

Prädiabetes Teil II

Für Prädiabetes und manifesten Diabetes gibt es viele Ernährungskonzepte wie z.B. Mediterrane Diät, Low-Carb- Diät oder das LOGI Konzept. LOGI steht für Low Glycemic Index. Darunter versteht man die Wirkung, die ein Lebensmittel auf den Glucose- bzw. Insulinspiegel hat. Der Vorteil ist, dass dieses Prinzip den Verzehr von Kohlenhydraten nicht so stark einschränkt wie eine Low-Carb- Diät und daher im Alltag leichter umzusetzen ist. Der Glykämische Index gibt an, wie stark 50g Kohlenhydrate eines bestimmten Lebensmittels den Blutzuckerspiegel innerhalb von zwei Stunden ansteigen lassen. Einfache Kohlenhydrate wie sie in Weißbrot enthalten sind, haben einen hohen glykämischen Index, während langkettige Kohlenhydrate, wie sie in Vollkornprodukten enthalten sind, einen niedrigeren glykämischen Index haben. Dazu sind Ballaststoffe enthalten, die satt machen und die Verdauung fördern. Man kann auch ergänzend Weizenkleie oder Flohsamenschalen z.B. in das Müsli mischen. Auch Obst und Gemüse enthalten viele Ballaststoffe. Allerdings sollte man bei sehr süßem Obst wie z.B. Weintrauben vorsichtig sein. Generell gibt es aber keine Verbote, man darf sich auch ab und zu mal was gönnen. Am besten ist es aber, das süße Obst direkt als Nachtisch zu essen und nicht zwischendurch zu naschen. Dann ist der Einfluss auf den Blutzuckerspiegel nämlich nicht so groß.

Zum Süßen können Süßstoffe oder Zuckeraustauschstoffe verwendet werden. Vorsicht ist allerdings bei Fructose (Fruchtzucker) geboten. Diese wurde früher als „Diabetikerzucker“ propagiert und ist auch heute noch in vielen Diabetikerprodukten enthalten. Fructose wird aber in der Leber in Glucose umgewandelt und insbesondere bei der vorliegenden Insulinresistenz auch in Fett. Das ist natürlich kontraproduktiv, wenn man abnehmen will!

Die Zufuhr hochwertiger Ei-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

weiße ist wichtig. Sie sättigen langanhaltend und erhöhen den Blutzuckerspiegel nur wenig. Das Eiweiß sollte möglichst aus verschiedenen Quellen stammen, also pflanzlich und tierischen Ursprungs sein. Gute Eiweißlieferanten sind Hülsenfrüchte, Eier, Milch- und Milchprodukte (insbesondere Quark) sowie Fisch und Fleisch.

Natürlich benötigt der Körper auch Fett. Hier ist besonders wichtig, dass man auf die Zufuhr hochwertiger Fette achtet, wie sie in Pflanzenölen oder fettem Fisch vorhanden sind. Eher meiden sollte man gehärtete und teilweise gehärtete Fette sowie Frittiertes. Darin sind viele Transfettsäuren enthalten, die eine schädigende Wirkung auf die Gefäße haben.

All diese Empfehlungen lassen sich auch sehr gut mit einer mediterranen Diät kombinieren, die aus viel frischem Gemüse, Fisch, Vollkornprodukten und Olivenöl besteht.

Wichtig ist, dass man nicht mit Verboten arbeitet. Kleine Sünden, wie ein Stück Torte sind durchaus erlaubt. Es sollte die Ausnahme sein, aber man darf es dann auch mit Genuss verzehren. Die Ernährung sollte langsam umgestellt werden. Wer gern Pasta isst, greift zu Vollkornnudeln. Statt Bolognese- oder Sahneseauce kann man eine Tomatensauce mit Gemüse dazu servieren. Statt Fleisch gibt es auch mal Fisch...und wer gern backt, kann sich z.B. Kekse mit Dinkelvollkornmehl und Haferflocken backen.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**