

## Therapie bei Diabetes mellitus Typ 2

### Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ Diabetes Typ 2 – also **Insulinresistenz** und dadurch ein zu hoher Blutzuckerspiegel – kann wieder verschwinden. Selbst wer schon Insulin spritzen muss, kann in vielen Fällen davon wieder loskommen!
- ✓ Voraussetzung ist die Umstellung auf eine „**artgerechte**“ **Ernährung mit viel frischen, wenig verarbeiteten Produkten und richtig dosiertem Eiweißanteil**. Die Grundlage Ihres Speiseplans sollte aus **Gemüse** (zubereitet mit **hochwertigen Ölen**) und **zuckerarmen Obstsorten** bestehen. Wählen Sie **ballaststoffreiche Beilagen**: Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis.
- ✓ Gewicht und Bauchumfang sind ein wichtiger Faktor bei Insulinresistenz. **Das Bauchfett muss weg!** Achtung, Teufelskreis: Insulin (vom Körper ausgeschüttetes wie auch gespritztes) behindert den Fettabbau. Wer abnehmen will, sollte deshalb Kohlenhydrate einsparen und mehrstündige Pausen zwischen den Mahlzeiten lassen.
- ✓ **Zucker** ist in vielen Fertigprodukten versteckt. **Fruchtzucker** ist keine gesunde Alternative, und auch **Süßstoffe** sollten Sie nicht bedenkenlos zu sich nehmen. Gewöhnen Sie Ihren Geschmack lieber nach und nach an weniger Süße. Nutzen Sie die natürlichen Aromen aus frischen Zutaten (Kräuter, Früchte).
- ✓ Bsp. für blutzuckerneutrale **Snacks**: Gemüserohkost, 1 hart gekochtes Ei, 2 EL Nüsse.
- ✓ **Eiweißquellen** - etwa mageres Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte sowie Nüsse und Hülsenfrüchte - sorgen für gute Sättigung und dämpfen den Blutzuckeranstieg. Tagesdosierung: ca. 1 Gramm Eiweiß pro Kilo Sollgewicht (Normalgewicht laut BMI-Tabelle), möglichst verteilt auf drei Mahlzeiten,
- ✓ „**Anti-Diabetes-Aperitif**“: 5 g Flohsamenschalenpulver in 100 ml Wasser einrühren, ggf. mit Gewürzen verfeinern. 30 min vor jeder Mahlzeit genießen, um die Insulinausschüttung zu verzögern. Flohsamenschalen sind sehr reich an Ballaststoffen, die quellen – auf genügend Flüssigkeitszufuhr achten.
- ✓ Siehe auch unsere „[THWK-Liste](#)“: Ernährungsleitfaden auf einen Blick (gesondertes Infoblatt).
- ✓ Eine gelegentliche [Haferkur](#) (siehe gesondertes Infoblatt) macht die Zellen wieder empfindlicher für Insulin. Sie ist auch ein guter Einstieg in eine Ernährungsumstellung.

**Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine individuelle ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung wird von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel anteilig übernommen.**

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Brot, Backwaren, Getreide und Beilagen</b> (2 handtellergroße Portionen/Tag)	In Maßen: Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte insbesondere aus Hafer (Haferkleie), Gerste, Dinkel, Roggen; Scheingetreide wie Amarant, Quinoa; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis; Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Croissants; Weißmehlprodukte; geschälter Reis, Pommes frites, Kroketten, Kartoffelbrei, Kartoffelpuffer; Fast Food, Fertigprodukte und Instant-Mischungen
<b>Süßes und Knabberkram</b> (bei Bedarf 1 kleine Handvoll „Luxus“/Tag, max. 25 g)		Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Eiscreme; Salzgebäck, Chips, Flips
<b>Obst</b> (1-2 Portionen/Tag)	Zuckerarmes Obst: Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen	<u>In Maßen, da zuckerreich:</u> Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Mango, Süßkirschen, Weintrauben <u>Nicht empfehlenswert:</u> gezuckerte Obstkonserven und Obstmus; kandierte oder gezuckerte Trockenfrüchte
<b>Gemüse</b> (3 x 2 Handvoll/Tag)	Alle Salatsorten, Hülsenfrüchte (Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen), Paprika, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Aubergine, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohllarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut, Kräuter, alle Pilzarten	Mais und Süßkartoffeln (da zuckerreich)
<b>Nüsse und Samen</b> (ca. 40 g/Tag = eine Handvoll)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Macadamianüsse; Hanfsamen, Leinsamen, Chia-Samen; Pinien-, Kürbis- und Sonnenblumenkerne	Gesalzene Nüsse
<b>Fette und Öle</b> (ca. 2 EL/ Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Hanföl*), Walnussöl*), Leinöl*); wenig Butter; zum heißen Braten: Kokosöl	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett; Mayonnaise; Sonnenblumenöl, Distelöl
<b>Getränke</b> (ca. 2 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee und Kaffee	Alkohol; Fruchtsaft, Softdrinks; Kakao und andere Milchmischgetränke (s.u.); Light-Getränke

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b> (1-2 x pro Woche (insg. ca. 200-250 g))	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardelle, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch, Schalentiere wie Flusskrebs, Garnelen, Hummer, Krabben, Shrimps	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch
<b>Wurstwaren und Fleisch</b> (max. 2-3 x pro Woche, insg. ca. 250 g)	Magerer Aufschnitt wie Putenbrustaufschnitt, Corned Beef, Aspik; Hühnerfleisch, Putenfleisch Seltener: Koch- und Lachsschinken, Kassler, Schinkenzwiebelmettwurst; Rinderfilet, Kalbfleisch, Schweinefilet/-rücken, Wild	Alle übrigen Wurstwaren (egal ob Leber-, Dauer-, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst); fettes Fleisch wie Bauchspeck, Schinkenspeck, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch; paniertes Fleisch
<b>Eier</b> (max. 5 pro Woche) <b>Milch und Milchprodukte, Käse</b>	Eier in allen Variationen; Milch bis 3,5 % Fett, Buttermilch, Quark bis 20 % Fett, Naturjoghurt bis 3,5 % Fett; Kochsahne 15 % Fett, saure Sahne 10 % Fett; Käse bis 45 % Fett i. Tr. (Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella)	Mayonnaise; Sahne, Schmand und Crème fraîche; gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

\*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

## Wirkung auf den Blutzucker:

### starker bis mittlerer Anstieg

Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Kartoffeln/Kartoffelprodukte, Nudeln, Mais, weißer Reis, Cornflakes, Popcorn, Saft, Vollkornprodukte, Obst, Milch, Joghurt

### geringer Anstieg

Hülsenfrüchte (Erbsen, Kichererbsen Linsen, Bohnen, Soja);  
Nüsse, Keime und Samen (wie Kürbiskerne, Leinsamen, Mandeln)

### kaum oder kein Anstieg

Wasser- und ballaststoffreiche Nahrungsmittel (wie Gemüse, Pilze);  
Eiweiß (wie mageres Fleisch, Aufschnitt, Fisch, Tofu, Quark, Käse);  
Fett (wie Öl, Butter, Speck)

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg.