

Die Ernährungs-Docs



Therapie bei Zuckerkrankheit/Diabetes mellitus Typ 2 nach Logi

Erstsendung: Montag, 23.07.2018, 21:00 Uhr

Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ **Gemüse** (zubereitet mit hochwertigen Ölen) und **zuckerarme Obstsorten** können und sollten Sie reichlich essen.
- ✓ Wählen Sie **ballaststoffreiche Beilagen**: Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis.
- ✓ **Zucker meiden - auch Fruchtzucker und versteckten Zucker in Fertigprodukten.** Süßstoffe sollten Sie ebenfalls 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).
- ✓ **Dosieren Sie die Eiweißmenge richtig:** Eiweiß sorgt für gute Sättigung und dämpft den Blutzuckeranstieg. Sie benötigen ca. **1 Gramm pro Kilo Körpergewicht** (bezogen aufs Idealgewicht). Die Eiweißdosis gern über mehrere Mahlzeiten verteilt aufnehmen. Quellen sind mageres Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte.
- ✓ Am besten **nur 2-3 Mahlzeiten pro Tag** essen - möglichst keine Zwischenmahlzeiten/ Snacks. Wenn Snacks, dann blutzuckerneutral: Gemüserohkost, Nüsse.
- ✓ Tellerprinzip: 50 % Gemüse, 25 % Fleisch/Fisch und 25 % ballaststoffreiche Beilage.

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	<u>In Maßen</u> : Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte insbesondere aus Hafer (Haferkleie), Gerste, Dinkel, Roggen; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
Snacks und Knabberkram (bei Bedarf 1 kleine Handvoll „Luxus“ am Tag, max. 25 g)		Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips
Obst → 1-2 Portionen am Tag	Zuckerarme Obstsorten wie Apfel, Aprikose, Beeren, Clementinen, Grapefruit, Sauerkirschen, Kiwi, Marillen, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Wassermelone, Zwetschgen	gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst; <u>In Maßen zuckerreiches Obst</u> : Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Mango, Süßkirschen, Weintrauben

<p>Gemüse → 3 Portionen am Tag</p>	<p>Alle Salatsorten, Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen, Paprika, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Aubergine, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohllarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut, alle Pilzarten</p>	<p>Mais, Süßkartoffel</p>
<p>Nüsse und Samen → ca. 40 g am Tag</p>	<p>Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne</p>	<p>Erdnüsse und gesalzene Nüsse</p>
<p>Fette und Öle → ca. 3 EL am Tag</p>	<p>Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*), Weizenkeimöl*), Butter</p>	<p>Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl</p>
<p>Getränke → ca. 2 Liter am Tag</p>	<p>Wasser, ungezuckerter Tee und Kaffee</p>	<p>Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol; <u>nur in Maßen erlaubt</u>: Light-Getränke</p>
<p>Fisch und Meeresfrüchte → 1-2 x pro Woche, insg. ca. 200-250 g)</p>	<p>Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardelle, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch, Schalentiere wie Flusskrebs, Garnelen, Hummer, Krabben, Shrimps</p>	<p>Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch</p>
<p>Magere Wurstwaren und mageres Fleisch → 2-3 x pro Woche, insg. ca. 200-250 g)</p>	<p>Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Koch- und Lachsschinken, Kassler, Schinkenzwiebelmettwurst, Aspik; Hühnerfleisch, Putenfleisch, Schweinefilet, Schweinerücken, Rinderfilet</p>	<p><u>In Maßen erlaubt</u>: Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse, Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck; paniertes Fleisch</p>
<p>Eier → ca. 5 pro Woche Milch und Milchprodukte, Käse</p>	<p>Eier in allen Variationen; Kochsahne 15 % Fett, Saure Sahne 10 % Fett, Milch bis 3,5 % Fett, Buttermilch, Quark bis 20 % Fett, Naturjoghurt bis 3,5 % Fett; <u>Käse bis 45 % Fett i. Tr.:</u> Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella</p>	<p>Sahne, Schmand und Crème fraîche; Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch</p>

Die Ernährungs-Docs



*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.