

Ernährung, Körpergewicht und Diabetes

Alles was ich hier erzähle (auch wenn ich mich auf wissenschaftliche Literatur stütze), sind meine eigenen Erfahrungen. Sie ersetzen natürlich nie eine fachärztliche Beratung und deshalb im Zweifel:

FRAGEN SIE IHREN ARZT ODER APOTHEKER 😊

Ernährung – einige Fakten

Jahrelang haben uns Ernährungswissenschaftler Schuldgefühle einzureden versucht, indem sie behaupteten, **wer an Übergewicht leide, esse zu viel (zu viele Kalorien) insbesondere zu viel Fett und treibe zu wenig Sport**. Neuere Studien behaupten genau das Gegenteil.

Obwohl die Bevölkerung seit 1960 ihre tägliche Kalorienzufuhr (vor allem in Form von Fett) durchschnittlich um 25 – 35% reduziert hat, hat die Fettleibigkeit im gleichen Zeitraum um 400% zugenommen. Denken Sie an all die Light Produkte

Neuere wissenschaftliche Studien der letzten 25 Jahre zeigen auf, **dass die eigentliche Ursache für Übergewicht die Hormone sind und nicht die Kalorien**. Der Fachbegriff dafür ist Hyperinsulinismus – eine chronisch erhöhte Ausschüttung des Stoffwechselformons Insulin.

HYPER...was? Wie geht das?

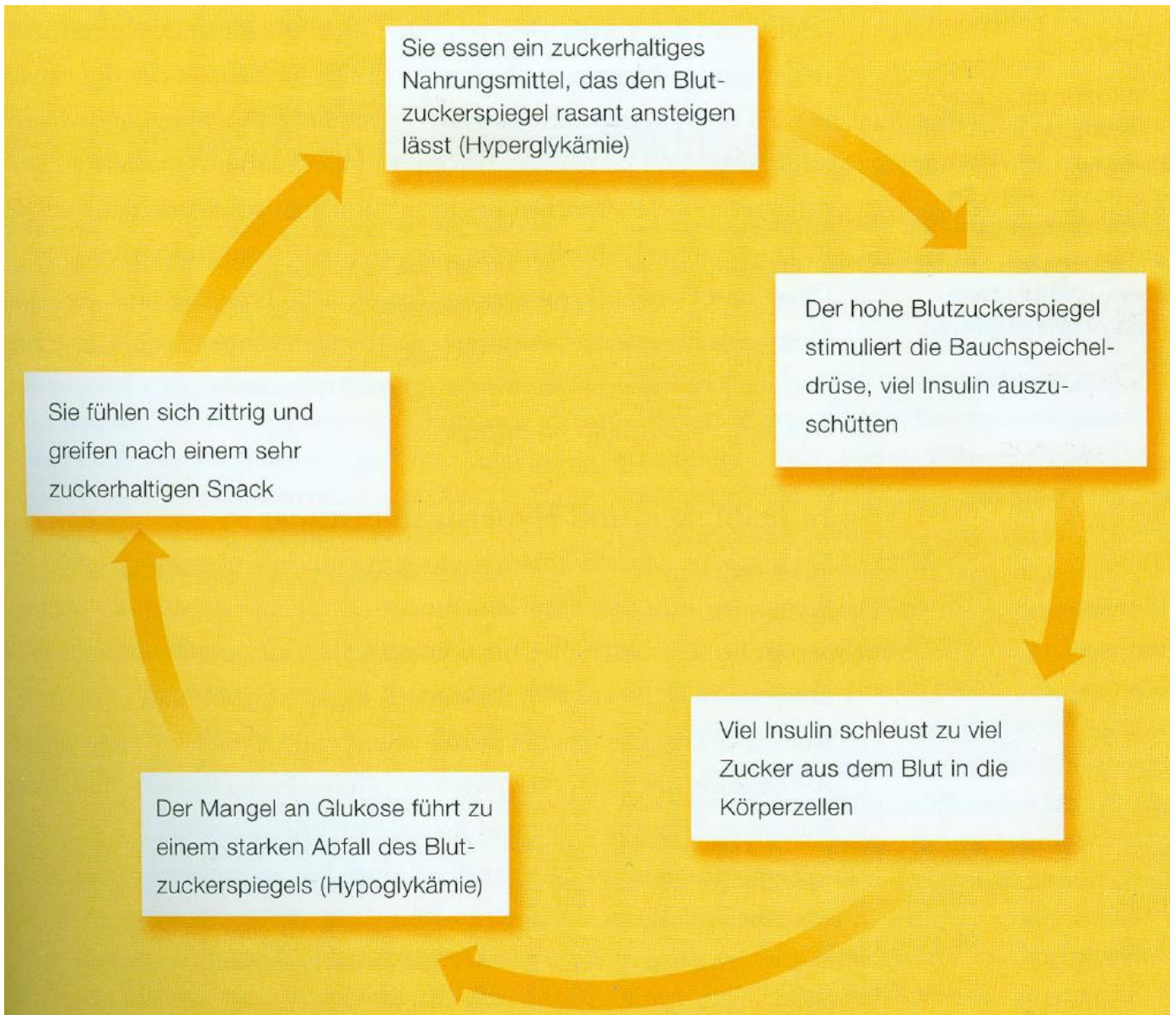
Die Verdauung spaltet Kohlenhydrate zu Einfachzuckern (Glukose) und werden ins Blut abgegeben.

Ist Glukose im Blut, regt dies die Bauchspeicheldrüse zur Freisetzung von Insulin an. Damit wird die Glukose in die Zellen befördert und die Muskeln können damit arbeiten.

Bei gesunden Menschen wird überschüssige Glukose als Energievorrat gespeichert und bei Bedarf wieder abgerufen. Dadurch bleibt der Blutzuckerspiegel im Tagesverlauf relativ konstant.

Ganz anders sieht es aus, wenn man Kohlenhydrate mit hohem blutzuckersteigenden Potenzial zu sich nimmt (z.B. Traubenzucker). Der Blutzuckerspiegel steigt weit über den normalen Wert an => Hyperglykämie (man kennt ja z.B. den hohen Blutdruck als Hypertonie). Es folgt ein Kreislauf, der auf langer Sicht dazu führt, dass die Bauchspeicheldrüse zu viel Insulin produziert => Hyperinsulinismus.

Ernährung, Körpergewicht und Diabetes



Diese als Hyperinsulinismus bekannte Störung animiert den Körper Fett zu speichern.

Je stärker die Störung, desto mehr Übergewicht.

Bei schlanken Menschen wird immer die richtige Menge Insulin ausgeschüttet um erhöhte Blutzuckerwerte auszugleichen. Bei übergewichtigen Menschen funktioniert dieser Mechanismus nicht.

Ernährung, Körpergewicht und Diabetes

Glykämischer Index (GI)

gibt an, wieviel Glukose (also Zucker) nach dem Verzehr eines kohlenhydratreichen Lebensmittels ins Blut gelangt. Je höher der GI ist, desto schlechter für den Diabetiker bzw. Abnehmungswilligen. Beispiel: Traubenzucker hat einen GI von 100 d.h. praktisch der ganze Zucker ist sehr schnell im Blut verfügbar. Linsen haben einen GI von 25.

Die Lösung der Gewichtskontrolle:

Wenn man Lebensmittel mit hohem glykämischen Index vom Speiseplan streicht und durch entsprechend niedrigglykämische Nahrungsmittel ersetzt, verhindert man nicht nur, dass die Bauchspeicheldrüse zu viel Insulin ausschüttet, sondern unterstützt den eigenen Körper auch beim Abnehmen.

Gefahren der Hyperglykämie

Zu viel Zucker im Blut bedeutet u.a. eine schlechtere Durchblutung der Kapillaren (die feinsten Blutgefäße), weil die Zuckermoleküle grösser als die Kapillaren sind und diese verstopfen. Langfristige Folgen: absterben vom Gewebe, Ablösung der Netzhaut bis zum Erblinden etc.

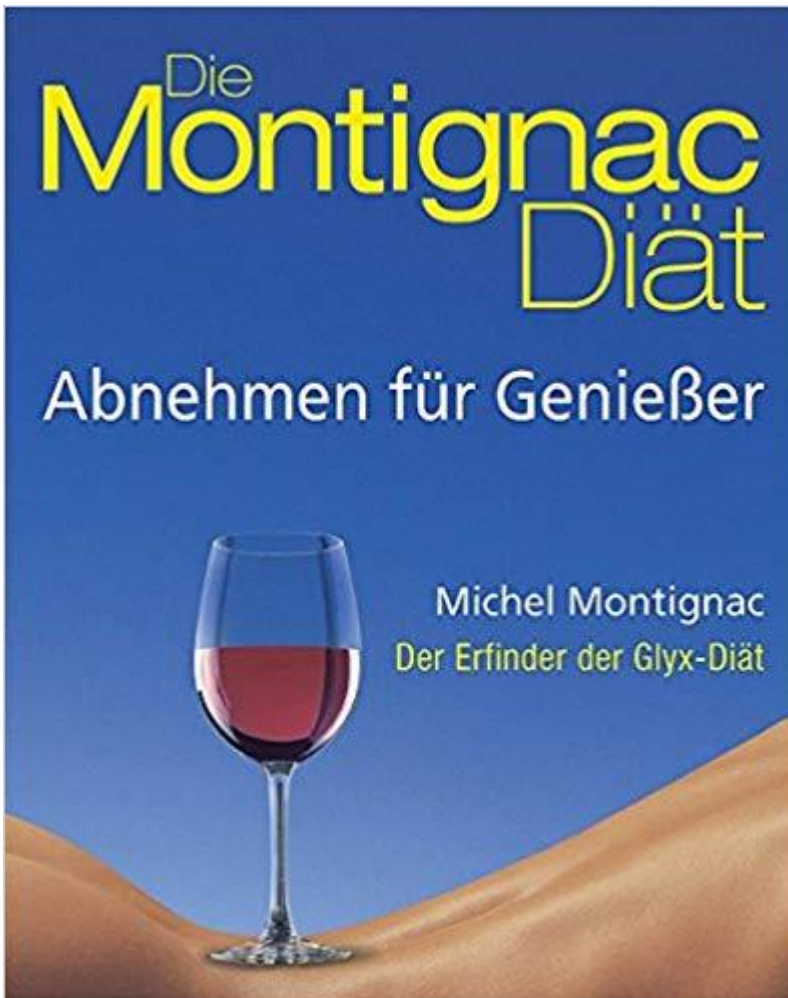
Gefahren der Hypoglykämie

Zu wenig Zucker führt dazu, dass das Gehirn keine Nahrung bekommt, nicht mehr arbeiten kann und es folgt eine Ohnmacht und eine Schädigung des Hirns. Was Ohnmacht am Steuer, beim Sport etc. anrichten könnte, kann man sich ja vorstellen.

Ernährung, Körpergewicht und Diabetes

ISBN 978-3-8310-0863-6

Die deutschsprachige Ausgabe wurde 2006 publiziert



Kohlenhydrate

Kohlenhydrate (also Zucker = Glukose) sind der wichtigste Treibstoff für Muskulatur und Gehirn und gelangen über das Blut in sämtliche Zellen. Es sind Nahrungsmittel die aus Zuckermolekülen bestehen. Wie viel Glukose ins Blut gelangt, hängt vom Glykämischen Index des Nahrungsmittels ab.

Beispiele für Kohlenhydrate:

Obst wie Bananen, Traubenzucker. Beilagen wie Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Spätzle. Ebenso Haferflocken, viele zuckerhaltige Getränke wie Cola, Fanta, Eistee etc., aber ebenso Bier.

Will ich abnehmen GI < 35 will ich das Gewicht halten GI < 50

(Siehe Buch, Seite 38 ff. oder Ausführungen im Internet) – siehe Links am Ende des Vortrags

Weitere Beispiele:

Spargel , Chicoree, Radieschen, Rosenkohl, Fenchel	15
Himbeere frisch	25
Tomate, Bohnen grün, Clementinen	30
Erbsen frisch, Wildreis, Pfirsich frisch, Sellerie	35
Vollkornbrot, Falafel, Karotten gekocht	40
Süßkartoffeln, Buchweizen, Mango	50
Bratkartoffeln, Kartoffelstärke	95
Glukose (Traubenzucker), Weizensirup, Reissirup	100



GI ?



Weitere Beispiele:

Spargel , Chicorée, Radieschen, Rosenkohl, Fenchel	15
Himbeere frisch	25
Tomate, Bohnen grün, Clementinen	30
Erbsen frisch, Wildreis, Pfirsich frisch, Sellerie	35
Vollkornbrot, Falafel, Karotten gekocht	40
Süßkartoffeln, Buchweizen, Mango	50
Bratkartoffeln, Kartoffelstärke	95
Glukose (Traubenzucker), Weizensirup, Reissirup	100



25

GI



95

Verarbeitung / Zubereitung



< 35



65



80



95

Teigwaren



5 Min GI 37



10 Min GI 44



20 Min GI 61

„Gute“ Kohlenhydrate = GI < 50

Als Beispiel - KEINE Kartoffeln, wenn Sie nicht zunehmen wollen!

<http://www.montignac.com/de/glykamischer-index/>

Meine Empfehlungen



ohne



Was darf ich und was nicht?



Was meint Ihr dazu? Warum ja oder nein?



Leider NEIN



Paniermehl (gekauft) = Weissbrot = GI 70

ABER es gibt doch eine Lösung

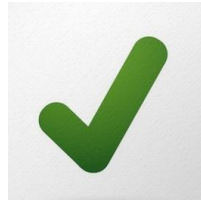
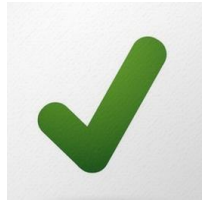
Soja Schnitzel Im Cutter zu Paniermehl zerkleinern und der GI = NULL



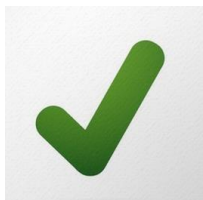
Verzicht? Ja natürlich, aber was ist mit einem Dessert?



Die Antwort:



Aber kein Verzicht auf Schoggi-Kuchen à la Montignac !!!



Schoggi-Kuchen à la Montignac: Rezept

Das Rezept ist für 8 Personen berechnet.

10 grössere Eier – getrennt nach Eiweiss, Eigelb
300 gr. Bitterschokolade (72% Kakao) in Stücke gebrochen für den Kuchen
100 gr. Bitterschokolade (72% Kakao) für die Glasur

1. Eine Springform von 20 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen. Das Papier sollte ein paar Zentimeter über den oberen Rand hinausragen. Den Ofen auf 250° C vorheizen.
2. Die gebrochene Schokolade in ein Plasticsäckli (oder eine Schüssel) geben und im Wasserbad schmelzen lassen.
3. Die Eiweisse mit etwas Salz in einer grösseren Schüssel mit einem Handgerät zu Schnee schlagen.
4. Die geschmolzene Schokolade mit den Eigelben vorsichtig untermischen. Dann einige Esslöffel Eiweiss darunter heben. Den restlichen Eiweiss schnell unter die Schokoladenmasse ziehen, bis sie eine Konsistenz einer leichten Mousse hat. Nicht zu stark rühren!
5. Die Schokoladenmasse in die Springform giessen und genau 8 Minuten backen. 30 Minuten auskühlen lassen und anschliessend mind. 12 Std., besser über Nacht in den Kühlschrank stellen.
6. Den Kuchen auf eine grosse Platte stürzen. Die restlichen 100 gr. Schokolade wie im Schritt 2 beschrieben schmelzen und den Kuchen mit der Schokolade überziehen und für mind. 10 Minuten in den Kühlschrank stellen. Mit einem scharfen Messer in Stücke schneiden, wobei das Messer vor jedem Schnitt in heisses Wasser tauchen.



Mousse au Chocolat



Das Rezept ist hier:

https://www.bettybossi.ch/de/Rezept/ShowRezept/BB_GAST151001_0260A-40-de

wobei ich grundsätzlich auf Zugabe von Zucker verzichte. Wem es zu wenig süß ist, nehme bitte Stevia in Pulverform.

Links:

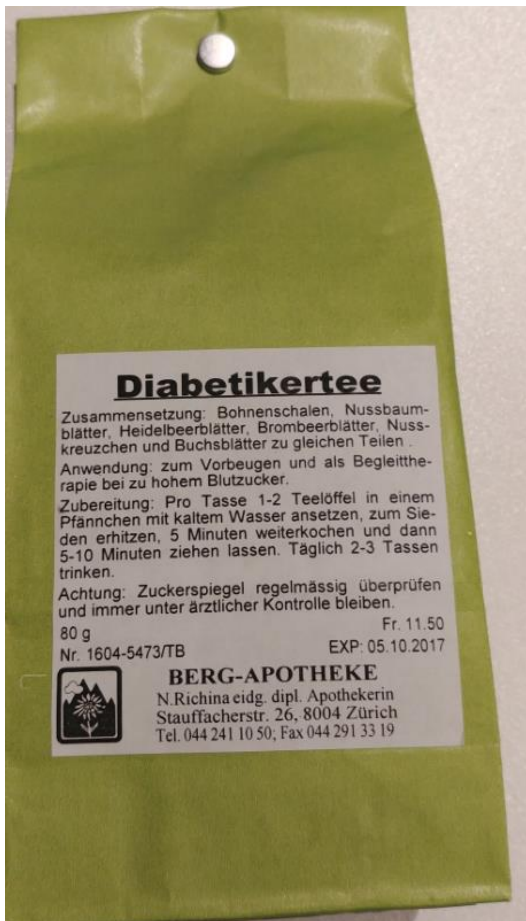
<http://www.montignac.com/de/>

Hinweise für Diabetiker

Blutzucker messen - vor der Mahlzeit und 2 Std. nach der Mahlzeit. Der BZ soll 2 Std. nach der Mahlzeit bei 7.8 mmol/l liegen. Nur so weiss man mit der Zeit, welche Nahrungsmittel man verwenden kann und welche nicht.

Berg-Apotheke an der Stauffacherstr. 26 in Zürich hat einen Diabetikertee, welcher hilft den BZ zu senken.

<https://www.topwell.ch/bergapotheke/>



Wer rastet, der rostet – gilt auch hier!!

Wer sich mehr bewegen möchte, wird auch diesen Link von Senioren Turner Wallisellen schätzen:

www.senioren-turnen.ch

Der anwesende Manfred Hildebrand ist der Obmann der Senioren Turner und gibt Euch gerne jede weitere Auskunft.

Hinweis bezüglich fasten:

Letzte Woche habe ich eine sehr spannende Sendung gesehen
Fasten und Heilen – altes Wissen und neueste Forschung

<https://www.arte.tv/de/videos/043980-000-A/fasten-und-heilen/>

Schauen Sie sich diesen Film an, es gibt dort verblüffende Schlussfolgerungen. Ein Beispiel – nach 5 Tagen fasten wirkt Chemotherapie besser und die Nebenwirkungen sind wesentlich kleiner.

FRAGEN ??

Ich möchte Eure Fragen jetzt beantworten, es folgt noch ein zweiter Teil, welcher ebenfalls eine Fragerunde beinhaltet.