



Patienteninformation

Ernährungsempfehlungen bei Insulinresistenz und Diabetes mellitus

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient.

Im Gespräch in der Praxis kommen manche guten Ratschläge oft nicht zur Sprache. Deswegen haben wir die wichtigsten Tipps und Hinweise noch einmal für Sie zusammengefasst.

1. Generelle Ernährungsempfehlungen/ die Checklist

Empfohlen wird die traditionelle mediterrane Ernährung. Im Folgenden finden Sie eine Checklist mit den wichtigsten Ernährungsempfehlungen bei Diabetes und Insulinresistenz. Drucken Sie sich die folgende Liste aus und gehen wie folgt vor: Haben Sie einen Punkt verstanden und können diesen in Ihr Leben integrieren, dann machen Sie für Ihre persönliche Übersicht dahinter einfach ein Häkchen.

Reichlicher Verzehr von Obst, Gemüse, Getreideprodukten (Vollkorn), Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen und Kräutern	<input type="checkbox"/>
Gute Öle (=mit günstigen Fettsäureprofilen): Olivenöl (zum Kochen, Dressings) Raps-, Lein- oder Walnussöl (möglichst frisch gepresst)	<input type="checkbox"/>
Täglicher mäßiger Verzehr von Vollfett-Milchprodukten (v.a. Joghurt und Käse)	<input type="checkbox"/>
Geringer Verzehr von Süßigkeiten und schnell resorbierbaren Kohlenhydraten (am Nachmittag)	<input type="checkbox"/>
Frische Früchte als Dessert	<input type="checkbox"/>
Honig als Süßungsmittel	<input type="checkbox"/>
Olivenöl als Hauptfettquelle	<input type="checkbox"/>
Mäßiger Verzehr von Fisch, Geflügel, wenig rotes Fleisch und Eier (ein	<input type="checkbox"/>

Verzehr dieser Nahrungsmittel ist jedoch wichtiger Teil der Ernährung und sollte nicht zu kurz kommen!)	
Mäßiger Rotweinkonsum (1 Glas / Tag) zu oder nach den Mahlzeiten	
Lebensmittel aus regionalem und saisonalem Anbau	
Frische Zubereitung und geringe Verarbeitung der Lebensmittel, Vermeidung von Zusatzstoffen!	
In Ruhe essen, gut kauen	
Ernährungsweise eingebettet in aktiven, stressarmen Lebensstil: Reichlich Bewegung im Freien, Zeiten der Muße und Pflege familiärer und sozialer Kontakte	
Empfohlen werden drei Hauptmahlzeiten zu denen man sich satt essen sollte. Bei Bedarf zwischendurch Nüsse, eine Möhre oder anderes Gemüse essen. Das Abendessen sollte nicht zu früh eingenommen werden, eventuell kann es sinnvoll sein, einen späten Snack (z.Bsp ein Knäckebrot mit Käse) einzunehmen.	
Vermeidung von Süßstoffen wie Sorbit, Sorbitol, Xylit u. ä. Der Einsatz von Stevia ist umstritten.	
Vermeidung/ bzw. Abbau von Übergewicht (Bauchfett verstärkt über Entzündungsmediatoren die Insulinresistenz)	
Aufbau von Muskeln	

2. Die Haferkur

In regelmäßigen Abständen sollte eine Haferkur durchgeführt werden. Diese vermag schnell und längerfristig die Insulinresistenz zu verringern. Bei manifestem Diabetes muss die Medikation gut überwacht werden (Gefahr der Unterzuckerung). Bedenkenlos durchführbar ist die Haferkur bei ausschließlicher Medikation mit Metformin, Gliptine und Glukagon-like Peptid-1-Antagonisten

Durchführung der Haferkur (Zwei Tage):

Pro Mahlzeit werden 60-80g Haferflocken in Wasser oder Gemüsebrühe aufgekocht und quellen gelassen.

- Gewürze sind willkommen, vor allem Curry, Kurkuma, Pfeffer, Kräuter, Zimt.
- Dazu kann rohes Gemüse gegessen werden.
- Mandeln (gerieben oder gehobelt) dürfen dazu gerührt werden.

Während dieser zwei Tage soll auf andere Nahrungsmittel, Säfte, gesüßte

Getränke und Milch verzichtet werden.

3. Orthomolekularia, wichtige Spurenelemente

Zink (Zn):

Als Begleitsymptom eines Diabetes kann ein Zinkverlust über die Niere auftreten.

Zink ist Bestandteil der Speicherform des Insulins in der Bauchspeicheldrüse.

Präp: Zinkorot, Cefazink.

Nahrungsmittel mit viel Zink: Austern, Weizenkeime, Weizenkleie, Ei, Leber, Fleisch, Mohn, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Kakaopulver und Getreide.

Chrom (Cr):

Verbessert die Insulinwirkung. Mechanismus jedoch nicht ganz geklärt.

Präp. (nur in Kombination): Orthomol, Diabet Orthoexpert.

In Lebensmitteln: Bierhefe, Linsen, Vollkornbrot oder Huhn.

Magnesium (Mg):

Wirkung auf Insulinsensitivität. Bei hohen Blutzuckerspiegeln kann eine erhöhte Ausscheidung von Mg auftreten. Magnesium senkt milde den Blutdruck.

Präp: Gibt es viele. Empfohlen werden 120 - 300 mg pro Tag.

In Lebensmitteln reichlich vorhanden, vor allem in: Amaranth, Weizenkleie, Sonnenblumenkernen, Sesam, Mohn, Kakao, diversen Bohnenarten, Nüssen, Bierhefe oder Milch.

Vitamin D:

Substitution vermag beim Prä-Diabetiker die β -Zellfunktion und damit die Insulinsekretion zu verbessern.

Präp: Lebertran (nur den medizinischen aus der Apotheke verwenden), Vigantol, Vitamin D3-Hevert u.v.m.

Lebensmittel: Fettfische, Milchprodukte von Weidekühen oder Eier.

Der menschliche Körper vermag Vitamin D selbst herzustellen. Dafür braucht er Sonnenlicht (UVB Strahlung)

Sprechen Sie eine Substitution mit einem dieser Mineralstoffe bitte vorher mit uns oder mit ihrem Arzt ab.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit!

Heilpraktiker Wanitschek & Vigil

Allgemeiner Hinweis zu unseren Patienteninformationen:

Wir weisen Sie vorsorglich darauf hin, dass unsere Patienteninformationen nicht verwendet werden können, Krankheiten selbst zu erkennen und zu therapieren. Sollten Sie sich unwohl fühlen, wenn Sie unsere schriftlichen Ratschläge befolgen, teilen Sie uns dies bitte unverzüglich mit.