



Ernährungs-Tipps für Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2

In der Therapie von Typ-2-Diabetes spielt die Ernährung eine zentrale Rolle. Dabei ist es besonders wichtig, schnelle Blutzuckeranstiege zu verhindern und auf einen ausgewogenen Speiseplan zu achten. Denn durch die richtigen Nahrungsmittel lässt sich nicht nur der Blutzucker regulieren, sondern auch das Herz-Kreislauf-System günstig beeinflussen. So wird unter anderem das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle minimiert. Der Arzt Dr. med. Bernd Ditter hat für Sie dazu folgenden gesunden Einkaufskorb und folgende Ernährungstipps zusammengestellt.

Der gesunde Einkaufskorb

+ KAUFEN SIE REICHLICH ...

Vollkornbrot mit ganzen Körnern,
denn: Der Blutzuckeranstieg erfolgt langsamer als bei Broten aus fein gemahlenem, weißem Mehl.



Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen und Sojabohnen,
denn: Sie enthalten viele Ballaststoffe, die den Blutzuckeranstieg verlangsamen, sowie Eiweiß und wertvolle Nährstoffe.



Gemüse mit geringem Stärkegehalt wie Spargel, Kürbis, Paprika, Zucchini, Tomaten, Sellerie und alle Kohlsorten,
denn: Beim Verzehr erhöht sich der Blutzucker kaum, während Ihr Körper viele gesunde Inhaltsstoffe aufnimmt.



Eier, Fisch, weißes fettarmes Fleisch (z. B. Geflügel) und fettarme Milchprodukte,
denn: Eiweiß wirkt sich nicht auf den Blutzucker aus und hemmt den Anstieg sogar.



Nüsse und Samen wie Sonnenblumen- und Kürbiskerne,
denn: Darin befinden sich wenig Kohlenhydrate, viele Ballaststoffe und viel Eiweiß sowie ungesättigte Fettsäuren.



pflanzliche, ungesättigte Fette wie Oliven-, Sonnenblumen- oder Rapsöl,
denn: Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren sind mit günstigen Stoffwechseleffekten und einer Reduktion der Fettleber verknüpft.



- KAUFEN SIE IN MAßEN ...

Kartoffeln, Mais und Reis,
denn: Der Blutzuckeranstieg kann je nach Zubereitungsart sehr stark sein.

zuckergesüßte Lebensmittel, Backwaren, Getränke und Säfte,
denn: Sie lassen den Blutzucker blitzschnell ansteigen.

Obst,
denn: Je nach Reife und Obstsorte ist der Fruchtzuckeranteil relativ hoch, zum Beispiel bei Bananen und Birnen.

rotes Fleisch (z. B. Rind und Schwein), gesättigte Fette aus tierischen Quellen wie Butter, Sahne, fettreiche Milch- und Fertigprodukte,
denn: Diese Lebensmittel haben ungünstige Auswirkungen auf den Stoffwechsel und erhöhen sowohl Bauch- als auch Leberfett.



TIPP

Weitere Einkaufs-Tipps für eine gesunde Ernährung

Zucker ist vielen Lebensmitteln zugesetzt, die nicht unbedingt süß schmecken! Lesen Sie die Angaben auf den Etiketten daher genau.

Bei der **Zubereitung von Gemüse und Soßen** ist es besser, auf Butter, Sahne und Zucker zu verzichten und stattdessen **Pflanzenöl** zu wählen.

Mit freundlicher
Unterstützung von

4 Fenchel-Fakten

Fenchel wurde früher auch als *Köppernickel* bezeichnet.

In der Medizin wird Fenchel als *Husten- und Beruhigungsmittel* eingesetzt.

Fenchelstauden können *bis zu zwei Meter groß* werden.

In der Küche werden sowohl die *Fenchelknollen* als auch die *-samen* verwendet.

52041991 - PC-DE-106372 - 12/2020



Rezept-Tipp

Fenchel- Orangen-Salat

für Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2

Entstanden in
Zusammenarbeit mit:
Dr. med. Bernd Ditter
Gerd Eis, Rezept
Josh Schlasius, Fotos

Mit freundlicher
Unterstützung von



Boehringer
Ingelheim

Für Patienten

Heiß geliebt und kalt genossen

Salate sind schon lange mehr als nur Beilagen. Das liegt zum einen an immer raffinierteren Rezepten, die weit über das klassische Essig-Öl-Dressing hinausgehen. Zum anderen daran, dass Salat den Körper nicht nur mit wichtigen Vitaminen versorgt, sondern zugleich auch sättigend und lecker sein kann. Eine vielfältige Zutatenliste ist die Basis einer abwechslungsreichen Ernährung.



Fenchel-Orangen-Salat

Die Zutaten (2 Personen)

2 Fenchelknollen

2 Orangen

100 g halb getrocknete Tomaten

100 g Radicchio

6 EL Olivenöl

Salz, weißer Pfeffer

Gemahlener roter Chili zum Abschmecken

Den Fenchel putzen, den Strunk keilförmig herausschneiden und das feine Fenchelgrün aufheben.

Den Fenchel vierteln und mit dem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben schneiden. Radicchio putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und Tomaten würfeln.

Die Orangen schälen und filetieren. Das „Gerippe“ auspressen und den Saft auffangen.

Fenchelstreifen, Orangenfilets, Tomatenstückchen und Radicchio miteinander vermengen und mit dem Dressing marinieren.

Das Fenchelgrün klein schneiden und unter den Fenchelsalat mischen.

Guten Appetit!

4 Linsen-Fakten

Linsen sind glutenfrei.

Rote Linsen werden weltweit angebaut, vorwiegend aber in Indien.

Linsen enthalten Giftstoffe, die beim Kochen ihre Wirkung verlieren.

Getrocknet sind Linsen mehrere Jahre lang haltbar.

52041992 · PC-DE-106372 · 12/2020



Rezept-Tipp

Indisches Linsengemüse

für Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2

Entstanden in
Zusammenarbeit mit:
Dr. med. Bernd Ditter
Gerd Eis, Rezept
Josh Schlasius, Fotos

Mit freundlicher
Unterstützung von



Boehringer
Ingelheim

Für Patienten

Für Genießer mit Geschmack

Charakteristisch für die indische Küche sind viele einzigartige Gewürze und der große Anteil pflanzlicher Kost. Als Proteinlieferanten dienen vor allem Milchprodukte und Hülsenfrüchte wie rote Linsen oder Kichererbsen. Traditionell wird das Essen in kleinen Schüsseln serviert, die auf einem großen Tablett aus Metall, dem Thali, stehen. In Südindien kommen statt des Tablett auch Bananenblätter zum Einsatz.



Indisches Linsengemüse

Die Zutaten (2 Personen)

250 g rote Linsen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer
1 Lorbeerblatt
1 rote Chilischote
20 g geklärte Butter
1 TL Kurkuma
250 ml Gemüsebrühe
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
1 Msp. gemahlener Koriander
250 ml ungesüßte Kokosmilch
Salz, Pfeffer
Zitronensaft

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer und die Chilischote fein hacken.

Alles in der geklärten Butter (ohne dass es Farbe annimmt) anschwitzen. Kurkuma und das Ganze Linsen zugeben, kurz mit anschwitzen und mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch ablöschen.

Kurkuma, Kreuzkümmel und Koriander zugeben und zugedeckt bei milder Hitze köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

Das Linsengemüse nun mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Dazu passen indische Linsencracker (Papadams) oder Reis.

Guten Appetit!