

# Smoothies bei Diabetes

Smoothies sind inzwischen weltweit bekannt und enorm beliebt. Selbst im Supermarkt findet man Smoothies in Flaschen oder Tetrapacks. Schaut man sich die Zutatenliste an, packt einen nicht selten das nackte Entsetzen. Für Diabetiker oder Menschen, die auf ihre Gesundheit bedacht sind, kommen Fertigsmoothies daher kaum in Frage. Wie immer gilt auch bei Smoothies: Selber machen ist viel besser! Als Diabetiker sollte man lediglich auf ein paar Kleinigkeiten achten. Dann nämlich kann man auch bei Diabetes täglich leckere und vor allem gesunde Smoothies genießen.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 11. September 2019

Stand: 14. October 2019

## Smoothies für Diabetiker

Bevor wir zu den Smoothie-Rezepten für Diabetiker kommen, möchten wir noch einmal kurz darauf hinweisen, welche Kriterien ein gesunder Smoothie – ob für Diabetiker oder Nicht-Diabetiker – erfüllen sollte:

Eine gesunde Ernährung ohne Smoothies scheint inzwischen fast unmöglich zu sein. Wohin man auch blickt, Smoothies sind fast überall präsent. Ihren ursprünglichen Zweck erfüllen viele Smoothies heute aber nicht mehr. Sie bestehen meist nur noch aus Früchten, Säften oder Fruchtmarmelade, zu denen die unterschiedlichsten Zutaten und häufig sogar Süssungsmittel gemixt werden. Besonders gesund sind diese Smoothies nicht.

Was aber war der ursprüngliche Zweck des Smoothies?

## Der ursprüngliche Zweck eines Smoothies

Insbesondere der grüne Smoothie wurde entwickelt, um den Verzehr grösserer Mengen grüner Blatt- und Wildgemüse zu ermöglichen. Denn diese Lebensmittelgruppe schmeckt dem verwöhnten Gaumen des Neuzeitmenschen nicht mehr so gut. Also isst er sie auch nicht mehr. Ohne grüne Blatt- und Wildgemüse fehlen uns jedoch wichtige Komponenten, die den Körper vor Krankheiten schützen und ihn bei Heilprozessen unterstützen.

Im grünen Smoothie mixt man nun die meist etwas herb schmeckenden grünen Blatt- und Wildgemüse mit Früchten. Auf diese Weise wird der Eigengeschmack des Grüns kaschiert und man kann mit Genuss die tägliche Portion Grünzeug verspeisen. Die Originalrezeptur sieht dabei lediglich drei Zutaten vor:

- Grüne Blatt- und Wildgemüse
- Früchte
- Wasser

Diese einfache Rezeptur ermöglicht eine leichte Verdauung und Verwertung des grünen Blatt- und Wildgemüses, einem chlorophyll- und antioxidantienreichen Lebenselixier.

## Der wirklich gesunde grüne Smoothie

Oft besteht der heutige Smoothie jedoch fast nur noch aus Früchten, die im besten Fall von einem oder zwei Blatt Spinat oder einem Stängelchen Petersilie begleitet werden – und verfehlt damit völlig seinen einstigen Zweck. Die Grünzeugmenge ist viel zu gering, und Früchte kann man auch sehr gut pur aus der Hand essen. Dazu muss man sie nicht pürieren. Im Gegenteil, ein langsam gegessener und sorgfältig gekauter Apfel ist deutlich gesünder als ein pürierter Apfel, der schnell getrunken wird.

In einen hochwertigen und gesunden grünen Smoothie gibt man eine grosse Portion grüne Blattgemüse hinein (ein bis zwei Hände voll). Von den Früchten gibt man gerade soviel dazu, dass der Smoothie gut schmeckt – und das Wasser reguliert die Konsistenz. Bei sehr wasserhaltigen Früchten kann das Wasser auch weggelassen oder mengenmässig stark reduziert werden.

Das Mischungsverhältnis für einen gesunden grünen Smoothie (300 ml) sieht in etwa so aus:

- 50 g grüne Blattgemüse (Spinat, Salate, Wildpflanzen, Grünkohl o. ä.)
- 150 g ausgereifte Früchte
- 75 – 100 ml Wasser – je nach persönlicher Vorliebe

Selbstverständlich kann das Verhältnis variiert werden, wobei der Grünanteil nach oben grenzenlos steigen kann. Früchte sollten wirklich nur so viele enthalten sein, damit das grüne Blattgemüse genussvoll getrunken werden kann.

## Smoothies für Diabetiker – Die Basisregeln

Gerade wenn bereits eine Krankheit vorliegt, lohnt es sich, nur hochwertige Smoothies zu trinken, wie z. B. bei einem Diabetes. Beachten Sie als Diabetiker die folgenden Regeln für die Smoothie-Zubereitung und das Smoothie-Trinken:

## Smoothies immer sehr langsam trinken

Eine grüner Smoothie, der aus viel grünem Blattgemüse und aus nur wenigen Früchten besteht, kann problemlos bei Diabetes getrunken werden – zumal ein grüner Smoothie im Grunde nicht getrunken, sondern eher sehr langsam, nämlich schlückchenweise aufgenommen wird. Man behandelt den Smoothie also nicht wie einen Durstlöscher, den man schnell in sich hinein schüttet, sondern eher wie einen heissen Tee, den man auch nur sehr langsam und vorsichtig zu sich nehmen kann.

## Kohlenhydratmenge der Früchte berücksichtigen

Natürlich berücksichtigen Sie bei Ihrer Insulinberechnung (falls Sie bereits Insulin spritzen müssen) den Kohlenhydratgehalt Ihres Smoothies.

## Keine Smoothies im Restaurant bestellen oder im Supermarkt kaufen

In Restaurants sollten Diabetiker besser keinen Smoothie bestellen – und auch Smoothies aus dem Supermarkt sind meist ungeeignet. Sie sind meist viel zu süß, bestehen häufig aus Fruchtkonzentraten, enthalten – wenn überhaupt – so nur einen geringen Grünanteil und sind nicht selten auch noch gesüßt. Smoothies werden daher am besten selbst gemacht.

## Smoothies für Diabetiker – Die Zutaten

Diabetiker müssen darauf achten, dass ihr Blutzuckerspiegel keine rasanten Berg- und Talfahrten unternimmt. Blutzuckerschwankungen treten nach einem grünen Smoothie kaum auf (wenn dieser langsam getrunken und nicht ausschliesslich Bananen enthält). Je mehr sehr süsse Früchte jedoch enthalten sind, umso wahrscheinlicher kann ein schneller Blutzuckeranstieg sein.

Dieser lässt sich mit verschiedenen Massnahmen verhindern:

1. Wählen Sie Zutaten mit niedriger glykämischer Last, also Früchte, die den Blutzuckerspiegel nicht so sehr ansteigen lassen – siehe Tabelle weiter unten.
2. Geben Sie eine Fettquelle in Ihren Smoothie.
3. Geben Sie eine Proteinquelle in Ihren Smoothie.
4. Geben Sie eine Ballaststoffquelle in Ihren Smoothie.
5. Trinken Sie Ihren Smoothie sehr langsam! (Man kann es nicht oft genug sagen...)

Was 2. bis 4. betrifft, so geben Sie bitte nicht alle drei Zutaten (Fett, Proteine, Ballaststoffe) gleichzeitig in den Smoothie. Entscheiden Sie sich pro Smoothie für höchstens zwei davon:

## Fettquellen im Smoothie für Diabetiker

Besonders wenn Sie als Smoothie-Anfänger noch nicht so viel Blattgemüse in Ihren Smoothie mischen, sondern noch etwas mehr Obst, sollten Sie – wenn Sie an Diabetes leiden – eine Fettquelle verwenden. Fett im Smoothie hilft dabei, dass der Zucker aus den Früchten nicht so schnell in die Blutbahn gelangt. Der Blutzuckerspiegel steigt daher langsamer.

Sie können eine der folgenden Fettquellen in Ihren Smoothie geben, wobei die Verträglichkeit von oben nach unten abnimmt. Avocados sind also – gefolgt vom weissen Mandelmus – die verträglichste Fettquelle im Smoothie:

- Avocado (½ Avocado pro 300-ml-Portion Smoothie)
- Mandelmus oder ein anderes Nussmus (1 EL pro 300-ml-Portion Smoothie)
- Kokosöl (1 kl. TL pro 300-ml-Portion)
- Gemahlene Chia- oder Leinsamen (1 TL)
- Walnüsse oder Mandeln (5 - 6 Nüsse/Mandeln)

## Proteinquellen im Smoothie für Diabetiker

Proteine im Smoothie bieten – genau wie Fett – eine Zuckerbremse und verhindern, dass der fruchteigen Zucker zu schnell ins Blut strömt. Praktischerweise liefern auch manche der oben genannten Fettquellen bereits interessante Proteinwerte, z. B.

- Mandeln und Mandelmus
- Samen, z. B. geschälte Hanfsaat, gemahlene Chiasaat o. ä.
- Pflanzliches Proteinpulver, z. B. Reis- oder Erbsenprotein oder eine Mischung daraus (z. B. Zunder)

Am leichtesten verdaulich ist das Proteinpulver. Geben Sie davon nicht zu viel in Ihren Smoothie, da er andernfalls sehr stark den Geschmack des Proteins annimmt. Wir empfehlen pro 300-ml-Portion höchstens 10 g Proteinpulver zu verwenden.

## Ballaststoffe im Smoothie für Diabetiker

Auch Ballaststoffe dienen dazu, Blutzuckerschwankungen zu vermeiden. Allerdings liefern bereits die im Smoothie enthaltenen grünen Gemüse reichlich Cellulose (ein unlöslicher Ballaststoff). Früchte wie Äpfel und Beeren sind reich an Pektin (einem löslichen Ballaststoff). Da jedoch viele Menschen ihre Smoothies sehr sehr lange und sehr fein mixen, sind gerade die unlöslichen Ballaststoffe des grünen Gemüses ebenfalls sehr fein gemixt und können nicht mehr so gut ihre zuckerbremsenden Ballaststoffeigenschaften weitergeben.

Daher kann man bei Diabetes seinem Smoothie hochwertige Ballaststoffe zufügen, z. B. die folgenden (pro 300-ml-Portion 1 - 2 EL von höchstens zwei Ballaststoffquellen gleichzeitig, also je Ballaststoffquelle ½ - 1 EL):

- [Gerstengras](#)
- [Kokosmehl](#)
- [Baobabpulver](#)
- Gemahlene Chia- oder Leinsamen

## Früchte und Gemüse mit niedriger glykämischer Last für den Diabetiker-Smoothie

Die glykämische Last (GL) gibt an, in welchem Mass ein Lebensmittel den Blutzuckerspiegel steigen lässt. Je höher die GL, umso schneller steigt der Blutzucker nach dem Verzehr des jeweiligen Lebensmittels. Werte bis 10 gelten dabei als niedrig, Werte über 20 als hoch.

Früchte und Gemüse mit niedriger glykämischer Last finden Sie in unserer Tabelle [hier unter diesem Link](#).

## Früchte beeinflussen den Blutzuckerspiegel weniger als gedacht

Früchte beeinflussen den Blutzuckerspiegel also nicht so sehr, wie man aufgrund der überall kursierenden Warnungen vor Fruchteverzehr bei Diabetes glauben könnte. Früchte haben nur dann einen deutlichen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, wenn es sich um Trockenfrüchte handelt oder um gezuckerte Früchte aus der Dose. Im letzteren Fall lassen dann natürlich nicht die Früchte an sich, sondern der beigefügte [Zucker](#) den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen. Lediglich vollreife Bananen haben eine deutlich hohe glykämische Last.

Warum Früchte bei Diabetes kein Problem darstellen, ja sogar vor Diabetes schützen können, haben wir hier erklärt: [Früchte schützen vor Diabetes](#)

## Weitere mögliche Zutaten für den Diabetiker-Smoothie

Oft geben erst manche [Gewürze](#) dem Smoothie das gewisse Etwas. Die nachfolgenden Zutaten können daher Ihren Smoothie zu einer besonderen Gaumenfreude machen - und nicht nur das: Manche Gewürze beeinflussen überdies den Blutzuckerspiegel positiv, wie etwa [Zimt](#), Kurkuma und Ingwer:

- [Vanille](#)
- Zimt
- Kakaopulver (entölt und ungesüsst)
- [Ingwer](#)
- [Kurkuma](#)
- Eine Prise Muskatnuss
- Geriebene Schale einer Bio-Zitrone oder Bio-Orange oder einfach ein Stück der jeweiligen [Frucht mit Schale](#)

# Smoothies können leicht in Smoothies für Diabetiker umgewandelt werden

Mit Hilfe unserer Tipps und Regeln für Smoothies bei Diabetes fällt es Ihnen nun nicht mehr schwer, einen für Sie passenden Smoothie zusammenzustellen. Auch können Sie jetzt Smoothie-Rezepte aus dem Netz oder aus Büchern problemlos in einen Smoothie für Diabetiker umwandeln.

Weitere Informationen zu Smoothies finden Sie hier: [Grüne Smoothies – Die perfekte Mahlzeit](#)

Ganzheitliche Massnahmen gegen Diabetes finden Sie hier: [Was kann man gegen Diabetes tun](#)

Welche Vitalstoffe bei Diabetes wichtig sind, haben wir hier erklärt: [Vitalstoffe bei Diabetes](#)

## Quellen

- Fletcher J, Best Smoothies for people with diabetes, 11. Mai 2017, Medical News Today, (Die besten Smoothies für Menschen mit Diabetes)

## 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/smoothies-bei-diabetes.html>