

Was kann man bei Diabetes essen?

08.08.2011, 12:10 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *MotivationMagazin.eu*

Da Diabetiker Kohlenhydrate und Zucker anders verarbeiten als Gesunde, liegt es auf der Hand, dass sie beim Essen besonders auf diese Stoffe achten sollten.

Sie können gut auf sich Acht nehmen, wenn Sie lernen:

Was soll Ich essen?

Wie viel soll Ich essen?

Wann soll Ich essen?

Mit der richtigen Wahl der Nahrung kann man sich jeden Tag gut fühlen, Gewicht verlieren, wenn man muss, und Komplikationen, wie Herzinfarkt, Schlaganfall, verursacht von Diabetes vermeiden.

Mit einer richtigen Kombination verschiedener Lebensmittel kann man niedrigeren Glykämischen Index erreichen. Glykämischer Index zeigt uns wie schnell sich Lebensmittel in den Zucker, lese Glukose, umwandeln. Man sollte solche aussuchen, die niedrigen Glykämischen Index haben, solche wandeln sich langsam in die Glukose um. Solche Lebensmittel sorgen für einen gleichmäßigen Blutzuckerspiegel. Damit beugen Diabetiker Komplikationen wie Hypoglykämie oder Hyperglykämie vor. Solche Nahrungsmittel sind Vollkornbrot, Joghurt, Hirse, Buchweizen, brauner Reis, Kichererbsen, Bohnen, Linsen, Äpfel und Birnen. Auf der anderen Seite sind Nahrungsmittel mit hohem Glykämischen Index, die schnell den Blutzuckerspiegel steigen lassen. Das sind Süßigkeiten, Weißbrot, weißer Reis, weißer Zucker, getrocknete Früchte und süße Getränke.

Diabetiker sollten Nahrungsmittel mit niedrigem Glykämischen Index einnehmen. Kohlenhydrate sind zwar die beste Energiequelle, wandeln sich aber schnell in Glukose um. Wenn man zu viel von denen zu sich nimmt, kann es schnell zu Schwankungen im Blutzuckerspiegel kommen. Das kann aber bei Diabetikern verheerend sein. Mit Einnahme von Ballaststoffen und Eiweiß gleicht man solche Schwankungen aus.

Eiweiße in der Nahrung stimulieren Sekretion von Hormonen, die den raschen Abbau von Kohlenhydraten in Glukose hemmen. Deswegen sollten Diabetiker bei jeder Mahlzeit Eiweiße einnehmen. Wenn man noch Ballaststoffe zufügt ist der Abbau noch gleichmäßiger. Zum Beispiel, wenn Sie bei einer Mahlzeit zu gekochten Nudeln nur Tomatensauce essen, steigt der Blutzucker schnell und fällt auch schnell runter. Wenn man aber dazu Stückchen Fleisch, Thunfisch, grüne Bohnen oder Tofu gibt, steigt der Blutzucker gleichmäßiger.

Insulin ist ein lebenswichtiges Hormon, der den Blutzucker in normalen Rahmen hält. Das bedeutet von 3,6 bis 5,6 mmol/l, gemessen im Blut vor dem Essen oder nüchtern. Insulin bildet sich normal, wenn man mäßig Kohlenhydrate einnimmt. Für eine normale Funktion der Langerhans-Inseln in Pankreas, die Insulin bilden, sind Vitamin B3 und das Mineral Chrom wichtig. Viel Vitamin B3 enthalten Fische, weißes Geflügelfleisch, getrocknete Pflaumen, Leber, Erdnüsse, Eier und Bierhefe. Viel Chrom enthalten Kohl, Brokkoli, Grünkohl, Bohnen, Erbsen, Nüsse und Bierhefe.

Aussetzung aller fettigen Gerichte – mehr schaden als nützen

Viele von uns unterscheiden nicht zwischen schlechten und guten Fett. Sogenannte ungesättigte Omega-3 Fettsäuren, die in größter Menge in der Meeresnahrung vorkommen, wie Lachs, Sardinen, Thunfisch und Makrelen, sind sehr wichtig für normale Funktion der Langerhans-Inselzellen. Die schlechtesten Fetten sind gesättigte Fettsäuren, sie vergrößern die Gefahr Diabetes zu kriegen. Das hat eine Studie auf der Universität in Colorado herausgefunden. Im Abschluss der Studie schrieben sie, dass 40 gram gesättigter Fetten in 115 gram eines Hamburgers mit Fries verdreifachen die Gefahr Diabetes zu kriegen! Studie in Holland hat gezeigt, dass Menschen, die neben gesättigter Fetten auch viel ungesättigte

einnehmen, sogar einmal mehr sicher vor Diabetes sind, als andere, die keine ungesättigte Fette zu sich nehmen.

Es gibt auch eine Gruppe Nahrungsmittel, die Blutzucker senken. Das sind Knoblauch, Zwiebel, Löwenzahn. Sie enthalten ein Hormon, der Insulin ähnelt. Für Diabetiker ist grüner Salat sehr wichtig. In Salat befindet sich viel Magnesium, der auch in Mandeln, Spinat, Sojabohnen, Weizen, Kakao, Feigen und in Zucchini vorhanden ist.

Als ein aromatisches Gewürz ist Zimt sehr geeignet für Diabetiker. Es hilft den Zellen Glukose aus Blut einzunehmen. Amerikanische Forscher haben herausgefunden, dass schon ein halber Teelöffel pro Tag in 40 Tagen deutlich den Blutzucker senkt. Unter den Tees sind grüner, roter und schwarzer Tee empfohlen. Man darf aber keine Milch, Sahne oder Sojamilch hineintun!

Schokolade ist die umstrittenste Nahrung vielleicht auf der ganzen Welt! Aber auch Diabetiker können sich hier und da ein Teilchen gönnen. Besonders empfehlenswert ist Schokolade mit 70 bis 80 % Kakao.

Portrait

Über MotivationMagazin.eu:

Wir bemühen uns regelmäßig aktuelle Artikel über Persönlichkeitswachstum, Motivation, Gesundheit, Familienverhältnisse, Personal und Business-Financen und auch über andere Themen, die einen Benefit in das Leben der Menschen bringen. Unser Ziel ist es, Leuten, den vielleicht an Motivation, soft Skills, Basiswissen, um eine eigene Firma zu gründen oder zu leiten oder den, die ihre Gesundheit vernachlässigen, mit richtigen um nutzbaren Ratschlägen zu helfen.

Auf der anderen Seite wollen wir auch, dass Sie Ihren finanziellen Erfolg richtig genießen können. Deshalb schreiben wir auch über Traumhäuser, schöne Autos, Reisen, in die Entspannung in das Leben bringen und über andere Sachen, die unser Leben reich machen.

News-ID: 560551 • Views: 182 (Stand: 08.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/560551/Was-kann-man-bei-Diabetes-essen.html>