

ERNÄHRUNGS-DOC DR. MATTHIAS RIEDL



GESUND  
ESSEN

# EXPRESSKOCHEN DIABETES

Schnelle Genussrezepte für jeden Tag

G|U

## **PISTAZIEN & CO.**

Für Pistazien konnte wie für Mandeln und Walnüsse nachgewiesen werden, dass tägliche Portionen den HbA<sub>1c</sub> um 0,4 %-Punkte beziehungsweise den nüchternen Blutzuckerwert um 16 mg / dl absenkt. Diese Nüsse sind damit ein natürliches Antidiabetikum, das auch noch beim Abnehmen hilft. Was will man mehr?

## **Erst Eiweiß, dann Kohlenhydrate essen**

Wer zusätzlich die Reihenfolge beim Essen einhält, punktet noch einmal: Wenn Sie zuerst Proteine - am besten aus Pflanzen (siehe [≥](#)) - essen, anschließend das Gemüse und zum Schluss eventuelle Kohlenhydrate, können Sie Ihren Blutzuckeranstieg nach dem Essen um bis zu 100 mg / dl senken. Aber Achtung: Vergessen Sie nicht die Lebensqualität. Essen soll auch Spaß machen! In einer weiteren Studie konnte dieser Effekt auch durch 1 EL Molkenprotein vor den Mahlzeiten erreicht werden.

## **Slow Carb tut allen gut**

Slow Carb hält also den Blutzucker niedrig, hilft bei Diabetes und unterstützt die Gewichtsabnahme. Und das ist so, weil dies unsere natürliche Ernährung ist und damit die beste Waffe gegen Zivilisationskrankheiten. Wenn Sie nach diesem Modell essen, handelt es sich nicht um eine Diät, sondern um die ideale Ernährung für alle, die nicht krank werden wollen. Die ganze Familie kann also mit Ihnen essen.



## SÜSSEN OHNE ZUCKER

---

**Damit uns die Gene nicht immer wieder zum »Dolce vita«  
verführen: Erfahren Sie mehr über gesunde  
Zuckeralternativen!**

In den meisten industriell verarbeiteten Lebensmitteln steckt Zucker - Ketchup enthält bis zu 40 %. Sogar gesunde Mandeln werden hauchfein mit bis zu 20 % Zucker überzogen, ohne dass der Kunde es wie bei gebrannten Mandeln sehen kann. Lesen Sie daher immer die Zutatenliste und kaufen Sie im Zweifel das

zuckerärmere Produkt. Leider werden nicht nur Zucker, sondern auch andere Zuckerarten zum Strecken von Nahrungsmitteln verwendet. Zum Beispiel lassen Maltodextrin oder Isoglukose auf den ersten Blick nicht an Zucker denken.

## ZUCKER AUS TECHNISCHER SICHT

Was macht den Zucker für die industrielle Verarbeitung von Lebensmitteln so attraktiv? Zucker ist billig und erhöht das Verkaufsgewicht. Fatalerweise wird er auch als Fettaustauschstoff in Light-Produkten verwendet. Zuckerreiche und fettarme Light-Nahrungsmittel fördern daher die Gewichtszunahme mehr als fettreiche und zuckerarme. Und wir tappen allzu gern in die Zuckerfalle: Es ist genetisch festgelegt, dass wir Zucker lieben. Denn in Urzeiten waren süße Früchte garantiert nicht giftig und half Zucker, Energie für schlechte Zeiten zu bunkern. Das Verwirrspiel der Industrie geht so weit, dass Sie dem Aufdruck »weniger Zucker« nicht trauen dürfen - gemeint ist damit nur der billige Haushaltszucker. Dafür sind oft umso mehr Zuckeraustauschstoffe - die ebenso Kohlenhydrate sind - eingesetzt. Besonders schlimm ist die Verwendung von Fruchtzucker, der Fruktose.

### TESTEN SIE ZUCKERFASTEN

Wer eine Zeit lang bewusst auf Zucker verzichtet, kann sich den Süßhunger abtrainieren. Lassen Sie vier Wochen zuckerreiche Lebensmittel und Zucker weg und spüren Sie, wie sich Ihr Geschmackssinn verfeinert. Unmengen von Zucker in unserer Ernährung haben Ihren Süßsinn abstumpfen lassen. Geben Sie ihm die alte Empfindlichkeit zurück. Sie werden merken, wie extrem süß eine Cola oder eine Nuss-Nougat-Creme plötzlich schmeckt. Bleiben Sie danach bei dieser neuen Geschmacksempfindung!

**Natürlich süßen**

Viele Bio-Produkte sind zuckerreduziert, zum Beispiel enthält Bio-Ketchup häufig nur halb so viel Zucker wie konventioneller Ketchup. Und verwenden Sie lieber Gewürze zum Verfeinern von Saucen. Denn Gewürze und Kräuter enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die positive Gesundheitseffekte in unserem Körper entfalten. Noch ein Grund, um von Süße auf mehr Würze zu wechseln!

### Zuckeraustauschstoffe

Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Mannit, Maltit, Isomalt, Laktit, Erythrit oder Xylit bieten leider keinen Ausweg. Sie verzögern zwar den Blutzuckeranstieg, sind für den Körper aber trotzdem Kohlenhydrate. Hierzu zählt auch Fruchtzucker (Fruktose), der süßer als Haushaltszucker schmeckt, aber den Blutzuckerspiegel nicht erhöht. Allerdings fördert er laut Studien die Fetteinlagerung sowie eine Fettleber. Außerdem verträgt nicht jeder Mensch Fruchtzucker, bei manchen kann er in größeren Mengen Durchfall auslösen.

### Süßstoffe meiden

Süßstoffe sind zwar kalorienfrei, verderben aber unseren Geschmackssinn. Aber es kommt noch schlimmer: Israelische Wissenschaftler haben vor einigen Jahren in einem Tierversuch nachweisen können, dass Süßstoffe die Darmflora bei Mäusen derart veränderten, dass die Tiere stärker an Diabetes erkrankten. Außerdem haben Tierversuche mit Ratten gezeigt, dass Süßstoffe zu Gewichtszunahme führen können. Der Süßgeschmack signalisiert dem Körper wohl die Ankunft von Zucker, also Kohlenhydraten, so die Forscher. Bleibt die erwartete Energiemenge aus, kann dies den Appetit steigern. Damit ist klar, dass um Light-Produkte ein großer Bogen gemacht werden sollte. Aber ob Stevia der natürliche Ausweg aus dem Dilemma ist? Jein, die Fachgesellschaften empfehlen einen lediglich sparsamen Einsatz. Denn wenn wir es in großen Mengen verwenden, lässt Stevia unseren Süßgeschmack auch abstupfen. Birkenzucker (Xylit) enthält weniger Kalorien und wirkt nicht auf den Blutzucker, ist also geeignet für Diabetiker. Er süßt ähnlich

wie Haushaltszucker und lässt sich zum Kochen, Backen und für Desserts einsetzen.