

ASTRID SCHOBERT

# Diabetes im Griff in 12 Wochen

Das Selbsthilfeprogramm

Schritt  
für Schritt  
zum Ziel



# Ernährungstipps im Überblick

## Hier greifen Sie reichlich zu

- Essen Sie täglich drei Portionen frisches Gemüse oder Salate und zwei Rationen frisches Obst. Roh oder schonend gedämpft bleibt ein Großteil der Vitamine im Gemüse erhalten.
- Besonders sättigend sind Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen und Sojabohnen. Sie sind reich an wertvollem Eiweiß und Ballaststoffen, die für einen langsamen Blutzuckeranstieg sorgen.
- Greifen Sie bei Back- und Teigwaren zu Vollkornprodukten. Vollkornnudeln und Naturreis erhalten Sie inzwischen in jedem Supermarkt.
- Fertige Müslimischungen aus dem Handel strotzen oft nur vor Zucker. Mischen Sie Ihr Müsli selbst, aus Haferflocken und frischem Obst.
- Achten Sie bei der Auswahl Ihrer Milchprodukte auf einen geringen Fettgehalt: 1,5 % Fett bei Milch/Joghurt, aber auch Kefir, Buttermilch und Magerquark.
- Ungesüßte Tees und Mineralwasser können Sie in beliebigen Mengen trinken.

## Essen Sie gelegentlich

- Maximal pro Woche 300 bis 600 Gramm mageres Fleisch oder fettarmer Aufschnitt.
- Zwei bis drei Eier in der Woche.
- Essen Sie Honig und Rohrzucker, helle Nudeln, geschälten Reis, fettreichen Käse, Nüsse und Öle nur in kleineren Mengen.

## Die Ausnahmen auf Ihrem Speiseplan

- Brot und süßes Gebäck aus hellem (Weizen-)Mehl.
- Zucker und damit gesüßte Produkte, z. B. Marmelade, Konfitüre, Süßigkeiten, Fruchtsaftgetränke, Limonaden.
- Fetthaltige Milchprodukte wie Sahne, Kuchen, Torten, Schokolade, Pralinen.
- Schmalz, Speck, Sahne, Butter, Plattenfett, fette Aufschnittsorten, fetter Käse (über 45 % Fett i. Tr.), fettige Salatsaucen.
- Knabbergebäck wie Chips, Erdnussflips.
- Fertiggerichte haben zumeist einen sehr hohen Anteil an versteckten und ungesunden (gehärteten) Fetten, Geschmacksverstärkern und künstlichen Zusatzstoffen.

**ASTRID SCHOBERT**

# Diabetes im Griff in 12 Wochen

**Das Selbsthilfeprogramm  
Schritt für Schritt zum Ziel**



schlütersche

## 6 VORWORT

## 9 BEVOR SIE STARTEN – WICHTIG ZU WISSEN

- 10 Wie Sie mit diesem Buch Ihren Diabetes in den Griff bekommen
- 11 Was passiert in den nächsten zwölf Wochen?

## 15 IHR 12-WOCHEN-PLAN

### 16 1. Woche: Was Sie über Diabetes wissen sollten

- 16 Diabetes ist nicht gleich Diabetes
- 27 So kommen Sie Ihrem Diabetes auf die Spur
- 30 Ihre Aufgaben für diese Woche
- 31 Rezepte

### 32 2. Woche: Warum Diabetes Typ 2 Ihre Gesundheit bedroht

- 32 Wie das Insulin Ihre Fettzellen mästet
- 34 Folgeerkrankungen sind tückisch
- 35 Das Metabolische Syndrom – ein „tödliches Quartett“
- 44 Ihre Aufgaben für diese Woche
- 45 Rezepte

### 46 3. Woche: Übergewicht abbauen bei Diabetes

- 46 Wann müssen Sie abnehmen?
- 50 Warum sich Übergewicht überhaupt entwickelt
- 53 Was bewirkt eine Gewichtsabnahme bei Diabetes?
- 54 Ihre Aufgaben für diese Woche
- 55 Rezepte

### 56 4. Woche: Abnehmen, aber ohne zu hungern

- 56 Vergessen Sie radikale Diäten
- 60 Kleine Tricks, die Ihnen beim Abnehmen helfen
- 70 Ihre Aufgaben für diese Woche
- 71 Rezepte

**72 5. Woche: Wie viel Eiweiß braucht Ihr Körper?**

- 72 Welche Aufgaben hat Eiweiß?
- 73 Zu viel Eiweiß kann den Nieren schaden
- 76 Beeinflusst Eiweiß den Blutzuckerspiegel?
- 77 So schützen Sie sich vor Übersäuerung
- 79 Ihre Aufgaben für diese Woche
- 80 Rezepte

**81 6. Woche: Gibt es gute und böse Kohlenhydrate?**

- 81 Wie Kohlenhydrate auf Ihren Blutzucker wirken
- 89 Ist Zucker für Diabetiker verboten?
- 94 Ihre Aufgaben für diese Woche
- 95 Rezepte

**96 7. Woche: Was macht Ballaststoffe für Diabetiker so wertvoll?**

- 96 Die Vorteile von Ballaststoffen
- 99 Ballaststoffreiche Ernährung leicht gemacht
- 104 Ihre Aufgaben für diese Woche
- 105 Rezepte

**106 8. Woche: „5 am Tag“ – Obst und Gemüse**

- 107 Das steckt wirklich in Obst und Gemüse
- 108 Antioxidantien – für Diabetiker besonders kostbar
- 111 So steigern Sie Ihren Verzehr von Obst und Gemüse
- 112 So leicht schaffen Sie fünf Portionen
- 114 Ihre Aufgaben für diese Woche
- 114 Rezepte

**116 9. Woche: Fette – hier zählt Klasse statt Masse**

- 116 Auch Diabetiker brauchen Fett
- 117 So greifen Sie in die guten Fetttöpfchen
- 125 Spüren Sie versteckte Fette auf
- 130 Ihre Aufgaben für diese Woche
- 131 Rezepte

- 132 10. Woche: Die idealen Getränke für Diabetiker**
- 132 So löschen Sie Ihren Durst
- 136 Richtiges Trinken beim Sport
- 137 Welche Rolle spielen Kaffee und Tee?
- 140 Ein Gläschen in Ehren?
- 141 Trainieren Sie das Trinken
- 143 Ihre Aufgaben für diese Woche
- 144 Rezepte
- 145 11. Woche: Das beste Medikament für Diabetiker heißt Bewegung!**
- 145 Körperliche Bewegung ist ein Schlüssel zur Gesundheit
- 147 Welche Dosis Bewegung brauchen Sie als Diabetiker?
- 153 Passen Sie gut auf Ihre Füße auf
- 156 Ihre Aufgaben für diese Woche
- 157 Rezepte
- 158 12. Woche: Befreien Sie Ihren Körper von Stresshormonen**
- 158 Was Stress in Ihrem Körper auslöst
- 161 So werden Sie Stresshormone los
- 164 Ihre Aufgaben für diese Woche
- 165 Rezepte
  
- 166 **Wichtige Adressen**
- 167 **Register**





# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Diabetes mellitus ist die häufigste chronische Erkrankung in Deutschland und greift immer mehr um sich. Die Diagnose ist für viele Betroffene zunächst ein Schock, denn ohne gute Behandlung können sich gefürchtete Folgeerkrankungen entwickeln.

Es gibt aber auch eine richtig gute Nachricht für alle Diabetiker: Diabetes ist zwar nicht heilbar, lässt sich aber sehr gut behandeln. Gehen Sie positiv mit Ihrer Erkrankung um und betrachten Sie die Diagnose als eine ganz große Chance, Ihr Leben von jetzt an etwas gesünder und bewusster zu gestalten. Denn schon mit kleinen Änderungen Ihres Lebensstils können Sie Ihre Gesundheit und Ihre Lebensenergie bis ins Alter erhalten. Natürlich wird Ihr Arzt Sie auf diesem Weg begleiten. Trotzdem ist es gerade für Sie als Diabetiker besonders wichtig, dass Sie so viel wie möglich über Ihre Erkrankung wissen. Wenn Sie sich aktiv mit Ihrem Diabetes auseinandersetzen, werden Sie ein nahezu normales Leben führen können. Dazu brauchen Sie keine strengen Diätpläne einzuhalten oder teure Diätprodukte zu kaufen. Für Diabetiker gelten die gleichen Ernährungsempfehlungen wie für gesunde Menschen.

Eine ganz große Rolle spielt bei alledem Ihre Motivation. Daher sollten Sie sich auch damit beschäftigen, was mit Ihrem Körper passieren kann, wenn Sie Ihren Lebensstil jetzt nicht ändern. Natürlich sind wir alle Gewohnheitstiere, die ihre Routinen nur ausgesprochen ungern aufgeben. Schließlich geben diese Ge-

*„Wenn Sie sich aktiv mit Ihrem Diabetes auseinandersetzen, werden Sie ein nahezu normales Leben führen können.“*



wohnheiten dem Alltag eine feste Struktur. So gehen Sie zu festen Zeiten ins Bett, springen immer zur gleichen Zeit unter die Dusche oder frühstücken jeden Morgen mit dem Fernsehprogramm. Leider unterscheiden Ihre Gewohnheiten aber nicht, ob etwas gut oder schlecht für Sie ist. Daher lautet Ihr Ziel: Nutzen Sie die Macht der Gewohnheiten. Bauen Sie die Änderungen Ihres Lebensstils nach und nach in Ihren Alltag ein. Schon nach wenigen Wochen ist Ihnen das „Neue“ vertraut und zu einer festen Gewohnheit geworden, die dann erst einmal vor Änderungen geschützt ist. Dabei ist es ganz wichtig: Überfordern Sie sich nicht! Viele Menschen scheitern an ihren zu hohen Erwartungen – sie wollen einfach zu viel zu schnell erreichen. Viele kleine Schritte bewältigen Sie viel leichter als wenige große.

Stellen Sie sich vor, Sie stehen jetzt am Anfang einer langen Treppe und ganz oben erwartet Sie Ihr großes Ziel: ein gut eingestellter Stoffwechsel, der Ihre Gesundheit schützt und Ihre Lebensqualität erhält. Mit jeder Stufe, die Sie nehmen, kommen Sie Ihrem Ziel näher. Das funktioniert wunderbar, wenn Sie sich immer auf die nächste Stufe konzentrieren. Auch wenn Sie mal auf einer Stufe stehen bleiben oder sogar zurückgehen, gefährdet das Ihren Erfolg nicht, wenn Sie einfach am nächsten Tag mit Ihren Vorsätzen weitermachen.

Nutzen Sie die nächsten zwölf Wochen, um Ihren Diabetes Schritt für Schritt in den Griff zu bekommen. Nur Mut, das ist alles viel einfacher, als Sie vielleicht denken.

Viel Erfolg wünscht Ihnen

Ihre

*Astrid Schobert*

Diplom-Ökotrophologin



*„Stellen Sie sich vor, Sie stehen jetzt am Anfang einer langen Treppe und oben erwartet Sie Ihr großes Ziel: ein gut eingestellter Stoffwechsel.“*



# BEVOR SIE STARTEN – WICHTIG ZU WISSEN

Diabetes mellitus ist schon fast zu einer Volkskrankheit geworden – über fünf Millionen Menschen in Deutschland sind Diabetiker. Dieses Buch vermittelt Ihnen zum einen viel Hintergrundwissen über Diabetes. Aber vor allem bekommen Sie viele konkrete Ratschläge und Tipps, wie Sie als Diabetiker Ihr Leben gestalten können.



## Wie Sie mit diesem Buch Ihren Diabetes in den Griff bekommen

Dieses Buch ist in Wochen eingeteilt und nimmt Sie Schritt für Schritt an die Hand: So werden Sie im Verlauf von zwölf Wochen nicht nur die Inhalte lesen, sondern auch ganz praktische Aufgaben übernehmen. Sie haben richtig gelesen, es gibt auch „Aufgaben für Sie zu lösen.“ Denn: Wenn Sie nicht nur die Kapitel durchlesen, sondern die vorgeschlagenen Maßnahmen auch gleich in die Praxis umsetzen, profitieren Sie am meisten.

In jedem Kapitel finden Sie wichtige Informationen und neue Erkenntnisse rund um die Krankheit Diabetes mellitus. Sie erfahren alles über die Krankheit selbst, aber insbesondere lernen Sie, wie Sie Ihren Lebensstil so einrichten, dass Sie gut mit der Krankheit leben können.

### Lassen Sie sich Zeit!

Natürlich können Sie sich mit einem Kapitel auch länger als nur eine Woche beschäftigen, dann bleiben die Inhalte gleich viel besser in Ihrem Gedächtnis. Eine solche Verlängerung bietet sich vor allem dann an, wenn Sie sonst zu wenig Zeit für die Übungen haben. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, um die Kapitel gründlich durchzugehen und die Inhalte praktisch umzusetzen.

In den ersten beiden Wochen geht es konkret um die Erkrankung Diabetes mellitus, diese lesen Sie im Idealfall zuerst. Die weiteren Kapitel sind inhaltlich nicht aufeinander aufgebaut und thematisch jeweils in sich abgeschlossen. Sie können also ein Thema, das Sie besonders interessiert, herausgreifen. Aber auch dann gilt: Beschäftigen Sie sich eine Weile mit dem Thema und machen Sie die Aufgaben. Nur so können Sie das Gelernte nach und nach verinnerlichen und in Ihren Alltag einbauen.

Um Ihren Diabetes in den Griff zu bekommen, Ihre gesundheitliche Verfassung und Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu stei-



Bauen Sie das Gelernte nach und nach in Ihren Alltag ein.

gern, müssen Sie Ihren Lebensstil schrittweise ändern. Dafür brauchen Sie Zeit, denn Gewohnheiten, die über Jahre und Jahrzehnte bestanden haben, lassen sich nicht über Nacht ablegen. Haben Sie daher Geduld, wenn Ihnen die eine oder andere Veränderung schwer fällt. Und nehmen Sie sich „Rückfälle“ nicht übel.

## Was passiert in den nächsten 12 Wochen?

### 1. Woche: Was Sie über Diabetes wissen sollten

Hier lernen Sie die Krankheit Diabetes so richtig kennen. Sie erfahren, welche Ursachen sie hat, welche Formen auftreten und wie die Krankheit auf sich aufmerksam macht.

### 2. Woche: Warum Diabetes Typ 2 Ihre Gesundheit bedroht

In dieser Woche setzen Sie sich mit den Folgeerkrankungen des Diabetes auseinander. Dazu gehören natürlich auch Informationen, wie Sie sich davor schützen und Risikofaktoren wirksam entschärfen. Denn schließlich möchten Sie trotz Diabetes gesund und fit bleiben.

### 3. Woche: Gewicht runter bei Diabetes

Falls Sie als Typ-2-Diabetiker unter Übergewicht leiden, eröffnet sich Ihnen in dieser Woche eine ganz große Chance: Sie können Ihren Diabetes schon in den Griff bekommen, wenn Sie sich von ein paar überflüssigen Pfunden befreien. Denn wenn die Pölsterchen schwinden, reagieren die Körperzellen häufig wieder besser auf Insulin. Erfahren Sie also, ob Ihr Gewicht wirklich runter muss und welche Rolle die Körperfettverteilung spielt.

### 4. Woche: Abspecken, aber ohne zu hungern

Wenn Sie etwas abspecken möchten, erhalten Sie in dieser Woche viele praktische Tipps, mit denen Ihnen Ihr Vorhaben tat-



Frauen über 70 Jahre sind besonders gefährdet.





Beim Abnehmen ist Hunger Ihr größter Feind.

sächlich gelingt. Vergessen Sie dabei aber nie: Wer abnehmen will, muss essen! Denn Hunger ist Ihr größter Feind, wenn Sie sich von Ihren überflüssigen Pfunden befreien möchten. Nur wenn Sie essen, bleibt auch Ihr Stoffwechsel aktiv – und der verbraucht viele Kalorien.

### **5. Woche: Wie viel Eiweiß braucht Ihr Körper?**

Erfahren Sie in dieser Woche, wie wichtig Eiweiß für Ihren Körper ist, wie viel Sie davon benötigen und ob eiweißreiche Lebensmittel auch einen Einfluss auf Ihren Blutzuckerspiegel haben. Außerdem lernen Sie, wie Sie einer Übersäuerung vorbeugen und wie leicht Sie die richtige Wahl bei Ihren Lebensmitteln treffen.

### **6. Woche: Gibt es gute und böse Kohlenhydrate?**

Warum es bei den Kohlenhydraten für Sie als Typ-2-Diabetiker auf die richtige Auswahl ankommt, ist das Thema dieser Woche. Sie erhalten viele praktische Tipps, wie Sie sich durch den Werbeshungel der Lebensmittelindustrie schlagen können, ohne in tückische Zuckerfallen zu tappen. Nach dieser Woche werden Sie mit ganz anderen Augen durch den Supermarkt gehen.

### **7. Woche: Was macht Ballaststoffe für Diabetiker so wertvoll?**

Diese Woche lernen Sie einen Lebensmittelinhaltsstoff kennen, der Gewaltiges für Ihre Gesundheit als Typ-2-Diabetiker leistet. Erfahren Sie, warum Ballaststoffe Ihren Blutzuckerspiegel senken, Ihnen das Abnehmen erleichtern und sich sogar positiv auf Ihre Blutfettwerte auswirken.

### **8. Woche: „5 am Tag“ – Obst und Gemüse**

Natürlich wissen Sie, dass Gemüse und Obst gesund sind. Trotzdem erhalten Sie in dieser Woche völlig neue Einblicke, was diese Lebensmittel wirklich für die Gesundheit Ihres Körpers leisten. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach es ist, mehr Obst und

Gemüse zu essen – und warum diese Lebensmittel jede Vitaminspille toppen.

### **9. Woche: Fett – hier zählt Klasse statt Masse**

Fette Lebensmittel sind wahre Kalorienbomben, die schnell ihre Spuren an Bauch und Hüften hinterlassen. Trotzdem sind Nahrungsfette auch für Sie als Diabetiker lebenswichtig. Entdecken Sie in dieser Woche, warum es bei den Fetten so sehr auf die richtige Auswahl ankommt und welche Fette Sie beim Abspecken sogar unterstützen.



Die richtigen Fette können sogar beim Abnehmen helfen.

### **10. Woche: Die idealen Getränke für Diabetiker**

Nachdem Sie in den vergangenen Wochen schon zu einem ausgesprochenen Experten für die Ernährung des Diabetikers geworden sind, erfahren Sie in dieser Woche alles Wichtige über das richtige Trinken. Lesen Sie, welche Rolle Kaffee und Tee spielen und ob es ab und zu auch mal ein Gläschen Bier oder Wein sein darf.

### **11. Woche: Das beste Medikament für Diabetiker ist Bewegung!**

Entdecken Sie in dieser Woche, warum sich jede Form von körperlicher Bewegung wie ein hochwirksames Medikament auf Ihren Stoffwechsel als Diabetiker auswirkt. Verabschieden Sie sich von dem Gedanken, dass Sie sportliche Höchstleistungen erbringen müssen, um Erfolg zu haben. Es ist alles viel einfacher, als Sie denken.

### **12. Woche: Befreien Sie Ihren Körper von Stresshormonen**

In der letzten Woche erfahren Sie, wie Stresshormone sich auf Ihren Blutzucker auswirken und ob sie tatsächlich für Ihre Gewichtsprobleme verantwortlich sein können. Viele einfache Tipps helfen Ihnen dabei, Ihren Körper von Stressbelastungen zu befreien.



# IHR 12-WOCHEN-PLAN

Diabetes ist kein Schicksal. Mit einigen Veränderungen in Ihrem Lebensstil können Sie auch als Diabetiker ein nahezu normales Leben führen. In diesem Kapitel habe ich alle Informationen zusammengestellt, die Sie dafür brauchen. Machen Sie sich mit der Krankheit und ihren Auswirkungen vertraut. Lesen Sie, welche effektiven Maßnahmen es gibt, Ihre Blutzuckerwerte in den Griff zu bekommen, und erfahren Sie, wie Sie diese umsetzen können.



## 1. WOCHE

### Was Sie über Diabetes wissen sollten

Diabetes mellitus – das heißt wörtlich übersetzt „honigsüßer Durchfluss“ und steht für die ursprüngliche Diagnosemethode der Krankheit. Wollte ein Arzt im Altertum Diabetes nachweisen, so musste er wohl oder übel den Urin seines Patienten verkosten. Denn der Urin eines unbehandelten Diabetikers enthält Zucker und schmeckt daher süß. Bei hohen Zuckerwerten müssen die Patienten häufig urinieren, was für den Begriff „Durchfluss“ steht.



Diabetes mellitus heißt wörtlich übersetzt „honigsüßer Durchfluss“.

### Diabetes ist nicht gleich Diabetes

Wenn Sie an Diabetes erkrankt sind, haben Sie bei der Diagnose einen krankhaft erhöhten Blutzuckerspiegel. Entweder fehlt Ihrem Körper das Hormon Insulin, oder Ihre Körperzellen sind gegen das Hormon regelrecht abgestumpft (Insulinresistenz). In beiden Fällen kann der Zucker aus Ihrer Nahrung nicht mehr in die Körperzellen eingeschleust werden. Stattdessen kreist er als gelöster Zucker in Ihrem Blut. Das klingt zunächst ganz harmlos, hat aber enorme Auswirkungen auf Ihre Gesundheit. Ist der Blutzuckerspiegel zeitweise oder dauerhaft erhöht, kann dies Ihre Nerven oder die kleinen und großen Blutgefäße (Mikroangiopathie und Makroangiopathie) schädigen, was zu den gefürchteten Spätschäden der Zuckererkrankung führen kann. In Deutschland leiden rund zehn Prozent der Bevölkerung an Diabetes. Die Dunkelziffer ist enorm hoch, denn viele Menschen wissen gar nicht, dass sie von der Erkrankung betroffen sind.



Rund 10 Prozent der Bevölkerung der Deutschen leiden an Diabetes.

Es gibt verschiedene Arten von Diabetes:

- Diabetes mellitus Typ 1
- Diabetes mellitus Typ 2
- Schwangerschaftsdiabetes