CardioPraxis
Garmisch · Murnau
Dr. med. Sebastian Kohl
Dr. med. Tobias Gloeck

CardioPraxis Dr. Kohl Dr. Gloeck I Von-Brug-Str. 2 82467 Garmisch-Partenkirchen

Kurz-Ratgeber Ernährung bei Diabetes, Prädiabetes=Insulinresistenz

Diabetes/Insulinresistenz sind entscheidende Risikofaktoren für Herzkreislauferkrankungen (z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall) und häufig mit einer höheren Sterblichkeit verbunden. Insbesondere durch die Ernährung können Sie diese Risikofaktoren maßgeblich beeinflussen.

Allgemeine Tipps: Zeit lassen beim Essen (slow food!). Machen Sie ein Familien/Partner/Gesellschaftsevent daraus. Ersetzen ist besser als komplett Umstellen (kleine Schritte planen, weniger Enttäuschung riskieren). Planen Sie gesunde Lebensumstellungen langfristig (keine kurzen Nulldiäten!). Fangen Sie schon beim Einkaufen mit gesunder Ernährung an

Mehr davon essen: Vollkorn (jede Art), Gemüse (jeder Art), Ballaststoffe (jeder Art), Hülsenfrüchte, Nüsse und Kerne, Wasser (ohne Zucker), ca. 1.5l/min, ungesüßter Tee, Kaffee (Ja!), Fleisch (möglichst keine Wurstwaren, möglichst nicht rotes Fleisch), Wasser Vollkornprodukte oder ursprünglichere Getreidesorte (z.B. Roggen, Dinkel, Hafer)

Weniger davon essen: Süßes (natürlich!) vermeiden, möglichst keine stark verarbeitete Lebensmittel, z.B. raffinierte Mehle, Fertigprodukte (auch Soßen), wenig Alkohol (viel Zucker), keine gesüßten Getränke (Riesenschaden wenig Geschmackserlebnis), kein Fastfood oder ToGo Produkte

Schon! Aber mit Bedacht essen: Obst (Problem Fruchtzucker) möglichst frisch, grüne Bananen besser als überreife, Zitrusfrüchte und Beeren günstig, Süssstoffe jeder Art auch Stevia (steigern das Craving und stören die Verdauung), Milch (Milchzucker…), dunkle Schokolade besser als helle

So wird's gemacht - Zubereitung: „Al dente" kochen, nicht zu fein schneiden, nicht pürieren, kleine Portionen, generell Essen schonend zubereiten (z.B. Garen, Dünsten), je weniger verarbeitet desto langsamer ist die Aufnahme und der Anstieg des Zuckers

Zusammensetzung: Wenig Kohlenhydrate, besser Eiweiß (Vorsicht Niere) und Fett (Vorsicht viele Kalorien), gutes Verhältnis Kohlenhydrate/Eiweiß/Fett ca. 50/20/30%, wenn Kohlenhydrate am besten in Verbindung mit Fett und Eiweiß, generell

Auf das Timing kommt es an: Gemüse vor den Kohlenhydraten essen, Intervallfasten besonders günstig (mindestens 4-5h Pause zwischen Mahlzeiten), kein Snacking (Das Verlangen nach Süßen kann man sich an- aber genauso gut auch abtrainieren), möglichst regelmäßiges Essverhalten, Suppen, Salate, Trinken vor/mit dem Essen können das Sättigungsgefühl verstärken

Nicht nur Ernährung – günstige Verhaltensweisen: Gewichtsreduktion (immer günstig), Fettgewebe erhöht die Insulinresistenz, Stress (kann Insulinresistenz erhöhen) vermeiden und abbauen (Entspannung!), Schlaf verbessern (mehr als 7h/Nacht), viel Bewegung am besten unmittelbar nach dem Essen (jeder Schritt zählt), noch besser ist Sport/Training ca. 150min/Woche (Ausdauer und Kraft),

Informieren Sie sich! Lesen Sie die Nährwertinformationen auf den Verpackungen (Nutriscore). Gehen Sie zur Ernährungsberatung! Nutzen Sie moderne Technik (z.B. Smartphone-Apps)! Besonders wertvoll für die Einschätzung von Nahrungsmitteln ist der Glykämische Index oder GI (Maß für den Anstieg des Blutzuckers nach dem Essen).

Dr. Sebastian Kohl, Internist und Kardiologe