



© issaurinko / alyswanet / iStock / Getty Images

Alles frisch

Obst, Gemüse, Salat – dieses Trio ist mit Abstand das Beste, was Menschen mit Diabetes täglich essen sollten. Doch für viele ist **Putzen und Schnippeln** lästig oder zu zeitaufwendig. Geben Sie praktische Tipps, wie sich das im Alltag umsetzen lässt.

Die meisten Menschen mit Diabetes sind vom Typ 2 betroffen. Dieser wird gerne als Lifestyle-Diabetes bezeichnet. Schon durch kleine Veränderungen in den Lebens- und Essgewohnheiten ist er in den meisten Fällen sehr gut therapierbar. Was unbedingt dazugehört, ist täglich Gemüse und Obst zu essen. Denn es versorgt den Körper mit Mineralstoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Mehr noch: Frisches Gemüse, Salat und Früchte haben gesunde Ballaststoffe im Gepäck.

Mehrfach wichtig – Ballaststoffe Sie erfüllen bei Diabetes gleich zahlreiche positive Funktionen. Allen voran helfen sie dabei, angenehm satt zu werden. Das ist entscheidend beim Essen. Denn wer ständig mit einem knurrenden Magen durch den Tag geht, wird schneller kapitulieren. Hunger treibt an, schnell etwas zu essen, das so nicht geplant war. Oft sind dies kalorienreiche Snacks oder Fertigprodukte. Ein Gefühl der Sättigung ist auch entscheidend für alle Menschen mit Diabetes, die Übergewicht haben und abnehmen möchten.

Schon der Verlust von wenigen Kilos hat positive Wirkungen auf die diabetische Stoffwechsellage. Blutzucker- und Blutdruckwerte verbessern sich dabei schnell und deutlich. Auch die Verdauung wird durch Ballaststoffe ganz natürlich angeregt. Mittlerweile ist auch bekannt, dass Ballaststoffe positive Effekte auf die Vielfalt gesunder Darmbakterien (Mikrobiom) haben. Dass diese Pflanzenfasern eine direkte, positive Wirkung auf den Blutzuckerverlauf haben, zeigt sich nach dem Genuss von Gemüse und Salat schon innerhalb der nächsten

Blutzuckerkontrollen. Bei diesem Füllhorn an guten Wirkungen für Menschen mit Diabetes ist es wenig verwunderlich, dass ballaststoffreiche Lebensmittel täglich mit dazu gehören sollten. So liegt die Tagesempfehlung für Ballaststoffe für Diabetikerinnen und Diabetiker bei 40 Gramm. Im Vergleich wird Menschen ohne Diabetes eine Tagesmenge von 30 Gramm empfohlen. Generell gilt: je mehr, desto besser.

Wieviel darf's denn sein?

Die Empfehlungen zu fünf am Tag gelten auch bei Diabetes.

Allerdings wird hier die Verteilung auf drei Portionen Gemüse und/oder Salat und zwei Portionen frisches Obst empfohlen. Praktisch heißt es von den Fachgesellschaften: „Kleine Hände, kleine Portion – große Hände, große Portion“. Für Gemüse ist dies ein gutes Maß. Bei Früchten muss bei Diabetes weiter unterschieden werden. Verantwortlich dafür ist der jeweilige Gehalt an Kohlenhydraten, die im Obst stecken.

Ist Ihren Kunden das Putzen und Schneiden, besonders von Gemüse, zu umständlich, gibt es Alternativen. Empfehlen Sie Tiefkühlgemüse. Am besten solches aus Beuteln oder Schachteln, die ohne Gewürze und Zusätze auskommen. Praktisch also das reine Gemüse. Die Info dazu findet sich auf der Zutatenliste der Packung. Diese Produkte gibt es in jedem Supermarkt und Discounter als konventionelle und Bio-Ware. Preislich sind sie günstiger als mit Zusätzen wie Sahne, Fett oder Gewürzen. Auch Früchte gibt es tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz, siehe Zutatenliste. Tiefkühlprodukte sind im Hinblick auf ihren Gehalt an Vitalstoffen hochwertiger als Konserven oder Gläser. Hinzu kommt, dass Gemüse in Dosen oder Gläsern meist salzreich ist. Früchte aus Gläsern und Dosen sind in der Regel mit Zucker eingelegt, was bei Diabetes nicht sinnvoll ist. Alternativen aus dem Fruchtbereich bieten bestimmte Hersteller von Kompottobst ohne Zuckerzusatz. Doch auch wenn kein Zucker zugesetzt wurde – Kohlenhydrate sind in den Früchten natürlich enthalten. Denn jedes Obst liefert eine bestimmte Menge an Kohlenhydraten. Im Hinblick auf fünf am Tag gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) an, dass eine Portion davon als Saft möglich ist. Auch bei Diabetes?

(K)eine gute Alternative – Säfte und Smoothies Säfte und Smoothies sind bei Diabetes wenig sinnvoll. Denn ihr Gehalt an Fruchtzucker liegt weitaus höher, als wenn frische Früchte gegessen werden. Dazu ist der Ballaststoffanteil im flüssigen Obst deutlich niedriger als in rohen Früchten. Bei Gemüsesäften ist es ratsam, solche auszuwählen, die ohne Zusätze, also zu 100 Prozent aus der jeweiligen Sorte, hergestellt sind. Doch auch hier macht es weit aus mehr Sinn, frische Ware Säften vorzuziehen.

Mehr Frisches – wie geht das? Cremige Broccolisuppe, Blumenkohlaufguss mit Hähnchen, asiatische Gemüsepfanne mit Garnelen, Gemüsesticks mit Kräuterdip oder Skyr mit frischen Aprikosen. Klingt lecker, ist es auch. Und dazu auch noch schnell gekocht, beziehungsweise vorbereitet. Mit Hilfe von Tiefkühlprodukten geht es fix und eignet sich auch für diejenigen, die wenig Lust auf Kochen oder kaum Kochkenntnisse haben. Tiefkühlgemüse einfach in einen großen Topf geben, etwas Wasser und gekörnte Brühe dazu und weichkochen. Mit einem Passierstab sämig pürieren und zum Beispiel etwas fettreduzierten Frischkäse oder Sahne (7 % Fett) einrühren. Schon ist eine leckere Suppe fertig. Für Aufläufe Tiefkühl- oder frisches Gemüse (gewaschen und geschnitten), in eine Auflaufform geben. Hähnchen oder Putenbrust in Streifen dazu. Eine Eimilch aus drei bis vier Eiern, gekörnter Gemüsebrühe, Muskat, Pfeffer, etwas fettarmer Milch oder vegane Alternativen dazu. Umrühren und in die Auflaufform zum Gemüse und Geflügel gießen. Durchrühren und je nach Geschmack etwas geriebenen Käse darüber-

streuen. Für eine knappe Stunde bei 180 Grad im Ofen backen. Für Gemüsepfannen bietet sich neben frischem und Tiefkühlgemüse frisch geschnittenes Gemüse in Beuteln aus der Kühlung an. Gemüsesticks lassen sich einfach und schnell selbst schneiden. Praktisch ist auch fertiges Snackgemüse aus der Gemüseabteilung. Und ein Dessert mit frisch geschnittenem Obst ist schnell gemacht. Dazu fettarme Milchprodukte wie Skyr oder Naturjoghurt oder vegane Alternativen ohne Zuckerzusatz wählen. Besonders zu empfehlen sind bei Diabetes wasserreiche Früchte wie Beerenobst, Wassermelonen, Papaya, Aprikosen oder Äpfel.

Grillen mit Gemüse und Obst Köstlichkeiten vom Rost gehen immer. Auch hier lassen sich Gemüse und Obst ein-

bauen. Zum Beispiel Kirschtomaten, Paprika, Zucchini oder Zwiebeln auf Spieße stecken und auf den Rost legen. Pilze wie Champignons, Shiitake und Kräuterseitlinge mit Pesto mischen und in einer Schale grillen. Lecker sind Grilltomaten, Zucchini, Auberginen oder gegrillte Blumenkohlröschen. Dazu etwas Olivenöl mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Knoblauchpulver mischen und Gemüse darin marinieren. Auf einen Spieß stecken oder in eine Grillpfanne aus Edelstahl legen, damit das Gemüse nicht in die Glut fällt. Als Dessert sind zum Beispiel gegrillte Wassermelone, Aprikosen oder Pfirsiche lecker. Grillen mit Obst und Gemüse ist ein kulinarisches Highlight. ■

*Kirsten Metternich von Wolff,
freie Journalistin*



PRAXISTIPPS

- + Fünf Portionen Gemüse/Salat oder Obst sind täglich sinnvoll.
- + Für Diabetiker sollte dies auf drei Portionen Gemüse und/oder Salat und zwei Portionen frisches Obst verteilt sein.
- + Kleine Hände entsprechen einer kleinen Portion, große Hände einer großen Portion.
- + Smoothies und Säfte sind bei Diabetes nicht zu empfehlen.
- + Statt frischem Gemüse und Obst bieten sich Tiefkühlprodukte an.
- + Praktisch für unterwegs ist Snackgemüse wie Kirschtomaten, Mini-Paprika oder Gürkchen.
- + Voraussetzung: Sie enthalten keine Zusätze wie Sahne, Fett, Zucker, Honig, Agavendicksaft oder Gewürzmischungen.