

ELISABETH LANGE

15-Minuten-Gerichte für Diabetiker

Die schnelle Küche für jeden Tag
Viele neue leckere Rezepte

Extra:
Fertiggerichte
diabetesgerecht
aufpeppen

genau zu kalkulieren und meist sogar noch in Broteinheiten (BE) zu berechnen. Broteinheiten oder Berechnungseinheiten sind zwar offiziell abgeschafft, die Begriffe werden aber von vielen Ärzten und Kliniken weiterhin verwendet, vor allem, wenn es um die Berechnung der Insulinmenge geht. 1 BE entspricht 12 Gramm Kohlenhydraten.



Die Zeiten einer strengen BE-Berechnung sind vorbei.

Beim Fett sparen und auf Qualität achten!

Nicht mehr als ein knappes Drittel (30 Prozent) der Kalorien soll vom Fett stammen. Dieser Rat ist nicht neu. Die jahrelang hochgelobten mehrfach ungesättigten Fettsäuren (z. B. aus Distelöl) müssen Sie nun aber auf 10 Prozent der Energieaufnahme begrenzen. Das Gleiche gilt für gesättigte Fettsäuren, die vor allem in tierischen Lebensmitteln enthalten sind.

Essen Sie sich an Ballaststoffen satt und verwenden Sie nur wenig, aber qualitativ hochwertiges Öl.



Eiweißreiche Lebensmittel wie Fleisch und Käse nur maßvoll einplanen

Der Anteil an Nahrungsproteinen sollte zwischen 10 und 20 Prozent der Gesamtenergie ausmachen, bei einem 2000-Kalorien-Budget sind dies etwa 200 bis 400 Kalorien. In den frühen Diabetes-Diäten stammte der damals empfohlene hohe Eiweißanteil meist von Fleisch, Wurst, Käse und Eiern. Diese Lebensmittel liefern jedoch nicht nur hochwertige Proteine, sondern auch viel Fett. Und durch ihren hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren schaden sie dem ohnehin bereits geschwächten Fettstoffwechsel eines Diabetikers. Keine Sorge: Auch wenn Sie Fleisch- und Milchprodukte sehr sparsam verwenden, müssen Sie keinen Eiweißmangel befürchten. Vor allem kohlenhydratreiche Lebensmittel wie etwa Hülsenfrüchte, Getreide und Kartoffeln liefern reichlich pflanzliches Eiweiß mit.

! Auch in kohlenhydratreichen Lebensmitteln steckt Eiweiß.

Diätprodukte sind überflüssig

Noch bis vor Kurzem standen in den Regalen der Supermärkte Produkte, die mit dem Hinweis „Diät“ warben und den Eindruck vermittelten, sie seien für die Ernährung von Diabetikern besonders geeignet. Sie waren oft teuer und entsprachen keineswegs den Anforderungen einer gesunden Lebensweise für Stoffwechselkranke. Pralinen, Kuchen und andere spezielle Diabetiker-Süßigkeiten enthalten beispielsweise überreichlich Fett, andere Lebensmittel (z. B. Plätzchen oder Puddingpulver) unterschieden sich von üblichen Produkten nur durch den Gehalt an Süßstoff oder Fruchtzucker. Wissenschaftler und Ernährungsexperten hatten schon lange eine Abschaffung von derartigen Diät-Lebensmitteln gefordert, weil Diabetiker besser zurechtkommen, wenn sie normal essen. Inzwischen hat der Gesetzgeber die Diätverordnung geändert: Bis Ende 2013 müssen Diätprodukte aus den Regalen verschwunden sein.

Kurz gefasst: Fünf Schritte zum stabilen Blutzucker

1. Essen Sie reichlich Kohlenhydrate aus Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und Gemüse.
2. Geizen Sie mit Fett.
3. Genießen Sie Fleisch und Käse in kleinen Mengen.
4. Süßen Sie vorsichtig.
5. Halten Sie Maß beim Alkohol.

Was genau sind Kohlenhydrate?

Zur großen Gruppe der Kohlenhydrate gehören alle Arten von Zucker, aber auch Stärke und die meisten Ballaststoffe. Ein Zucker kann aus nur einem Molekül bestehen, wie etwa der Traubenzucker (Glukose), oder aus mehreren Molekülen zusammengesetzt sein. Beim Haushaltszucker und etlichen anderen Zuckerarten sind beispielsweise zwei Moleküle verknüpft.

Zucker zählt wegen seiner kurzen Molekülketten zu den „schnellen“ Kohlenhydraten, ist also leicht verdaulich. Stärke hingegen bildet längere Ketten von Molekülen, die manchmal zusätzlich verzweigt sind. Damit haben die Verdauungsenzyme meist schon mehr zu tun. Und Molekülketten von Ballaststoffen sind so fest und dicht verknüpft, dass unsere Verdauungssäfte sie einfach nicht in „Zuckerstückchen“ zerlegen können. „Langsam“ werden Kohlenhydrate vor allem dann, wenn sie, wie etwa bei Gemüse, kernigem Brot oder Müsli, fest in einem Gerüst von Ballaststoffen eingebettet sind. Unser Verdauungsapparat kann sie dann nur ganz allmählich verdauen, der Blutzuckerspiegel bleibt folglich lange konstant. Auch gekochte oder gekeimte Hülsenfrüchte und ganze Getreidekörner sind typische Vertreter dieser günstigen Kohlenhydratgruppe. Sie sättigen über viele Stunden und liefern genug Energie, um den Organismus auf Trab zu halten.



„Langsame“ Kohlenhydrate sättigen über viele Stunden.

Die Blutzuckerantwort – nicht immer gleich

Einige Lebensmittel, wie etwa ein Weißbrötchen ohne Belag oder einen Löffel Zucker, baut unser Verdauungssystem in so kurzer Zeit ab, dass der Blutzuckerspiegel sofort hochschnellt. Andere Speisen zerlegen die Verdauungssäfte erst nach und nach. Dann geht der enthaltene Zucker (Glukose) nur gemächlich und gleichmäßig ins Blut über und hält somit lange vor. Kohlenhydrate wirken also – je nachdem, in welchem Lebensmittel sie stecken – recht unterschiedlich auf Blutzucker und Insulinausschüttung. Deshalb ist es für Diabetiker, die kein Insulin nehmen, sinnvoll, die Mahlzeiten so zusammenzustellen, dass der Blutzuckerspiegel lange stabil bleibt.

Zwei Arten von Lebensmitteln verhindern sogenannte Blutzuckerspitzen: fette und ballaststoffreiche. Enthält ein Gericht viel Fett, dauert es lange, bis der Magen sich entleert und die Kohlenhydrate nach und nach über den Dünndarm ins Blut gelangen. Ballaststoffe verlangsamen die Verdauung ebenfalls und sorgen für eine allmähliche, kontinuierliche Aufnahme des Zuckers. Weil der Stoffwechsel des Diabetikers auf einen hohen Anteil an gesättigten Fetten (z. B. aus Butter oder Wurst) negativ reagiert und zu viel mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z. B. aus Distelöl) ebenfalls nachteilig wirken, bleiben ihm nur die einfach ungesättigten Fettsäuren (z. B. aus Raps- und Olivenöl), um den Anstieg des Blutzuckers zu bremsen.



Raps- und Olivenöl bremsen mit einfach ungesättigten Fettsäuren den Blutzuckeranstieg.

So halten Sie Ihren Blutzucker stabil

Nach Ansicht von Experten sollten vor allem schlanke Diabetiker mit erhöhtem Triglyzeridspiegel einen Teil der Kohlenhydrate durch Öle mit hohem Gehalt an einfach gesättigten Fettsäuren ersetzen. Am besten fragen Sie Ihren Arzt nach diesem Laborwert und probieren dann aus, ob Ihr Blutzuckerspiegel stabiler wird, wenn Sie z. B. anstelle einer zusätzlichen Scheibe Brot einen Löffel Olivenöl oder Rapsöl mehr verwenden.

Für alle anderen Diabetiker sind Ballaststoffe das Mittel der Wahl, wenn es darum geht, den Blutzucker stabil zu halten. Lebensmittel mit „schnellen“ Kohlenhydraten, die den Blutzuckerspiegel schnell hochfahren lassen, wie etwa Weißbrot oder Haushaltszucker, ergänzen Sie deshalb am besten mit ballaststoffreichen Zutaten (siehe Ballaststoff-Hitliste auf Seite 33).

Oder Sie bauen die schnellen Kohlenhydratlieferanten wohl-dosiert in Ihre Mahlzeiten ein. Zusammen mit etwas Fett und Ballaststoffen aus anderen Zutaten bleibt der Anstieg des Blutzuckers dann gering, weil das komplette Essen den Magen nicht so schnell verlässt und die Verdauungsenzyme mehr zu tun haben als bei der puren Zutat.

Mein Tipp: Planen Sie im Alltag Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide oder Vollkornbrot in jede Mahlzeit ein. Der Glykämische Index (GI) all dieser Lebensmittel ist niedrig. In Kombination mit reichlich Gemüse und anderen ballaststoffhaltigen Zutaten wird auch beim Genuss der allzu leicht verdaulichen Fertiggerichte der Blutzuckeranstieg gebremst.



Kombiniert mit Ballaststoffen gehen selbst Weißbrot und Zucker in Ordnung.



Der GI eines Lebensmittels gibt an, wie schnell die Kohlenhydrate ins Blut aufgenommen werden.

Blutzucker – welche Werte sind optimal?

Bei jedem Menschen steigt der Blutzuckerspiegel nach dem Essen an, vor allem dann, wenn man eine große Portion von schnell ins Blut gehenden Kohlenhydraten (z. B. Bonbons) verzehrt hat. Spitzenwerte von 120 bis 140 Milligramm pro Deziliter sind normal. Der gesunde Organismus produziert dann sofort genügend Insulin, um den Blutzucker wieder auf Werte von 60 bis 100 Milligramm pro Deziliter zu senken. Beim Diabetiker versagt dieser Regulationsmechanismus. Ab einem Blutzucker von 160 bis 180 Milligramm pro Deziliter beginnen die Nieren, den Zucker mit dem Urin auszuscheiden. Diesen Grenzwert nennen die Ärzte Nierenschwelle. Jenseits dieser Schwelle lässt sich der Zucker mit Teststreifen im Harn feststellen. Optimale Blutzuckerwerte liegen nüchtern unter 120 Milligramm pro Deziliter und nach einer Mahlzeit unter 160 Milligramm pro Deziliter.