

Ganzheitliche Ernährungsberatung (Teil 11)

In Deutschland leiden mehr als sechs Millionen Menschen an Diabetes und jedes Jahr sind mehr Menschen davon betroffen. Bisher bedeutete die Diagnose *Diabetes* eine *lebenslange Einnahme* von Tabletten und/oder das Spritzen von Insulin.

Aber auch mittels einer *Ernährungsumstellung* lassen sich durchaus hervorragende Ergebnisse erzielen. Oftmals besteht das Ziel in einer *Gewichtsreduktion*. Die Gewichtsreduktion hilft bei Diabetes Typ 2 dabei, die natürliche Insulinproduktion wieder anzukurbeln. Allerdings wird eine Ernährungsberatung von Diabetikern bisher nur von wenigen Krankenkassen unterstützt. Im Rahmen der Ernährungsumstellung wird eine *gesunde, ausgewogene Vollkost* angestrebt, also vor allem viel Gemüse und Vollkorn. Weiterhin stehen gesunde Fette im Mittelpunkt, ebenso wie das Eiweiß.

Empfehlenswerte Lebensmittel sind *Vollkorngetreideprodukte*, vor allem aus Hafer, aber auch aus Dinkel, Gerste und Roggen. Ebenso sind die sogenannten Scheingetreide wie Amarant und Quinoa geeignet.

Der Speiseplan sollte ein bis zwei Handvoll *Obst* enthalten. Empfehlenswert sind Beeren wie Erdbeeren, Heidelbeeren, Stachelbeeren, Himbeeren, Brombeeren und Johannisbeeren, aber auch Äpfel, Pflaumen, Pfirsiche, Sauerkirschen oder Zwetschgen, genau so wie Kiwis, Aprikosen, Orangen und Wassermelonen. Von folgendem *Gemüse* sollten drei Handvoll am Tag verzehrt werden: Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen oder Linsen, alle Salatsorten, alle Arten von Kohl sowie Zucchini, Tomaten, Spargel oder Sauerkraut.

Wenn Sie *Nusskerne und Samen* vertragen, so können Sie diese ruhig genießen, ca. 20 bis 30 Gramm pro Tag: Geeignet sind alle Nüsse außer Erdnüsse, aber auch Leinsamen oder Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne kommen in Frage.

Bei *Fetten und Ölen* sollten Sie Rapskernöl, Leinöl, Walnussöl, Olivenöl oder Butter bevorzugen. *Fisch und Meeresfrüchte* sind ein bis zweimal die Woche empfehlenswert, maximal 250 Gramm. Der Fisch sollte weder paniert noch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt sein. *Eier* können Sie in allen Variationen verzehren (Rührei, Spiegelei, gekocht,..), allerdings nicht mehr als 5 pro Woche. Buttermilch ist wie Naturjoghurt, Naturquark oder auch Milch in Ordnung. Wenn Sie allerdings an einer Fettleber leiden, sollten Sie nur fettarme Milchprodukte zu sich nehmen. Auch *Käse* kann verzehrt werden, bis 45% i.Tr. Wurstwaren und Fleisch sollten nicht mehr als 250 Gramm pro Woche verzehrt werden, geeignet sind Kochschinken, Lachsschinken, Schweinefilet, Rinderfilet, aber auch Hühnerfleisch oder Putenfleisch. Trinken sollten Sie vor allem Wasser sowie ungesüßten Tee bzw. Kaffee.

Falk Hinneberg, (www.hinneberg.info) Fragen zum Thema? Schreiben Sie an: willkommen@hinneberg.info