

SVEN-DAVID MÜLLER · CHRISTIANE WEISSENBERGER

Ernährungsratgeber Typ-2-Diabetes

Genießen erlaubt



humboldt

Übernehmen Sie Verantwortung

Einer der wichtigsten Therapie-Bausteine ist die Schulung der Patienten. Entsprechenden Unterricht bieten verschiedene Organisationen und Einrichtungen an, unter anderem Diabetesambulanzen, niedergelassene Ärzte und Diabetes-Schwerpunktpraxen.

Weiterhin sollten Sie beachten:

- Seien Sie sich Ihrer Krankheit bewusst und lernen Sie, Anzeichen von zu hohem und zu niedrigem Blutzucker zu erkennen.
- Lernen Sie, Ihren Blutzucker zu messen, und tun Sie dies auch regelmäßig.
- Lernen Sie, sich selbst Insulin zu spritzen, wenn Sie Insulin benötigen.
- Kontrollieren Sie täglich Ihre Füße auf Veränderungen. Suchen Sie bei Verletzungen sofort Ihren Arzt auf.
- Statten Sie Ihrem Arzt regelmäßige Besuche ab. Dieser überprüft den Blutzuckerspiegel, den Blutfettgehalt und die Nierenwerte. Er wird sich auch Ihre Füße ansehen, Ihr Diabetestagebuch kontrollieren, den Blutdruck messen und bei Bedarf weiterführende Untersuchungen wie eine Kontrolle beim Augenarzt oder beim Herzspezialisten veranlassen. Zudem sollte der HbA1c-Wert regelmäßig kontrolliert werden.
- Treiben Sie regelmäßig Sport, lassen Sie sich jedoch zuvor ärztlich untersuchen.
- Denken Sie daran, dass die Behandlung von Diabetes nicht nur eine Behandlung von Blutzuckerwerten ist. Ebenso wichtig ist das Senken von Übergewicht, erhöhtem Blutdruck und erhöhten Blutfetten sowie die Vorbeugung bzw. Behandlung von Folgeerkrankungen.
- Wenn Sie rauchen, geben Sie das Rauchen auf.

SVEN-DAVID MÜLLER · CHRISTIANE WEISSENBERGER

Ernährungsratgeber Typ-2-Diabetes

Genießen erlaubt

2. Auflage



6 VORWORT

9 DIABETES MELLITUS – WICHTIG ZU WISSEN

- 10 Die verschiedenen Diabetestypen
- 14 Die Diagnose des Diabetes mellitus: einfach und schnell
- 15 Krankheiten, die den Diabetes mellitus begleiten
- 19 Folgeschäden des Diabetes mellitus
- 21 Die Selbstkontrolle
- 23 Die beste Therapie des Typ-2-Diabetes:
Abnehmen und Bewegen
- 24 Nur Insulin senkt den Blutzucker

31 DIE ERNÄHRUNG UMSTELLEN – ABER WIE?

- 32 Richtig essen bei Typ-2-Diabetes
- 37 Was Diabetiker über Nährstoffe und Co. wissen müssen
- 57 20 Tipps für das tägliche Leben
- 62 Kalorienreduzierter Musterplan bei Typ-2-Diabetes

65 60 REZEPTE – LECKER ESSEN BEI TYP-2-DIABETES

66 Leckere Frühstücksideen

- 66 Pistazienpfannkuchen mit exotischem Obstsalat
- 68 Geröstetes Brot mit Roastbeef und Brunnenkresse
- 70 Kräuter-Käse-Rührei
- 71 Lachsquark
- 72 Griechischer Brotaufstrich
- 73 Beerenmüsli
- 74 Apfelmüsli
- 75 Obstsalat mit Vanillejoghurt
- 76 Erdbeer-Bananen-Smoothie
- 77 Brombeer-Pfirsich-Shake



78 **Herzhafte Mittagessen**

- 78 Schweinefilet-Nudel-Pfanne
- 80 Sommergulasch
- 82 Zitronen-Putenschnitzel mit Rosmarinkartoffeln
- 84 Kabeljau mit gebratenem Spitzkohl
- 86 Gedünsteter Lachs asiatisch
- 87 Orientalisches Gemüsegulasch
- 88 Blumenkohl mit Spinat-Gorgonzolasoße
- 89 Pfannkuchen mit Champignonfüllung
- 90 Gemischte Spaghetti mit kalter Tomatensoße
- 92 Käsespätzle
- 93 Rotes Risotto mit Mozzarella
- 94 Gebackene Süßkartoffelnocken
- 95 Woknudeln mit Broccoli und Rindfleisch
- 96 Paprikakartoffeln aus dem Backofen

98 **Köstliche Zwischenmahlzeiten**

- 98 Baguette „India“
- 100 Raspelbaguette
- 101 Sandwich mit Lachscreme und Gurke
- 102 Sandwich Caprese
- 103 Kürbisbruschetta
- 104 Laugensnack mit Radieschenquark
- 106 Mariniertes Paprika-Mozzarella
- 108 Milchreis mit Himbeeren
- 109 Grießbrei mit Aprikosen
- 110 Beerencreme
- 111 Walnuss-Obstsalat
- 112 Grüne Grütze

114 Leichte Abendessen

114 Lachsrollchen

116 Gemüseeintopf

117 Tomaten-Chili-Suppe mit Knoblauch-Croutons

118 Brotsalat

119 Salat mit Zitronen-Joghurt-Dressing

120 Kohlrabi-Karotten-Rohkost mit Gorgonzola-Dressing

122 Tomaten-Mangold-Salat

123 Gefüllte Kopfsalatrollchen

124 Käse-Birnen-Salat

125 Camembert-Brot mit Preiselbeeren

126 Zucchinirot

128 Hühnchen-Sandwich

130 Apfel-Zwiebel-Brot

„In diesem Buch möchten wir Ihnen aufzeigen, wie eine optimale Diabetes-therapie funktioniert und welchen Stellenwert die Ernährungsweise einnimmt.“

- 131 **Süße Desserts und Gebäck**
- 131 Karamelläpfel
- 132 Zitronen-Buttermilch-Dessert
mit Orangensoße
- 134 Kirsch-Quark-Dessert
- 135 Apfelgrütze mit Vanillesoße
- 136 Zimt-Birnen-Joghurt
- 137 Apfel-Mandel-Kuchen
- 138 Zitronenrolle
- 140 Käse-Kirsch-Kuchen
- 142 Birnenfocaccia
- 144 Pflaumen-Streusel-Kuchen
- 146 Scones mit Vanille

- 148 **ANHANG**
- 148 **Adressen**
- 150 **Register**



VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

mit mehr als sieben Millionen Betroffenen in Deutschland hat sich der Typ-2-Diabetes zu einer Volkskrankheit entwickelt. Während der Typ-2-Diabetes noch vor wenigen Jahren zu Recht die volkstümliche Bezeichnung Altersdiabetes hatte, leiden heute immer mehr Erwachsene und seit einigen Jahren sogar Kinder und Jugendliche unter dieser Diabetesform.

Um die Behandlung der Typ-2-Diabetiker ist es in Deutschland nicht optimal gestellt. Viele Patienten bekommen falsche Medikamente und werden durch Behandlungsfehler insulinpflichtig gemacht. Dabei haben übergewichtige Menschen eigentlich nie zu wenig Insulin. Im Gegenteil: Zum Zeitpunkt der Diagnosestellung haben praktisch alle übergewichtigen Typ-2-Diabetiker zu viel Insulin im Körper. Aber dieses Insulin wirkt nicht richtig. Diabetologen sprechen in diesem Zusammenhang von einer Insulinresistenz. Insulinresistenz und ein zu hoher Insulinspiegel heizen sich gegenseitig an; irgendwann sind dann die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse überfordert und versagen ihren Dienst. Erst dann wird ein übergewichtiger Typ-2-Diabetiker zum insulinpflichtigen Diabetiker.

Aber das muss nicht sein, denn Typ-2-Diabetes ist die Folge von Fehlernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel. So konnten wir feststellen, dass bei einem extrem hohen Anteil von übergewichtigen Typ-2-Diabetikern schon eine leichte Gewichtsreduktion genügt, um ihre Blutzuckerwerte zu normalisieren. Abnehmen muss natürlich jeder Patient selbst – dabei kann ihn der

Arzt nur unterstützen. Denn mit dem Bauch verschwindet auch der erhöhte Blutzucker und oft sind keine zusätzlichen Medikamente mehr nötig!

In unserer zwanzigjährigen Berufspraxis haben wir viele hundert Patienten beraten und betreut. Sie kamen mit Übergewicht und Blutzuckerproblemen in unsere Sprechstunde und wurden mit weniger Gewicht und normalen Blutzuckerwerten entlassen. Sogar Patienten, die bereits Tabletten eingenommen hatten oder Insulin spritzen mussten, konnten durch eine Gewichtsreduktion ganz oder teilweise auf ihre Medikation verzichten.

In diesem Buch möchten wir Ihnen aufzeigen, wie eine optimale Diabetestherapie funktioniert und welchen Stellenwert die Ernährungsweise einnimmt. Wenn Sie unter Übergewicht leiden, finden Sie hier ein Programm, das Ihnen definitiv beim Abnehmen hilft. Wenn Sie Ihren Ernährungs- und Lebensstil ändern, haben Sie die Chance Ihre Blutzuckerwerte zu normalisieren und gesünder zu werden. In jedem Falle sind weniger Medikamente erforderlich und das Leben wird leichter. Jedes Pfund weniger ist ein Schritt in die richtige Richtung. Doch Sie müssen das wollen, sonst funktioniert es nicht – wir helfen Ihnen dabei mit all unseren Erfahrungen und der Unterstützung, die wir geben können.

Bitte wenden Sie sich gerne an uns, wenn Sie Fragen haben.

Ihr
Sven-David Müller

Ihre
Christiane Weißenberger



Christiane
Weißenberger
*Diätassistentin/
Diabetesassistentin*



Sven-David Müller
*Diätassistent/
Diabetesberater
Master of Science in
Applied Nutritional
Medicine (Angewandte
Ernährungsmedizin)*



DIABETES MELLITUS – WICHTIG ZU WISSEN

Der Diabetes mellitus Typ 2 – umgangssprachlich immer noch als „Zuckerkrankheit“ bezeichnet – betrifft den gesamten Stoffwechsel der Betroffenen. In der Regel sind eine falsche Ernährung und zu wenig Bewegung Auslöser des chronischen Krankheitsgeschehens samt ihren vielfachen Begleitkomplikationen. Die gute Nachricht: Mit der richtigen Ernährung und moderater sportlicher Betätigung können Sie trotz Diabetes ein beschwerdefreies Leben führen!



Die verschiedenen Diabetestypen

Diabetes mellitus ist weltweit eine Volkskrankheit, die in allen Bevölkerungsschichten vorkommt. Diabetes mellitus betrifft den gesamten Stoffwechsel, und nicht – wie viele meinen – nur den Zuckerstoffwechsel. Die Ursachen der Krankheit sind vielfältig. Grundsätzlich entsteht der unbehandelte Diabetes mellitus durch erhöhte Blutzuckerwerte, die durch Defekte oder das Fehlen der Insulinsekretion, der Insulinwirkung an den Zellen oder durch beides hervorgerufen werden.

Bei Typ-2-Diabetikern liegt eine Insulinresistenz vor – das Insulin wirkt nicht richtig. Insbesondere die direkt nach dem Essen von Kohlenhydraten einsetzende Insulinproduktion erfolgt erst verzögert und dann in übermäßigem Umfang. Auf diese nicht bedarfsgerechte Insulinproduktion und den erhöhten Blutzuckerspiegel reagiert der Körper – insbesondere wenn zudem Bewegungsmangel und genetische Faktoren vorliegen – mit einer Insulinresistenz.

Zu Erkrankungsbeginn haben viele Diabetiker sogar einen Insulinüberschuss. Bei Überschreiten der sogenannten Nierenschwelle führt der erhöhte Blutzucker zu einer erhöhten Urinproduktion und zum Ausscheiden von Traubenzucker (Glukose) über den Urin. Von der Antike bis zu Beginn des 20. Jahrhundert wurde die Diagnose über eine Geschmacksprobe gestellt: Der Urin schmeckte süß. Das ist auch der Grund für die Bezeichnung Diabetes mellitus, was übersetzt soviel wie „honigsüßer Durchfluss“ heißt.

Unbehandelt führt der Diabetes mellitus nicht nur zu einer Überzuckerung. Neben dem Kohlenhydratstoffwechsel sind auch der Lipid- und der Proteinstoffwechsel beeinflusst. Das heißt, dass bei Diabetikern die Verstoffwechslung von Zucker (Kohlenhydraten), Eiweißen (Proteinen) und Fetten (Lipiden) gestört ist. Diabetiker leiden also behandelt und noch mehr unbehandelt



Ein zu hoher Blutzuckerspiegel wird als Hyperglykämie bezeichnet.

unter krankhaften Veränderungen des Gesamtstoffwechsels. Bei Typ-2-Diabetikern sind aber nicht nur diese Stoffwechselprobleme gegeben, denn zusätzlich leiden mehr als 50 Prozent der Betroffenen unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Gicht, Gallensteinleiden und Übergewicht. Das Übergewicht ist schließlich auch der Auslöser der Erkrankung Typ-2-Diabetes. Hinzu kommen Bewegungsmangel und eine erbliche Veranlagung. Die Genetik lässt sich noch nicht beeinflussen, umso mehr dafür aber der Bewegungsmangel und das Übergewicht. Durch die Kombination Ernährungsumstellung und Bewegungsintensivierung lässt sich bei fast allen Typ-2-Diabetikern der Blutzucker wieder optimieren und oft die diabetische Stoffwechselsituation

Mit einer gesunden und frischen Kost können Sie Ihre Blutzuckerwerte normalisieren.





Sie können Ihre Erkrankung mit der richtigen Ernährung und Bewegung positiv beeinflussen.

total normalisieren. Der Typ-2-Diabetes ist in vielen Fällen eine durch Gewichtsabnahme und Bewegung heilbare Krankheit.

Es gibt viele verschiedene Formen des Diabetes und die Therapie ist davon auch abhängig. Während früher insbesondere in den jugendlichen (juvenilen) Diabetes mellitus und den Erwachsenen- oder Altersdiabetes eingeteilt wurde, gilt seit einigen Jahren eine neue Einteilung, die weltweit angewendet wird. Danach wird der Diabetes mellitus in die Typen 1 und 2 eingeteilt.

Der Typ-1-Diabetes ist vergleichsweise selten. Einige Hunderttausend Patienten in Deutschland leiden darunter. Sie sind immer sofort und lebenslang insulinpflichtig. Mehr als 95 Prozent der Diabetiker in Deutschland sind jedoch Typ-2-Diabetiker und mehr als 90 Prozent von ihnen sind übergewichtig. Bei einer Gewichtsabnahme käme es bei fast allen zur Blutzuckernormalisierung. Schlanke Typ-2-Diabetiker sind selten. Sie bedürfen dann auch keiner Gewichtsabnahme, sollten aber auch nicht zunehmen.

Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2 im Vergleich

	TYP-1-DIABETES	TYP-2-DIABETES
Häufigkeit in Deutschland	Etwa 550 000 Betroffene	Bekannt sind etwa 7 Millionen Betroffene – man vermutet aber eine hohe Dunkelziffer.
Erkrankungsalter	Kinder und Jugendliche, seltener Erwachsene, generell aber keine Altersbegrenzung.	Erwachsene ab etwa 40 Jahren, in den letzten Jahren zunehmend auch junge Erwachsene, sogar Jugendliche.
Hauptursachen	Zerstörung der Beta-Zellen durch Autoimmunprozesse und auch genetische Faktoren (untergeordnete Rolle).	Ungesunder Lebensstil, vor allem mangelnde Bewegung sowie Fehl- und Überernährung, mit sich daraus entwickelnder Insulinresistenz. Wird außerdem durch Übergewicht und eine genetische Anlage begünstigt.

	TYP-1-DIABETES	TYP-2-DIABETES
Auftreten/Beginn	Akut bis subakut	Meist schleichend
Symptome	Durst mit reichlichem Trinken, große Mengen an Urin (auch nachts), massiver Gewichtsverlust, Müdigkeit, hohe Blutzuckerwerte, Zuckerausscheidung im Urin und Ketoazidose (Stoffwechsellentgleisung).	Häufig keine Beschwerden, seltener kommt es zu schweren Stoffwechsellentgleisungen. Häufiger sind schwere Veränderungen an den großen und kleinen Blutgefäßen sowie Nervenschäden zu beobachten, die anfangs aber symptomlos sind und von den Betroffenen oft unbemerkt bleiben.
Körpergewicht	Meist ist eine deutliche Gewichtsabnahme innerhalb kurzer Zeit zu beobachten.	Sehr häufig sind die Betroffenen übergewichtig – da das Insulin in der Regel nur leicht vermindert bis vermehrt im Blut vorhanden ist, haben die Patienten Heißhunger. Dies fördert den Fettaufbau und das Übergewicht und führt wiederum zu einer Insulinresistenz und verminderten Aufnahme von Zucker in die Zellen.
Insulinsekretion	Vermindert bis fehlend	Subnormal bis hoch, qualitativ aber immer gestört
Insulinresistenz	Keine oder nur gering	Oft ausgeprägt
Familiäre Häufung	Gering	Hoch (bei eineiigen Zwillingen über 90 Prozent)
Stoffwechsel	Labil	Stabil
Behandlung	Lebenslange Insulintherapie, gesunde, ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität.	Gewichtsreduktion durch Ernährungsumstellung und Bewegung.

Die Diagnose des Diabetes mellitus: einfach und schnell

Das wichtigste Symptom des Diabetes ist der erhöhte Blutzuckerspiegel. Dieser lässt sich leicht vom Arzt feststellen. Trotzdem wird die Diagnose Typ-2-Diabetes mellitus oft erst sehr spät gestellt, da die Erkrankung weniger drastisch verläuft als der Typ-1-Diabetes. Die Symptome sind anfangs unspezifisch und werden von den Betroffenen nicht eindeutig erkannt, der Verlauf ist schleichend. Dabei ist ein Selbsttest ganz einfach, denn in vielen Apotheken werden Blutzuckermessungen angeboten. Sinnvoll ist es, bei Verdachtsmomenten auf Diabetes auch zu prüfen, ob Traubenzucker mit dem Urin ausgeschieden wird. Harnzucker-teststreifen gibt es preiswert in jeder Apotheke. Ergänzend sollte in jedem Fall ein Arzt konsultiert werden. Dieser kann die Diagnose eindeutig stellen.



Zur sicheren Diagnose wird ein Traubenzuckerbelastungstest durchgeführt.

Ihren Blutzucker können Sie ganz einfach selbst messen.

