

Diabetes

Ampel



Auf einen Blick: BE und Kalorien
von über 2600 Lebensmitteln



TRIAS

7 »magische« Regeln für Typ-1-Diabetiker

1. Kohlenhydrat- und ballaststoffreich, aber nicht eiweiß- und fettreich essen – nach BEs berechnet.
2. Ein- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren – insbesondere Omega-3-Fettsäuren – bevorzugen.
3. Reichlich Alltagsbewegung und Sport (Ausdauer- und Kraftsport) sowie Entspannung.
4. Übergewicht, Fettsucht (Adipositas) und reichlichen (!) Konsum von gesättigten Fetten, Transfettsäuren (z. B. in Butter) und Eiweiß vermeiden.
5. Der Verzehr von Zucker ist im Rahmen von ballaststoffreichen Mahlzeiten unter BE-Berechnung erlaubt.
6. Wenig Alkohol zu den Mahlzeiten oder besser Verzicht auf Alkohol.
7. Ausreichend Vitamine und Mineralstoffe (täglich 500–1000 mg Vitamin C, 15–30 mg Zinkhistidin sowie 200–400 µg Chrom) einnehmen.

7 »magische« Regeln für Typ-2-Diabetiker

1. Übergewicht langsam, aber dauerhaft durch Kalorienreduktion (1200–1600 Kilokalorien pro Tag) abbauen.
2. Reichlich Alltagsbewegung und jeden zweiten Tag mindestens 30 Minuten (besser 45 Min.) Sport.
3. Kohlenhydrat- und ballaststoffreich, aber zuckerarm essen (eventuell zu den Mahlzeiten 1–2 Esslöffel Zellulose, Pektin, Haferkleie oder Guar zur verbesserten Sättigung und wasserlösliche Ballaststoffe wie z. B. Mucofalk zur langsamen Blutzuckersteigerung nach den Mahlzeiten einnehmen).
4. Pflanzliche Fette bevorzugen (z. B. Rapsöl als Brat- und Lein- oder Walnussöl als Salatöl sowie Halbfettmargarine oder bei erhöhten Blutfetten eine phytosterinhaltige Diätmargarine als Aufstrichfett verwenden. Butter meiden, da reich an Transfettsäuren).
5. Zucker durch Süßstoff ersetzen.
6. Kost nach Kalorien und nicht nach BE berechnen.
7. Wenig Alkohol zu den Mahlzeiten oder besser Verzicht auf Alkohol.

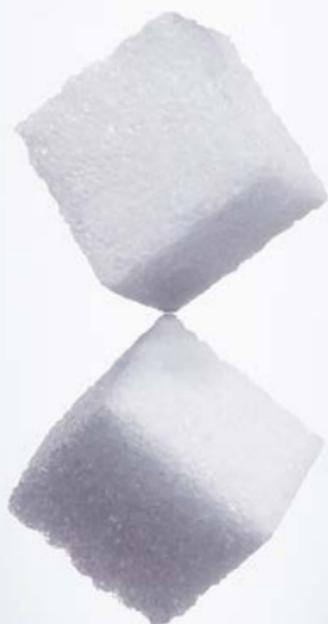


Sven-David Müller lebt für das Thema Ernährung. Sein Berufsweg wurde maßgeblich durch seine Erkrankung an Diabetes mellitus Typ 1 geprägt. Nach den Ausbildungen zum staatlich anerkannten Diätassistenten und Diabetesberater folgte ein Studium der angewandten Ernährungsmedizin. Seit 25 Jahren ist er in Beratung und Wissenschaft tätig. Als »Sherlock Food« klärt Sven-David Müller, M.Sc., nicht nur über Ernährungsmychen auf, sondern ist Autor von 175 populär-wissenschaftlichen Sach- und Fachbüchern. Für seine Tätigkeit in der Ernährungsaufklärung wurde er mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet, er erhielt einen Ehrendoktor-Titel und ihm wurde die Ehrenmedaille für Wissenschaft und Kunst der Albert Schweitzer Gesellschaft verliehen. Sven-David Müller ist 1. Vorsitzender des Deutschen Kompetenzzentrums Gesundheitsförderung und Diätetik und leitet seine eigene Praxis sowie das Zentrum für Ernährungskommunikation, Diätberatung und Gesundheitspublizistik (ZEK).

Sven-David Müller

Diabetes-Ampel

Auf einen Blick: BE und Kalorien von über
2600 Lebensmitteln



TRIAS

So nutzen Sie die Tabelle richtig

Die Diabetes-Ampel gibt Ihnen einen Überblick über 2600 Lebensmittel, Speisen und Fertigprodukte. Damit die Tabelle gleichermaßen für Typ-1- und Typ-2-Diabetiker geeignet ist und beim Abnehmen hilft, enthält sie den Kaloriengehalt und die BE-Menge. Außerdem signalisiert die Diabetes-Ampel beim glykämischen Index, dem Fett- und dem Satt-Faktor, ob Lebensmittel gut (●●●), neutral (●●●) oder weniger gut (●●●) für Sie sind. Bitte beachten Sie die Portionsgrößen. Lebensmittel, die keine oder nur sehr wenige Kohlenhydrate enthalten, haben natürlich auch keine Angabe zum glykämischen Index, da dieser eine Aussage über die Wirkung von Kohlenhydraten macht. Zu bestimmten industriell verarbeiteten Produkten gibt es ebenfalls keine Angaben, da sich die Zusammensetzung ändern kann oder Daten von den herstellenden Unternehmen nicht zur Verfügung gestellt wurden.

- Von diesen Lebensmitteln sollten Sie nur wenig zu sich nehmen. Bitte essen Sie diese Lebensmittel nicht täglich. Sie sättigen schlecht und haben meist einen hohen Kalorien- und Fettgehalt sowie glykämischen Index.
- Diese Lebensmittel sind neutral zu bewerten. Sie dürfen regelmäßig auf Ihrem Speiseplan stehen. Beachten Sie die Portionsgrößen.
- Hier können Sie unbeschwert zugreifen!

Folgende Abkürzungen werden in den Tabellen verwendet:

Abkürzung	Bedeutung
BE	Broteinheit oder Kohlenhydrateinheit (KE/KHE)
fe.	fett
F. i. Tr.	Fettgehalt in der Trockenmasse
g	Gramm
GLYX	Glykämischer Index
kcal	Kilokalorien
KH	Kohlenhydrate
ma.	mager
mf.	mittelfett
netto	Inhalt von Konserven nach dem Abtropfen
TK	Tiefkühlware



6 Liebe Leserinnen und Leser

11 Vom honigsüßen Durchfluss

12 Zu viel Zucker im Blut

15 Diabetes: eine Typ-Frage

20 Risikofaktor Übergewicht

24 Diabetesgerechte Ernährung

33 Folgekomplikationen vermeiden

43 Wie Sie die Tabellen nutzen können

47 Diabetes-Ampel

123 Service

Liebe Leserinnen und Leser,

in den vergangenen 30 Jahren gab es bei den Regeln der diabetesgerechten Ernährung stetige und extreme Änderungen. Als ich 1976 im Alter von 6 Jahren selbst an Diabetes mellitus Typ 1 erkrankt bin, war an eine liberale Ernährungsweise noch nicht zu denken. Alles musste abgewogen und streng berechnet werden. Das ist heute nicht mehr so. Im Zuge des ernährungsmedizinischen Fortschritts zeigte sich, dass die Ernährungsregeln bei Diabetes mellitus zu ändern sind. In den vergangenen Jahren brachten Studien völlig neue Erkenntnisse über die Zusammensetzung der Diabeteskost. Von Diät spricht heute keiner mehr und sie ist auch nicht erforderlich. Aber Diabetiker müssen sich gesundheitsbewusst ernähren. Leider wurden diese wichtigen Forschungen und Untersuchungen bisher noch nicht für alle Diabetiker dargestellt. Meiner Meinung nach fehlt in Deutschland eine adäquate Ernährungsaufklärung und individuelle Ernährungsberatung für Diabetiker.

Die von mir nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen konzipierte Diabetes-Ampel zeigt Ihnen deutlich, was gut und was weniger gut für Sie ist. Sie

ist die erste Tabelle, die sich für Typ-1- und Typ-2-Diabetiker eignet, und sie enthält weit mehr Lebensmittel und Angaben als andere Tabellen. Die Datengrundlage der Diabetes-Ampel ist der Bundeslebensmittelschlüssel. Dieses Datenwerk ist wissenschaftlich allgemein – von Praktikern und Wissenschaftlern in Deutschland und auch darüber hinaus – anerkannt. Es ist sehr wichtig, Diabetiker gut in Ernährungsfragen zu schulen. Und es muss regelmäßig das Wissen aufgefrischt werden, denn in der Ernährungsmedizin gibt es ständig viele neue Erkenntnisse.

Wussten Sie, dass allein die Auswahl der aufgenommenen Fette die Insulinwirkung und die Ausprägung von diabetesbedingten Folgen beeinflusst? War Ihnen bekannt, dass der HbA_{1c}-Wert durch Vitamin C gesenkt werden kann und Diabetiker über den Urin viel Zink und Chrom verlieren? Kennen Sie den glykämischen Index oder den Begriff »glykämische Ladung«? War Ihnen bewusst, dass Graubrot, Brötchen und Weißbrot den Blutzucker rascher als Äpfel, Birnen und sogar Zucker steigern? Wussten Sie, dass der Blutzuckerspiegel durch Nuss-Schokolade langsamer gesteigert wird als durch Vollkornbrot und durch Graubrot fast genauso rasch wie durch Weißbrot? Wissen Sie, dass große Mengen Eiweiß die Nieren schädigen können und gesättigte Fettsäuren aus Butter und fettem Fleisch, fetter Wurst oder fetten Milchprodukten zu Arteriosklerose und auch zu Insulinresistenz führen? War Ihnen klar, dass Bewegung, ungesättigte Fettsäuren, Zink, Chrom, Zimt und L-Carnitin der Insulinresistenz entgegenwirken?

Ich habe für Sie die wissenschaftliche Literatur der vergangenen 30 Jahre gesichtet und zusammengefasst. Daraus ist dieses Werk mit aktuellen ernährungsmedizinischen Erkenntnissen entstanden. Zuerst erfahren Sie kurz und kompakt, was es ganz allgemein zu beachten gibt. Die Tabelle mit den Ampelfarben zeigt auf einen Blick, was günstig, neutral und schlecht für Sie ist. Durch ihren Signalcharakter hilft die Diabetes-Ampel allen Diabetikern dabei, ihre Krankheit zu beherrschen. Mit dieser Ampel können viele Typ-2-Diabetiker ganz leicht ihren Blutzuckerspiegel natürlich senken und viele sogar völlig gesunden. Das handliche Format macht dieses Büchlein zu Ihrem ständigen Begleiter. In meiner Praxis (Zentrum und Praxis für Ernährungskommunikation, Diabetiker-/Ernährungsberatung und Gesundheitskommunikation) setze ich selbst dieses Ampelkonzept regelmäßig bei der Beratung ein und meine Patienten haben davon in den letzten Jahren profitiert.

Bei Diabetes mellitus geht es um weit mehr als nur um den erhöhten Blutzucker. Nur wenn Blutzucker, Blutdruck und Blutfettwerte in die richtige Bahn gelenkt werden, kann den drastischen Folgen des Diabetes vorgebeugt werden. Dies gelingt Ihnen durch eine optimale Ernährung und eventuell durch die Einnahme von speziellen Vitaminen und Mineralstoffen. Die westliche Lebensweise, die von Bewegungsmangel sowie Über- und Fehlernährung geprägt ist, trägt zur Entstehung dieser chronischen Stoffwechselkrankheit bei. Durch meine Erkrankung habe ich die Wichtigkeit der Ernährungstherapie erkannt und meine Kennt-

nisse durch Ausbildung, Weiterbildung und nicht zuletzt mein Studium erweitert. Während meiner langjährigen Tätigkeit an der Universitätsklinik Aachen habe ich gelernt, was Diabetiker brauchen und was nicht. Ich danke meinem verehrten ehemaligen Chef, Herrn Universitätsprofessor Dr. Siegfried Matern, dass er meinen beruflichen Werdegang stets wohlwollend förderte.

Ich hoffe, dass ich Ihnen mit diesem Buch Hilfe und Unterstützung bieten kann. Auch für weitere Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung, meine Kontaktdaten finden Sie im Serviceteil am Ende des Buches. Ich freue mich auf den Kontakt zu meinen Lesern und wünsche Ihnen allen allzeit gute Blutzuckerwerte!

Ihr



Sven-David Müller, M. Sc.

Master of Science in Applied Nutritional Medicine
(Angewandte Ernährungsmedizin)

Staatlich anerkannter Diätassistent, Diabetesberater
der Deutschen Diabetes Gesellschaft

