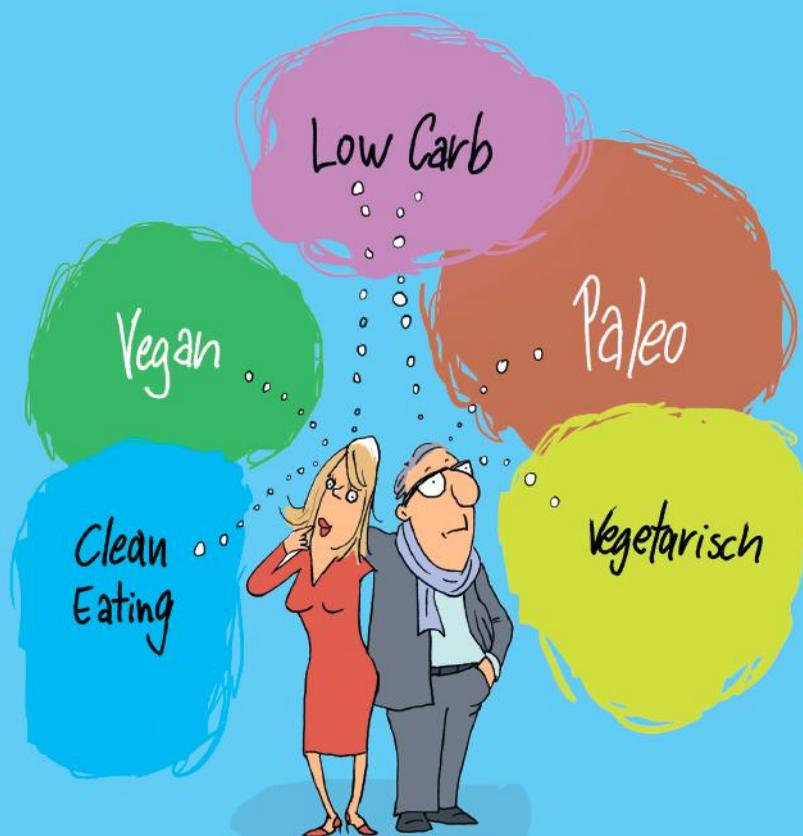


# TREND-ERNÄHRUNG

WAS SOLLTEN DIABETIKER  
BEACHTEN?



Glucomen®  
areo

Einfach leicht messen.



# **TRENDERNÄHRUNG**

**WAS SOLLTEN DIABETIKER BEACHTEN?**

# INHALT

<b>Einführung</b>	<b>6</b>
Was ist ein Ernährungstrend?	6
Was unterscheidet einen Trend von „gesunder Ernährung“ bei Diabetes?	7
<b>Trend Vegetarisch</b>	<b>10</b>
Auf welche Lebensmittel wird verzichtet?	12
Alternative vegetarische Lebensmittel	14
Gute vegetarische Mikronährstoffquellen	14
Gute vegetarische Proteinquellen	15
Spezielle vegetarische Lebensmittel	17
Vegetarismus und Diabetes	18
Rezept: Gefüllte Tomaten	21
<b>Trend Vegan</b>	<b>22</b>
Auf welche Lebensmittel wird verzichtet?	23
Mögliche Nährstoffdefizite und ihr Ausgleich	23
Mögliche vegane Mikronährstoffquellen	24
Gute vegane Kohlenhydratquellen	27
Vegan und Diabetes	28
Rezept: Bulgur-Linsen-Suppe	29

<b>Trend Low Carb</b>	<b>30</b>
Auf welche Lebensmittel wird verzichtet?	31
Low Carb in der Bewertung	32
Alternative Ballaststoffquellen	33
Low Carb und Diabetes	35
Rezept: Kichererbsenragout mit Lammhackbällchen	37
<b>Trend Paleo</b>	<b>38</b>
Auf welche Lebensmittel wird verzichtet?	40
Paleo in der Bewertung	41
Gibt es ein Zuviel an Fleisch?	42
Paleoernährung und Diabetes	45
Rezept: Maronencremesuppe mit Jakobsmuscheln	47
<b>Trend Clean Eating</b>	<b>48</b>
Auf welche Lebensmittel wird verzichtet?	49
Clean Eating in der Bewertung	50
Clean Eating und Diabetes	51
Rezept: Quinoa mit Kürbis und Blattspinat	53
<b>Fazit Trendernährung</b>	<b>54</b>
<b>Literaturquellen</b>	<b>57</b>

# EINFÜHRUNG

## Was ist ein Ernährungstrend?

Als Trend ist eine Ernährungsform zu verstehen, die in der Bevölkerung eine größere Anhängerschaft findet und sich oft in wesentlichen Punkten von den gängigen Ernährungsempfehlungen unterscheidet. Ein Ernährungstrend kann sowohl gesund als auch weniger gesund sein. Bei den Deutschen nimmt das Trendbewusstsein zu. Auch Diabetiker wollen „Trendernährung“ ausprobieren. Gerade Patienten im jüngeren und mittleren Alter bringen nicht selten den Wunsch mit, gesünder und trendiger zu essen.

Auf der einen Seite dienen Trends dazu, unsere Ernährung zu vereinfachen. Hunger soll gestillt werden und gleichzeitig soll Kochen im Alltag schnell und praktisch gehen und möglichst wenige Fertigkeiten von Koch oder „Zubereiter“ verlangen. Als damit verbundene Trends sind die Zunahme an Convenience Produkten, Fertigmahlzeiten oder auch Streetfood sowie Fastfood anzuführen.

Auf der anderen Seite werten Trends Nahrungsmittel, Essen, Mahlzeiten mit Lebensstil-spezifischen Bedeutungen auf. Es werden Wünsche oder Gefühle über die Ernährung ausgedrückt. Essen oder Ernährung soll gesund halten bzw. machen. Über das Essen soll die Familien- oder die Freundeskultur erhalten bleiben sowie die Fitness ausgebaut werden. Essen und Mahlzeiten sollen Anker der Beständigkeit in der heute so schnelllebigen Zeit sein. Kochen wird zu einem Erlebnis, gemeinsam zubereitete Mahlzeiten zum Zeichen der Zusammengehörigkeit. Hier sind die meisten der von uns vorgestellten Trends einzuordnen. Vegetarismus oder Clean Eating sind nicht nur Ernährungsformen sondern praktizierte Lebensstile. Trends geben klare Regeln oder Empfehlungen vor. Ein Trend kann eine ausgewogene abwechslungsreiche Ernährung sein, manchmal fehlen aber auch einige Nahrungsmittel, um insbesondere langfristig mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt zu werden.

Im Beratungsalltag ist es häufig nicht sofort ersichtlich, warum ein Patient gerade diesen Trend macht. Möchte er zu einer gewissen Peergroup gehören? Sind es gesundheitliche Gründe oder macht er einfach nur mit, weil die Familie diesen Trend praktiziert? Das macht den Umgang mit der Trendernährung in der Beratungspraxis nicht einfacher. Deshalb ist im praktischen Beratungsalltag oft ein Kompromiss zwischen der Trendernährung und der empfohlenen Ernährung bei Diabetes notwendig. Und genau diese Kompromissfindung soll Ihnen die vorliegende Broschüre ein wenig erleichtern.

## Was unterscheidet einen Trend von „gesunder Ernährung“ bei Diabetes?

Um diese Frage zu beantworten, gilt es zu klären: Was ist gesunde Ernährung bei Vorliegen von Diabetes? Generelle Empfehlungen der Fachgesellschaften wie z. B. durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung oder die Deutsche Diabetes Gesellschaft bilden die Grundlage dieser Bewertung. Im Einzelfall müssen diese Empfehlungen jedoch individuell angepasst werden, z. B. auch eine Gewichtsreduktion ermöglichen, wenn Übergewicht vorhanden ist. Hier ein kurzer Überblick über allgemeine Ernährungsempfehlungen bei Diabetes (1, 2).

Empfehlung	Praktische Umsetzung
Vollwertig und ausgewogen essen	Alles essen und auf die Portionen bzw. Mengen achten. Keine Lebensmittelverbote.
10–20% der täglichen Gesamtenergie als Protein aufnehmen. Bei fortgeschrittener Nephropathie 0,8g Protein je kg Körpergewicht, individuelle Anpassung bei Niereninsuffizienz.	Fettärmere Milchprodukte und fettärmeres Fleisch bevorzugen. Regelmäßig Fisch: am besten 2x pro Woche (1)

Empfehlung	Praktische Umsetzung
<p>Gesamtfettaufnahme nicht mehr als 35%, gesättigte und trans-ungesättigte Fettsäuren zusammen unter 10%, mehrfach ungesättigte Fettsäuren nicht mehr als 10% der täglichen Gesamtenergie.</p>	<p>Bevorzugen pflanzlicher Fette wie Öle, Nüsse, Avocado, Oliven. Ausnahme: Kokosfett und Palmfett – diese eher meiden. Vermeiden großer Portionen fetter Lebensmittel wie Wurst, fettes Fleisch, fetter Käse, Sahne, Fertiggerichte, Chips und Süßwaren (1).</p>
<p>Kohlenhydrate können 45 – 60% der täglichen Energie ausmachen, Menge und Zeitpunkt der Mahlzeiten müssen mit den eingenommenen Medikamenten abgestimmt werden (1).</p>	<p>Es besteht keine Notwendigkeit, die Kohlenhydratmenge auf unter 130g pro Tag zu begrenzen (2). Kein generelles Zuckerverbot, aber vermeiden von größeren Mengen an Glukose, Fruktose sowie Zuckeralkoholen: freier Zucker bis zu 50g pro Tag. Qualitativ hochwertige Kohlenhydrate essen, Beurteilung anhand des Glykämischen Indexes und des Ballaststoffgehaltes Wenig Alkohol trinken; wenn dann moderate Alkoholaufnahme bis zu 10g/Tag bei Frauen und bis zu 20g/Tag bei Männern zu den Mahlzeiten (2).</p>
<p>Ballaststoffaufnahme 40g/Tag (oder 20g pro 1000 kcal/Tag) (1)</p>	<p>Vollkorngetreideprodukte bevorzugen, viel Gemüse und Hülsenfrüchte, moderat Obst am Tag essen (2).</p>

Im Gespräch mit dem Diabetiker ist nun zu schauen, inwieweit sich seine Trendvariante von den allgemeinen Empfehlungen unterscheidet. Folgende Fragen helfen, dies besser einzuschätzen zu können.

1. Sind alle drei Hauptnährstoffe wie Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße vertreten?
2. Werden generell bestimmte Nahrungsmittelgruppen (z.B. Milchprodukte) vermieden? Wenn ja, können mögliche langfristig fehlende Nährstoffe über andere Lebensmittelgruppen ausgeglichen werden?
3. Wie viele Mahlzeiten werden empfohlen? Wie werden sie sich auf die Blutzuckerantwort auswirken?
4. Gibt der Trend eine Beschränkung der Zuckermenge an? Wie viel an Süßigkeiten, gezuckerten Getränken und Obst ist mit dem Trend verbunden? Wie setzt der Patient dies um?
5. Welche Kohlenhydrate werden im Trend bevorzugt?
6. Schafft der Patient die empfohlene Ballaststoffzufuhr?
7. Wie lange möchte der Patient den Trend durchführen?
8. Ist der Trend praktikabel im Alltag? Isoliert er ggf. den Patienten?

Ein guter Trend weist alle Makronährstoffe auf. Keine Lebensmittelgruppe ist komplett verboten (z.B. Milchprodukte, Gemüse, Obst ...). Je mehr Lebensmittel weggelassen werden, umso mehr Ernährungswissen und Küchenfertigkeiten sind notwendig, um langfristig Nährstoffdefizite zu vermeiden. Im Idealfall ist ein Trend ein guter Start hin zu einem verbesserten Lebensstil. Ernährungstrends gibt es zahlreiche, mal mehr oder weniger kompatibel mit der empfohlenen Ernährung bei Diabetes. Die Kunst im Alltag ist, das Gute des Trends mit den Empfehlungen bei Diabetes zu verknüpfen. Im Folgenden haben wir dies für einige Trends gemacht.



Wir sind  
'ne starke  
Truppe!

VEGETARIER  
1:0  
WÜRSTCHEN

## TREND VEGETARISCH

Die Gründe für eine vegetarische Ernährung können sehr vielfältig sein. Hier sind vor allem die Haltungsbedingungen von Tieren sowie ökologische Aspekte zu nennen. Aber auch die eigene Gesundheit/Krankheit bzw. geschmackliche Abneigungen werden häufig genannt. Im Allgemeinen führen Vegetarier einen gesünderen Lebensstil. Sie setzen sich mit Ihrer Ernährung auseinander, sind meist Nichtraucher und bewegen sich oft auch mehr. Vegetarisch heißt häufig mehr Vollkornprodukte, Gemüse, Obst und damit mehr Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe aus diesen Nahrungsmitteln. Im Allgemeinen werden bei Vegetarismus mehr Lebensmittel mit einer geringeren Energiedichte verzehrt. Gemüse oder Obst haben pro 100g weniger Energie als beispielsweise Wurst oder harter Käse. Damit werden weniger Kalorien am Tag aufgenommen, es ist ggf. leichter, die schlanke Linie zu halten. Vegetarier essen dann bessere Fette, wenn überwiegend Öle, Nüsse, Saaten, Avocado und Oliven bevorzugt werden.

Auf der andere Seite heißt vegetarisch zu essen nicht automatisch gesund zu essen. Auch ein Vegetarier kann viel Zucker über Getränke aufnehmen und Weißbrot als seine Lieblingsbrotsorte wählen. Oder Kokosfett (-öl) oder auch Palmfett (-öl) als häufigste Fettquelle mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren nutzen.

Einfach Fleisch, Fisch und/oder Eier wegzulassen und nur Kartoffeln mit Gemüse zu essen, macht keine gute vegetarische Ernährung aus. Vegetarier sollten sich mit den verschiedenen Nährstoffen in tierischen Produkten auseinandersetzen, um diese bewusst über andere Nahrungsmittel aufzunehmen. Je nachdem auf welche tierischen Lebensmittel verzichtet wird, kann langfristig die Versorgung mit einigen Nährstoffen kritisch werden. Ein gutes Wissen und zumindest anfänglich mehr Zeit für die praktische Umsetzung sind oft notwendig. Wer gern einmal vier Wochen „vegetarisch probieren“ möchte, muss sich keine großen





Gedanken machen. War die Ernährung davor abwechslungsreich, sind die körpereigenen Vitaminspeicher gefüllt und stehen in den 4 Wochen zur Verfügung. Aber diese Vitaminspeicher halten unterschiedlich lang. Somit ist jedem Vegetarier, der langfristig so essen möchte zu empfehlen, sich mit seiner Ernährung auseinander zu setzen. Und sich idealerweise regelmäßig beim Hausarzt vorzustellen für einen Check bezüglich einiger kritischer Mikro-nährstoffe wie Eisen, Vitamin B12 oder Vitamin D.

### Speicherzeit verschiedener Vitamine bis zur weitgehenden Erschöpfung bei normalem Stoffwechsel

Vitamin	ungefähre Speicherzeit
Vitamin A	9–12 Monate
Vitamin B12	1–3 Jahre
Folsäure	2–3 Monate
Vitamin D	2–6 Wochen
Vitamin E	2–6 Wochen
Vitamin K	2–6 Wochen
Vitamin B2	2–6 Wochen
Vitamin B6	2–6 Wochen
Niacin	2–6 Wochen
Vitamin C	2–6 Wochen
Vitamin B1	4–10 Tage
Biotin	4–10 Tage
Pantothensäure	4–10 Tage

*nach Prof. Dr. K. Biesalski, Universität Hohenheim*

## Auf welche Lebensmittel wird verzichtet?

Je nach praktizierter Form des Vegetarismus wird auf Fleisch, Fisch, Eier oder Milchprodukte verzichtet. Die ersten drei Nahrungsmittel liefern uns hauptsächlich Eiweiß sowie Mineralstoffe wie Eisen, Zink und Vitamine wie B12 und D sowie tierische Omega-3-Fettsäuren (sogenannte Fischöle). Milchprodukte sind in erster Linie gute Eiweißquellen und versorgen uns mit dem Mineral Kalzium.



Vegetarier, die nur auf Fleisch verzichten, aber Milchprodukte, Fisch und Eier essen, werden relativ gut mit Mikronährstoffen versorgt. Fisch liefert zwar nicht so viel Eisen und Vitamin B12 wie Fleisch, aber gemeinsam mit Milchprodukten und Eiern ist die Zufuhr in der Regel ausreichend. Eier sind eine gute Quelle für tierische Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D, wenn auf Fisch und Fleisch verzichtet wird. Es sollte dann jedoch nicht nur beim Frühstücksei am Sonntag bleiben. Je mehr Nahrungsmittel weggelassen werden, desto mehr Nährstoffe können langfristig kritisch werden, weil nicht genug davon aufgenommen werden.

Flexitarier sind Personen, die eigentlich ovo-lacto vegetarisch (sie essen regelmäßig Eier und Milchprodukte) leben, aber ab und zu auf Ihren Appetit hören. Dann essen sie auch mal ein Stück Fleisch aus biologischer Haltung oder Fisch. Flexitarier haben einen Vorteil bezüglich der Nährstoffversorgung gegenüber strengen Vegetariern. Ihr Appetit sorgt dafür, dass die körpereigenen Nährstoffspeicher zumindest teilweise aufgefüllt werden.

Vegetarismus	erlaubt	Vermieden wird	mögliche langfristige Nährstoffdefizite
Pescetarier	Pflanzliche Nahrung, Fisch, Meerestiere, Milchprodukte, Eier	Fleisch gleichwarmer Tiere (Säugetiere, Vögel), Reptilien, Amphibien (z. B. Frösche)	Selten, wenn genügend Fisch gegessen wird
Ovolacto	Pflanzliche Nahrung, Milchprodukte, Eier	Fleisch allgemein (auch Fisch, Meeresfrüchte, Geflügel)	Kann bedarfsdeckend sein, wenn genügend Eier und eisen-, zink-, jodreiche pflanzliche Nahrungsmittel täglich gegessen werden



Lacto-	Pflanzliche Nahrung, Milchprodukte	Fleisch, Fisch, Eier	Eisen, Zink, Jod, tierische Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D
Ovo-	Pflanzliche Nahrung, Eier	Fleisch, Fisch, Milchprodukte	Eisen, Zink, Jod, Calcium, Protein, Vitamin D, B2, B12

## Alternative vegetarische Lebensmittel

### *Gute vegetarische Mikronährstoffquellen*

Nachfolgend sind Lebensmittel aufgeführt, die Vegetariern helfen, langfristig eine ausreichende Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen sicher zu stellen.

**Kalzium:** Milch, Käse, Sesam, Nüsse, Grünkohl, Portulak, Tofu, Ca-angereicherter Soja-, Reis-, Haferdrink, Ca-reiches Mineralwasser (mehr als 150 mg Ca pro Liter)

*Optimal: Dreimal täglich eine Portion „Kalziumreich“!*

**Omega-3-Fettsäuren:** Fetter Fisch wie Makrele, Hering, Sardine, Leinöl, Leinsamen, Walnussöl, Walnüsse, Chia-Samen, Rapsöl, Sojaöl, Sesam

*Gern täglich bewusst eine Omega-3-Fettsäurequelle essen.*

**Vitamin B12:** Dreimal täglich Milchprodukte wie Käse oder Quark, Eier, ggf. B12 Nahrungsergänzung, angereicherte Säfte und Cerealien (Müsli, Cornflakes)

*Regelmäßig den Vitamin B12 Status durch den Arzt checken lassen!*

**Eisen:** Fisch, Eier, Bohnen, Linsen, Weizenkleie, Hirse, Amaranth, Sesam, Haferflocken, Kürbiskerne, Leinsamen, Schwarzwurzel, grüne Erbsen, Spinat

*Eisen aus pflanzlichen Nahrungsmitteln ist schlechter verwertbar*

*als aus tierischen Produkten. Die Eisenaufnahme wird gesteigert, wenn eisenreiche vegetarische Lebensmittel zusammen mit Obst/Gemüse (reich an Vitamin C) gegessen werden.*

**Jod:** Fisch aus dem Meer/Ozean zweimal wöchentlich, jodiertes Speisesalz, Jod-Nahrungsergänzung

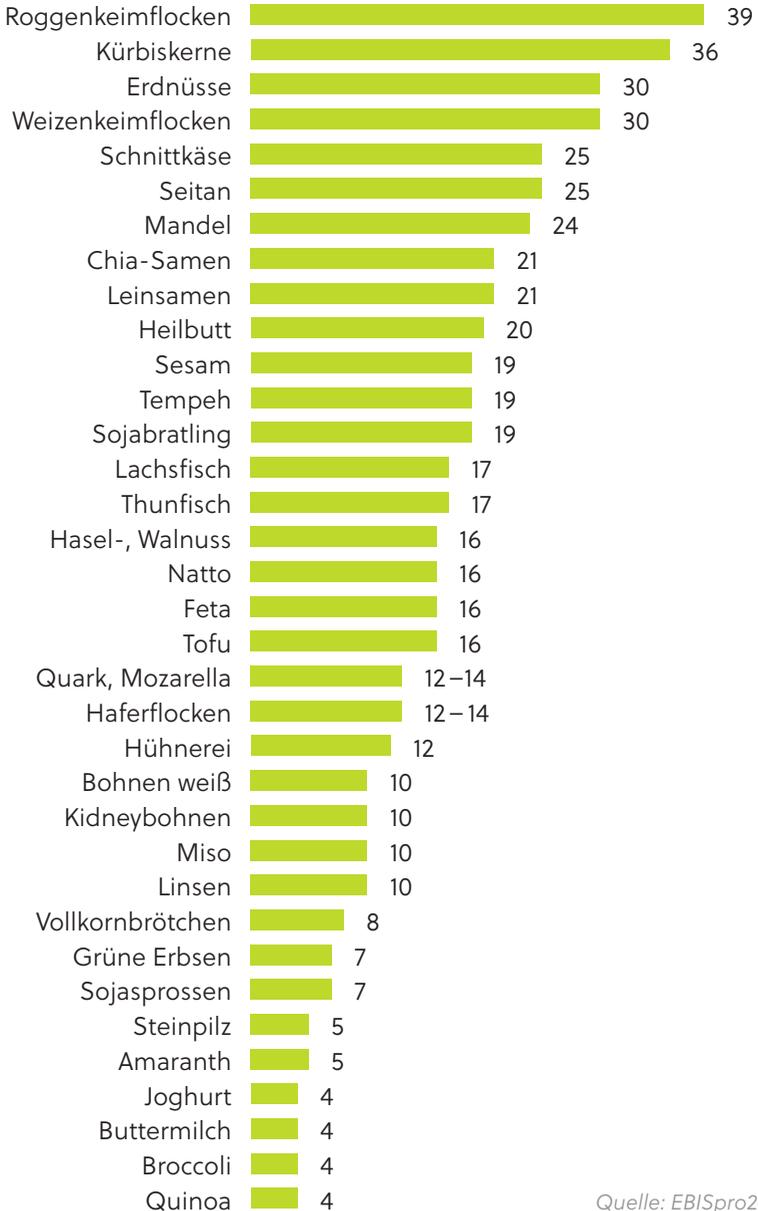
**Vitamin D:** Fetter Fisch, Ei, ggf. Vitamin D-Nahrungsergänzung, Sonne  
*Am besten täglich frische Luft genießen!*

## ***Gute vegetarische Proteinquellen***

Für Fleisch, Fisch, Eier und/oder Milchprodukte müssen ggf. andere eiweißreiche Nahrungsmittel gegessen werden. Eine 60 kg schwere Frau benötigt pro Tag mind. ca. 55g biologisch hochwertiges Eiweiß, eine größere/schwere Frau bzw. ein Mann entsprechend mehr. Hier heißt es, sich bewusst mit vegetarischen Proteinquellen auseinanderzusetzen. Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Kichererbsen in Kombination mit Brot oder Milchprodukten sind eine gute Wahl. Aber auch Sojaprodukte wie Tofu, Tempeh oder Natto sowie Produkte aus der Süßlupine können willkommene Alternativen sein.



### g Protein pro 100 g verzehrfertiges Lebensmittel



Quelle: EBISpro2011

**Praxistipp:** Mindestens zu jeder Hauptmahlzeit (3x täglich) eine Handvoll proteinreicher Lebensmittel z. B. gekochte weiße Bohnen, oder Tofu (ca. 150–200 g), einen Joghurt oder Mozzarella. Die in der Graphik auf S. 16 angegebenen Werte beziehen sich für eine bessere Vergleichbarkeit auf 100 g. Bei Käse und Milch isst man oft mehr, bei Chiasamen verzehrt niemand 100 g. Für Chiasamen empfiehlt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) nicht mehr als 15 g pro Tag (3), für Leinsamen nicht mehr als 20 g pro Tag (4) zu essen.



## *Spezielle vegetarische Lebensmittel*

### **Tofu:**

aus Sojabohnen bzw. Sojamilch; ähnlich wie Käse hergestellt; geschmacksneutral, deshalb gut würzen; gute Kalzium- und Vitamin E-Quelle

### **Seitan:**

aus Weizengluten; Kochen/Dampfgaren der Rohmasse in Marinade (Sojasauce, Algen, Gewürze); bissfeste Konsistenz; enthält wenig Lysin (lebensnotwendige Aminosäure), deshalb abwechselnd mit Soja-, Süßlupinenprodukten essen

### **Miso:**

Gewürzpaste aus Sojabohnen fermentiert mit Kōji-Schimmelpilz; oft mit Weizen, Gerste oder Reis gemischt; ballaststoffreich; enthält viel Magnesium und Natrium

### **Natto:**

fermentierte Sojabohnen mit Bakterium *Bacillus subtilis ssp. natto*; reich an Vitamin K und Folsäure

### **Tempeh:**

geschälte, eingeweichte, aufgekochte Sojabohnen mit Schimmelpilz (Rhizopus-Arten) fermentiert



### **Süßlupine:**

als Lupinentofu sehr eiweißreich; als Lupinenmehl sehr lysinreich (Aminosäure) und als Okara (Schalenbestandteile der Süßlupine) sehr eiweiß- und ballaststoffreich

## **Vegetarismus und Diabetes**

Eine vegetarische Ernährung kann auch für Menschen mit Diabetes geeignet sein, wenn eine ausreichende Versorgung mit allen Nährstoffen sichergestellt ist. Eine gute vegetarische Ernährung kann sich positiv auf die diabetische Stoffwechsellage und auf ggf. vorhandene Begleiterkrankungen wie Gicht oder erhöhte Blutfettwerte auswirken.

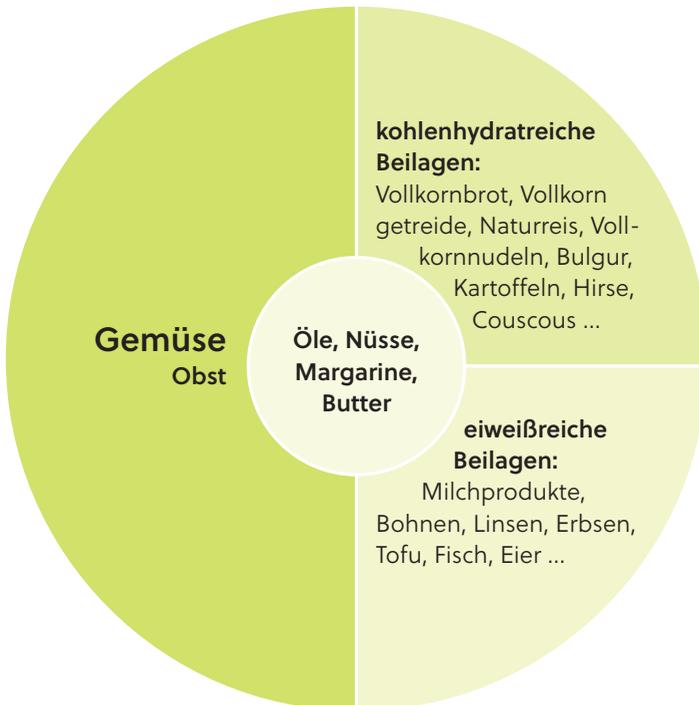
### **Vegetarisch-essende Diabetiker sollten unbedingt folgendes beachten:**

- Zu den Hauptmahlzeiten essen, wenn notwendig 1-2 Zwischenmahlzeiten (in Absprache mit dem Arzt). Kein Snacken!
- Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Naturreis, Vollkornnudeln bevorzugen
- Mehr Gemüse als Obst, letzteres immer zu den Mahlzeiten essen.
- Auf gezuckerte Getränke verzichten! Auch eine Bio-Limonade ist eine gezuckerte Limonade!
- Öle, Nüsse, hochwertige Margarine statt Kokosfett (-öl) oder Palmfett (-öl) nutzen.
- Keine oder sehr wenig reine Süßigkeiten wie Schokolade, Kuchen, Gummibärchen essen. Wenn, dann eine kleine Portion als Nachtisch zur Mahlzeit genießen.

Der hier abgebildete Teller kann helfen, die Empfehlungen in die Praxis umzusetzen. Viel Gemüse wird immer kombiniert mit jeweils einer Handvoll kohlenhydratreicher (ungefähr ein Viertel des Tellers) und proteinreicher Beilagen (zweites Tellerviertel)

sowie Ölen oder Nüssen. Sieht der Teller nicht so aus, heißt es, sich Schritt für Schritt dieser Aufteilung an Nahrungsmitteln zu nähern. Ein Beispiel: gibt es Nudeln mit Pesto und Cocktailtomaten, sollten noch eine Handvoll gebratener Tofu und ein Salat ergänzt werden.

Die Empfehlung „mehr Gemüse als Obst“ ist für Diabetiker aus zwei Gründen von besonderer Bedeutung. Zum einen enthält Obst oft viel Zucker und bedingt damit einen Blutzuckeranstieg, dem evtl. therapeutisch Rechnung getragen werden muss. Zum anderen sind die kalorischen Unterschiede zwischen Gemüse und Obst für viele Diabetiker relevant (siehe S. 20).





	Kcal pro 100 g	übliche Portionsgröße	Kcal pro Portion
<b>Obst</b>			
Brombeeren	36	125 g	45
Erdbeeren	32	125 g	40
Himbeeren	34	125 g	43
Wassermelone	38	150 g	57
Pfirsich/Nektarine	41	125 g	51
Johannisbeeren (rot)	33	125 g	42
Stachelbeeren	38	125 g	47
Pflaume	45	125 g	56
Honigmelone	55	150 g	82
Mango	59	125 g	74
Kiwi	54	65 g	35
Süßkirschen	60	125 g	75
Weintrauben	70	125 g	87
<b>Gemüse (Rohkost)</b>			
Gurke	12	½ (ca. 100 g)	12
Rettich	16	½ (ca. 100 g)	16
Radieschen	15	80 g	12
Tomate	17	80 g	14
Paprika	19	120 g	23
Kohlrabi	25	120 g	30
Möhren	26	120 g	39
<b>Gemüse (gegart, ohne Fett)</b>			
Spinat	17	200 g	34
Rotkohl	20	200 g	40
Sauerkraut	17	200 g	34
Spargel	20	200 g	40
Broccoli	28	200 g	56

## Gefüllte Tomaten (für 4 Personen)

### Zutaten:

8 große Fleischtomaten,  
150g Rote Bete (frisch oder vorgegart),  
400g Tofu,  
100g Frischkäse,  
2 Stängel Petersilie,  
4 Stängel Thymian,  
etwas Zitronensaft,  
Salz, Pfeffer,  
2 Esslöffel Rapsöl,  
250g Naturreis

### Nährwerte pro Portion:

493 kcal,  
25,8g Eiweiß,  
16,9g Fett,  
58,2g Kohlenhydrate,  
6,3g Ballaststoffe

**Zubereitung:** In einem Topf Wasser erhitzen, salzen und den Reis nach Packungsangabe zubereiten. Die Tomaten waschen, den Deckel abschneiden und aushöhlen. Die Rote Bete und den Tofu fein hacken. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Frischkäse, rote Bete, Tofu, Kräuter und Gewürze vermengen und kräftig abschmecken. Dann in die Tomaten füllen und den Deckel auflegen. Das Öl in eine Pfanne oder einen größeren Topf mit Deckel geben. Die Tomaten hineinsetzen, etwas Wasser oder Gemüsebrühe dazu geben. Nun alles bei kleiner Hitzezufuhr 15 min dünsten. Den gegarten Reis abgießen und beides zusammen anrichten.



Damit fangen Sie  
aber nichts!

ich bin Veganer!  
ich mach' es nur  
des Sports wegen!



# TREND VEGAN

Wer sich vegan ernährt verzichtet gänzlich auf Nahrung tierischen Ursprungs. Auch Zusatzstoffe, Aromastoffe aus Molke oder mit Hausenblase geklärter Wein sind nicht erlaubt. Die Nutzung von tierischen Produkten (Leder, Wolle, Daune, Seife aus tierischen Fetten etc.) wird ebenfalls meist abgelehnt.

## Auf welche Lebensmittel wird verzichtet?

Erlaubte Lebensmittel	Nicht erlaubte Lebensmittel
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemüse und Obst</li> <li>• Getreideprodukte (wenn ohne tierische Bestandteile), Kartoffeln</li> <li>• Öle, reine Pflanzenmargarine, Körner, Nüsse, Saaten</li> <li>• Wasser, Säfte, Alkohol (Klärung ohne tierische Bestandteile), Süßes</li> <li>• Soja, Sojamilch, Sojaprodukte, Produkte der Süßlupine, Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen ...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle tierischen Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Wurst, Ei)</li> <li>• Milch und Milchprodukte, Butter</li> <li>• Alle mit tierischen Produkten verarbeitete Lebensmittel (Lab als Zusatz, Gelatine, Aromastoffe, Zusatzstoffe)</li> <li>• Honig</li> </ul>

## Mögliche Nährstoffdefizite und ihr Ausgleich

Eine rein vegane Ernährung erfordert viel Wissen und eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Essen. Geschieht dies nicht, ist langfristig mit Nährstoffdefiziten zu rechnen. Deshalb ist vegane Ernährung einigen Personengruppen mit erhöhtem Energie-, bzw. Nährstoffbedarf nicht zu empfehlen. Insbesondere der Mehrbedarf an Vitaminen und Mineralstoffen kann durch einen veganen Lebensstil allein nicht abgedeckt werden. Zu diesen



Personengruppen gehören u.a. Schwangere und stillende Frauen. Für Säuglinge und Kleinkinder ist die vegane Ernährung ebenfalls ungeeignet (1). Die Gefahr eines Nährstoffmangels und den damit verbundenen möglichen Entwicklungs- und Wachstumsstörungen sind in diesem Alter zu groß.

### **Mögliche kritische Nährstoffe bei langfristig veganer Ernährung:**

- Protein und tierische Omega-3 Fettsäuren
- Vitamin D, B12, B2 und A
- Eisen, Zink, Kalzium, Jod

### **Mögliche vegane Mikronährstoffquellen**

**Tierische Omega-3-Fettsäuren:** Als Ersatz für diese Fettsäuren sollten bewusst Quellen pflanzlicher Omega-3-Fettsäuren auf dem Speiseplan stehen (Leinöl, Leinsamen, Walnüsse, Sesam, Sojaöl).

**Vitamin B12:** Eine Nahrungsergänzung mit Vitamin B12 oder der bewusste Einsatz von mit B12 angereicherten Cerealien bzw. Säften ist notwendig. Täglich benötigt ein Erwachsener ca. 3 µg Vitamin B12 (5). Vitamin B12 ist aber nur in tierischen Produkten zu finden. Empfehlenswert: Den Vitamin B12 Status regelmäßig beim Arzt checken lassen.

**Vitamin A:** Vitamin A oder auch Retinol ist ebenfalls nur in tierischen Produkten zu finden. Unser Körper kann aus Provitamin A, genannt Beta-Karotin, Retinol herstellen. Diese Umwandlung ist nicht sehr effektiv, aber bei veganer Ernährung dennoch unverzichtbar. Hier empfiehlt sich Beta-Karotinreiches Gemüse zu bevorzugen und davon reichlich zu essen. Bei gelbem und orange-farbenem Gemüse und Obst erkennt man das Beta-Karotin auf den ersten Blick.



Beta-Karotin-Quelle, roh	Beta-Karotin in g pro 100g	Beta-Karotin-Quelle, roh	Beta-Karotin in g pro 100g
Aprikose, getrocknet	34,6	Spinat, gegart	4,8
Aprikose, frisch	1,6	Erbsen-Karotten	5,1
Zucker-/ Honigmelone	4,7	Batate (Süßkartoffel)	7,9
Kaki, frisch	1,6	Grünkohl	5,2
Mango	1,2	Eisbergsalat, Feldsalat	3,6
Mohrrübe, frisch	9,8	Chicoree	3,4
Sellerie	2,9	Karottensaft	6,5

Quelle: EBISPro2011

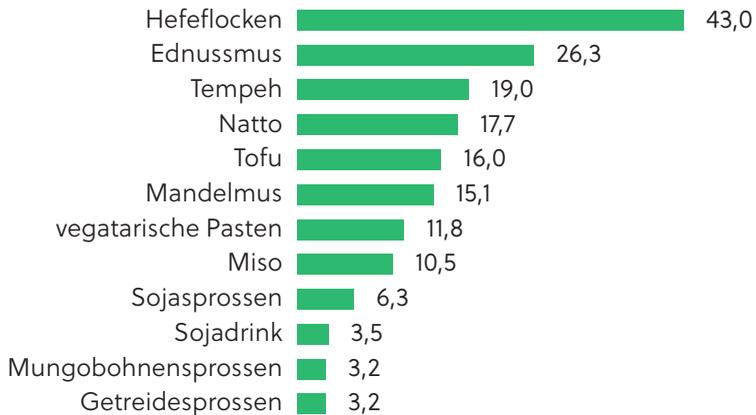
**Jod:** Jodiertes Speisesalz ist ein Muss für jeden Veganer. Dieses sollte unbedingt auch beim Brotbacken und Kochen zum Einsatz kommen. Erdnüsse, Champignons, Brokkoli sowie Algen können die Jodzufuhr ergänzen. Bei Algen oder Seetang ist jedoch Vorsicht geboten, da die Jodgehalte stark variieren und die Produkte schadstoffbelastet sein können. Nach ärztlicher Abstimmung kann es für Veganer sinnvoll sein, ergänzend Jodtabletten zu verwenden.

**Vitamin B2:** Hier ist eine schöne Abwechslung im Essen angebracht. Gute Quellen sind z. B. Vollkorngetreideprodukte, Leinsamen, Nüsse, Chiasamen, Hefeflocken, Hefebier, Weizenkeime sowie Champignons. 300g frische Champignons decken den Bedarf an B2, allerdings nur wenn sie dunkel gelagert sind. Denn Vitamin B2 ist zwar nicht hitzeempfindlich, dafür mag es Licht nicht.



**Protein:** Als Veganer unbedingt auf die Eiweißversorgung achten, am besten zu jeder Hauptmahlzeiten eine „Handvoll Protein“ essen. Egal ob Hülsenfrüchte, Tofu, Tempeh, Seitan, Sojamilch ... eher mehr als zu wenig.

### Protein pro 100g verzehrfertiges Produkt



**Kalzium:** Da Milchprodukte als gute Kalzium-Quelle fehlen, müssen Alternativen her. Im Folgenden sind drei Beispiele angegeben, wie man die tägliche Kalziumzufuhr von ca. 1000mg erreichen könnte. Insbesondere Nüsse, kalziumreiches Mineralwasser oder Ca-angereicherte Sojadriinks lassen sich gut täglich verzehren. Ein Mineralwasser gilt als kalziumreich, wenn es mehr als 150mg Kalzium pro Liter enthält.

Lebensmittel	Menge	Kalzium in mg
Grünkohl	200g	358
Tahin	20g	84
Sonnenblumenkerne	20g	17
Tofu	200g	365
Mineralwasser	1000ml	300
<b>Gesamtsumme Ca</b>		<b>1124</b>

Lebensmittel	Menge	Kalzium in mg
Broccoli	200g	118
Mandeln	20g	17
Mohn (Mohnkuchen)	20g	292
Kichererbsen, gekocht	200g	118
Sojadrink, mit Ca angereicht	250 ml	300
Mineralwasser	1000 ml	300
<b>Gesamtsumme Ca</b>		<b>1145</b>
Wirsing	200g	124
Soja-Trockenprodukt	50g	71
Himbeeren	250g	100
Soja-Joghurt, mit Ca angereicht	200 ml	240
Mandelmus	30g	81
Karottensaft	300 ml	81
Mineralwasser	1000 ml	300
<b>Gesamtsumme Ca</b>		<b>997</b>

Quelle: EBISPro2011 und Verpackungen

## Gute vegane Kohlenhydratquellen

### **Bulgur:**

vorgegarte Weizengrütze; reich an Magnesium, Phosphor und Eisen; Grundzutat für Tabouleh

### **Couscous:**

vorgegarter Grieß (aus Weizen, Gerste oder Hirse); reich an Kalium, Phosphor und Magnesium; mit kochendem Wasser aufgießen, 5 min warten und fertig ist der Couscous



**Amaranth (Inkakorn):**

Fuchsschwanzgewächs; glutenfrei; eiweißreicher als Bulgur und Couscous; vielseitig anwendbar als Beilage, in Suppen, Aufläufen oder als Bratling

**Quinoa (Inkaweizen):**

Gänsefußgewächs; glutenfrei; reich an Eiweiß, Magnesium, Phosphor, Folsäure; da Saponine enthalten sein können, nicht für Kinder unter 2 Jahren geeignet; vor Zubereitung Samen gut mit Wasser abspülen.

**Hirse:**

glutenfrei; Grundlage glutenfreien Biers; reich an Silizium, Eisen und Magnesium; als Brei gekocht mit Milch und einem Schuss Öl ein nährstoffreiches Frühstück; auch lecker als Hirsebratling

**Buchweizen:**

Knöterichgewächs; glutenfrei; reich an Kalium und Magnesium; bekannt auch aus der osteuropäischen Küche; gut geeignet für Blinis, „Kascha“, Eierkuchen; auch bekannt als japanische Soba Nudel aus Buchweizen

## Vegan und Diabetes

Die Herausforderungen an eine gute Ernährung bei Diabetes sind hoch. Das noch mit einer guten veganen Ernährung zu kombinieren, ist sehr anspruchsvoll. Vegan essen hat im Vergleich zu einer vegetarischen Ernährung keine weiteren gesundheitlichen Vorteile. Ganz im Gegenteil, die Risiken für einen Nährstoffdefizit sind ausgeprägter. Und ein Nährstoffmangel bei Diabetes ist nicht gesundheitsfördernd. Mit sehr gutem Ernährungswissen, Nahrungsergänzungen und viel Zeit für die praktische Umsetzung ist sicherlich auch eine vegane Ernährung möglich, ob sie jedoch sinnvoll ist, bleibt fraglich. Die Abstimmung mit dem behandelnden Arzt vor Start ist unbedingt angeraten.



## Bulgur-Linsen-Suppe (für 4 Personen)

### Zutaten:

125g rote Linsen,  
125g Bulgur (fein),  
1 Zwiebel,  
2 Paprikaschoten,  
200g Zuckerschoten,  
1 Liter Wasser oder Gemüsebrühe,  
2 EL Olivenöl,  
jeweils ½ TL Paprikapulver (scharf)  
und Minze (getrocknet),  
200 ml Kokosmilch,  
Salz, Paprika, gehackte Minze

### Nährwerte pro Portion:

392 kcal,  
15,3g Eiweiß,  
15,2g Fett,  
47,5g Kohlenhydrate,  
11,0g Ballaststoffe

**Zubereitung:** Zwiebel und Paprikaschoten waschen, putzen und klein schneiden. Die kleingehackte Zwiebel und die geschnittenen Paprika im Öl etwas andünsten, dann den Bulgur und die Linsen, etwas Salz und Wasser dazugeben. Alles ca. 10 min kochen lassen, bis Linsen und Bulgur weich sind. Die Zuckerschoten waschen und halbieren, dann kurz unterheben und durchziehen lassen. Nun noch die Kokosmilch dazu geben und mit Paprika und Minze abschmecken.





Herzlich willkommen!  
ich hoffe, Sie haben nichts  
gegen Low Carb Küche!?



K

# TREND LOW CARB

Zahlreiche Trends zählen zu den „Low Carb“ Trends (Carb=Kohlenhydrate), u.a. die Logi-Methode, die Atkins oder Dukan Diät, Schlank im Schlaf, die Montignac Methode oder auch einige Formen der Steinzeiterernährung. Die Vielfalt an Low Carb Trends ist groß, und es kommen fortwährend neue Varianten dazu.

## Auf welche Lebensmittel wird verzichtet?

Low Carb Trends reduzieren vor allem die Kohlenhydratmenge. Das heißt, es werden Brot, Getreide, Nudeln, Kartoffeln, Reis, aber auch Obst weggelassen oder nur in kleineren Mengen gegessen. Zusätzlich spielt häufig auch die Kohlenhydratqualität eine Rolle. So arbeiten einige Trends mit dem glykämischen Index (GI). Kohlenhydrathaltige Lebensmittel mit höherem glykämischen Index wie zuckerhaltige Getränke oder reine Süßigkeiten werden weniger empfohlen, Nahrungsmittel mit niedrigerem glykämischen Index wie Hülsenfrüchte oder Vollkornprodukte hingegen bevorzugt.

Es gibt keine einheitliche Definition, ab wann man von „Low Carb“ spricht. In Presse oder Literatur findet man Angaben von weniger als 45% Kohlenhydrate an der täglichen Energiemenge. Einige der Low Carb Trends geben maximale Kohlenhydratmengen in Gramm an, andere in Prozent.

**Glykämischer Index (GI):** Beschreibt die Blutzuckerwirksamkeit von kohlenhydrathaltigen Nahrungsmitteln. Der GI ergibt sich aus dem Anstieg des Blutzuckerspiegels nach dem Essen eines Nahrungsmittels, welches 50g Kohlenhydrate enthält, im Vergleich zum Blutzuckeranstieg nach der Aufnahme von 50g reiner Glukose.



## Low Carb in der Bewertung

Für die Einschätzung, ob Low Carb für jemanden geeignet ist, sind zwei Aspekte wichtig: 1. Ist die Person Diabetiker oder nicht? 2. Wie streng wird dieser Trend praktiziert hinsichtlich Menge und Qualität an Kohlenhydraten? Daraus leitet sich ab, welche Vor- und Nachteile dieses Trends zum Tragen kommen.

**Möglicher Vorteil:** Werden weniger Kohlenhydrate gegessen, fällt die Blutzucker- und damit auch Insulinantwort geringer aus. Der Körper greift dann bevorzugt auf seine Fettreserven zurück.

**Bewertung:** Der Eindruck abnehmen zu können, nur wenn man die Scheibe Brot gegen ein Stück Fleisch tauscht, ist trügerisch. Auch bei Low Carb gilt: Man nimmt nur ab, wenn man weniger Kalorien zu sich nimmt als man verbraucht.

**Möglicher Vorteil:** Ein Verzicht auf gezuckerte Getränke und Weißmehl wird empfohlen. Diese Nahrungsmittel bestehen oft nur aus Zucker oder Stärke, liefern Energie aber nur sehr wenige Nährstoffe. Weniger Süßwaren sind ratsam, nicht nur für die schlanke Linie und den Blutzucker, sondern auch für eine bessere Zahngesundheit.

**Bewertung:** Oft wird auf Brot, Reis, Nudeln usw. gänzlich verzichtet. Doch sie sind Sattmacher und in der Vollkornvariante sehr gute Ballaststoffquellen sowie Lieferanten für einige Mikronährstoffe (z. B. B-Vitamine, Magnesium). Deshalb besser nur Weißmehl gegen Vollkorn tauschen. Kartoffeln schneiden bei Low Carb oft negativ ab. Dabei hat die gekochte Pellkartoffel (100g) gerade 70kcal. Gern kann auf die frittierte (Pommes) oder vorverarbeitete Kartoffelvarianten (Tüten-Kartoffelbrei) verzichtet werden.

**Möglicher Vorteil:** Einige Low Carb Trends schränken nicht die Mengen an Lebensmitteln ein, sondern nur die Kohlenhydrate. Von anderen Nahrungsmitteln kann reichlich gegessen werden. Ein Abnehmeffekt tritt anfänglich ein.

**Bewertung:** Wenn Kohlenhydrate reduziert werden, gibt der Körper gespeichertes Wasser ab. Dies zeigt sich insbesondere zu



Beginn positiv auf der Waage. Eine weitere Reduktion des Gewichts findet dann aber nur statt, wenn tatsächlich auch weniger Kalorien gegessen werden.

**Möglicher Vorteil:** Low Carb beschränkt oft die Obstzufuhr. Geringere Mengen schnell verfügbarer Kohlenhydrate wirken positiv auf den Blutzuckerspiegel. Und weniger Obst heißt auch weniger Kalorien.

**Bewertung:** Obst und Gemüse versorgen uns mit Vitamin C und zahlreichen sekundären Pflanzenstoffen mit diversen positiven gesundheitlichen Auswirkungen auf den Körper. Es wäre schade, darauf ganz zu verzichten. Deshalb der Kompromiss: Obst in Maßen, Gemüse in Massen.

**Möglicher Vorteil:** Durch den Verzicht auf Zucker stellt sich weniger Heiß- und Süßhunger ein!

**Bewertung:** Bei einigen Personen entsteht gerade durch den Verzicht auf Kohlenhydrate mehr Heiß- bzw. Süßhunger. Dann ist es ratsam, kleine Portionen guter Kohlenhydrate wieder einzubauen.

## Alternative Ballaststoffquellen

Eine ausreichende Zufuhr von Ballaststoffen ist wesentlicher Teil einer gesunden Ernährung und sollte bei jedem Trend Berücksichtigung finden.

*Für Nicht-Diabetiker: mindestens 30 Gramm pro Tag*

*Für Diabetiker: mindestens 40 Gramm pro Tag*

*Referenzwerte DGE 2016 (3)*

Wer nicht ständig Lust auf Vollkornbrot, Vollkorngetreide oder Naturreis hat, kann gern auch mehr Gemüse essen oder auf Saaten, Keime oder Nüsse ausweichen. Die folgenden Tabellen zeigen auf, wie diese Alternativen mit Ballaststoffen ausgestattet sind.



Ballaststoffquelle	Ballaststoffe in g (pro Portion)	Ballaststoffquelle	Ballaststoffe in g (pro Portion)
Flohsamen	8,5 (Esstlöffel)	Weizenkeime	1,8 (Esstlöffel)
Leinsamen geschrotet	3,2 (Esstlöffel)	Weizenkleie	2,3 (Esstlöffel)
Flohsamenschalen	6,0 (Esstlöffel)	Chiasamen	2,5 (Esstlöffel)

Quelle: EBISPro2011 oder Verpackungen

Geringer Ballaststoffanteil < 3g Bst. pro 100g	Mittlerer Ballaststoffanteil 3 – 6g Bst. pro 100g	Hoher Ballaststoffanteil > 6g Bst. pro 100g
<b>Gemüse, roh</b>		
Aubergine, Mohrrübe, Kohlrabi, Rettich Radieschen, Bleichsellerie, Broccoli, Chinakohl, Spinat, Blattsalate, Spargel, Fenchel, Tomate, Weißkraut, Wirsing, Gurke, Zwiebel, Paprikaschote, Zucchini, Champignons	Sellerieknolle, Blumenkohl, Grünkohl, Rosenkohl, Zuckermais, grüne Erbsen	Artischocke, Schwarzwurzel, getrocknete Hülsenfrüchte (Linsen, gelbe Erbsen, Kichererbsen, weiße Bohnen)
<b>Nüsse und Saaten</b>		
Cashew	Walnuss, Pistazie, Paranuss, Sonnenblumenkerne	Macadamia, Leinsamen, Erdnuss, Haselnuss, Mandel, Kürbiskerne
<b>Obst</b>		
Ananas, Apfel, Apfelsine, Avocado, Banane, Feige, Grapefruit, Mango, Melone, Zitrone, Kirsche, Pfirsich, Mirabelle, Pflaume	Beeren (Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Preiselbeeren, Stachelbeeren), Kiwi	Trockenobst, Rosinen

Quellen: Verpackungen, EBISPro2011



## Low Carb und Diabetes

Bei Diabetes heißt es vor allem, die richtigen Kohlenhydrate zu essen. Schnell verfügbare Kohlenhydrate aus Weißmehlprodukten, gezuckerten Getränken und Süßwaren sollten deutlich reduziert werden. Sie erhöhen den Blutzucker sprunghaft und fördern schwankende Blutzuckerspiegel. Hier kommen die Low Carb – Regeln Diabetikern entgegen. Dennoch ergeben sich für Diabetiker – egal ob ohne oder mit Begleiterkrankungen wie z. B. Gicht oder erhöhten Blutfettwerten – einige nicht zu unterschätzende Nachteile, wenn Low Carb zu streng umgesetzt wird.

- Oft können Fleisch und Fisch bei Low Carb Diäten ohne Mengeneinschränkung gegessen werden. Mehr Fleisch heißt aber auch mehr gesättigte Fette. Bei Diabetes und/oder erhöhten Blutfettwerten ist eine erhöhte Aufnahme gesättigter Fette nicht empfehlenswert. Ganz im Gegenteil, hier sollte gespart werden (1, 2).
- Mehr Fleisch heißt auch mehr aufgenommene Purine. Für Personen mit Gicht ist aber diese Purinzufuhr zu kontrollieren, um einen Gichtanfall zu vermeiden (1).
- Mehr Fleisch, mehr Fisch, mehr Milchprodukte kann auch mehr Protein bedeuten. Diabetiker mit Niereneinschränkungen sollten das vorher mit dem behandelnden Arzt abklären (2).
- Vollkornprodukte gänzlich wegzulassen, ist bei Diabetes nicht angebracht. Es kann dazu führen, dass nicht genug Ballaststoffe aufgenommen werden. Die Darmbakterien freuen sich über Ballaststoffe, gedeihen besser und beeinflussen über ihre Stoffwechselprodukte (z. B. kurzkettige Fettsäuren) die diabetische Stoffwechsellage wiederum positiv. Als Diabetiker täglich 10g mehr Ballaststoffe aufzunehmen als ein Nicht-Diabetiker ist nicht einfach. Und ohne Vollkornprodukte wird es noch schwieriger (1). Hier heißt es dann reichlich Gemüse essen. Hier zwei Beispiele, wie man die Empfehlung von 40g pro Tag schaffen kann:



Lebensmittel	Menge	Ballaststoffe in g
Haferflocken	4 Esslöffel	3,9
Leinsamen	1 Esslöffel	2,3
Heidelbeere	125 g	6,1
Nüsse	20 g	2,3
Gemüsemischung	500 g	21,5
Möhren, Sellerie- Rohkostsalat	200 g	5,6
<b>Gesamtballaststoffe</b>		<b>41,7</b>
Himbeere frisch	125 g	5,9
Haselnuss	25 g	1,9
Kiwi	1 Stück	3,5
Kartoffeln	200 g	2,4
Rosenkohl	250 g	9,8
Karotten	2 große	5,0
Grüne Bohnensalat	200 g	2,2
Flohsamen	1 Esslöffel	8,5
<b>Gesamtballaststoffe</b>		<b>39,2</b>

Quelle: EBISPro2011

Besser als „low carb“ ist es für Diabetiker den Ansatz „slow carb“ zu verfolgen. Die verzehrten Kohlenhydrate sollten daher aus Vollkornprodukten, Pellkartoffeln, Naturreis, Bohnen oder Linsen stammen. Obst in Maßen (bis zu zwei Hände voll täglich) zu den Mahlzeiten essen sowie reichlich Gemüse verzehren! Werden die Kohlenhydrate mit Proteinen und guten Ölen kombiniert, wird ein langsamer Blutzuckeranstieg begünstigt. Zur Orientierung dient das Tellermodell (s. S. 19), ergänzt um Fleisch als eiweißreiche Beilage.

UND: Wer als Diabetiker Low Carb probieren möchte, sollte sich unbedingt vor dem Start mit dem Hausarzt oder Diabetologen dazu abstimmen.



## Kichererbsenragout mit Lammhackbällchen (für 4 Personen)

### Zutaten:

500g mageres Lammhackfleisch,  
1 Ei,  
1 Esslöffel Magerquark,  
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel,  
1 Bund Lauchzwiebeln,  
2 Paprikaschoten,  
1 Fenchelknolle,  
2 kleine Dosen Kichererbsen (Abtropfgewicht je 240g),  
1 Dose stückige Tomaten,  
1 Esslöffel Olivenöl

### Nährwerte pro Portion:

393kcal,  
39,7g Eiweiß,  
12,2g Fett,  
30,0g Kohlenhydrate,  
9,3g Ballaststoffe

### Zubereitung:

Hackfleisch, Quark, Ei und Gewürze gut vermischen und mit feuchten Händen kleine Bällchen formen. Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hackbällchen darin braten. Dann herausnehmen und warm stellen. In der Pfanne die Zwiebeln anbraten, dann Paprika und Fenchel zufügen und alles ca. 5min dünsten lassen. Die Tomaten zugeben, alles kräftig abschmecken und weitere 5min dünsten lassen. Jetzt die abgetropften Kichererbsen und die Hackbällchen zugeben, nochmals abschmecken und weitere 5min garen. Dann servieren.





Schatz! Du  
übertreibst es  
jetzt aber mit der  
Steinzeiterernährung

## TREND PALEO

Essen wie unsere Vorfahren in der Steinzeit (Altsteinzeit Ende vor ca. 20.000 Jahren), das empfiehlt die Steinzeit- oder auch Paleoernährung. Gegessen wird alles, was es damals natürlicherweise gab, entweder gesammelt (Zeit der Sammler) oder erlegt (Zeit der Jäger). Lebensmittel, die später zur Zeit der Landwirtschaft dazu kamen wie z. B. Milch, Getreide, Zucker, Salz werden überwiegend weggelassen.

Einige „Steinzeitler“ orientieren sich an der Altsteinzeit; Innereien, Larven, Innenrinden, Obst nur als Beeren sowie wilde Gräser, Honig und Fette aus Saaten, Nüssen sowie Hülsenfrüchte sind erlaubt. Andere sind ein wenig moderner, essen auch geklärte Butter (Ghee-Butterschmalz), Öle, Ahornsirup zum Süßen und generell Obst, davon aber nicht zu viel und vorzugsweise Beeren. So kann Paleo zu den Low Carb Trends gezählt werden, wenn überwiegend auf Kohlenhydrate verzichtet wird.

Wenn aber alte Getreidesorten und Obst wie Feigen oder Datteln gegessen werden, kann es auch ein normal – oder high Carb Trend sein. Beim Fleisch sind sich alle Steinzeitformen einig: weidegefüttert oder wildgefangen – so sollten Fleisch und Fisch sein. Auf Milchprodukte verzichten generell die meisten Paleo-Trends.



## Auf welche Lebensmittel wird verzichtet?

Erlaubte Lebensmittel	Nicht erlaubte Lebensmittel
<p>Lebensmittel, die es vermutlich in der Steinzeit schon gab</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemüse, Obst, Trockenobst</li> <li>• Fleisch, Innereien (freilaufend, Weidehaltung)</li> <li>• Fisch, Meeresfrüchte, Eier</li> <li>• Nüsse, Samen, Esskastanien</li> <li>• Alte Getreidesorten wie z.B. Emmer</li> <li>• geklärte Butter, kaltgepresste Pflanzenöle, wie Olivenöl, Kokosöl</li> <li>• Kräuter, Gewürze, Honig</li> <li>• Wasser, Kräutertee</li> </ul>	<p>Lebensmittel, die es vermutlich in der Steinzeit nicht gab</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• herkömmliche Getreide, Getreideprodukte (Nudeln, Pizza, Brot ...)</li> <li>• Milch und Milchprodukte</li> <li>• Zucker und Süßstoff</li> <li>• Süßigkeiten</li> <li>• gesüßte und alkoholische Getränke</li> <li>• Fertiggerichte, verarbeitete Lebensmittel</li> <li>• raffinierte Pflanzenöle und -fette, Margarine</li> </ul>

Konkrete wissenschaftliche Erkenntnisse über die tatsächlichen Ernährungsgewohnheiten der Menschen in dieser Zeit gibt es nur wenige. Eine einheitliche Steinzeiternährung scheint es damals nicht gegeben zu haben. Vielmehr hat sich der Mensch an die Umgebungen angepasst, auch in seiner Nahrungssuche.

In einigen Regionen wurde sicherlich viel „Tier“ gegessen, was vor allem bei Kälte durchaus ein Vorteil war. Fleisch besitzt eine hohe Energiedichte, d.h. pro Gramm liefert es mehr Energie als z. B. Gemüse. Vom erlegten Wild wurde damals alles gegessen, also auch Innereien und Unterhautfett. Gerade diese Teile versorgten die Menschen mit notwendigen Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe). Heute isst auch der „Steinzeitler“ oft nur ausgewählte Teile des Tieres: das Muskelfleisch und evtl. einige Organe.



## Paleo in der Bewertung

Wie bei jedem Trend, setzt man sich auch bei der Paleoernährung mit seinem eigenen Essen auseinander und verändert nicht nur seine Ernährung sondern meist auch seinen Lebensstil. Eine konsequente Steinzeiterernährung ist, wie bei den Jägern und Sammlern jener Zeit, mit vermehrter Bewegung aber auch bewussterer Entspannung verbunden. Dabei geht es auch um das Ausblenden der Flut von Informationen und Reizen, die heute täglich auf uns einwirken.

**Regel:** Vermeiden von Zucker, Süßwaren, Weißmehlprodukten, süßen Getränken

**Bewertung:** Eine bessere Zahngesundheit ist möglich. Und natürlich werden ggf. Kalorien eingespart.

**Regel:** Ablehnung von Fertiggerichten, Fastfood, Aroma-, Konservierungsstoffen oder anderen unerwünschten Zutaten

**Bewertung:** Die Salz- und auch die Zuckeraufnahme sind geringer. Ein Verzicht auf Zusatzstoffe rückt den ursprünglichen Geschmack der Nahrungsmittel wieder in den Vordergrund. Umso naturbelassener ein Nahrungsmittel ist, desto geringer auch oft die Wirkung auf den Blutzucker.

**Regel:** Viel Gemüse und damit gute Aufnahme von sekundären Pflanzenstoffen

**Bewertung:** Sekundäre Pflanzenstoffe haben zahlreiche positive gesundheitliche Wirkungen, auch auf den Blutzucker und den Cholesterinspiegel.

**Regel:** Bessere Fleischqualität, da meist aus ökologischer Haltung

**Bewertung:** Fleisch aus Weidehaltung weist eine bessere Fettqualität auf (weniger gesättigte, mehr mehrfach ungesättigte Fettsäuren, insbesondere Omega-3-Fettsäuren).



**Regel:** Auf Milch- und Milchprodukte wie Käse wird verzichtet.

**Bewertung:** Die Kalziumzufuhr kann kritisch werden. Alternative Ca-Quellen (siehe S. 26).

**Regel:** Auf Vollkorngetreideprodukte wird verzichtet.

**Bewertung:** Eine ausreichende Ballaststoffzufuhr ist schwerer umzusetzen. Alternativ 3 Hände voll Gemüse täglich, ergänzt durch Saaten/Nüsse wie z. B. eine Handvoll Kürbiskerne oder Mandeln. Und man kann auf alte Getreidesorten wie z. B. Emmer zurückgreifen, die weniger Stärke enthalten.

**Regel:** Je nach praktizierter Form gibt es bei Fleisch und Fisch keine Mengenbegrenzung.

**Bewertung:** Viel Fleisch kann auch viele Kalorien oder zu viel Eiweiß bedeuten. Eine Gewichtsabnahme ist von der Kalorienzufuhr abhängig. Fleisch abwechselnd mit Fisch, Eiern und wenn erlaubt Hülsenfrüchten (Bohnen) genießen.

**Regel:** Oft gibt es keine Einschränkung bei Obst. Bei den Paleo-varianten mit vielen getrockneten Feigen und Datteln: Vorsicht hoher Zuckergehalt!

**Bewertung:** Obst hat im Vergleich zu Gemüse mehr Kalorien. Wer abnehmen möchte, sollte mehr Gemüse als Obst essen. Zwei Hände voll Obst am Tag reichen aus.

**Regel:** Kokosfett als Fettquelle hat eine ungünstige Fettsäurezusammensetzung mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren.

**Bewertung:** Hier wären Öle, falls gestattet, und Nüsse die bessere Alternative hinsichtlich der Fettzusammensetzung.

## Gibt es ein Zuviel an Fleisch?

Gerade bei bestimmten Richtungen der Paleoernährung stellt sich diese Frage, die jedoch nicht abschließend beantwortet werden kann. Beobachtungsstudien lassen vermuten, dass ein hoher



Konsum an insbesondere rotem Fleisch mit einem erhöhten Risiko für z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Darmkrebs (6) einhergeht. Deshalb auch die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, nicht mehr als 500–600 g Fleisch (inklusive Wurst) pro Woche zu essen. Allerdings kann aus Studien kein direkter Zusammenhang zwischen Fleischmenge und z. B. Krebs sowie anderen Todesursachen abgeleitet werden (7–10). Denn oft ist auch der Lebensstil für dieses erhöhte Risiko an Erkrankungen verantwortlich. Menschen, die viel Fleisch essen, bewegen sich oft auch weniger oder trinken mehr Alkohol. Häufig ist es die Kombination mit den anderen Gewohnheiten, die ein erhöhtes Erkrankungsrisiko zur Folge hat. Es gibt auch Studien, die zeigen, dass wer viel Fleisch mit viel Gemüse kombiniert, sich ausreichend bewegt und sonst gesund lebt, keine Nachteile bezüglich Erkrankungen hat (11,12). Bei hohem Fleischkonsum ist allerdings auch zu bedenken: viel Fleisch hat auch viele Kalorien.

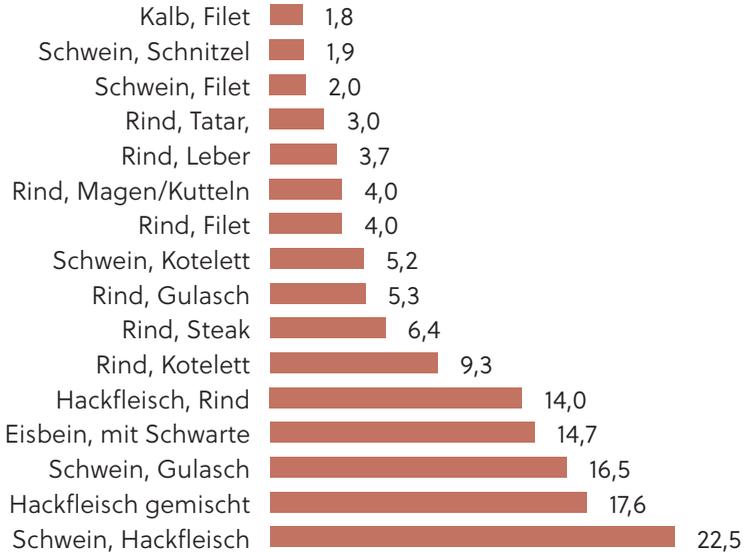
Will man beispielsweise 700 kcal zu sich nehmen, fällt die Portion Fleisch umso kleiner aus, je höher der Fettanteil des Fleisches ist.

700 Kilokalorien (kcal) stecken in:	Menge in g
Schwein/Rind Hackfleisch gegart	240
Schaf gegart	260
Curry-Bratwurst gebraten	250
Ziege gegart	350
Lammkotelett gebraten	250
Reh gegart	430
Frikadelle aus Rindfleisch gegart	290
Wildschwein gegart	450
Schwein Filet (mager) gegart	490
Fasan	465
Schwein Haxe (Eisbein) (mittelfett) gegrillt, gekocht	320
Hirsch	610
Rind Filet (mager) gegart	450

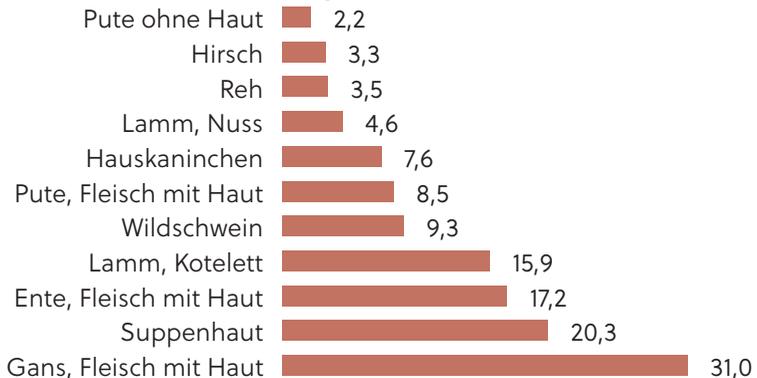
Quelle: EBISPro 2011



### Rind und Schwein, g Fett pro 100g roh



### Wild und Geflügel, g Fett pro 100g roh



Quelle: EBISPro2011



Für „Steinzeitler“ ist die Qualität von Fleisch und Fisch sehr wichtig. So sollte das Fleisch überwiegend aus Weidehaltung, Wildfang oder Freilandhaltung stammen. Die Zusammensetzung von heutigem Fleisch unterscheidet sich von der zur Steinzeit. Damals war alles freilaufend. Heute kann die Fleischzusammensetzung durch unterschiedliche Haltungsmethoden sowie Fütterung variieren. Frisst das Tier mehr „Grün“, hat das Fleisch weniger gesättigte Fettsäuren und mehr mehrfach ungesättigte Fettsäuren, insbesondere mehr tierische Omega-3-Fettsäuren (13). Deshalb lohnt sich bei Fleisch immer die ökologische Weidehaltung, besser noch die BIO Qualität.

## Paleoernährung und Diabetes

Die wichtige Frage zu Beginn: welche Form der Steinzeiterernährung wird praktiziert? Es gibt nicht die eine Paleoernährung. Es ist entscheidend, wie viel Obst, welches Obst bzw. welche Getreidesorten und auch welche Fette gegessen werden.

Für Diabetiker gilt Folgendes zu bedenken.

- Bei Diabetes ist eine hohe Ballaststoffzufuhr wünschenswert. Die empfohlenen 40g Ballaststoffe täglich nimmt man nicht zwangsläufig über eine Paleoernährung auf. Viel Gemüse und alternative Ballaststoffquellen wie Leinsamen, Nüsse, Flohsamen sollten bewusst täglich gegessen werden (siehe S. 34).
- Durch eine hohe Fleisch- und ggf. Fischeaufnahme und den eventuellen Konsum von Innereien erhöht sich die Purinzufuhr und auch die Cholesterinaufnahme. Das kann bei begleitender Gicht und/oder Fettstoffwechselstörung (erhöhte Blutfettwerte) ein Problem darstellen und ist unbedingt mit dem Hausarzt oder Diabetologen abzuklären.
- Paleoernährung heißt auch eine höhere Proteinaufnahme über Fleisch und Fisch als bei Mischkost. Bei fortgeschrittenen Nierenerkrankungen kann dies kontraproduktiv sein. Als Diabetiker ist auch hier eine Abstimmung mit dem behandelnden Arzt erforderlich.



- Je nach praktizierter Form der Steinzeiterernährung ist die Obst-, auch Trockenobstmenge nicht eingeschränkt. Viel Obst heißt auch viel Einfachzucker. Dieser wiederum erhöht den Blutzuckerspiegel und wirkt sich ggf. auch negativ in Bezug auf erhöhte Triglyceridwerte aus.

Erste kleine Studien über einen kurzen Zeitraum zeigen durchaus positive Auswirkungen von Paleo auf die diabetische Stoffwechsellaage (14). Langzeituntersuchungen gibt es jedoch nicht und ein abschließendes solides Urteil lässt sich nicht schlussfolgern. Eine strenge Ernährung nach Paleo ist für einen Diabetiker nicht empfehlenswert aus den oben genannten Gründen. Auch ist die Kalziumzufuhr durch den Verzicht auf Milchprodukte langfristig kritisch zu bewerten.

Positiv bei Diabetes und Paleoernährung: viel Gemüse, gute Fleischqualität, kein Zucker durch Süßwaren und Getränke. Und Steinzeiterernährung heißt auch selbst zubereiten und kochen.

Eine Abwandlung hinsichtlich weniger Fleisch, mehr Gemüse als Obst und mehr Ballaststoffen aus Hülsenfrüchten oder alten Getreidesorten kann ein guter praktischer Kompromiss sein. Wer auf Milchprodukte verzichtet, muss sich nach alternativen Kalzium- und Vitaminquellen umschaun. Eine Paleoernährung muss gut geplant sein. Grundsätzlich sollte vor Beginn eine Absprache mit dem behandelnden Arzt stehen.



## Maronencremesuppe mit Jacobsmuscheln (für 4 Personen)

### Zutaten:

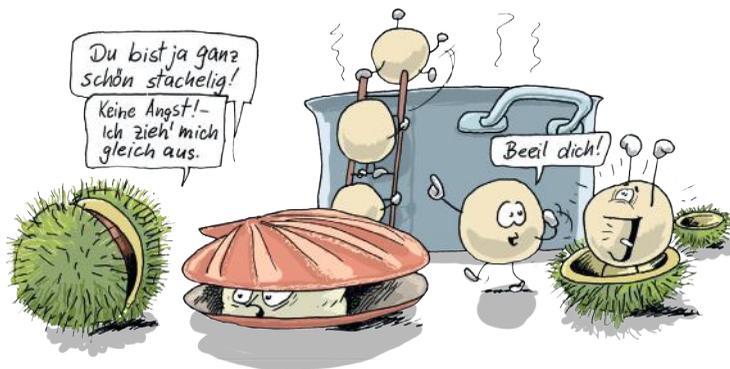
2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl,  
1 kleine Stange Lauch,  
500 g Pastinaken, 300g Maronen,  
800 ml – 1l Gemüsebrühe,  
150 ml Kokosmilch,  
Pfeffer, Muskat, Salz,  
8 – 12 Jacobsmuscheln (je nach Größe), geputzt,  
1 Esslöffel gehackte Petersilie

### Nährwerte pro Portion:

430 kcal  
17,7g Eiweiß  
14,9g Fett  
55,2g Kohlenhydrate  
10g Ballaststoffe

### Zubereitung:

Maronen einritzen, auf dem Backblech verteilen und bei 180°C im Backofen 15 min garen, dann schälen. Lauch und Pastinaken waschen, putzen und klein schneiden. In einem Topf 1 Esslöffel Öl vorsichtig erhitzen. Das Gemüse zufügen und bei kleiner Hitzezufuhr 10 min dünsten. Dann die Maronen zugeben und weitere 5 min dünsten. Nun mit der Hälfte der Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen lassen, weitere 5 min köcheln. Würzen und mit dem Pürierstab pürieren. Dann die Kokosmilch und die restliche Gemüsebrühe nach Bedarf zufügen. Die Jacobsmuscheln in einer heißen Pfanne mit dem restlichen Öl oder Ghee anbraten und kurz garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen.





Unheimlich süß  
von dir den Tisch  
zu decken, aber  
von „Clean Eating“  
hast du keine Ahnung  
mein Schatz.

K

# TREND CLEAN EATING

Clean Eating oder „Reines Essen“ ist wie der Name schon andeutet eine Ernährungsweise, die versucht möglichst naturbelassene Lebensmittel einzusetzen. Ursprünglich kommt dieser Trend aus Amerika, erstmals verbreitet durch Tosca Reno im Jahr 2009. Clean Eating kann man gern mit vollwertiger Ernährung vergleichen – es klingt nur etwas peppiger und zeitgemäßer.

## Auf welche Lebensmittel wird verzichtet?

Bei Clean Eating sind alle Nahrungsmittel erlaubt, es wird nicht auf spezielle Lebensmittelgruppen verzichtet. Verzichtet wird aber auf Zusatzstoffe, stark verarbeitete oder industriell hergestellte Nahrungsmittel. Daneben gibt es ein paar einfache Regeln, an die man sich halten sollte.

Hinter Clean Eating verbirgt sich, wie so oft, ein gesunder Lebensstil, welcher mit mehr Bewegung sowie einem nachhaltigen Ernährungsverhalten einhergeht. Clean Eater essen überwiegend saisonal und regional. Dieser Trend kann sich positiv auf ernährungsbezogene Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder erhöhte Blutfettwerte auswirken. Warum? Die Qualität der Kohlenhydrate und Fette ist besser, der Gemüseanteil höher und die Zubereitung nährstoffschonender. Und ein Mehr an Bewegung kann nie schaden. Obwohl Kalorienzählen bei Clean Eating nicht vorgesehen ist, ist es möglich, das eine oder andere Kilo Gewicht zu verlieren. Durch die bewusste Auswahl werden bei Clean Eating überwiegend naturbelassene Lebensmittel verzehrt. Diese Lebensmittel haben in der Regel eine geringe Energiedichte als verarbeitete.



Empfohlen	Überwiegend nicht gestattet
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Naturbelassene Produkte: Obst, Gemüse, mageres Fleisch, Fisch, Nüsse, Saaten, Öle, Kräuter</li> <li>• Vollkorngetreideprodukte, Vollkornnudeln, Naturreis, Kartoffeln</li> <li>• Ahornsirup, Honig</li> <li>• unbehandelte Milchprodukte wie Naturjoghurt, Buttermilch, Kefir</li> <li>• Wasser, 100 % Säfte, Tee</li> <li>• Leicht verarbeitete Produkte mit weniger als 5 Zutaten</li> <li>• ungesüßter Soja-, Reisdink, Tofu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stark verarbeitete Produkte wie Fertiggerichte, Fast Food</li> <li>• Raffinierter Zucker, Süßigkeiten</li> <li>• Weißmehlprodukte, Pasta</li> <li>• Industriell hergestellter Obstjoghurt, fertige Milch-Mix-Getränke</li> <li>• Limonade, Softdrinks, mit Süßstoffen gesüßte Getränke</li> <li>• viel Alkohol</li> <li>• viel Fleisch</li> </ul>

## Clean Eating in der Bewertung

**Regel:** Regelmäßig frühstücken.

**Bewertung:** Frühstück ist sehr sinnvoll, es kurbelt die Verdauung an. Es muss kein großes Frühstück sein: auch ein Tee mit einem kleinen Naturjoghurt und ein paar Beeren sind ein Frühstück.

**Regel:** Über den Tag verteilt sechs kleine Mahlzeiten essen.

**Bewertung:** Wer mag, kann sechs kleine Mahlzeiten essen – für die schlanke Linie sind die Kalorien entscheidend. Wer beim Essen schwer Stopp sagen kann, sollte weniger Mahlzeiten essen. Clean Eating kann man auch mit drei Mahlzeiten praktizieren. Bei Diabetes kann ein Kompromiss empfohlen werden: wer mit drei Mahlzeiten nicht auskommt, ergänzt max. zwei Zwischenmahlzeiten.

**Regel:** Nahrungsmittel reich an komplexen Kohlenhydraten werden immer mit proteinreichen Lebensmitteln kombiniert.

**Bewertung:** Die meisten Mahlzeiten sind ohnehin so aufgebaut: Kartoffeln mit Fleisch oder Quark, Chili Con Carne oder Brot mit



Käse. Das ist auch sinnvoll, denn es sättigt besser und lässt den Blutzuckerspiegel weniger stark ansteigen.

**Regel:** Ausreichend Wasser trinken, ca. 2–3 Liter am Tag.

**Bewertung:** Täglich drei Liter Wasser sind für viele eine Herausforderung. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt mind. 1,5 Liter zu trinken, den Rest kann man gern auch über Nahrungsmittel wie Gemüse und Obst aufnehmen. Und davon ist bei Clean Eating reichlich vorhanden.

**Regel:** Frisches Gemüse und Obst essen!

**Bewertung:** In frischen Produkten sind im Allgemeinen mehr Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Was aber, wenn im Winter das Gemüse nicht frisch ist? Dann ist der Kompromiss mit Tiefkühlgemüse (ohne Gewürze oder Soße) sehr empfehlenswert. Die meisten Nährstoffe sind größtenteils noch vorhanden. Für Diabetiker gilt: mehr Gemüse als Obst und letzteres möglichst zu den Mahlzeiten.

## Clean Eating und Diabetes

Clean Eating ist ähnlich der Vollwerternährung, angepasst an die Nahrungsauswahl unserer Zeit. Bulgur, grüne Smoothies, Superfoods wie Goji-Beeren oder Chiasamen waren damals nicht gängig. So kann man die Vollwerternährung ein wenig attraktiver gestalten.

### **Spinat-Avocado-Smoothie (1 Portion):**

**Zutaten:** Kleine Handvoll Spinat, 1/6 Avocado, 1/4 Apfel, 2 Zweige Minze, eine Scheibe Zitrone, dünne Scheibe Ingwer, Wasser nach Bedarf zum Verdünnen

**Nährwerte pro Portion:** ca. 80 kcal

reich an Vitamin B6, E, Folsäure, Magnesium, Eisen und Kalium



Für Diabetiker ist Clean Eating empfehlenswert, da überwiegend auch die Ernährungsempfehlungen der Fachgesellschaften umgesetzt werden. Ein paar kleine Einschränkungen gibt es jedoch:

- Obst sollte nicht zu viel gegessen werden. Beim Gemüse muss nicht gespart werden.
- Ein Smoothie kann ein sehr blutzuckerwirksames wie auch kalorienreiches Getränk sein. Deshalb eher den Gemüsesmoothie mit ein wenig Obst kreieren und mit einem kleinen Schuss Öl abrunden sowie mit Milch oder Wasser anstatt Saft mixen. Dann sind die Auswirkungen auf den Blutzucker geringer. Am besten stellt man sich die Zutaten im Glas einzeln vor, um abzuschätzen wie viel Kohlenhydrate und Kalorien so ein Smoothie haben kann.
- Sechs Mahlzeiten sind bei Diabetes nicht empfehlenswert. Deshalb bietet sich Clean Eating mit drei Mahlzeiten und ggf. 1–2 Zwischenmahlzeiten an.

Wer trendiger essen möchte, findet unter den Clean Eating Rezepten reichlich Möglichkeiten zum Probieren und Testen. Wer eher traditionell isst, kann leicht überfordert sein. Es müssen aber nicht die Chiasamen, Avocado oder Wildkräuter im Salat sein. Auch die typisch deutsche Küche gibt genug Ideen für Mahlzeiten nach dem Clean Eating Prinzip. Oma hat früher fast alles selbst gekocht und zwar das, was der eigene Garten hergab. Da waren Rosenkohl, Grünkohl, Spinat aber auch Pastinaken, Rüben und Schwarzwurzeln angesagt. Und ein Rübeneintopf, gewürzt mit frischen Kräutern, entspricht auch den Clean Eating Prinzipien. Tosca Reno hat einen Satz gesagt, den wir hier gern zum Abschluss grob übersetzen: „Iss nur, was deine Großmutter als Lebensmittel erkannt hätte!“ Wenn man sich danach richtet, stehen viele verarbeitete Produkte nicht mehr zur Auswahl. Und die frische selbstgekochte Mahlzeit zieht wieder in die heimische Küche ein. Das ist für Diabetiker ein großer Vorteil, denn naturbelassene Lebensmittel bewirken in der Regel eine geringere Blutzuckerantwort.



## Quinoa mit Kürbis und Blattspinat (für 4 Personen)

### Zutaten:

250 g Quinoa,  
900 ml Gemüsebrühe,  
½ Hokkaido-Kürbis,  
200 g Blattspinat,  
1 Zwiebel,  
2 Esslöffel Rapsöl,  
Salz, Pfeffer, Muskat,  
200 g Schafskäse

### Nährwerte pro Portion:

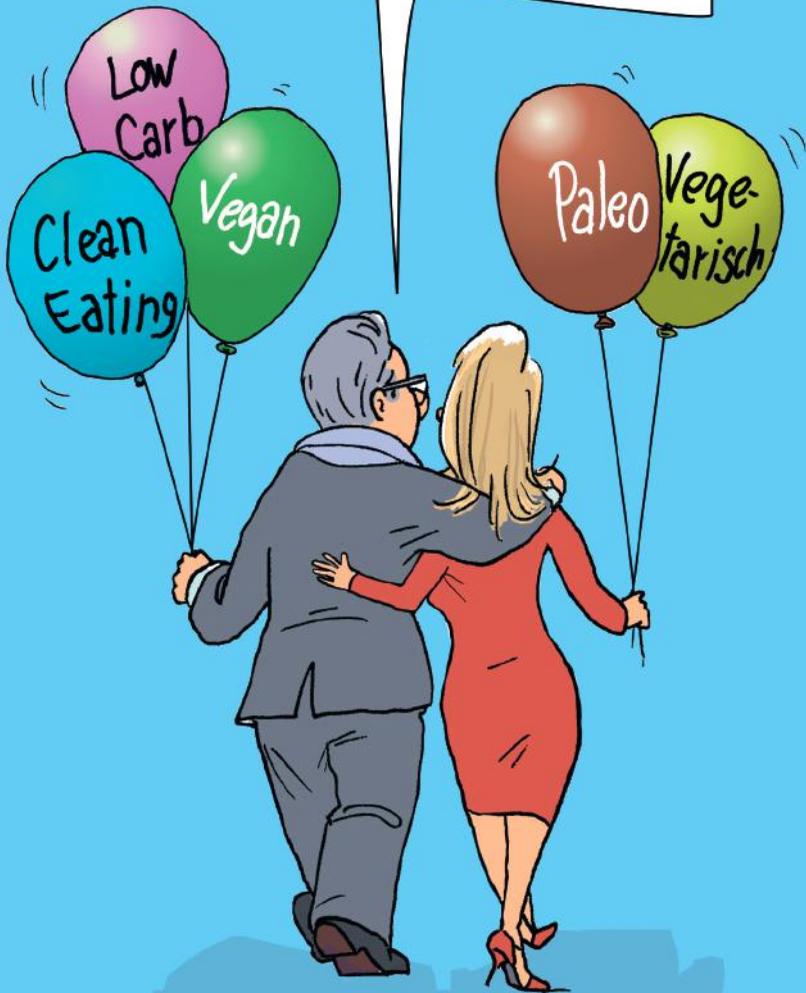
455 kcal  
18,7 g Eiweiß  
21,2 g Fett  
46,3 g Kohlenhydrate  
8 g Ballaststoffe

### Zubereitung:

Quinoa gut unter fließendem Wasser abspülen. Mit 800 ml Gemüsebrühe erhitzen und ca. 20 min bei kleiner Flamme ausquellen lassen. Den Kürbis waschen, entkernen und würfeln. Den Blattspinat sehr gründlich waschen und verlesen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen, Kürbis zufügen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, würzen und alles 10 bis 15 min dünsten. Dann den Blattspinat unterheben, zusammenfallen lassen. Den Quinoa untermischen und noch mal abschmecken. Den Schafskäse würfeln. Alles auf Tellern anrichten und den Schafskäse darüber streuen.



Na Schatz!  
und welcher Trend  
ist dein Favorit?



# FAZIT TRENDErnÄHRUNG

In den Supermärkten ist das Lebensmittelangebot vielfältiger als früher. Damals kaufte man nur Fleisch, heute kauft man Filet, Kamm, Hüfte oder Entrecote. Früher gab es im Winter Pastinaken und Kohl, heute gibt es dank Tiefkühltruhe und Dose alle Gemüsesorten. Der Konsument von heute hat mehr Möglichkeiten, seine eigene individuelle Ernährung zu finden. Wir sind unabhängiger von Angeboten. Im Mittelpunkt der heutigen Ernährung steht nicht mehr nur das Sattwerden sondern Gesundheit, Leistungsfähigkeit und körperliche Attraktivität. Ständig kommen neue Botschaften dazu, wie ein perfektes Essen aussehen sollte, um genau dies zu garantieren. Das kann auch verunsichern.

Die Suche nach der eigenen individuellen Ernährung wird gerade wegen dieses Überangebotes an Nahrungsmitteln und den vielen Gestaltungsmöglichkeiten als komplex und zeitaufwändig empfunden (15). Es entsteht der Wunsch nach Vereinfachung und Entlastung im Alltag. Dies greifen Trends oft auf. Ein Ernährungstrend hat klare Botschaften, die empathisch rübergebracht werden. Persönlichkeiten, die man kennt, haben diesen Trend probiert und stehen als Synonym für den Erfolg. Eine Ernährung entwickelt sich zum Trend, wenn sie einigermaßen praktikabel ist. Der typisch deutsche Vegetarier ist gebildet, weiblich, jung und wohnt in einer Großstadt (15, 16). Hier ist neben guten vegetarischen Einkaufsmöglichkeiten auch die fördernde Community vorhanden, unterstützt durch Medien und soziale Netzwerke. Clean Eating besinnt sich auf regionale und saisonale Produkte, schränkt damit die Auswahl wieder ein.

Die Gründe, warum ein Ernährungstrend praktiziert wird, sind vielfältig. Sowohl gesundheitliche als auch persönliche Bewusstseinsentwicklung, Erhalt der Umwelt und soziale Gerechtigkeit sind hier zu nennen. Ein Trend kann auf dem Weg hin zur persönlichen Ernährung durchaus hilfreich sein. Nach dem Trend weiß

derjenige, welche Nahrungsmittel er unbedingt benötigt und auf welche er getrost verzichten kann. Das eigene Körperbewusstsein kann sich deutlicher ausprägen. Oft setzt man sich im Zuge eines Trends nicht nur mit seiner Ernährung, sondern auch dem generellen Lebensstil auseinander.

Nachteile einer Trendernährung entstehen immer dann, wenn die körpereigenen Nährstoffspeicher erschöpft sind. Dies kann nach einigen Monaten sein, andere merken es erst nach Jahren. Für Diabetiker überwiegen teilweise die Nachteile. Es muss klar gefiltert werden, welche Trends bei Diabetes geeignet sind. Vollwerternährung, Clean Eating und Vegetarismus sind hier als langfristig praktikable Trends durchaus anzuführen. Für die gute Ernährungspraxis gilt jedoch: Wer einen Trend längere Zeit durchführen möchte, sollte sich vorab Gedanken machen, wo es bezüglich der Nährstoffe eng werden kann und dementsprechend gegensteuern.

## Literaturquellen

- 1 Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE: Beratungsstandards 2013, aktualisiert 2015
- 2 Deutsche Diabetes Gesellschaft DDG: Leitlinie 2013: Therapie des Typ 2 Diabetes Langfassung
- 3 BfR: Amtsblatt der Europäischen Union 24.1.2013: Verwendungszwecke von Chiasamen
- 4 BfR: Verbrauchertipps zur Verringerung der Aufnahme unerwünschter Stoffe über Lebensmittel, 2001
- 5 DGE: D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr 2016
- 6 DGE: Ernährungsbericht 2012
- 7 Bundesinstitut für Risikobewertung BfR, 2009, Stellungnahme Nr. 023/2009, Studie zu Fleischverzehr und Sterblichkeit
- 8 Alexander DD et al., J Am Coll of Nutr, 2015, Red Meat and Colorectal Cancer, A Quantitative Update on the State of the Epidemiologic Science
- 9 Amiano P et al., Eur J Clin Nutr, 2016, Unprocessed red meat and processed meat consumption and risk of stroke in the Spanish cohort of the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)
- 10 Haring B et al., PLoS One, 2014, Dietary Protein Intake and Coronary Heart Disease in a Large Community Based Cohort: Results from the Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) Study
- 11 Kappeler R et. al., Eur J Clin Nutr, 2013, Meat consumption and diet quality and mortality in NHANES III
- 12 Oliviera A et al.; J Am Diet Assoc, 2011, Major Habitual Dietary Patterns Are Associated with Acute Myocardial Infarction and Cardiovascular Risk Markers in a Southern European Population
- 13 Średnicka-Tober D et al., Br J Nutr, 2016, Composition differences between organic and conventional meat: a systematic literature review and meta-analysis
- 14 Jönsson T et al., Cardiovasc Diabetol, 2009, Beneficial effects of a Paleolithic diet on cardiovascular risk factors in type 2 diabetes: a randomized cross-over pilot study
- 15 Hayn D et. al., Trends und Entwicklung von Ernährung im Alltag 2005, Institut für sozial-ökologische Forschung
- 16 Die Nestle Zukunftsstudie im Überblick, 2016, Klare Trends 2030:

### **allgemein genutzte Quellen:**

[www.Eatsmarter.de](http://www.Eatsmarter.de), [www.aid.de](http://www.aid.de), [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de),  
<https://de.wikipedia.org>, <http://nutritionfacts.org>, <http://www.efsa.europa.eu/de/>,  
<http://www.bmel.de>, <http://www.bvl.bund.de> ...

## *Impressum*

**Herausgeber:** A. MENARINI DIAGNOSTICS DEUTSCHLAND –  
Division der BERLIN-CHEMIE AG

**Autoren:** Dr. Cornelia Maaß, Dajana Aßmuth, Dr. Karen Franz, Dr. Ute Gola,  
Dr. Gola Institut für Ernährung und Prävention GmbH, Berlin

**Illustration:** Matthias Kiefel, Berlin

**Gestaltung:** mcs marketing communication solution GmbH

**Druck:** Brandenburgische Universitätsdruckerei und Verlagsgesellschaft  
Potsdam mbh

**Ausgabe:** 1/2016



**Kunden-Service Diabetes:**

Telefon 0800 - 45826636 (kostenlos)

[glucomen@berlin-chemie.de](mailto:glucomen@berlin-chemie.de)

[www.glucomenareo.de](http://www.glucomenareo.de)

M106732



Division der  
**BERLIN-CHEMIE**

**GlucoMen<sup>®</sup>**  
**areo**

Einfach leicht messen.