

JULIA ZICHER

Grüne Smoothies für Diabetiker

Nährstoffwunder und Sattmacher

A close-up photograph of a glass filled with a vibrant green smoothie. The smoothie is topped with several fresh raspberries and a sprig of bright green mint leaves. The background is a soft, out-of-focus wooden surface.

Mit 45 Rezepten
zum Selbstmischen!

So bauen Diabetiker grüne Smoothies clever in ihren Tagesablauf ein

Die Smoothies mit bis zu 10 Gramm Kohlenhydraten pro Portion sind perfekt für nachmittags und abends.

Avocado Queen → S. 92

Griechischer Traum → S. 90

Italiano → S. 87

Smoothie Salad → S. 88

Spinat Star → S. 88

Tomato Booster → S. 86

Smoothies mit 10 bis 15 Gramm Kohlenhydraten pro Portion eignen sich als Ergänzung zum Mittagessen oder als Nachmittagsnack.

Bitter Lemon → S. 97

Feuriger Drache → S. 95

Green Princess → S. 96

Orange Berry → S. 97

Roter Pfirsich → S. 95

Strawberry Flip → S. 94

Smoothies mit 16 bis 20 Gramm Kohlenhydraten pro Portion passen gut zum Frühstück und bilden die größte Gruppe.

Bananas → S. 119

Blue meets green → S. 104

Cherry Melba → S. 109

Cold Cherry → S. 114

Dark Night → S. 102

Exotic Dream → S. 100

Exotic Star → S. 112

Fresh Melon → S. 98

Fruchtiges Grün → S. 104

Green Christmas → S. 110

Green Clementine → S. 107

Green Fun → S. 105

Green Mango → S. 117

Green Melba → S. 114

Green Shot → S. 115

Green Tropic → S. 107

Green Wonder → S. 115

Grüner Herbst → S. 116

Herbe Orange → S. 100

Himbeertraum → S. 119

Karibischer Sommer → S. 118

Lollo Melon → S. 108

Lovely Ingwer → S. 103

Morgengruß → S. 113

Pfirsich Romana → S. 98

Popeye's Power Drink → S. 111

Scharfe Aprikose → S. 111

September Blues → S. 117

Sour Berry → S. 108

Sweet and Sour → S. 113

Triple Red → S. 106

Tropical Team → S. 109

Vanilla Dream → S. 103

Winterbeere → S. 102

JULIA ZICHER

Grüne Smoothies für Diabetiker

**Nährstoffwunder und Sattmacher
Mit 45 Rezepten zum Selbstmischen!**



schlütersche



4 VORWORT

6 LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

8 GRÜNE SMOOTHIES – DIE KLEINEN NÄHRSTOFFWUNDER

10 Was sind grüne Smoothies?

11 Victoria Boutenko, die „Mutter der grünen Smoothies“

12 Täglich fünf Portionen Obst und Gemüse

14 Warum grüne Smoothies ideale Snacks für Diabetiker sind

23 Beste Zutaten für grüne Smoothies

63 So bleiben die Zutaten frisch

71 Grüne Smoothies clever im Tagesablauf eingebaut

74 So mixen Sie leckere grüne Smoothies

74 Wie viel Power braucht der Mixer?

76 Smoothie-Wissen

82 GRÜNE REZEPTE – LECKER UND SPEZIELL FÜR DIABETIKER

84 Hinweise zu den Rezepten

120 DIABETES UND DIE KUNST DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG

122 Was ist Diabetes?

122 Jeder Mensch hat Zucker im Blut

124 Die vier Diabetes-Typen

128 Wie Lebensmittel den Blutzuckerspiegel beeinflussen

131 Mögliche Folgeerkrankungen von Diabetes

132 Diabetes ist kein Schicksal

142 Wichtige Adressen



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

grünes Gemüse zum Trinken? Und das soll schmecken? Während die einen beim Stichwort „Grüne Smoothies“ verhalten reagieren und die Nase rümpfen, mixen andere bereits fleißig zusammen, was die Natur uns bietet.

Dass Gemüse gesund ist, weiß heutzutage nahezu jedes Kind. Ob roh oder gegart, im Salat, im Auflauf, als Beilage oder in der Suppe – Gemüse wird vielfältig zubereitet, und das ganz selbstverständlich. Noch etwas ungewohnt mag die pürierte Variante erscheinen, und ich gestehe an dieser Stelle gern, auch zu denjenigen zu gehören, die bis vor kurzem keine grünen Smoothies auf ihrem Speiseplan stehen hatten. Zwar beschäftige ich mich als Ernährungsberaterin und Diabetesexpertin mit gesunder Ernährung und unterstütze Menschen dabei, falsche Ess- und Bewegungsgewohnheiten zu ändern, um Volkskrankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegenzuwirken. Doch mit grünen Smoothies hatte ich mich noch nicht befasst.

Eins meiner größten Vorurteile deckt sich vielleicht sogar mit Ihren Bedenken: „Das schmeckt doch nicht.“ Und wenn sie nicht schmecken, mag ich sie nicht trinken und mag sie auch niemandem empfehlen. Wir essen und trinken eben das am liebsten, was uns besonders gut schmeckt.

„Mit grünen Smoothies hatte ich mich noch nicht befasst.“

„Grüne Smoothies müssen lecker sein!“

Doch grüne Smoothies sind gesund, das steht außer Frage. Daher habe ich mein Vorurteil als Herausforderung genommen: Wenn also grüne Smoothies, dann müssen sie lecker sein. So lautet die Vorgabe, die meine Rezepte erfüllen müssen.

Mir geht es keinesfalls darum, Ihnen eine vegane Ernährungsweise im wahrsten Sinne des Wortes schmackhaft zu machen. Vielmehr möchte ich Ihnen eine weitere Variante vorstellen, wie sich Gemüse zubereiten oder gar in einem leckeren Smoothie verstecken lässt. Lassen Sie sich von den Rezepten in diesem Buch inspirieren, besorgen Sie sich frische Zutaten, holen Sie den Mixer aus dem Küchenschrank und legen Sie los.

Ein herzliches Dankeschön gilt Katja-Maria Koschate von der Schlüterschen Verlagsgesellschaft, die mir den Anstoß für dieses Buch gab. Ohne sie hätte ich mich wohl kaum so intensiv mit grünen Smoothies beschäftigt. Mein Dank für die wertvolle Unterstützung gilt ebenfalls der Lektorin Annette Gillich-Beltz sowie allen anderen an diesem Buch Beteiligten, insbesondere den „Rezepttestern“.

Ihre

Julia Zichner

Diplom-Ökotrophologin

Zertifizierte Ernährungsberaterin (VDOE)

Präventivmanagerin Diabetes mellitus Typ 2



Julia Zichner

Liebe Leserin, lieber Leser

Grüne Smoothies haben eine Geschichte hinter sich, die der vieler Trend-Getränke ähnelt: Zunächst als Wunderdrink gefeiert, dann als Zuckerbomben verschrien. Nun jedoch feiern die Smoothies eine kleine Renaissance, in neuem Gewand: Als grüne, gesunde Mixturen aus Gemüse, Kräutern und Gewürzen.

Sie halten einen Gesundheitsratgeber der Schlüterschen Verlagsgesellschaft in Händen, ein Buch, das Ihnen zeigen wird, wie das Trendgetränk „Grüne Smoothies“ eine gute Ernährung für Diabetiker auf wertvolle Weise ergänzt.

Dafür stehen unsere Gesundheitsratgeber:

- Wir sind Ihr Ratgeberspezialist für Gesundheit und Ernährung.
- Unsere Autoren sind Experten auf ihrem Gebiet, was eine hohe inhaltliche Qualität der Titel sicherstellt.
- Ratgeber werden nicht für Fachleute geschrieben, sondern müssen auch für Sie als medizinischen Laien verständlich sein. Bei unseren Büchern achten wir folglich auf eine leichte Verständlichkeit und sind konsequent problemlösungsorientiert.

Falls Sie Anmerkungen zu diesem Buch haben, sei es, dass Sie Lob oder konstruktive Kritik loswerden möchten, oder wenn Sie eine Unstimmigkeit entdeckt haben sollten, so freue ich mich, wenn Sie mir schreiben.

Ihre

Katja-Maria Koschate

Lektorat Schlütersche Verlagsgesellschaft

koschate@schluetersche.de





GRÜNE SMOOTHIES – DIE KLEINEN NÄHRSTOFFWUNDER

Smoothies – diese cremigen Getränke aus pürierten Früchten stehen inzwischen in jedem Kühlregal. Doch nicht nur Obst ist für den Mixer geeignet, auch Gemüse kann verwendet werden.

Diese „grünen Smoothies“ sind ebenso lecker und noch viel gesünder. Ganz nebenbei bieten sie für Diabetiker, die besonders auf ihre Ernährung achten müssen, besondere Vorteile.



Was sind grüne Smoothies?

Der Begriff Smoothie stammt aus den USA und steht für dickflüssige Mixgetränke mit „weicher, geschmeidiger, cremiger“ (engl. „smooth“) Konsistenz. Zu den klassischen Zutaten zählen Obst, Wasser oder gestoßenes Eis, Milchprodukte, Nüsse, Kräuter und Gewürze sowie bei Bedarf Süßungsmittel wie Honig oder Zucker. Ihr besonderes Markenzeichen ist, dass im Gegensatz zum klassischen Fruchtsaft alle Pflanzenbestandteile verwertet werden können, es landet also so gut wie die ganze Frucht im Mixer. Ausnahme sind nur Steine und nicht essbare Schalen. In den Smoothies befinden sich daher die gesamten Nährstoffe der Frucht.

Grüne Smoothies besitzen ebenfalls eine besonders feine und sanfte Konsistenz, lediglich die Zutatenliste wurde erweitert: Sie beinhalten auch Pflanzengrün. Durchschnittlich bestehen sie aus 40 Prozent Gemüse und Blattgrün plus 60 Prozent Obst. Dies wird gemeinsam mit Wasser sowie Kräutern und Gewürzen püriert. Häufig werden Blattsalate, Kohlsorten, junge Blätter von Sträuchern und Bäumen oder auch Wildkräuter für grüne Smoothies verwendet. Übrigens sind nicht alle grünen Smoothies tatsächlich „grün“. Ihren Namen verdanken sie in erster Linie den „grünen“ Zutaten.

Die klassischen Smoothies auf Fruchtbasis gibt es deutlich länger als die grünen Smoothies. Bereits seit den 1970er-Jahren sind sie zumindest in den USA verbreitet. Nach Europa kamen sie um das Jahr 2000, seither wurden sie schnell populär. Grüne Smoothies sind in Deutschland etwa seit 2005 ein Begriff.

Allerdings sind einige Produkte, die uns aus den deutschen Supermarkt- und Discounterregalen anlächeln, keine echten Smoothies. Wenn überwiegend Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentraten anstelle von Fruchtピューre im vermeintlichen Smoothie steckt, halten Sie keine hochwertige Obst Mahlzeit in den Händen. Einige Produkte enthalten sogar „natürliches Aroma“, was



Der Mix macht's:
Grüne Smoothies bestehen durchschnittlich zu 40 Prozent aus Gemüse und zu 60 Prozent aus Obst.

ein echter Smoothie nicht braucht. Häufig gilt: Je preiswerter der „Smoothie“, umso wahrscheinlicher ist es, dass nicht ausschließlich Pürees verwendet werden. Um das Lesen der Zutatenlisten werden Sie nicht herkommen.

Für Smoothies aus ganzen Früchten ohne Zusätze stellen Sie sich am besten selbst an den Mixer. Die grünen Smoothies haben unsere Supermärkte ohnehin noch nicht erreicht, hier sind Sie in jedem Fall selbst gefragt.

Victoria Boutenko, die „Mutter der grünen Smoothies“

Wer tatsächlich die ersten grünen Smoothies gemixt hat, ist schwer auszumachen. Heute gehen wir davon aus, dass die aus Russland stammende und mittlerweile in den USA lebende Gesundheitsexpertin Victoria Boutenko die grünen Smoothies „entdeckt“ hat. Zumindest war sie die Erste, die davon berichtet und ihre Erfahrungen weitergetragen hat. Deshalb wird sie mitunter auch als „Mutter der grünen Smoothies“ bezeichnet.

Gesundheitliche Probleme trieben Victoria Boutenko in den 1990er-Jahren dazu, ihre Ernährungsweise und die ihrer Familie auf den Prüfstand zu stellen. Sie selbst und ihre Familie litten unter diversen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselstörungen. Sie probierte einiges aus und entschied sich zunächst für die Rohkost. Nach einigen Jahren wurde ihr bewusst, dass dennoch etwas fehlte. Auf Dauer ist die Rohkosternährung nicht sehr abwechslungsreich, zudem mochte weder sie noch ihre Familie Blattsalate. Daher kamen diese mitsamt ihren gesunden Inhaltsstoffen auf ihrem Speiseplan zu kurz, wie sie selbst in ihren Büchern schreibt. So begann Victoria Boutenko im Jahr 2002 nach einer Möglichkeit zu suchen, diese Lücke in ihrer Ernährung zu schließen. Ihre Recherchen zur Gesundheitswirkung der Blattsalate führten sie unter anderem zu den Essgewohnheiten von Primaten, genau genommen von Schimpansen, deren Erbgut dem des Menschen sehr ähnlich ist.



Im Vergleich zum Menschen haben Schimpansen ein viel robusteres Abwehrsystem. Dies führt Victoria Boutenko auf ihre Ernährung mit viel Grünpflanzen und Gemüse zurück.



Im Jahr 2004 entwickelte Victoria Boutenko die grünen Smoothies.

Mittlerweile lebte sie einige Jahre in den USA, dort verglich sie die klassischen Ernährungsgewohnheiten der US-Gesellschaft mit dem Ernährungsverhalten von Schimpansen.

Hier stehen sich zwei absolut unterschiedliche Kostformen gegenüber: Auf der einen Seite eine von viel Zucker, viel minderwertigem Fett, wenig Ballaststoffen und reichlich Kalorien geprägte Ernährungsweise; auf der anderen Seite eine Kost aus Früchten und grünen Pflanzen. Victoria Boutenko faszinierten besonders die sehr guten Abwehrkräfte von Schimpansen im Vergleich zu denen des Menschen. Entsprechend motiviert, suchte sie nach einer Möglichkeit, mehr grüne Pflanzen in Form von Gemüse, Salat und Kräutern in ihren täglichen Speiseplan einzubauen. Vermutlich ahnen Sie längst die Herausforderung: Wie lässt sich das Grünzeug so verarbeiten, dass es auch in größeren Mengen gut schmeckt? Richtig, es bedarf einer süßlichen und milden Komponente, und diese liefern Früchte. Im Jahr 2004 wagte Victoria Boutenko das Experiment, grüne Blätter und Früchte zusammen mit Wasser zu mixen, und war vom Ergebnis begeistert. Das war die Geburtsstunde der grünen Smoothies. Victoria Boutenko erfreut sich bis heute bester Gesundheit, was sie auf ihren täglichen Konsum von zwei bis drei Gläsern grünen Smoothies zurückführt.

Täglich fünf Portionen Obst und Gemüse

Ist nun der grüne Smoothie so etwas wie ein Wundermittel, das nicht nur Krankheiten heilt, sondern sie auch von uns fern hält? Hat er intensivere Auswirkungen auf die Gesundheit des Menschen als Rohkost oder Salat oder schonend gegartes Gemüse? Positive Erfahrungsberichte von Grüne-Smoothie-Fans, die das Getränk als „Gesundheitselixier“ preisen, begegnen uns allerorten. Wie viel Gemüse und Obst diejenigen vorher gegessen haben und wie sich deren Lebensstil grundsätzlich gestaltet, bleibt meist offen.

Hinreichend belegt ist zumindest, dass Gemüse und Obst eine wichtige Rolle in unserer Ernährungsweise spielen sollten. Die Empfehlung liegt bei drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst täglich. Dabei bedeutet eine Portion eine Handvoll bei Stückware oder zwei Hände voll bei geschnippeltem Gemüse und Obst sowie bei Salat.

Wie sieht's bei Ihnen aus? Essen Sie regelmäßig genügend Obst und Gemüse? Wenn ja, ist das wunderbar. Wenn nicht, warum nicht? Weil es Ihnen nicht schmeckt? Oder weil Sie keine Zeit für die Zubereitung haben? Dann sind die grünen Smoothies vielleicht genau das Richtige für Sie: Sie können damit Ihren Speiseplan ergänzen und so ohne allzu großen Aufwand auf die empfohlenen täglichen fünf Portionen Obst und Gemüse kommen.



Täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst – das ist der Grundstein für eine gesunde Ernährung.



Eine der fünf täglich empfohlenen Portionen Obst und Gemüse kann durch einen Smoothie ersetzt werden.