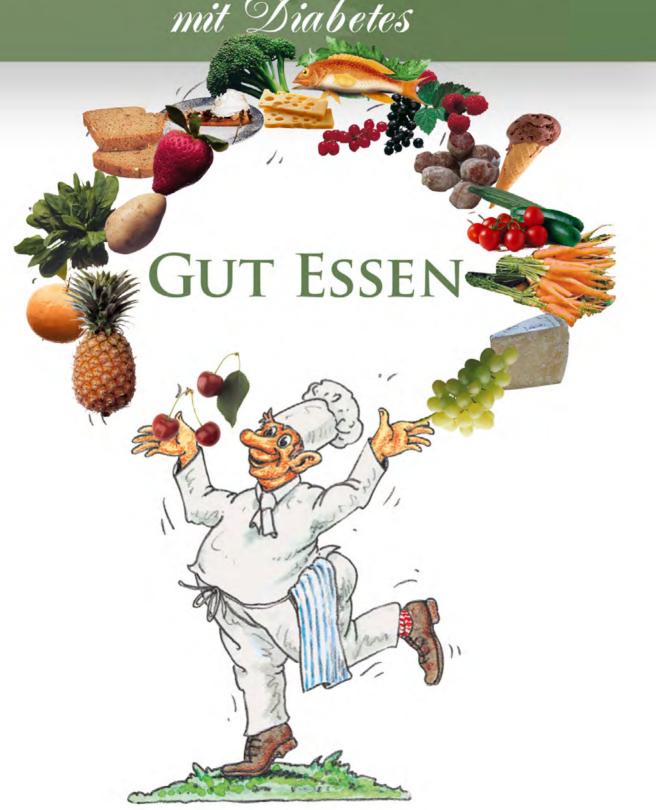
NORMAL LEBEN

mit Diabetes



Elke Austenat

Normal Leben mit Diabetes

Gut Essen



ISBN: 978-3-946081-02-9

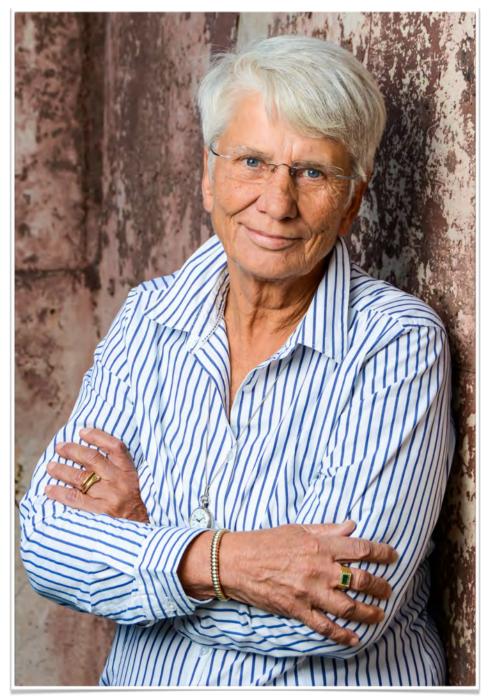
© 2015 AWA Publishing & Advising UG (haftungsbeschränkt)

Das Buch ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte bleiben dem Verlag vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Buches oder Teile dieses Buches in welcher Form auch immer ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der Bestimmungen des Urheberrechtes Frankreichs zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

Gewährleistungsvermerk: Die Zusammensetzung von Nahrungsmittel kann sich herstellerbedingt ändern. Dem Nutzer des Buches wird empfohlen die Angaben und Hinweise des Herstellers entsprechend dem jeweiligen Zeitpunkt der Verwendung des Nahrungsmittels zu beachten und auf seine individuellen Erfahrungen anzupassen. Angaben daher ohne Gewähr.

Jedes Feedback ist erbeten. Nehmen Sie Kontakt per Email auf unter gutessen@awa-publishing.de

Auf ein Wort



Dr. Elke Austenat, Internistin, Subspezialisierung Diabetologie. Seit 1972 in der klinischen und klinisch angewandten Forschung der Diabetologie tätig.

In den letzten Jahrzehnten hat sich in der Behandlung des Diabetes unendlich viel getan. Neue verbesserte Tabletten stehen zur Verfügung, die mit weniger Nebenwirkungen belastet sind als die herkömmlichen. Die Insulin Therapie ist revolutioniert worden. Nicht nur bei der Wahl der Insulin Darreichungsformen sondern auch bei der Art wie das Insulin dem Körper zugeführt werden kann. Stichworte dafür sind die Insulin Analoga und die Insulinpumpen Therapie. Blutzucker Selbstkontrollen sind Dank der technischen Möglichkeiten jederzeit und überall verfügbar. Heute gibt es auch schon die kontinuierliche Blutglukose Messung. Ein kleiner Sensor, unter der Haut gelegen, zeigt im Rhythmus von wenigen Minuten die aktuelle Höhe der Blutglukose an.

Eigentlich müssten sowohl Diabetes Erkrankte als auch Professionals nur noch Hosianna rufen, wenn da nicht zwei Wermutstropfen wären.

Ein Wermutstropfen ist die Tatsache, dass die Krankheit nach wie vor nicht heilbar ist. Für den Betroffenen heißt das, er muss ein Leben lang Engagement bei der Führung seines Diabetes aufzubringen. Er muss erlernen die Medikamente richtig einzusetzen und auch die Kontrollen korrekt durchzuführen. Dabei kann er mit der Hilfe eines Diabetologen (erfahrenen Professionals auf dem Gebiet der Diabetes Betreuung) in der Handhabung bestens geschult werden können. Das allein reicht aber nicht für eine gute Einstellung des Stoffwechsels aus.

Der wohl schwerwiegendste Wermutstropfen ist der Umgang mit den täglich aufzunehmenden Nahrungsmitteln, denn die Ernährung spielt das gewichtigste Wort bei der Blutzucker Einstellung.

Sicher, es gibt Ernährungsberatungen, tolle Schaubilder, aber vor allem Verbote, was ein Diabetiker alles darf, aber vor allem was er nicht darf.

Zuerst einmal darf ein Diabetiker nicht dick werden und wenn er übergewichtig ist, dann sollte er dringend abnehmen. Das Stopp-Schild für erhöhte Nahrungsaufnahme ist angesagt. Das ist richtig! Vor der Bewältigung dieses Problem stehen alle Menschen, ob Diabetiker oder nicht. Aber es ist ein Trugschluss, das mit Erreichen des Körpergewichtes aus der Jugendzeit der Diabetes verschwunden ist. Anders ausgedrückt: Normalgewicht wenn möglich ja, jedoch dadurch eine Diabetes Heilung erzielen oder keine erhöhten Blutzucker mehr zu haben, ist falsch. Bei einem Typ1-Diabetes (Insulinmangel Diabetes) ist das völlig ausgeschlossen, aber auch beim Typ2-Diabetes (relativer Insulinmangel Diabetes) nicht möglich. Beim Typ2-Diabetes kann maximal eine andere Behandlungsstufe erreicht werden. Kurz, Tom Hanks muss nicht auf sein College Gewicht von 96 Pound zurück und kann damit hohe Blutzucker generell vermeiden. Abgesehen davon, dass er ja nun wahrlich nicht übergewichtig ist.

Tom Hanks, wie Millionen anderer Diabetiker müssen mit den Nahrungsmitteln so jonglieren lernen, dass sie planen, wohin der Blutzucker steuert. Beim Gesunden macht das der körpereigene Regelmechanismus. Ursache: Essen - Blutzucker steigt an - Folge: Bauchspeicheldrüse schüttet Insulin aus. Dazu wird sie über viele körpereigene Hilfsprogramme animiert. Beim Diabetes versagt die zeitgerechte Folgereaktion das Insulin in angemessener Höhe auszuschütten beziehungsweise beim Insulinmangel Diabetes (Typ1-Diabetes) steht körpereigenes Insulin nicht mehr zur Verfügung. Ausführlich wird in einem kommenden Buch darüber berichtet.

Ohne zu wissen, wie sich eine Mahlzeit auf den Blutzucker auswirkt ist, bleibt es folglich für Diabetiker ein Zufallstreffer, wohin der Blutzucker sich bewegt. Somit wird das Erlernen der "richtigen" Menge, die Berechnung der Ernährung der entscheidender Grundpfeiler jeder Behandlung. Stopp-Schilder oder Verbote nutzen dabei überhaupt nicht, wie die Vergangenheit uns leider gelehrt hat.

Möge das Buch dabei behilflich sein, die Ernährung nicht nur abwechslungsreich zu gestalten und Tabus sowie Verbote zu durchbrechen, sondern Nahrungsmittel so berechnen zu können, dass der Blutzucker vorwiegend im individuellen Zielbereich gehalten werden kann, keine Kapriolen vollführt, die in der Regel mit miesem Allgemeinbefinden verbunden sind, aber vor allem keine Komplikationen verursacht.

Die Basis

Richtig gelesen.

Bei Diabetes sind alle Nahrungsmittel erlaubt! Keine Einschränkungen, keine Verbote! Du kannst Essen wie ein Nichtdiabetiker.

Auch ein Nichtdiabetiker muss aufpassen, dass er nicht verfettet. Das musst Du auch.

Wo ist dann der Unterschied zum Nichtdiabetiker?

Im Gegensatz zum Nichtdiabetiker musst Du die Höhe Deines Blutzuckers planen und ihn regulieren lernen. Die Berechnung der Ernährung wird eine Grundvoraussetzung einen guten Blutzucker zu erreichen. So einfach ist das!

Weg mit dem traditionellen Verbotsschild. Verbote oder verordnete Einschränkungen werden ohnehin umgangen. Es wird Zeit, dass wir alle umdenken.

Diät

Bei diesem Wort ziehen sich die Schnürsenkel von allein zusammen, der Blick wird leer und das Nicken mit dem Kopf ist nur noch halbherzig. Diät wird zumeist mit Einschränkung, Eintönigkeit, Uniformität, Verbot von Nahrungsmitteln und vielen weiteren negativ besetzten Worten gleichgesetzt.

Diäten = einschränkende oder einseitige Vorgaben haben ja auch noch nie wirklich dazu beigetragen, dass wir schlank und fit bleiben. Wer kennt nicht den Jo-Jo Effekt - bin dick, kasteie mich mit einer Diät und kurze Zeit danach bin ich noch dicker und frustrierter.

Wir müssen umdenken, unsere Essgewohnheiten ändern, brauchen mehr Bewegung, sonst sind die Menschen auf dem besten Wege, verfettete Nationen zu werden (in Europa liegt Deutschland mit dem Übergewicht schon an der Spitze).

Sprechen wir daher besser von gesundheitsfördernder Ernährung, den diese ist ein Lebenselixier für alle Menschen und ganz speziell in der Behandlung des Diabetes mellitus.

Unsere Nahrung soll sich durch Vielseitigkeit, Abwechslung und natürlich auch Genuss auszeichnen. Dieses Buch soll allen eine Möglichkeit eröffnen, bewusst das Überangebot an Nahrungsmitteln zu selektieren und Diabetes Erkrankten eine Hilfestellung bieten, dass die aufgenommene Nahrung keine Blutzucker Kapriolen und negativen zusätzlichen Verschiebungen des

Stoffwechsels (Fettstoffwechselstörung, Erhöhung der Harnsäure, Förderung des Übergewichtes) hervorruft.

Die Blutzucker Regulation

Die Beeinflussung der Blutzucker erfolgt vorwiegend durch die Zufuhr von Kohlenhydraten, die nach dem Verdauungsprozess direkt als Glukose in das Blut gelangen. Glukose ist unsere schnellster Energielieferant, kann als Glycogen gespeichert und abgerufen werden, vermag sich in Fette, aber auch Eiweiße umzuwandeln, spielt somit eine zentrale Rolle. Unsere Gehirn ernährt sich unter Normalzuständen zu 100 % aus Glukose.

Beim nicht an Diabetes erkrankten Menschen hält sich der Blutzucker in engen Grenzen. Für diese Einhaltung der Grenzen ist im Wesentlichen das in der Bauchspeicheldrüse gebildete Hormon Insulin verantwortlich. Insulin wird durch komplizierte Regelmechanismen bei Blutzucker Anstieg über den Normalbereich sofort in die Blutbahn ausgeschüttet und sorgt für einen korrekten Einbau der Glukose in die Zellen. Überschüssige Glukose wird mittels Insulin als Fett abgelagert.

Anders sehen die Verhältnisse beim Diabetes mellitus aus. Hier hat der Körper entweder eine unzureichende oder zu geringe Insulinproduktion. Der Körper kann folglich die Glukose nicht in die Erfolgsorgane transportieren. Beim Typ2-Diabetes sind das mangelnde Einbaumöglichkeiten an den Endverbraucher

(peripheren) Zellen.Hier spricht man von einer periphere Insulinresistenz trotz ausreichender Produktion von Insulin. Beim Typ1- Diabetes fehlt schlicht das Insulin in ausreichender Menge. Der Blutzucker und natürlich auch andere Nahrungsmittelbestandteile steigen in der Blutbahn an.

Basis erfolgreicher Behandlung beim Diabetes mellitus

Die grundsätzliche Frage heißt also: Was muss getan werden, damit der Blutzucker sich möglichst weitest-gehend im Bereich der Norm einpendelt oder wenigstens so normal wie möglich angesiedelt werden kann. Die Antwort liegt für Eingeweihte auf der Hand. Wir benötigen Insulin zur richtigen Zeit, in der richtigen Menge am richtigen Ort. Die richtige Menge und der richtige Ort werden in überdurchschnittlich starkem Maße von der Nahrungszufuhr, deren Verteilung, Menge und Zusammensetzung bestimmt. Folglich ist die Berechenbarkeit der aufgenommenen Nahrung und seine Auswirkungen auf den Blutzucker eine Grundvoraussetzung für die erfolgreiche Behandlung des Diabetes mellitus.

Die Berechnungseinheit (BE)

BE heißt Berechnungseinheit (früher auch als Broteinheit bezeichnet). Als Bezugsgröße dienen 12 Gramm reine Glukose. Heute wird häufig mit der Carb-Unit international gerechnet (im deutschsprachigen Raum KHE = Kohlenhydrat Einheit), deren Bezugsgröße 10 g Kohlenhydrate sind.

Wie Nahrungsmittelanalysen zeigen, können nahezu alle Grundnahrungsmittel auf ihre Zusammensetzung analysiert werden und somit die Menge des Nahrungsmittels auf 12 Gramm Kohlenhydrate umgerechnet werden.

Der Glykämie-Index (GL, Glyx) und die Glykämische Last (GL)

Seit den 80er Jahren wird versucht, die kohlenhydrathaltigen Nahrungsmittel nicht allein nach ihrem identischem Gehalt an Kohlenhydraten (BE) einzuteilen, sondern auch nach ihrer Wirkung auf den Anstieg des Blutzuckers. Es galt also die Frage zu klären, wie schnell rennt eine wohl definierte Menge Kohlenhydrat ins Blut und können Vergleichbarkeit zu anderen kohlenhydrathaltigen Nahrungsmittel gefunden werden. Bei einigen Forscherteams war Traubenzucker die Bezugsgröße und wurde gleich 100 gesetzt, andere Forscher haben als Bezugsbasis Weißbrot (100 g = 100 %) zugrunde gelegt. Der Begriff Glykämie-Index war geboren.

Der Glykämie-Index (abgekürzt Glyx, GI) ist somit das Maß für die Verdauungsgeschwindigkeit und auch der Geschwindigkeit der Resorption von Kohlenhydraten und damit für die Schnelligkeit des Blutzuckeranstieges geworden.

Der glykämische Index vergleicht aber immer Nahrungsmittel mit gleicher Menge an Kohlenhydraten. Um jedoch konkret Portionen verschiedener Nahrungsmittel vergleichen zu

Beispiele zum Glykämie Index (Glyx) Traubenzucker Weißbrot Weizenvollkornbrot Glykämie Index 160 <u> Fraubenzucker</u> Monosaccharid: rennt ins Blut Blutglukose in mg/dl 20 30 90 100 110 120 130 140 150 Vergleich des Blutzuckeranstieg in AbhänGlyxgkeit von Nahrungsmittel mit Glyxdentischem Anteil an Kohlenhydraten

können, muss man immer beachten, dass Lebensmittel unterschiedlich viel Kohlenhydrate enthalten. Deshalb wurde der Begriff der glykämischen Last (GL) eingeführt, die dies

berücksichtigt. Dabei gilt GL = (Glyx: 100) x Kohlenhydrate pro 100 g Lebensmittel. Schwierig im täglichen Leben das immer zu berechnen, zumal noch dazukommt, dass der Glykämie-Index sich zum Beispiel in Abhängigkeit vom Reifegrad des Obstes, der botanischen Herkunft, einer Wärmebehandlung oder auch durch Beimischung von Fett oder Eiweiß zur Mahlzeit ändern kann. Stellen Sie sich einfach vor, dass der Magen die aufgenommen Nahrung beim Verdauungsvorgang erst in seine Bestandteile zerspalten muss. Kohlenhydrate müssen bis zur Glukose (Traubenzucker) abgebaut werden, denn nur dieser gelangt in die Blutbahn.

Wichtige Faustregeln:



Je verzögerter der Verdauungsvorgang ist,

desto langsamer der Blutzuckeranstieg



Je weniger Kohlenhydraten resorbiert werden

können um so langsamer der Blutzucker Anstieg. Dazu gehören Kohlenhydrate mit einem hohen Anteil an Nahrungsfasern oder Ballaststoffen, den nicht verdaulichen Pflanzenzellwände von Getreide, Getreideprodukten, Gemüsen und Früchten. Sie werden entweder im Stuhl ausgeschieden oder im Dickdarm bakteriell abgebaut. Diese Endprodukte sind wichtig für die Dickdarmfunktion, aber auch zur Bildung von zusätzlicher Energie, die ins Blut aufgenommen wird.



Je höher der Glykämie-Index oder die

glykämische Last, desto schneller steigt der Blutzucker an, diese Kohlenhydrate rennen ins Blut und liefern sehr schnell Energie, die aber auch bald wieder verschwunden ist (Sprinter).



Je geringer der Glykämie-Index, um so

langsamer ist der Anstieg des Blutzuckers (Langstreckenläufer).

Der Body Mass Index und Taille-Hüft-Quotient

Der Body-Mass-Index oder kurz BMI ist ein einfaches Maß die Körpermasse zu bestimmen. Während anfangs der BMI nur zur einer schnellen Einstufung der Prämienhöhe für Lebensversicherungen verwendet wurde, gilt er heute als schnelles Übersichtsmaß das Unter-, Normal- oder Übergewicht eines Menschen einzuschätzen. Die Formel ist einfach:

BMI = Körpergewicht in kg

durch Größe in Meter im Quadrat

Dazu eine Beispielsberechnung:

Körpergewicht 60 kg, Körpergröße 1,68 Meter berechnet sich

 $60 / (1,68 \times 1,68) = 21,26.$

Stellen Dich einfach unbekleidet auf Deine Waage und messen Dein aktuelles Körpergröße und schon kannst Du Deine Körpermasse berechnen. Denn es gilt: ein BMI unter 20 bedeutet Untergewicht, über 25 leichtes Übergewicht und über 30 Fettsucht (Adipositas).

Der Taille-Hüft-Quotient gibt das Verhältnis von Bauchumfang zu Hüftumfang an. Bei Frauen soll der Quotient kleiner als 0,85; bei Männern kleiner 1,0 sein.

Noch einfacher ist die reine Bauchumfang Messung. Hier gilt, dass Frauen mit einem größeren Bauchumfang als 88 cm und bei Männern größer als 102 cm ein erhöhtes Risiko für Herzkreislauf Erkrankungen und Diabetes Entwicklung aufweisen. Schuld daran ist das Muster der Fettverteilung. Besonders nachteilig wirken sich hier Fettdepots im Bauchraum und an den inneren Organen aus. Dieses innere Bauchfett (Viszeralfett) ist sehr Stoffwechsel aktiv, denn es ist anders zusammengesetzt als das Fett an Gesäß, Hüften und den

Oberschenkeln. Es produziert besonders viele Fettsäuren, die in der Leber in andere Fette umgebaut werden. Mit Zunahme des inneren Bauchfetts steigt das Risiko für Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Insulinresistenz beim Typ 2 Diabetes.



Wer rastet, der rostet! - Move

Wir wissen es alle: Kalorien die man nicht verbraucht, werden als Fettpolster im Körper angelegt. Die schlichte Weisheit ist: bei übermäßiger Kalorienzufuhr ohne körperliche Gegenleistung wird man dick. Mit oder ohne Diabetes! Im Bewusstsein der meisten Menschen ist die Kalorie noch immer die praktische Bezugsgröße (wurde 2010 durch Joule ersetzt), daher habe ich auch das Buch auf die kcal ausgerichtet. Der empfohlene tägliche Kalorienverbrauch ohne Besonderheiten (Grundumsatz) errechnet sich nach der Formel: Körpergewicht (kg) x 7,5 kcal. Beispiel bei 70 kg Körpergewicht: $70 \times 7,5 = 525$ kcal pro Tag.

Also, wer nur rumsitzt und eine Restaurant-Pizza isst (durchschnittlich 850 kcal), setzt Fett an. In der Tabelle findest Du einige Beispiele des kcal-Verbrauchs in Abhängigkeit zur Bewegung.

Mein Tipp: Weg vom Fernseher oder Computer.

Auf in die Natur - Laufen, Radfahren, Nordic Walking oder Boule
(Boccia – eine französische Tradition), der auch Konrad
Adenauer frönte.

Shit egal wo Deine Leidenschaften in der körperlichen Betätigung liegen - Hauptsache Du bewegst dich!

Aktivität	Dauer (in Minuten)	kcal Verbrauch (ca. 70 kg schwerer Mensch)
Fernsehen	30	45
Auto fahren	30	60
Bügeln	30	63
Radfahren (10 km/h)	60	127
Spazieren gehen (Golfen)	30	128
Yoga	30	210
Nordic Walking	30	250
Treppensteigen	30	270
langsam Joggen	30	270
Sex	30	300

Richtig anwenden



Die Analysen der Berechnungeinheit (BE), des Glykämie-Index (Glyx)und der glykämischen Last (GL) haben wesentlich dazu beigetragen, dass die noch Ende des zwanzigsten Jahrhunderts angeordnete, überlastig gleichförmige Diabeteskost an Vielfalt gewonnen hat und der Ernährung des gesunden Menschen angepasst werden kann.

Das Buch eröffnet Dir die Möglichkeit Deinen täglichen Ernährungsplan individuell und abwechslungsreich zu gestalten. Es enthält das Wesentliche der Ernährungsberechnung, damit der Blutzucker im erforderlichen Zielbereich bleibt. Die Tabellen zeigen Dir:



Wie viel Gramm eines Nahrungsmittels einer Berechnungseinheit / Broteinheit (BE) entsprechen. Die Gramm pro BE sind als Absolutzahl angegeben. Das Abwiegen und Kalkulieren der BE ist somit ein Kinderspiel.



Wie hoch der Kaloriengehalt des Lebensmittels bezogen auf eine BE ist. Wenn man die Wahl hat, muss man ja keine Dickmacher essen, oder?



Welchen Einfluss dieses Lebensmittel auf den Blutzucker hat.



Welche Auswirkungen das Essen des Kohlehydrat haltigen Nahrungsmittel auf den Blutzucker hat. Dies wird als Glykämie-Index (GI oder Glyx) bezeichnet.

Diese Angaben sind wie folgt als Symbole dargestellt:



schneller Blutzuckeranstieg = schnell resorbierbare Kohlenhydrate



langsamer Blutzuckeranstieg = langsam resorbierbare Kohlenhydrate



keinen Einfluss auf den Blutzucker= Auswirkung dieses Kohlenhydrate sind zu vernachlässigen

Erfahrung und Anpassung macht den Meister

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser. Jeder auch noch so gut fundierte Wegweiser muss individuell überprüft und angepasst werden. Das ist ein Grundsatz für jede Ernährungsform.

Die Devise heißt: Stimmt es, was ich da tue?

Die Höhe des Blutzucker wird nicht allein durch das Essen bestimmt, sondern aus dem Zusammenspiel der körpereigenen Hormone, dem Füllungszustand der Magens, der körperlichen Bewegung, Stressfaktoren, der richtigen Medikamenteneinnahme und vielen Punkten mehr.

Mein Rat:



regelmäßige Selbstkontrollen des Blutzucker

geben Dir die Sicherheit, dass der Blutzucker in der gewünschten Bahn bleibt.



Beim Ausprobieren neuer Speisen sollte vor

dem Essen und 1 bis 2 Stunden nach dem Essen den Blutzucker kontrollieren. Wer **CGM** benutzt hat es noch einfacher mit der Überprüfung.

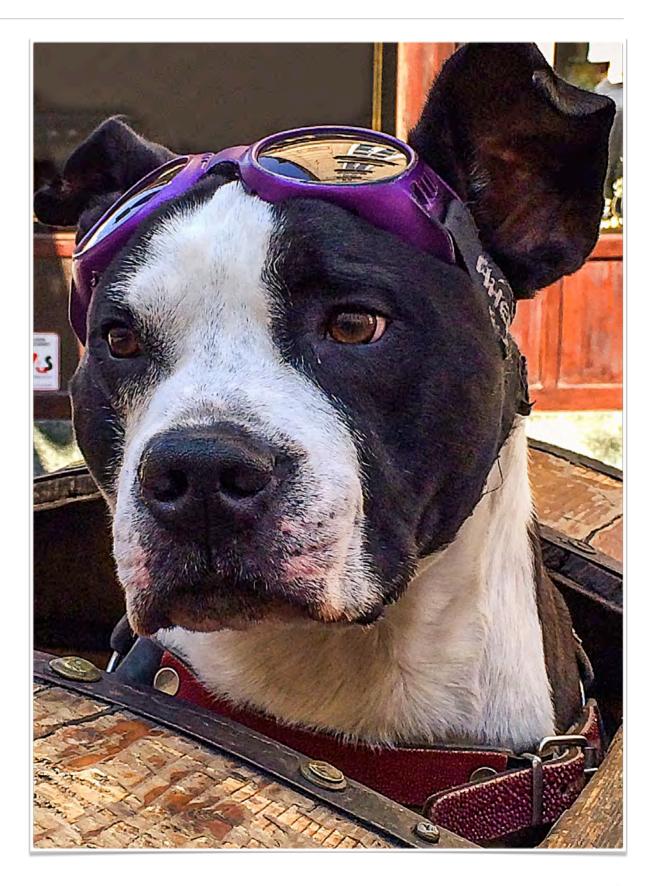


Wiege zu Hause Dein Essen ab

bis Du die Menge per Augenmaß einschätzen kannst.

Also, nur Mut: Du bist befähigt durch Wissen Professionalität zu erwerben. Du kannst die Funktion Deiner angeschlagenen Bauchspeicheldrüse durch Kontrolle, Einschätzung, Waage, Augenmaß und richtigem Handeln übernehmen.

Durchblick ist angesagt!



Kapitel 1

Fast Food

Fast = schnell!

Schnell, schnell muss es gehen. Innerhalb von 10 Minuten (spätestens) muss das Essen da sein. Wir termingeplagte Menschen des American Way of life haben keine Zeit zum gepflegten Essen. Die Franzosen nehmen sich die Zeit. Die Mittagszeit in Frankreich ist heilig. Wunderbar! Merci dafür.

Übrigens, das Übergewicht nimmt mit den Fast Food Buden zu. Also eigentlich nur im Ausnahmefall dort rein. Obwohl ich zugestehen muss, dass die Werbungen gut und verführerisch sind. Aber das ist auch das Beste an diesen Schnelles-Essen-Fass-Anstalten.



Lebensmittel	Gramm pro 1 BE	kcal pro 1 BE	BG-Anstieg	Besonderheiten
Burger King				
Cheeseburger	50	127		100 g = 2,0 BE
Chili Cheese Burger	55	173		100 g = 1,8 BE
Doppel Whopper	92	214		100 g = 1,1 BE
King Pommes	32	90		100 g = 3,1 BE
Chili con Carne von Erasco	119	102	15.6	
Chili non Carne von Bruno Fischer	101	91		
Currywurst von Vossko	160	352	16	100 g = 0,6 BE
MagGlyx				
Ein Teller Erbseneintopf mit Speck	114	120	1000	
Ein Teller Grüner Bohneneintopf mit Rindfleisch	216	91		
Ein Teller herzhafter Linseneintopf	24	79	100	
Ein Teller Nudeleintopf mit Fleischklöschen	400	105	1	
Ein Teller Ravioli "Bolognese"	96	362		
Ein Teller Kartoffeltopf "Ratsherrenart"	148	335	15.00	
Kalbfleisch Döner	364	865	N-100	100 g = 0,3 BE

SonnenBassermann

Mein ROTE BETE-KARTOFFEL SÜPPCHEN

anklicken Das JST

SonnenBassermann

MAIS-AUBERGINEN SÜPPCHEN

MEIN

Blutzuckeranstieg			
schnell	langsam	kaum, kein	
	Acres 1		

Lebensmittel	Gramm pro 1 BE	kcal pro 1 BE	BG-Anstieg	1 Portion !
McDonald's				
Big Mac	65	145		3,5 BE = 228 g = 509 kcal
Bacon Clubhouse Beef	89	185		2,9 BE = 259 g = 539 kcal
Bacon Clubhouse Chicken	63	135		4,0 BE = 252 g = 541 kcal
Cheeseburger	48	122		2,5 BE = 120 g = 304 kcal
Chicken McNuggets 4 Stück	71	179	A-R	1,0 BE = 71 g = 179 kcal
Chicken McNuggets 6 Stück	71	179		1,5 BE = 107 g = 268 kcal
Chickenburger TS	48	98		3,1 BE = 148 g = 303 kcal
Doppel Cheeseburger	67	173		2,6 BE = 174 g = 448 kcal
Hamburger	42	102		2,5 BE = 106 g = 254 kcal
Hamburger Royal Käse	69	176		3,0 BE = 207 g = 527 kcal
Hamburger Royal TS	85	178		2,9 BE = 248 g = 518 kcal
Pommes Frites Mittel	33	97		3,5 BE = 144 g = 341 kcal
Triple Cheeseburger	84	222		2,7 BE = 223 g = 592 kcal
Snack Wrap TS	48	110		3,0 BE = 144 g = 330 kcal
VegGlyxeburger TS	44	101		3,6 BE = 159 g = 362 kcal

Blutzuckeranstieg			
schnell	langsam	kaum, kein	
	Ange -		



Lebensmittel	Gramm pro 1 BE	kcal pro 1 BE	BG-Anstieg	1 Portion !
McDonald's				
Milchshake Erdbeer gross	57	66	~	4,9 BE = 278 g = 325 kcal
Milchshake Vanille gross	56	66	~	4,9 BE = 276 g = 326 kcal
Snack Salat Classic (ohne Dressing)	564	96	76-18	0,2 BE = 94 g = 16 kcal
Balsamico Dressing	94	73	1	0,3 BE = 32 g = 25 kcal
Mayonnaise	326	2400		0,1 BE = $19 g = 140 \text{ kcal}$
Ketchup	47	53		0,5 BE = 23 g = 26 kcal
McMuffin Egg	60	133		2,2 BE = 131 g = 289 kcal
Rührei Bacon (mit Muffin und Butter)	124	272		2,2 BE = 268 g = 590 kcal

Mc Donald oder Chipotle Mexican Grill?

Chipotle?

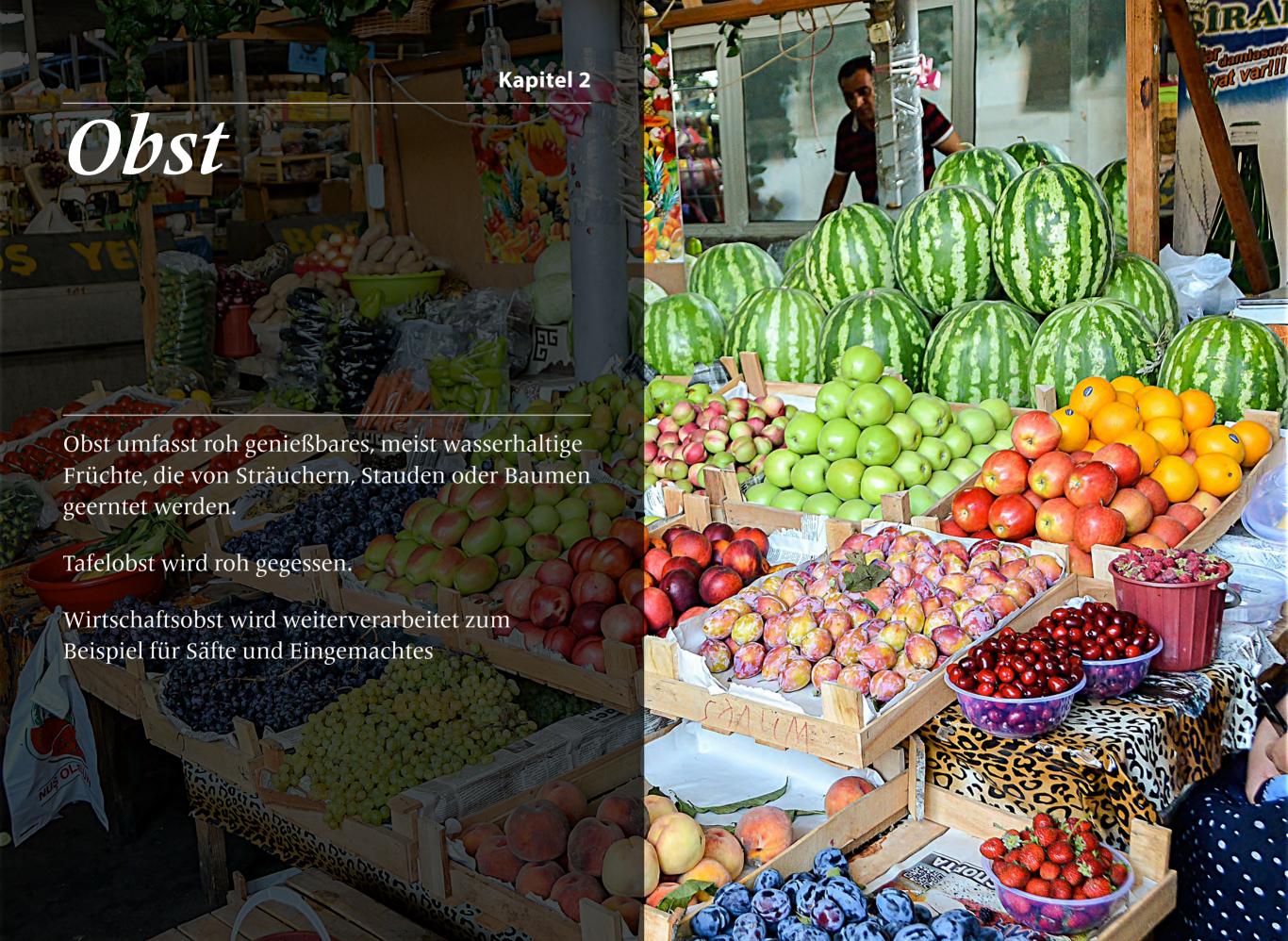
Nie gehört!

Aber eine neue amerikanische Fast

Foot Kette schickt sich an auch

Blutzuckeranstieg			
schnell	langsam	kaum, kein	
	Ange -		





Lebensmittel	Gramm pro 1 BE	kcal pro 1 BE	BG-Anstieg
Stachelbeeren	120	56	
Tamarillo	120	68	
Tamarinde (Sauerdattel)	21	51	
Tangarine, mit Schale	120	54	
Tangarine, ohne Schale	120	54	
Wassermelone, mit Schale	260	55	
Wassermelone, ohne Schale	160	55	
Weintrauben	70	51	
Zitrone	375	135	

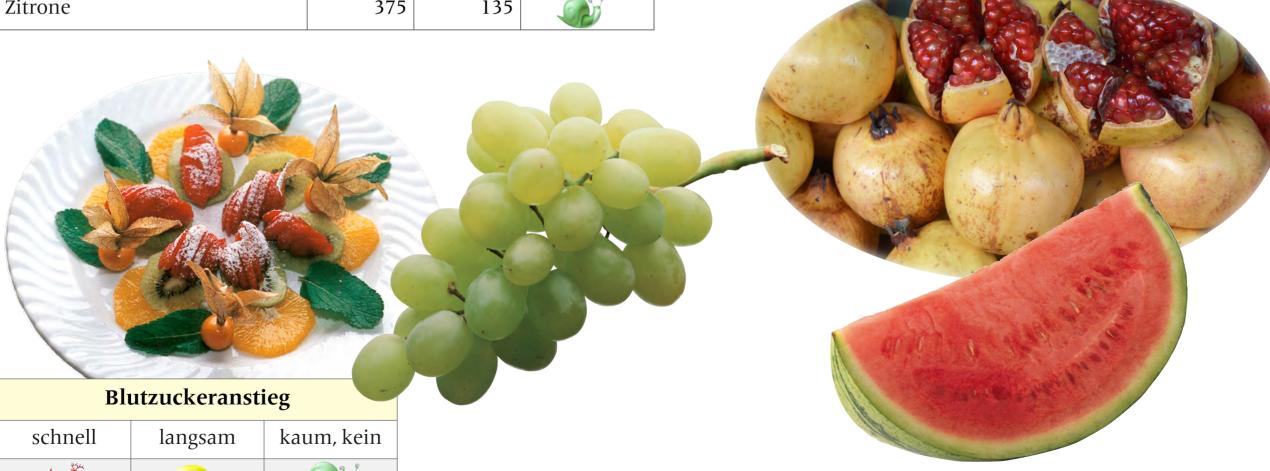
Früchte

gehören bis auf wenige Sorten zu den Nahrungsmitteln mit schnell resorbierbaren Kohlenhydraten. Hoher Glykämie-Index (Glyx)

Hinweis:

Je höher der natürliche Reifegrad (Gartenobst), desto höher der Glyx (Glykämischer Index).

Rei einem hohen Glyx steigt der Rlutzucker steigt



Orientalische Besonderheiten

Die Länder der aufgehenden Sonne - Sol oriens - wurden im Laufe der Geschichte unterschiedlich zusammengefasst. Einige Forscher tendieren dazu, heute nur noch den Nahen Osten und die arabisch-islamische Welt einzubeziehen. Im englisch sprachigen Raum wird der Begriff Orient auch auf asiatische Länder angewandt.



© DR. ELKE AUSTENAT KNOWLEDGE FOOD

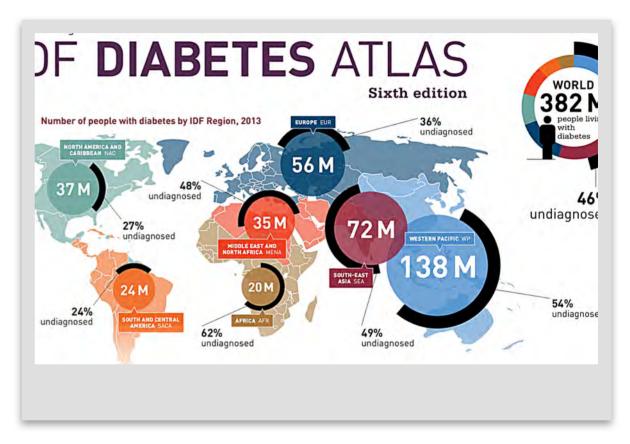
Ich werde mich nicht in den Disput von Gelehrten einmischen und darüber philosophieren, ob Japan, China, Indien, Thailand, Afghanistan oder die süd-ostasiatisch islamischen Staaten zum Orient gehören oder nicht.

Dieses Buch ist ein Nachschlagewerk. Ich hoffe natürlich, dass es auch eine vergnügliche Ablenkung für Menschen mit Diabetes ist, um ihnen die breite Palette des Essen zu ermöglichen, ohne das der Blutzucker aus den Fugen gerät. Und das unabhängig davon, wo sie sich auf der Welt befinden und welcher Religion sie angehören.

Man möge mir also verzeihen, wenn ich unter dem Kapitel Titel "Orient" vorwiegend die islamischen Staaten subsumiere.

Bekanntermaßen nimmt der Diabetes weltweit exorbitant zu und macht auch vor keiner Religion halt.

Logischerweise reisen auch Diabeteserkrankte. Da erscheint es immer gut, die speziellen Essgewohnheiten und religiösen Riten der Länder zu kennen, um den Diabetes zu beherrschen und sich nicht von der Krankheit beherrschen zu lassen.



Die Essenskulturen sind über Jahrhunderte in den Ländern unterschiedlich gewachsen und werden nicht unerheblich durch ihre Religion bestimmt.

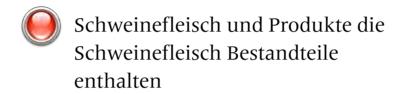
Islam Gläubige richten sich nach dem Gebot der **Sure** 5 (Suretul Maide), in der es im Vers 3 heißt: "Verboten ist euch das Verendete sowie Blut und Schweinefleisch und das, worüber ein anderer als Allahs Name angerufen wurde; das Erdrosselte, das zu Tode Geschlagene, das zu Tode Gestürzte oder Gestoßene und das, was

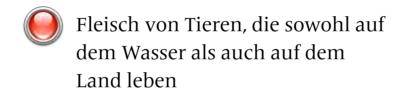
© DR. ELKE AUSTENAT KNOWLEDGE FOOD

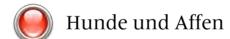
Raubtiere angefressen haben, außer dem, was ihr geschlachtet habt (...). Wer aber durch Hungersnot gezwungen wird, ohne sündhafte Neigung – so ist Allah Allverzeihend, Barmherzig."

Das Verbotene wird als Haram
bezeichnet, Erlaubtes als Halal. Was
Halal (erlaubt) oder was Haram
(verboten) ist wird durch den Koran
und durch die Tradition (Sunnah)
geregelt. Primär gilt, was nicht durch
den Koran verboten ist, gilt als erlaubt.
Es sei denn die Tradition des
Landstriches oder die
gebietsbestimmenden islamischen
Gelehrten geben eine andere
Auffassung an die Gläubigen aus.

Relativ einheitlich gilt als verboten:



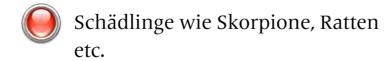


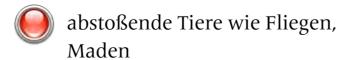






Raubvögel, Landtiere ohne Ohren (z.B. Schlangen)







Rauschmittel wie Drogen und alkoholische Getränke

Wichtig zu wissen ist:



erfolgt mittels "Schächten". Kurz, die Tiere müssen möglichst komplett ausgeblutet sein und das ohne jegliche Betäubung. Diese Form des Tötens von Tieren haben die Juden und Muslime gemein.

In Deutschland ist das Schächten ohne Betäubung von Wirbeltieren nicht erlaubt. Als Kompromiss zwischen Muslimen und deutschen Tierschutzbestimmungen werden die Tiere mit Elektroschocks vor dem Schächten betäubt.

© Dr. Elke Austenat Knowledge Food





Halal Zertifizierung von

Lebensmitteln ist in Deutschland nicht geschützt. Halal zertifizierte Produkte werden in Frankreich in Casino-Supermärkte, in England bei Tesco und Sainsbury angeboten. In Deutschland sind es zumeist Individualanbieter. Wer sich dafür interessiert, sollte googeln, aber wissen, dass es für viele Anbieter zu einem kommerziellen Markt geworden ist Halal Label zu vergeben, da die Nachfrage aufgrund der hohen Raten von muslimischen Immigranten auch in Deutschland zu einer Marktlücke avanciert ist.

Bekanntermaßen essen nicht nur die Deutschen gern Schweinefleisch, sondern die meisten nichtmuslimischen Länder. Für Hindus ist Rindfleisch tabu und in Korea und anderen asiatischen Staaten gilt Hundefleisch als Delikatesse sowie Würmer jeglicher Art. Wie wir wissen, nicht nur dort, sondern auch in Afrika.

Aber genug vom Fleisch. Warum?

In der Berechnung der Ernährung bei Diabetes spielt Fleisch keine Rolle oder anders ausgedrückt, Fleisch bewirkt allein gegessen keinen Anstieg des Blutzuckers. Im gemeinsamen Essen mit Kohlenhydraten und Fett verringert Eiweiß und Fett allerdings den Glykämischen Index (GI) und die Glykämischen Last (GL) durch die verzögerte Aufnahme der Mahlzeit. Das ist für alle Kulturen gleich und macht in Bezug auf den Verzehr welcher Art von Fleisch und aus welchen religiösen Dogmen heraus keinen Unterschied.



Ein Wort zum Alkohol.

Unbenommen gibt es Muslime mit einem Diabetes, die sich streng an das im Koran festgelegte Alkoholverbot halten. Sie können diesen kurzen Absatz überspringen.

In meiner täglichen Arbeit mit muslimischen Patienten, meinen vielen wissenschaftlichen Vorträgen auf dieser Welt und diabetologischen internationalen Berater Tätigkeit konnte ich mich jedoch davon überzeugen, dass dies häufig nicht der Fall war. In Kasachstan und Aserbaidschan wurde ich von muslimisch gläubigen Menschen zu Wodkamengen eingeladen, die ich nur schwer verkraftet habe und meinerseits dankend ablehnen musste, ohne das ich an einem Diabetes leide und die Folgen von Alkoholgenuss auf den Blutzucker kalkulieren muss.

© Dr. Elke Austenat Knowledge Food



Scherzhaft wurde mir gesagt, dass dieses ein Relikt der Sowjetunion sei, über fast 70 Jahre geübt. Sei's drum. Für alle Muslime mit Diabetes, ob moderater oder nicht ganz moderater Alkoholkonsum empfehle ich dringend, das Kapitel 2 genauestens zu lesen. Es gilt Hypoglykämien Unterzuckerungen) zu vermeiden, eine der gefürchteten Akutkomplikationen. Wenn schon Alkohol, dann gilt bei Diabetes der moderate Konsum als Grundsatz.



die Besonderheiten der Ernährung

Speziell die türkische, persische und arabische Ernährung zeichnet sich durch einige Besonderheiten und Gemeinsamkeiten aus, die es bei Diabetes zu beachten gilt.

- 1. Es wird viel Süßes mit Zucker, Honig oder Dips, einem aus Datteln gewonnenen Sirup gegessen. Als Paradebeispiel gilt Baklava, ein Gebäck aus Fladenbrot Teig (Filo-Teig)und/oder Blätterteig mit gehakten Walnüssen, Mandeln oder Pistazien, eingelegt in Zuckerwasser gekochtem Sirup
- 2. Der Tee und Kaffee wird mit viel Zucker gesüßt
- 3. Reine Gemüsegerichte werden häufig mit Reis aufgefüllt.



🛾 Das Fastenbrechfest auch Ramadanfest

genannt (türkisch "Ramazan Bayrami", arabisch "Idul Fitr") gehört zu den fünf Säulen des Islam (Hauptpflichten eines Muslimen) und ist für alle islamischen Rechtsschulen sowie islamischen Völker verbindlich.

Der Ramadan richtet sich nach dem islamischen Mondkalender und beginnt im neunten Monat des islamischen Kalenders. Der Monat Ramadan startet im folgenden Jahr 10 oder 11 Tage pro Jahr später und durchschreitet allmählich alle Jahreszeiten. Die Festlegung der Daten wird auf den Gregorianischen Kalender umgerechnet, ändert sich somit jährlich. Der Beginn wird nicht nur von geographischen Gegebenheiten bestimmt, sondern mitunter auch von der Sichtung des Neumondes abhängig gemacht.

Der Ramadan gilt für alle Menschen im geschlechtsreifen Alter (ab erster Menstruation bzw. ersten Samenerguß). Die Pubertät kennzeichnet die Mündigkeit im Islam.

© DR. ELKE AUSTENAT KNOWLEDGE FOOD

Die Fastenzeit im Monat Ramadan beginnt bei der Morgendämmerung und endet beim Sonnenuntergang. Während dieser Zeit ist Essen, Trinken, Rauchen und Geschlechtsverkehr nicht erlaubt.

Wichtig zu wissen:



Nur wer das Fasten ohne gesundheitlichen Schaden durchführen kann, ist verpflichtet die Fastenzeit einzuhalten. Kranke, alte und schwache Menschen so wie Reisende, Schwangere, Wöchnerinnen und menstruierende Frauen sind von der Pflicht des Fasten befreit. Befreit sind auch Personen, die chronisch krank sind und deren gesundheitliche Situation sich durch das Fasten voraussichtlich nicht bessern wird.



Das Fasten (nicht Essen, nicht Trinken) ist ein Gottesdienst und soll dem Wohlgefallen Gottes dienen. Die vom Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang geübte körperliche Askese dient somit nicht der Gewichtsreduktion. Nach Sonnenuntergang wird zwar empfohlen leichte Kost zu sich zu nehmen, jedoch ist es auch gestattet individuellen kulinarischen Vorlieben in der Zubereitung und Menge zu frönen. Das heißt, die Essenszeiten pro Tag werden im Ramadan zeitlich nur verschoben.



Die wesentlichste körperliche Herausforderung bleibt die Pflicht, von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang nichts zu trinken. Erklärung wie "der Verzicht auf Nahrung bewirkt weniger Durst" ist physiologisch nicht haltbar. Es ist damit vorrangig eine geistige, spirituelle Einstellung bei den Gläubigen. Körperliche Fitness vor Beginn des Ramadan ist hilfreich, aber bekanntermaßen verfettet der moderne Mensch weltweit zusehends und das macht vor keiner Religion halt.



Das Fastenbrechen, also der Beginn des Essens wird mit einer Dattel oder einem Schluck Wasser herbeigeführt.

Was bedeutet das alles für Menschen mit Diabetes?



Diabetes mellitus

ist eine chronische, nicht heilbare Erkrankung. Damit wären Diabetes Erkrankte grundsätzlich von der Einhaltung des



Osmalija - Libanesischer Brotpudding mit Mandeln, Rosinen, Pistazien und rtion = ca. 5,3 BE

Aprikosen, 6 Portionen ca. 31,6 BE

Baklava - türkische Süßspeise 6 Portionen ca. 89,8 BE

Zutaten 1 Portion				
Menge	Lebensmittel			
150 ml	Öl, (Sonnenblumenöl) nach Bedarf mehr			
6 à 24 g	arabisches Fladenbrot, ersatzweise Pitabrot (dickes weiches Fladenbrot aus Hefeteig)			
100 g	Rosinen			
100 g	Mandeln ohne Haut			
100 g	Pistazien			
100 g	Aprikosen, getrocknet			
100 g	Zucker			
1 Liter	Milch			
300 ml	Crème double			
1 1/2 TL	Zimt			

	en ca. 89,8 BE	1 = ca. 15 BE
	Zutaten 1 Portion	
Menge	Lebensmittel	
900 g	Blätterteig	
500 g	Mandeln - grob gehackt	
100 g	Paniermehl	
100 g	Zucker	
250 g	Butter, geschmolzene	
300 g	Zucker, für den Sirup	
250 g	Honig	
	Nelken, gemahlen	
	Zimt	

Analogon

hier in der Bedeutung von "gleich". Künstlich hergestellte Insuline. Durch Austausch von einzelnen Aminosäuren des Insulins kann man den Wirkungseintritt und die Wirkungdauer verändern.

Bei kurzwirkenden Insulin Analoga wird die natürliche Fähigkeit des Insulins unterbrochen, sich zu einem Hexamer zu binden. Die Folge ist eine Monomer Struktur, so dass dieses Insulin schneller in die Blutbahn gelangt. Der sogenannte Spritz-Eß-Abstand, welcher unter unmodifizierten Kurzzeit-Insulinen (Synonyme: Normal-Insulin, Alt-Insulin, regular Insulin) 15 - 30 Minuten vor einer Mahlzeit beträgt, besteht nicht mehr. Die kurzwirkenden Insulinanaloga können unmittelbar vor dem essen gespritzt werden, so dass bei korrekter Insulinanpassung keine Blutzucker Entgleisung durch die Mahlzeit entsteht.

Verwandte Glossarbegriffe

Zugehörige Begriffe hierher ziehen

Index

Begriff suchen

Biguanide

Tabletten (orales Antidiabetikum) zur Behandlung des Typ2-Diabetes. Seit 1926 in der Erforschung. Von den drei Hauptvertretern ist heute nur noch das Metformin im gebrauch, da unter dem Phenformin und Buformin tödliche Laktazidosen aufgetreten sind.

Metformin ist in seiner komplexen Wirksamkeit bis heute nicht geklärt, verzögert aber wohl die Aufnahme u.a. der Glukose im Darm, erhöht die Glukose Aufnahme im Muskel und reichert sich in den Leberzellen an, verschiebt aber auch die Sauerstoffsättigungskurve im Blut, so dass Sauerstoffmangelzustände möglich sind.

Da es keine Hypoglykämien verursacht und extrem preiswert ist, wird es heute als first line Tablette in der Behandlung des Typ2-Diabetes weltweit eingesetzt.

Nebenwirkungen: Magen-Darm-Beschwerden bis zu schweren Diarrhoen (Durchfall) und auch Malabsorption von z.B. Vitamin B 12. Bei schweren Herzkrankheiten nicht angezeigt. Vor Operation abzusetzen.

Verwandte Glossarbegriffe

Zugehörige Begriffe hierher ziehen

Index Begriff suchen

Kapitel 3 - Orientalische Besonderheiten

HbA1c

glykosyliertes Hämoglobin -= verzuckerter roter Blutfarbstoff des roten Blutkörperchen (Erythrozyt).

Hämoglobin (Hb) ist der rote Farbstoff in den roten Blutkörperchen (Erythrozyten). Das Hämoglobin bindet, transportiert und versorgt unsere Zellen mit Sauerstoff. Es bindet ohne ein zusätzliches Enzym Zuckermoleküle wie Glucose, Fruktose und Galaktose an seine Oberfläche. Diesen Gesamtkomplex aus Hb und Zucker nennt man abgekürzt HbA1. Die Untergruppe A1c bindet nur die Glukose. Die durchschnittliche Überlebensdauer eines Erythozyten beträgt 120 Tage, so dass der A1c durchschnittlich alle 8 Wochen kontrolliert werden sollte.

Die Normwerte werden international standardisiert. Der Normbereich nach neuer Standardmethode liegt zwischen 29 und 42 mmol/mol Hb, nach alter Methode zwischen vier und sechs Prozent.

Umgangssprachlich wird der A1c Wert als Langzeitblutzucker angegeben.

Verwandte Glossarbegriffe

Langzeitzucker

Index Begriff suchen

Kapitel 3 - Orientalische Besonderheiten