und mein Papa, mütterlicherseits mein Opa und sein Bruder. Alle hatten aber auch Übergewicht, wie die meisten Typ-2-Diabetiker. Megasportler, zumindest im Erwachsenenalter, gab es in meiner Verwandtschaft nicht – dafür hatten sie aber mehr Zeit für mich.

Bei Familienfesten war „Zucker“ das bestimmende Gesprächsthema am Esstisch. Wenig Zucker hier, weniger Zucker da ... mit Süßstoff oder ohne, mit Fruchtzucker gebacken, helles oder dunkles Mehl. Meine ganze Kindheit über bestimmte das Thema Diabetes die Familienfeiern, doch was mich damals schon wunderte: Warum gab und gibt es bei einer so intensiven gemeinschaftlichen Beschäftigung mit dem Thema keine Besserung bei meinen Verwandten? Warum können sie die Medikamente nicht einstellen bzw. reduzieren?

Heute, nach rund 20 Jahren Berufserfahrung, ist mir klar, dass keiner meinen Verwandten die Erkrankung genau erklärt hat. Und auch heute sehe ich noch, dass die Hälfte meiner Patienten nicht genau weiß, was Diabetes Typ 2 überhaupt ist. Die meisten meinen auch, dass mit den Medikamenten und guten Blutwerten alles im Lack ist. Leider falsch gedacht, denn wir können uns die Gesundheit nicht durch die Einnahme von Pillen erschleichen. Vielmehr sind das richtige Essen und Bewegung die wichtigsten Maßnahmen für eine dauerhafte Besserung des Diabetes mellitus Typ 2. Als ich 2001 mit Ernährungsberatungen bei Diabetes Typ 2 anfang, waren meine Patienten im Schnitt 50 Jahre alt. Im Jahr

2016 sind Jugendliche und sogar Kinder mit Diabetes Typ 2 keine Seltenheit mehr. Weniger Bewegung (= geringe Muskelmasse) und zu viel Essen (= hohe Fettmasse) lösen die Erkrankung schon in jungen Jahren aus. Wichtigste Präventionsmaßnahme ist folglich eine geringe Körperfettmasse und ein altersgerechter Muskelanteil. Ein normales Körpergewicht ist für Sie somit unabdingbar und sehr entscheidend!

Dieses Buch soll für Sie ein Ratgeber im Alltag sein. Es erklärt Ihnen Ihre Erkrankung und hilft Ihnen auf Ihrem Weg zu einem gesunden Gewicht. Ich erkläre Ihnen, worauf Sie als Typ-2-Diabetiker bei der Auswahl Ihrer Lebensmittel achten sollten. Und meine vielen leckeren Gerichte können zügig nachgekocht werden und gelingen auch den Anfängern unter Ihnen – garantiert!

Ihr
Sven Bach

Für alle Rezepte habe ich gewissenhaft die für Sie wichtigen Nährwerte berechnet. Sie werden jedoch in einigen Rezepten Zutaten finden, die nicht mit Grammangaben versehen sind, beispielsweise „etwas“ Parmesan, den Sie über Ihre Pasta streuen, oder „ein wenig“ Zucker, mit dem Sie Ihrem Gericht nach Wunsch etwas mehr Süße geben können. Diese Zutaten habe ich nicht berechnet. Da ich im Rezeptteil mit gerundeten Nährwerten arbeite und diese sehr kleinen Mengen eben auch nur sehr geringe Mengen an Cholesterin, Fett etc. enthalten, ist diese Vorgehensweise für Ihre Gesundheit jedoch absolut vertretbar.





DIABETES: DAS MÜSSEN SIE WISSEN

Diabetes ist eine Erkrankung, die Patienten, Ärzte und Ernährungsexperten wie mich vor zahlreiche Herausforderungen stellt. Sind Sie von Diabetes betroffen, ist es zunächst einmal wichtig, dass Sie die Erkrankung und die Vorgänge in Ihrem Körper besser verstehen. Mit diesem Wissen können Sie dann Ihre Lebensgewohnheiten kritisch unter die Lupe nehmen und die Weichen so stellen, dass Sie Ihren Diabetes gut in den Griff bekommen und sich dabei eine hohe Lebensqualität bewahren.

Typ-2-Diabetes: Was ist das?

Übersetzt heißt Diabetes mellitus „honigsüßer Durchfluss“, da der Urin von Diabetikern durch den ausgeschiedenen Zucker süßlich schmeckt. Auf diese Weise wurde die Krankheit schon vor Hunderten von Jahren diagnostiziert.

Diabetes mellitus ist eine der wichtigsten Volkskrankheiten. Über 7 Millionen Menschen sind allein in Deutschland an Diabetes mellitus erkrankt, davon haben 95 Prozent einen Diabetes mellitus Typ 2. Die Tendenz ist steigend und die Dunkelziffer wird auf bis zu 3 Millionen geschätzt. In den nächsten Jahren werden weitere Menschen folgen, die sich derzeit in einem sogenannten Prädiabetes, also einem Vorstadium von Diabetes Typ 2, befinden. Schätzungen belaufen sich auf eine zweistellige Millio-nenzahl!

Ursache für den Typ-1-Diabetes ist die Zerstörung der insulinproduzierenden Beta-Zellen in den Langerhans-Inseln der Bauchspeicheldrüse. Beim Typ-2-Diabetes dagegen ist in erster Line das verminderte Ansprechen der Körperzellen auf Insulin der Auslöser für den erhöhten Blutzucker. Insulin ist ein Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Beim Abfall des Blutzuckerspiegels spielt es eine wesentliche Rolle. Diabetes mellitus betrifft aber den gesamten Stoffwechsel und nicht – wie viele meinen – nur den Zuckerstoffwechsel.

! Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselstörung, bei der die Bauchspeicheldrüse zu wenig oder gar kein Insulin produziert.

! Beim Typ-2-Diabetiker sprechen die Körperzellen vermindert auf Insulin an.

Was passiert in meinem Körper?

Durch eine verminderte Empfindlichkeit Ihres Gewebes, in erster Linie das Muskel-, Leber- und Fettgewebe, gegenüber dem körpereigenen Hormon Insulin entsteht die Insulinresistenz. Das Insulin kann bei Typ-2-Diabetikern nicht mehr richtig an den Körperzellen wirken und der Zucker kommt somit nicht richtig in die Zellen rein – stellen Sie sich einen Schlüssel vor, der ein Schloss öffnet. Der Zentralschlüssel ist das Insulin und das Schloss

bzw. die Schlösser sind Ihre Körperzellen, die auf den Besuch des Zuckers warten. Ihre Bauchspeicheldrüse produziert immer mehr Insulin (Zentralschlüssel) und ist irgendwann mal erschöpft bzw. versagt komplett.

Der Prozess schreitet langsam und zunächst fast unbemerkt voran. Die Bauchspeicheldrüse schüttet im frühen Stadium des Diabetes Typ 2 mehr Insulin aus, um den hohen Blutzucker auszugleichen. Das geht aber nicht lange gut, die Insulinproduktion nimmt immer mehr ab. Unweigerliche Folge: Der Blutzuckerspiegel steigt an.

Unser Körper versucht, den überschüssigen Zucker über den Urin auszuscheiden. Ein starker Harndrang verbunden mit Schwäche und starkem Durst sind daher die ersten eindeutigen Anzeichen, die Sie üblicherweise an sich feststellen können. Eine Reihe weiterer Symptome deuten ebenfalls darauf hin:



Der Typ-1-Diabetes ist vergleichsweise selten, die Betroffenen sind lebenslang insulinpflichtig. Ungefähr 95 Prozent der Diabetiker in Deutschland sind Typ-2-Diabetiker.

Typische Symptome eines unbehandelten oder schlecht eingestellten Typ-2-Diabetes:

- Starker Durst
- Harndrang (auch nachts) mit großer Harnproduktion
- Schlecht heilende Wunden
- Neigung zu Infektionen
- Hautjucken (auch im Genitalbereich)
- Schlechtes Allgemeinbefinden
- Leistungsminderung
- Sehschwankungen
- Übelkeit
- Erbrechen
- Impotenz

Der Begriff „Alterszucker“ ist veraltet

Im Alter nimmt die Muskulatur oft ab und die Fettmasse zu. Vor 50 Jahren war Diabetes folglich überwiegend bei älteren Erwachsenen zu finden, weshalb man von „Alterszucker“ sprach. Durch Überernährung und Bewegungsmangel, die in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen haben, kommen inzwischen aber immer mehr Kinder und Jugendliche mit einem Diabetes Typ 2 bzw. einem Prädiabetes in meine Praxis.

Krankheiten und Symptome, die den Diabetes begleiten

Unbehandelt führt Diabetes mellitus nicht nur zu einer Überzuckerung. Neben dem Zuckerstoffwechsel sind auch der Fett- und der Eiweißstoffwechsel betroffen. Das heißt, dass bei Diabetikern die Umwandlung von Zucker (Kohlenhydraten), Eiweißen (Proteinen) und Fetten (Lipiden) gestört ist. Diabetiker leiden also unter Veränderungen des Gesamtstoffwechsels. Das kann zahlreiche Beschwerden und Krankheiten nach sich ziehen.

Hohe Blutzuckerwerte und ihre Folgen Erhöhte Blutzuckerwerte fördern Entzündungen und Verkalkungen der Arterien. Schlaganfall und Herzinfarkt können die Folge sein. Auch die feinen Gefäße werden durch die hohen Blutzuckerwerte geschädigt – somit entstehen Schäden an der Augennetzhaut oder Nervenschäden, was zu Kribbeln und Taubheit der Extremitäten führen kann. Über Jahre hinweg kann sich durch die Schädigung der Nerven ein sogenannter diabetischer Fuß entwickeln. Um eine Amputation zu vermeiden, sind eine gute Blutzuckereinstellung und regelmäßige Fußpflege sehr wichtig! Diabetes kann auch Nierenschäden nach sich ziehen, weil die Filterfunktion der Nieren durch die geschädigten Blutgefäße verringert wird. Häufig treten als Nebenerscheinung des Diabetes auch Depressionen auf.

Typ-2-Diabetiker sind sozusagen am ganzen Körper krank. Insbesondere die Erkrankungen des sogenannten metabolischen Syndroms – Bluthochdruck, Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen und Insulinresistenz – sind häufig festzustellen.

Bluthochdruck Eine Studie konnte zeigen, dass die optimale Einstellung des Blutdrucks die Wahrscheinlichkeit, Folgekomplikationen des Diabetes zu entwickeln, mindestens genauso vermindert wie die optimale Blutzuckereinstellung. Daher sollten Sie auch den Blutdruck gut im Blick behalten. Entsprechende Tagebücher oder Tabellen können Sie im Internet downloaden – so sind Sie bestens vorbereitet auf das Gespräch mit Ihrem Arzt.

Bluthochdruck bekämpfen bedeutet in erster Linie Übergewicht abbauen. Außerdem ist es wichtig, dass Sie nicht zu viel Salz essen. Noch wichtiger als eine salzarme Ernährung ist eine reichliche Kaliumzufuhr über Gemüse und Obst. Außerdem hat Magnesium blutdrucksenkende Effekte. Dies trifft auch auf Omega-3-Fettsäuren zu, z. B. in Form von Walnüssen oder Walnussöl. Zudem senken die Omega-3-Fettsäuren den Triglyzeridspiegel und verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und haben eine positive Wirkung auf die Nieren.

Erhöhte Cholesterinwerte Diabetes ist leider auch die häufigste Ursache einer Fettstoffwechselstörung. Um sie zu bekämpfen, muss man den Cholesterinwert im Blut senken, und zwar durch eine Veränderung der Fettzufuhr. Das heißt für Sie: Essen Sie mehr gutes pflanzliches Fett, weniger tierisches und reduzieren Sie insgesamt den Fettanteil in Ihrer Kost. Und was viele nicht wissen: Noch viel wichtiger ist die regelmäßige körperliche Aktivität. Das ist nämlich der beste Weg, das gute Cholesterin (HDL) zu erhöhen.

Fettleber Diabetiker leiden außerdem besonders häufig an einer Fettleber. Das ist vor allem auf die erhöhten Blutzuckerwerte und die eingeschränkte Blutzuckerwertung zurückzuführen. Zudem bildet die Leber von Diabetikern insbesondere in der



Das metabolische Syndrom – eine unheilvolle Kombination verschiedener Risikofaktoren – ist eine gefährliche Zeitbombe.

Nacht größere Zuckermengen, die bei schlechter Insulinwirkung zu Fett umgebaut und in den Leberzellen eingelagert werden. Wenn Sie eine Fettleber haben, gilt es, die Blutzuckerwerte zu optimieren und bestehendes Übergewicht dauerhaft zu reduzieren.



All diesen Erkrankungen können Sie mit einer guten Ernährung und viel Bewegung entgegenwirken!

Eine genetische Veranlagung für Diabetes lässt sich noch nicht heilen, umso mehr können Sie aber gegen Bewegungsmangel und Übergewicht tun. Die gute Nachricht lautet: Durch die Kombination von Ernährungsumstellung und mehr Bewegung lässt sich bei fast allen Typ-2-Diabetikern der Blutzucker wieder ins Lot bringen. Mehr dazu erfahren Sie im folgenden Kapitel.

Die Diagnose: einfach und schnell

Das wichtigste Symptom des Diabetes ist der erhöhte Blutzuckerspiegel. Diesen kann der Arzt leicht feststellen. Trotzdem wird die Diagnose Typ-2-Diabetes mellitus oft erst sehr spät gestellt, da die Erkrankung weniger dramatisch verläuft als der Typ-1-Diabetes. Die Symptome sind anfangs unspezifisch und werden von den Betroffenen nicht eindeutig erkannt, der Verlauf ist schleichend. Dabei kann man sich ganz leicht selbst testen, denn in vielen Apotheken werden Blutzuckermessungen angeboten. Sinnvoll ist es überdies, bei Verdacht auf Diabetes zu prüfen, ob Traubenzucker mit dem Urin ausgeschieden wird. Harnzuckerteststreifen gibt es in jeder Apotheke günstig zu kaufen.



Die eindeutige Diagnose kann nur der Arzt stellen.

Zusätzlich sollten Sie aber Ihren Arzt aufsuchen, denn nur er kann die Krankheit eindeutig diagnostizieren. Er nimmt Ihnen Blut ab und erhält so einen Überblick über die Zuckerkonzentration in Ihrem Blut.

	NORMAL	DIABETES-VORSTUFE	DIABETES
Nüchtern-Wert	< 100 mg/dl (< 5,6 mmol/l)	100–125 mg/dl (5,6–6,9 mmol/l)	> 126 mg/dl (> 7,0 mmol/l)
Nicht-nüchtern-Wert (bis 2 Stunden nach Kohlenhydrataufnahme)	< 140 mg/dl (< 7,8 mmol/l)	140–199 mg/dl (7,8–11 mmol/l)	> 200 mg/dl (> 11,1 mmol/l)

Die Diagnose Diabetes mellitus wird gestellt, wenn ein spontan – also unabhängig von der Nahrungsaufnahme – gemessener Blutzuckerspiegel über 200 mg/dl liegt. In der Regel wird zur sicheren Diagnose ein Traubenzuckerbelastungstest (oraler Glukose-Toleranz-Test, oGTT) durchgeführt. Dieser dient zur Unterscheidung zwischen normaler Glukosetoleranz, gestörter Glukosetoleranz und bereits bestehendem Diabetes mellitus. Vor dem Test sollten Sie ca. 14 Stunden nüchtern sein. Der Nüchternzucker wird gemessen und anschließend nimmt der Patient ein Glukose-Wasser-Gemisch ein. Nach 60 bzw. 120 Minuten erfolgen weitere Blutentnahmen zur Glukosebestimmung. Liegt der Blutzuckerwert nach 2 Stunden über den Toleranzwerten (≥ 200 mg/dl), besteht ein Diabetes mellitus.

Auch der HbA1c-Wert, der sogenannte Langzeitwert, gibt den Prozentanteil des mit Glukose verbundenen roten Blutfarbstoffs an, der beim Gesunden bei 4–6 Prozent liegt. Damit lässt sich der Blutzuckerlauf der letzten 8–10 Wochen bestimmen.



mmol/l und mg/dl bezeichnen beide die Zuckerkonzentration im Blut.

Die Behandlung: Dreifach hilft besser

Mittelpunkt jeder Diabetestherapie ist eine gute Blutzuckereinstellung, die maßgeblich dazu beiträgt, Beschwerden und Spätfolgen zu vermeiden. Ein gesunder Blutzuckerwert lässt sich, wie Sie schon gelesen haben, durch die richtige Ernährung, ausrei-