

EatSmarter!

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG BEI INSULINRESISTENZ UND DIABETES

Das Kochbuch mit 50 Rezepten



riva

EatSmarter!

**DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG BEI
INSULINRESISTENZ
UND DIABETES**

EatSmarter!

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG BEI INSULINRESISTENZ UND DIABETES

Das Kochbuch mit 50 Rezepten

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2018

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Text und Redaktion EatSmarter!: Iris Lange-Fricke

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildungen und Abbildungen im Innenteil: S. 10: Shutterstock/ist_al_dente; S. 16: Shutterstock/marina_ua; S. 105: StockFood/Bischof, Harry; S. 111: StockFood/People Pictures; alle anderen Bilder: eatsmarter.de/westermann-buroh.de

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0509-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0052-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0051-2

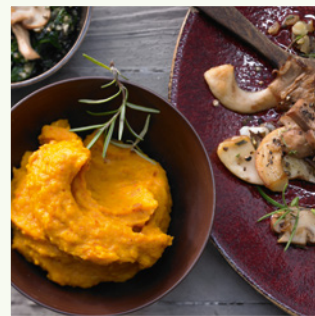
Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter _____

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

Einleitung.....	6
Insulinresistenz und Diabetes behandeln.....	9
Passende Ernährung und Lebensmittelauswahl	12
Moderate Low-Carb-Ernährung auf einen Blick.....	17
Informationen zu den Nährwerten.....	19
FRÜHSTÜCK.....	21
HAUPTGERICHTE MIT FISCH.....	39
HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH.....	65
VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE.....	89



EINLEITUNG

Die Zuckerkrankheit Diabetes mellitus ist auf dem Vormarsch: Immer mehr Erwachsene, aber auch zunehmend junge Menschen sowie Kinder entwickeln aufgrund ihres Lebensstils einen Diabetes oder die Vorstufe davon, die Insulinresistenz. Die gute Nachricht: Richtig zu essen kann diese ernährungsbedingte Erkrankung verbessern und ihr vorbeugen.

Diabetes mellitus wird in zwei Typen bzw. eine Vorstufe unterteilt, die im Folgenden genauer erklärt werden.

DIABETES MELLITUS TYP 1

Diese Form ist eine Autoimmunerkrankung, die oft schon im Kindes- und Jugendalter auftritt. Weil das eigene Immunsystem die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse zerstört, kann das Hormon Insulin nicht mehr gebildet werden und der Blutzuckerstoffwechsel nicht mehr einwandfrei funktionieren. Menschen mit Typ-1-Diabetes sind daher auf das lebenslange Spritzen von Insulin angewiesen.

Etwa fünf bis zehn Prozent der Diabetiker in den westlichen Industriestaaten sind diesem Typ zuzuordnen. Die übrige Prozentzahl entfällt auf Typ-2-Diabetiker sowie ein verschwindend geringer Anteil auf Betroffene von Schwangerschaftsdiabetes.

INSULINRESISTENZ UND DIABETES MELLITUS TYP 2

Normalerweise schüttet die Bauchspeicheldrüse das Hormon Insulin aus, wenn über unsere Nahrung Zucker in das Blut gelangt ist. Es sorgt dafür, dass die Glucose, also kleinste Kohlenhydrat-Bausteine, nach dem Essen aus dem Blut in die Körperzellen befördert und dort gespeichert wird oder zur Energiegewinnung zur Verfügung steht. Damit der Zucker in die Zellen transportiert werden kann, müssen diese das Insulin erkennen und bereit für die Aufnahme sein. Bei einer Insulinresistenz produziert die Bauchspeicheldrüse zwar noch Insulin, aber in enorm großen Mengen, weil ständig zu viel Zucker im Blut ist. Durch das Überangebot werden die Zellen jedoch übersättigt und unempfindlich, also resistent. Dadurch kann der Zucker nicht mehr in die Zellen gebracht werden und verbleibt im Blut. Das setzt einen Teufelskreis in Gang, denn wenn der Zucker weiterhin im Blut zirkuliert und nicht mehr von den Zellen aufgenommen wird, produziert die Bauchspeicheldrüse immer noch mehr Insulin. Das hat zur Folge, dass die zuständigen Zellen der Bauchspeicheldrüse schließlich den Dienst aufgeben und ihre Arbeit einstellen. So kann aus einer Insulinresistenz, die schleichend anfängt, kaum Beschwerden verursacht und lange verborgen bleibt, mit der Zeit ein Diabetes mellitus Typ 2 entstehen.

Sind Sie in letzter Zeit müde, kraftlos und schlapp, dann muss das nicht unbedingt stressbedingt sein. Es kann sich dabei schon um Anzeichen einer Veränderung des Zuckerstoffwechsels handeln. Häufig kommt die Energie, die durch die Mahlzeiten aufgenommen wird, nicht im Gehirn und in den Muskeln an. Die Folge sind Kraftlosigkeit und Müdigkeit. Auch Übergewicht, ein erhöhter Blutdruck oder Blutfettwerte können erste Anzeichen für eine Insulinresistenz oder einen beginnenden Diabetes mellitus Typ 2 sein. Durch Bewegungsmangel verbrauchen die Muskeln kaum Blutzucker als Energie, was die Insulinresistenz noch schneller voranschreiten lässt.

DIABETES ERKENNEN

Ein erhöhter Blutzuckerspiegel, Harnzucker, eine vermehrte Urinausscheidung sowie starker Durst gehören zu den Hauptkennzeichen von Diabetes mellitus.

DIABETES ODER NICHT?

- Ein normaler Blutzuckerwert liegt nüchtern unter 100 mg/dl.
- Liegen die Werte zwischen 100 und 126 mg/dl, kann es sich um die Vorstufe zum Diabetes – die Insulinresistenz – handeln.
- Nüchternblutzuckerwerte über 126 mg/dl können ein Hinweis auf einen Diabetes sein.
- Bei einem Blutzuckerwert von 200 mg/dl gilt man als Diabetes-Patient.

Folgende Symptome können ebenfalls auf eine Erkrankung an beiden Diabetes-Typen hinweisen:

- Wachstumsstörungen, Gewichtsabnahme (bei Kindern)
- Verschlechterung der Sehkraft
- Muskelkrämpfe
- Müdigkeit und Schläppheit
- Menstruationsstörungen
- Unwohlsein
- psychische Veränderungen (Aggressivität)
- schlechte Wundheilung
- Infektanfälligkeit

Wird Diabetes nicht richtig oder gar nicht behandelt, kann das zu schweren Folge- und Spätschäden führen. Es drohen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenversagen, Erblindung sowie Nervenstörungen. Ein dauerhaft erhöhter Blutzucker kann sich schädlich auf Organe, Nerven und Gefäße auswirken.

INSULINRESISTENZ UND DIABETES BEHANDELN

Werden Sie aktiv und beugen Sie den Folgen der Stoffwechselerkrankung vor. Die Behandlung umfasst drei Therapieformen und wird individuell von Ihrem Arzt empfohlen. Neben einer Ernährungsumstellung können Medikamente und Insulinspritzen helfen, den Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

WICHTIG:

Die Ernährungstherapie bei Diabetes sollte immer vom Arzt begleitet werden, insbesondere wenn parallel eine Medikation stattfindet. Diese muss mit den Erfolgen der Therapie angepasst werden.

Eine wichtige Information für Sie vorab: Früher bedeutete die Diagnose Diabetes mellitus Typ 2 eine lebenslange Tabletteneinnahme oder dauerhaftes Spritzen von Insulin. Heute weiß man, dass es Patienten gelingen kann, durch gezielte Ernährung und Bewegung die Medikamentendosis zu reduzieren oder diese sogar ganz abzusetzen. Ziel der Ernährungsumstellung ist es, das Gewicht zu verringern und die natürliche Insulinproduktion anzukurbeln. Besonders das gefährliche Bauchfett sollte eingeschränkt werden, da die vorhandenen Fettzellen Botenstoffe ausschütten, die den Stoffwechsel negativ beeinflussen.

Gerade die Insulinresistenz, aber auch ein bestehender Diabetes Typ 2 kann durch eine veränderte Lebensweise mit der passenden Ernährung und Bewegung behandelt und verbessert werden.

OPTIMAL ESSEN UND DEN BLUTZUCKER SENKEN

Sie können das auch schaffen: Dafür müssen Sie keine Diät halten, sondern können mit einer gezielten und dauerhaften Ernährungsumstellung die Symptome des Diabetes Typ 2 deutlich verringern und das Gewicht normalisieren. Dabei ist es wichtig, Lebensmittel auszuwählen, die kaum Einfluss auf den Blutzuckerspiegel haben und die Insulinausschüttung gering halten. So können große Blutzuckerschwankungen vermieden werden.

BLUTZUCKER SENKEN MIT MODERATER LOW-CARB-ERNÄHRUNG

Eine Ernährung bei Diabetes Typ 2 und Insulinresistenz unterscheidet sich nur wenig von den modernen Ernährungsempfehlungen für gesunde Menschen. Bei der Wahl der Lebensmittel sollte darauf geachtet werden, dass diese hochwertig und möglichst unverarbeitet sind. Geeignet sind z. B. Gemüse, Fisch, Fleisch, Nüsse, Eier, Hülsenfrüchte, Milchprodukte und gesunde Öle wie Oliven- oder Nussöl.



Daher ist eine gemäßigte Low-Carb-Ernährung bei der Behandlung von Diabetes und Insulinresistenz empfehlenswert. Mit dieser Ernährungsform kann sich der Blutzuckerspiegel normalisieren. Wenn wenig Insulin im Blut zirkuliert, werden zudem der Fettabbau und die Gewichtsabnahme gefördert. Dabei sollten Sie auf komplexe Kohlenhydrate, eine ausreichende Menge an Eiweiß und Fett setzen. Mehrere Studien belegen, dass eine Low-Carb-Ernährung, im Vergleich zu anderen Ernährungsformen, den Insulinspiegel am meisten senken und gleichzeitig die Insulinsensitivität erhöhen kann. Diese Nährstoff-Kombination kann das Gewicht positiv beeinflussen und entsprechend günstig auf den Blutzuckerspiegel wirken. Deshalb ist eine solche moderate kohlenhydratarme Ernährung nicht nur sinnvoll, um Gewicht zu verlieren, sondern auch, um Diabetes zu kontrollieren. Einer Insulinresistenz kann damit ebenfalls optimal entgegengewirkt werden.

WELCHEN EINFLUSS HABEN KOHLENHYDRATE AUF UNSEREN KÖRPER?

Wenn Sie zucker- und stärkeiche Lebensmittel mit schnell verfügbaren Kohlenhydraten essen, wie Weißbrot, Backwaren, Reis, Nudeln, zuckerreiche Obstsorten und Süßigkeiten, wird schnelle Energie geliefert, die auch rasch wieder verbraucht wird. Wer den Tag schon mit einem süßen Brötchen beginnt, zwischendurch einen Schokoriegel und Fast Food isst, braucht sich über Heißhunger und Übergewicht sowie erhöhte Blutzuckerwerte nicht wundern. Diese Produkte enthalten reichlich schnell verwertbare Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel rapide ansteigen lassen. Die Insulinausschüttung wird verstärkt und der Blutzuckerspiegel sinkt unter den Normalwert. Die Folgen sind Unterzuckerung und starker Appetit. So liegt der erneute Griff zu Süßigkeiten oder Weißmehlprodukten nahe und es entsteht ein Teufelskreis. Zudem wird mit einem erhöhten Insulinspiegel die Fettverbrennung verhindert. Noch dazu werden überschüssige Kohlenhydrate im Körper zu Fett umgewandelt und in den Fettzellen abgespeichert – landen also direkt auf den Hüften.

Wählen Sie stattdessen lieber ballaststoffreiche Produkte mit komplexen Kohlenhydraten. Diese gelangen nach und nach ins Blut, das Insulin wird nur langsam ausgeschüttet und der Blutzucker wird sukzessive abgebaut. Dadurch hält die Sättigung länger an und Heißhunger kommt gar nicht erst auf. Ein toller Nebeneffekt: Das Auf und Ab des Insulinpegels hat ein Ende und die Fettverbrennung wird aktiviert.