

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 Kilogramm Sollgewicht (Normalgewicht laut BMI-Tabelle), möglichst verteilt auf drei Mahlzeiten
- ✓ „**Anti-Diabetes-Shot**“: 5 g Flohsamenschalen in 100 ml Wasser einrühren, ggf. mit Gewürzen verfeinern. Optional kann 1 EL Apfelessig hinzugefügt werden. 30 min vor jeder Mahlzeit genießen, um die Insulinausschüttung zu verzögern. Flohsamenschalen sind sehr reich an Ballaststoffen, die quellen – daher auf genügend Flüssigkeitszufuhr achten. Apfelessig kann helfen, den Blutzuckerspiegel zu senken, indem er die Insulinempfindlichkeit erhöht.
- ✓ 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
Brot, Backwaren, Getreide und Beilagen (2 handtellergröße 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; Weizenmehlprodukte; geschälter Reis, Pommes frites, Kroketten, Kartoffelbrei, Kartoffelpuffer; Fast Food, Fertigprodukte und Instant-Mischungen
Süßes und Knabberkram (bei Bedarf 1 kleine Handvoll „Luxus“/Tag, max. 25 g)		Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Eiscreme; Salzgebäck, Chips, Flips
Obst (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
Gemüse (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)
Nüsse und Samen (ca. 40 g/Tag = eine Handvoll)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Macadamianüsse; Hanfsamen, Leinsamen, Chia-Samen; Pinien-, Kürbis- und Sonnenblumenkerne	Gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 2 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Hanfö(*), Walnussö(*), Leinö(*); wenig Butter; zum heißen Braten: Kokosöl	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett; Mayonnaise; Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (ca. 2 Liter/Tag)	Wasser, ungesüßter Tee und Kaffee	Alkohol; Fruchtsaft, Softdrinks; Kakao und andere Milchmodiggetränke (s.u.); Light-Getränke

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Fisch und Meeresfrüchte (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; paniierter Fisch
Wurstwaren und Fleisch (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
Eier (max. 5 pro Woche) Milch und Milchprodukte, Käse	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.