

Diabetes-Vorbeugung ist möglich

Immer mehr Menschen sind von Typ-II-Diabetes betroffen. In Deutschland gibt es annähernd 10 Millionen Diabetiker, deren Zahl rasch zunimmt. In den USA werden mittlerweile jedes Jahr 1,6 Millionen neue Diabetes-Diagnosen gestellt und die amerikanische Diabetikervereinigung schätzt, dass in ihrem Land mehr als 25 Millionen Kinder und Erwachsene entweder kurz vor der Erkrankung an Diabetes stehen oder bereits an der Krankheit leiden. Trotz dieser wenig erfreulichen Tendenz zeigt eine Studie, dass Diabetes vorgebeugt werden kann. Man muss nur wissen wie...

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 28. September 2019

Stand: 01. October 2019

Diabetes ist nur der Anfang vom Ende (eines gesunden Lebens)

Diabetes bedeutet nicht nur für die Betroffenen eine Last, sondern auch für unser schwer gebeuteltes Gesundheitssystem. 40 Milliarden jährlich kostet die Behandlung der deutschen Diabetiker, in den USA ist es der fünffache Betrag.

Auch die Aussichten, quietschfidel alt zu werden, reduzieren sich mit Diabetes deutlich. So verdoppelt ein Diabetes die Wahrscheinlichkeit von Herzerkrankungen und erhöht ausserdem signifikant das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, an einem Nierenleiden zu erkranken, von einer schmerzhaften Neuropathie heimgesucht zu werden oder gar zu erblinden.

Diabetes durch Industrie-Food

Seit der rasanten Verbreitung industriell verarbeiteter Nahrungsmittel sind die Fallzahlen von Diabeteserkrankungen in den Himmel geschossen. Dieser Zusammenhang ist zwar tragisch, macht aber gleichzeitig auch Mut, zeigt er doch, dass Typ-II-Diabetes eine ernährungsbedingte Erkrankung ist, die durch eigene Taten vorgebeugt oder sogar geheilt werden kann.

Schon eine behutsame Umstellung der Ernährungsweise zeigt hier teilweise wundergleiche Erfolge - wie eine Untersuchung jetzt feststellte.

Lesen Sie auch: Asiatische Küche: Ideal bei Diabetes

Diabetes bessern mit grünem Blattgemüse

Eine im *British Medical Journal* (BMJ) veröffentlichte Studie⁽²⁾ bewertete sechs ältere Untersuchungen, in denen die Daten von insgesamt mehr als 220.000 Menschen erfasst waren. Man konnte dabei beobachten, dass eineinhalb Portionen grünes Blattgemüse pro Tag das Risiko, einen Typ-II-Diabetes zu entwickeln, um 14 Prozent senken würde.

Diese Ergebnisse bestätigen das, was wir oben bereits erwähnt hatten, nämlich dass Diabetes eine Krankheit ist, die durch eine schlechte und ungesunde Ernährung ausgelöst wird und die folglich durch eine Umstellung derselbigen enorm verbessert, wenn nicht gar geheilt werden kann.

Diabetes-Ernährungsplan

Mit den nachfolgenden drei Tipps in Kombination mit mehr Bewegung wird es Ihnen nicht nur gelingen, mehr grünes Blattgemüse zu essen, sondern Ihre Ernährung soweit zu optimieren, dass Ihr Diabetes bald gar nicht mehr zu spüren sein wird.

1. Bei Diabetes: Keine isolierten Kohlenhydrate

Die traditionelle fettarme Ernährung, die Diabetikern in der Regel empfohlen wird und womöglich noch Fructose als Süßungsmittel enthält, nützt im Hinblick auf eine Heilung des Diabetes nicht viel.

Um Diabetes in den Griff zu bekommen, müssen verschiedene Richtlinien befolgt werden.

Die wichtigste ist sicher, dass Haushaltszucker und raffinierte Kohlenhydrate (Weissmehl, Stärke) in jeder Form aus dem Ernährungsplan gestrichen werden.

Dies gilt nicht nur für Hauptmahlzeiten, sondern auch für Snacks und Getränke.

Denken Sie aber nicht, dass dieser Tipp irgendetwas mit Verzicht zu tun hätte.

Denn schliesslich gibt es viele gesunde Lebensmittel, die ebenfalls süß schmecken, aber nicht krank machen, z. B. diese:

- [Basisch naschen](#)
- [Basischer Kuchen](#)
- [Basisches Eis](#)
- [Drei basische Sommer-Desserts](#)

Und wenn Sie Ihr gesundes Dessert mit etwas Zimt oder einigen Tropfen Zimtöl verfeinern, dann schmeckt der Nachtisch nicht nur besser, sondern senkt auch den Blutzuckerspiegel merklich – denn Zimt ist DAS Gewürz bei Diabetes.

In einer Studie erlebten die Teilnehmer bei täglich 1 Gramm Zimt (2 Zimtkapseln täglich mit je 500 Milligramm), dass schon nach 40 Tagen ihr Blutzuckerspiegel deutlich gesunken war.

2. Bei Diabetes: Mandeln und gesunde Fette

Fett ist nicht immer und unbedingt schlecht. Gemieden werden sollten alle fettreichen Fertigprodukte und alle raffinierten Billig-Öle aus dem Supermarkt.

Gesunde Fette sind für Diabetiker dagegen ausserordentlich wichtig. So weiss man inzwischen, dass Mandeln den Blutzuckerspiegel stabilisieren helfen und in einer Studie auch bei einem Verzehr von täglich 60 Gramm zu keinerlei Gewichtszunahme führten.

Weitere vorteilhafte Fette sind Olivenöl und Kokosfett (auch zum Kochen und Braten) sowie Öle, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind (für Rohkost).

Letztere sorgen dafür, dass unbemerkte chronische Entzündungen im Organismus gemildert werden und da man bereits vermutet, dass auch Diabetes mellitus (wie viele andere chronische Erkrankungen z. B. Rheuma oder Arteriosklerose) mit chronischen Entzündungsprozessen in Verbindung stehen könnte, ist es absolut empfehlenswert, hier auf die richtige Fett- bzw. Ölwahl zu achten.

Reich an Omega-3-Fettsäuren sind Hanföl, Leinöl und als Nahrungsergänzung auch das Krillöl (das viel verträglicher ist als Fischöl).

Sie reduzieren also Zucker- und Mehlmahlzeiten, entscheiden sich für gesunde Fette, essen regelmässig Mandeln und erhöhen gleichzeitig den Gemüseanteil in Ihren Mahlzeiten.

Das könnte zum Beispiel so aussehen:

3. Bei Diabetes: Mehr Salate und Gemüse

Zum Frühstück essen Sie anstelle von Brötchen mit Marmelade vielleicht lieber eine grosse Schüssel verschiedener Beeren mit einer Mandelmilch. Wenn Sie gleich richtig ins gesunde Leben einsteigen möchten, dann frühstücken Sie einen grünen Smoothie. Aber auch eine Gemüsesuppe ist ein prima Frühstück.

Für das Mittagessen und das Abendbrot ersetzen Sie Mehlspeisen, Teigwaren und Brot mit einer Vorspeise aus reichlich grünen Blattsalaten und Salaten aus Wurzel- und Knollengemüse.

Darauf folgt eine Hauptmahlzeit aus verschiedenen Gemüsearten, Pilzen, Kürbiskernen sowie dann und wann einem Bio-Ei.

Auch Kartoffeln, Hirse und Quinoa können gelegentlich die Hauptmahlzeiten bereichern.

Fisch und Fleisch sollten Sie auf zwei- bis dreimal wöchentlich reduzieren - wenn sie es überhaupt essen möchten.

Als Zwischenmahlzeit können Sie Nüsse oder Mandeln essen.

Sie werden sehen: Mit dieser Art der Ernährung werden Sie nicht nur Ihren Diabetes in den Griff bekommen, sondern gleichzeitig auch schlank und körperlich sowie geistig deutlich leistungsfähiger werden. Nutzen Sie die Gelegenheit und steigen Sie am besten heute noch in ein gesundes und fröhliches Leben ein.

Und falls Ihnen diese drei Tipps zu wenig sind, dann finden Sie hier:

[Was kann ich gegen Diabetes tun?](#)

Quellen

- American Diabetes Association Diabetes Statistics: Data from the 2011 National Diabetes Fact Sheet (released Jan. 26, 2011) (Diabetes Statistik)
- J Mann, D Aune Can specific fruits and vegetables prevent diabetes? BMJ 2010;341:c4395 (Können bestimmte Früchte und Gemüsesorten Diabetes vorbeugen?)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/diabetes-praevention-ernaehrung-ia.html>