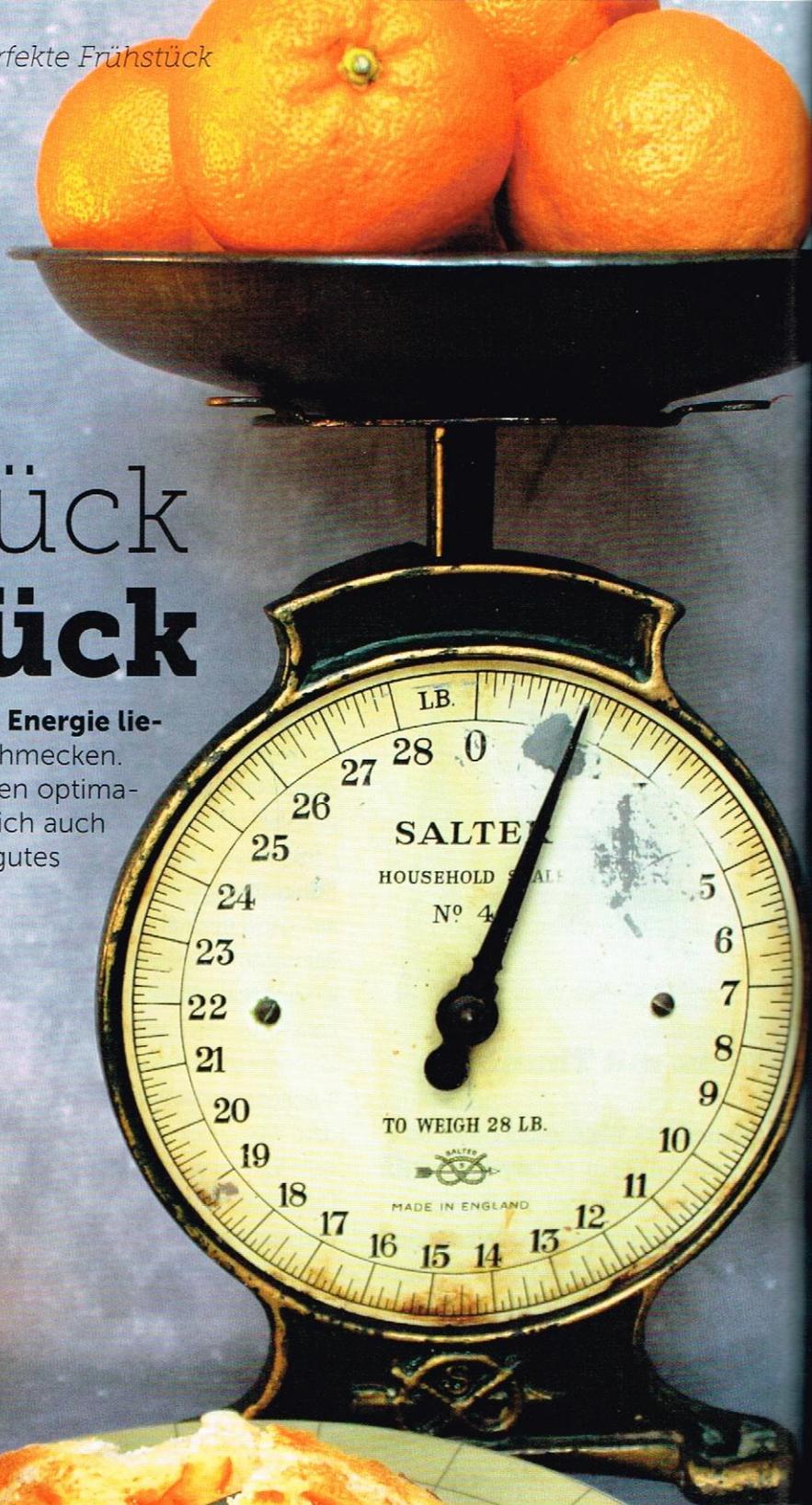


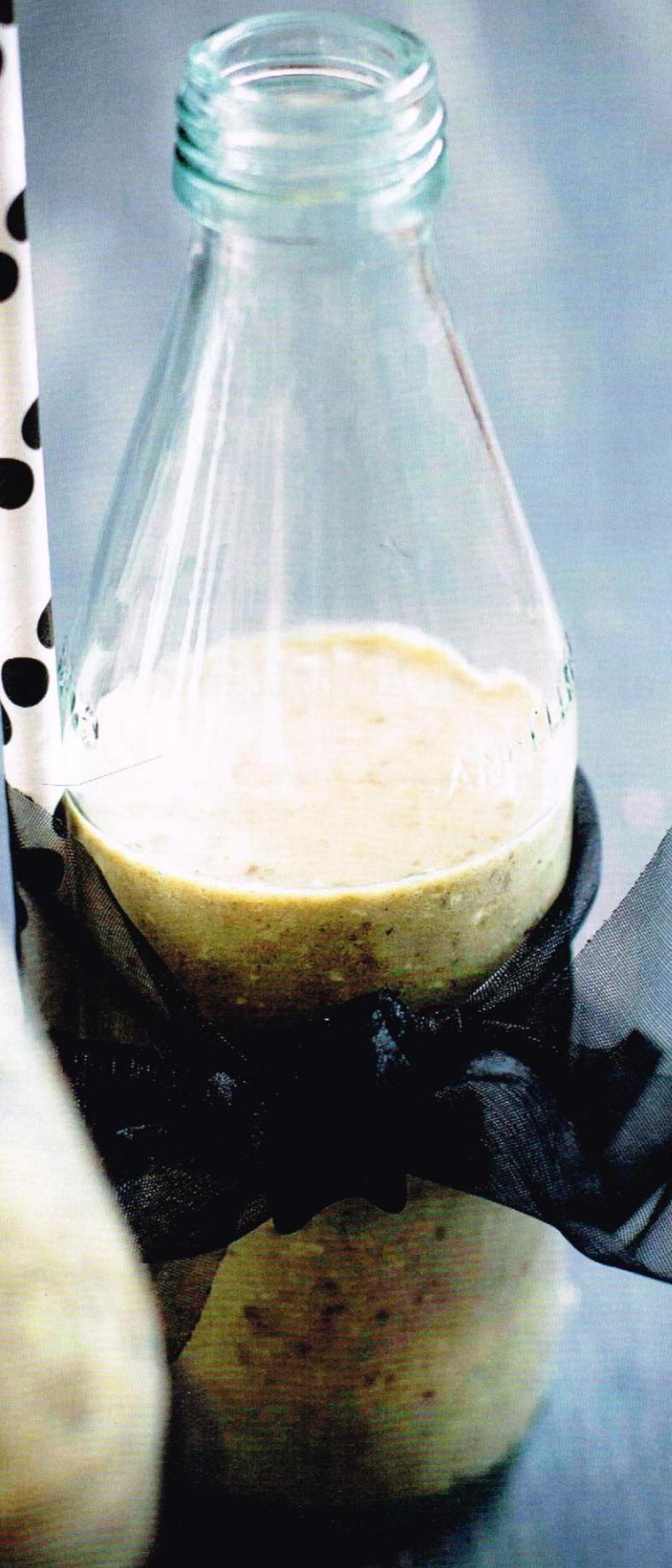
# Kunststück Frühstück

**Die erste Mahlzeit des Tages soll Energie liefern**, gesund sein und auch gut schmecken. Ein perfektes Frühstück sichert einen optimalen Start in den Tag. Das gilt natürlich auch für Diabetiker. Doch wie sieht ein gutes Frühstück für Diabetiker aus?

Text: Angelika Lensen



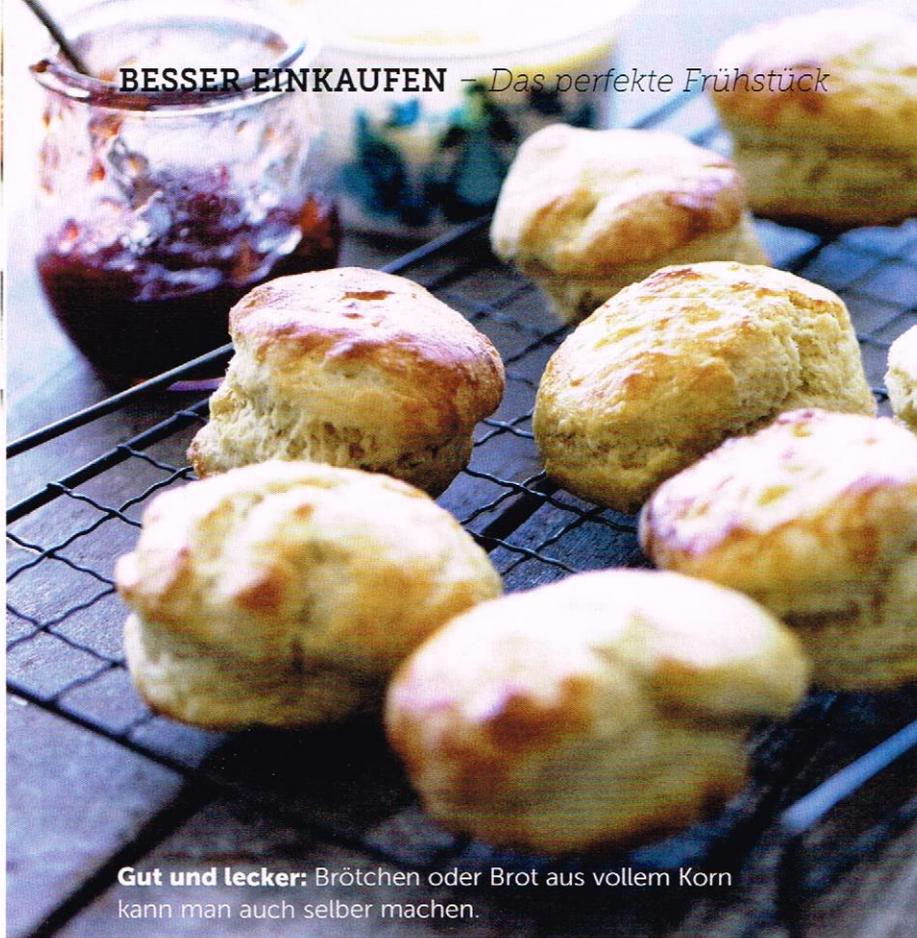
**Flüssiges Frühstück:** Unser Bananen-Smoothie mit Avocado und Nussmix hat alles, was einen guten Start in den Tag ausmacht, plus Geschmack. Rezept auf Seite 59.



**D**iabetiker brauchen eine gesunde Ernährung, die den Blutzucker möglichst langsam ansteigen lässt und bei Typ-2-Diabetikern die Insulinproduktion im Körper in Grenzen hält. Dazu sind keine speziellen Diätprodukte notwendig. Diese Nahrungsmittel – meist mit dem Aufdruck „Für Diabetiker geeignet“ – verschwinden zum Glück aufgrund einer Änderung der Diätverordnung 2010 nach und nach aus den Regalen der Supermärkte und Reformhäuser. Die sogenannten Diabetiker-Lebensmittel waren völlig überteuert und oftmals für Diabetiker kaum geeignet, denn sie enthielten zwar wenig Zucker, aber dafür reichlich Fett und viele Kalorien, eine Kombination, die nicht nur Diabetiker besser vermeiden sollten. Diabetiker-Lebensmittel dürfen zwar nicht mehr produziert und als solche gekennzeichnet werden, aber Restbestände sind bis zum Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch im Handel erlaubt.

### **Frühstück mit Vollkorn & Co. als Grundlage**

Diabetiker sollten eine gesunde Vollwertkost zu sich nehmen. Das gilt sowohl für Diabetiker vom Typ 1, die aufgrund des Insulinmangels Insulin spritzen müssen, aber auch für Typ-2-Diabetiker, bei denen zwar noch körpereigenes Insulin produziert wird, aber das Hormon nicht mehr richtig wirkt. Die Mehrheit der Typ-2-Diabetiker bringt darüber hinaus zu viel Gewicht auf die Waage und das macht die Körperzellen unempfindlich für das Hormon Insulin. Häufig kommen weitere gesundheitliche Probleme wie Bluthochdruck und zu hohe Cholesterinwerte hinzu. Die Ernährung sollte also auch diese Problematik positiv beeinflussen.



**Gut und lecker:** Brötchen oder Brot aus vollem Korn kann man auch selber machen.

**Selbst gemachte Marmelade** lässt sich prima auch mit Diät-Gelier-Fruchtzucker aufkochen.



## “ Wie wäre es einmal mit Gurken, Radieschen oder

Brötchen oder Brot aus vollem Korn, Vollkornflocken ohne künstliche Zusätze, magerer Käse und Schinken wie etwa Kochschinken, wenig Streichfett und Süßes wie Marmelade oder Honig nur in geringen Maßen. Vollkornprodukte und Lebensmittel mit vielen Ballaststoffen und langsam verwertbaren Kohlenhydraten belasten den Blutzucker nur wenig. Oder wie wäre es mit Gurken, Tomaten oder Radieschen als Brotbelag? Sie sind leckere und fettarme Alternativen zu Wurst und Käse.

Nach dem Verzehr solcher Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index steigt der Blutzuckerspiegel nur langsam an. Studien haben gezeigt, dass Diabetiker durch eine ballaststoffreiche Ernäh-

rung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken können.

### **Selbst gemachte Marmelade – auch für Diabetiker ein Traum**

Die Naschkatzen unter den Diabetikern können auch selbst zum Kochlöffel greifen, denn eine Marmelade mit möglichst hohem Fruchtanteil und wenig Zucker oder Süßstoff ist für Diabetiker am besten. Auch Gelierzucker für Diabetiker auf der Basis von Fruchtzucker ist in der Diabetiker-Ernährung erlaubt. Als Früchte sind Kiwi, Orange, Grapefruit, Johannisbeere oder Quitte ideal. 1 Kilogramm frische oder tiefgekühlte Früchte oder 900 Milliliter Saft mit einer Packung (=350 g) Diät-Gelier-Fruchtzucker, zum Beispiel von Dr. Oetker, aufko-

chen und in gut verschließbare Gläser abfüllen. Diät-Gelier-Fruchtzucker hat 394 Kcal pro 100 Gramm und ist in normalen Supermärkten erhältlich.

Aber auch mit herkömmlichem Gelierzucker im Verhältnis 3:1, also 3 Teile Frucht mit einem Teil Zucker, kann man noch Marmelade herstellen, die auch für Diabetiker geeignet ist. Und durch den besonders hohen Fruchtanteil schmecken diese Marmeladen wunderbar fruchtig und aromatisch. Eine etwas längere Haltbarkeit erreicht man durch Zugabe von etwas Zitronensaft. Der Saft einer halben Zitrone reicht dafür schon aus. Denn je weniger Zucker die Marmelade intus hat, desto kürzer ist sie leider auch haltbar.



**Kaffee oder Tee?**  
Die Antwort ist einfach:  
Geschmacksache!

zuckerspiegel wenig und sind besonders denjenigen zu empfehlen, die auf ihr Körpergewicht achten müssen oder abnehmen wollen. Zuckeraustauschstoffe wie Isomalt, Erythrit, Lactit, Maltit, Mannit, Sorbit, Xylit und Fructose lassen den Blutzuckerspiegel nicht oder nur wenig ansteigen. Sie enthalten aber beinahe genauso viel Energie wie Haushaltshaltszucker. Zuckeraustauschstoffe sind zum Kochen und Backen geeignet. In größeren Mengen können sie abführend wirken und sogar für Magen-Darm-Probleme sorgen.

### **Zuckerersatzstoffe zum Frühstück?**

Diabetiker, die medikamentös ihren Diabetes behandeln, sollten deshalb Süßstoffe und Zuckerersatzstoffe vorsichtig dosieren. Denn häufig leiden sie sowieso schon unter Blähungen, Durchfällen und Krämpfen als Folge der medikamentösen Nebenwirkungen von beispielsweise Metformin. Darüber hinaus stehen Zuckerersatzstoffe auch noch immer im Verdacht, mehr Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und das Insulinniveau zu haben, als bislang bekannt.

Der neue Zuckerersatz Stevia scheint günstig auf Blutzucker und Insulinempfindlichkeit zu wirken. Es gibt Stevia als Pulver oder auch flüssig. Allerdings beziehen sich die positiven Ergebnisse auf die natürlichen Stevia-Blätter und nicht auf verarbeitete Stevia-Produkte. Der Zuckeraustauschstoff Erythrit machte kürzlich auch einen guten Eindruck: In einer aktuellen Studie bewies Erythrit gefäßschützende Eigenschaften bei Diabetikern.

## Tomaten als Brotbelag? ”

### **Kaffee oder Tee?**

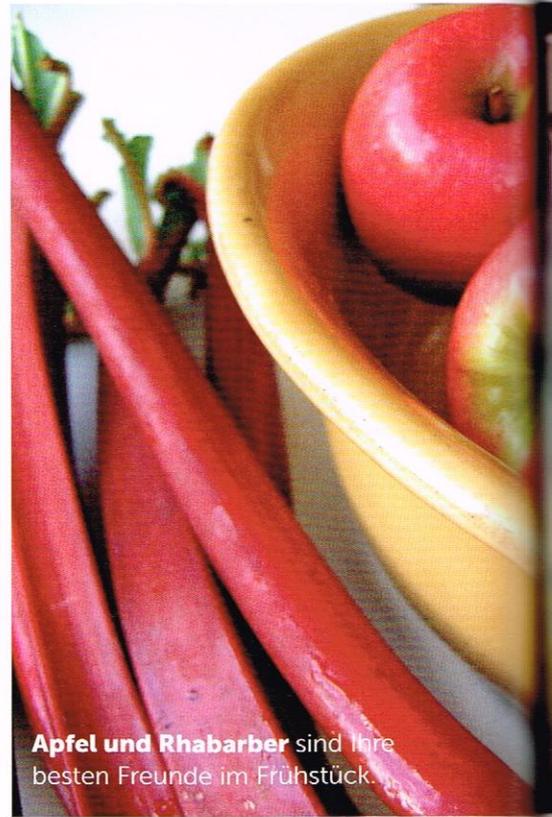
Diabetiker sollten mindestens 1,5 Liter täglich trinken, denn durch unvermeidbare Blutzuckerschwankungen kommt es auch zu Schwankungen im Wasserhaushalt. Ideal sind ungesüßte Früchte- oder Kräutertees, aber Kaffee ist natürlich auch erlaubt. Grüner Tee, aber auch die schwarze Variante ist ideal für Diabetiker, denn vor allem Grüntee hat in Studien sogar blutzuckersenkende Wirkung gezeigt. Und nicht nur das: Auch hoher Blutdruck und hohe Cholesterinwerte profitieren von der regulierenden Wirkung des Grüntees. Eine Tasse Grüntee zu Gebäck oder stärkehaltigen Produkten kann sogar Blutzuckerspitzen verhindern, wie amerikanische Studien bestätigt haben. Auch echter Kakao mit

hohem Kakaoanteil beeinflusst den Blutzucker positiv. Er ist reich an Polyphenolen, gesundheitsfördernde Substanzen, die das Insulin wieder besser wirken lassen. Das ist besonders günstig für Typ-2-Diabetiker mit einer Insulinresistenz. Für Typ-2-Diabetiker optimal ist auch beispielsweise Ingwer. In Indien und China schon lange als Gewürz und Heilpflanze angewendet, kann Ingwer ausgezeichnet als Tee getrunken werden und steigert die Empfindlichkeit für das Insulin. Daneben bekämpft er Übelkeit, ein Symptom, das Typ-2-Diabetikern als Nebenwirkung ihrer Medikamente gut bekannt ist.

Zum Süßen von Kaffee oder Tee sollten Diabetiker eher zu Süßstoffen greifen. Sie belasten den Blut-



**Zucchini-Äpfel-Brot:** Am Wochenende gebacken, die ganze Woche auf dem Frühstückstisch.



**Apfel und Rhabarber** sind Ihre besten Freunde im Frühstück.

### **Vitamine und Mineralstoffe**

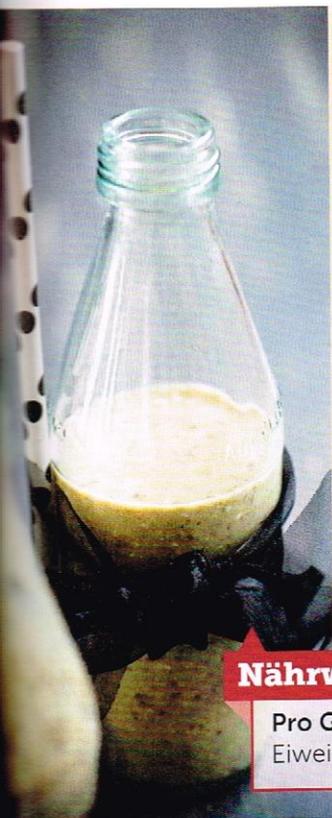
Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind für Diabetiker besonders wichtig. Durch die veränderte Stoffwechsellage und vermehrte Ausscheidung über den Urin entsteht bei Diabetikern schneller ein Mangel an essenziellen Mikronährstoffen. Daher ist es ratsam, schon mit dem Frühstück genügend Vitamine und Mineralien aufzunehmen. Das füllt die Speicher rechtzeitig wieder auf und beugt Mangelerscheinungen vor. Obst und Gemüse liegen natürlich als Vitamin- und Mineralstofflieferanten ganz weit vorne. Zudem haben sie wenig Energie, machen also nicht dick. Der natürliche Fruchtzucker muss im Körper erst in Glukose umgewandelt werden und das führt daher zu einem verzögerten Blutzuckeranstieg.

Und Obst schmeckt nicht nur in Müsli oder Joghurt, sondern macht sich auch als aromatischer Brotbelag gut: frische Erdbeeren, duftende Apfel- oder auch süße Bananenscheiben. Am besten nehmen Sie keine reifen oder sehr reifen Bananen, eher Früchte, die noch etwas „grün hinter den Ohren“ sind. Denn Bananen, die noch nicht vollreif sind, steigern den Blutzucker nur sehr milde. Äpfel gehören zu den echten Blutzuckerkillern. Und wirken gleichzeitig gegen hohen Blutdruck, wie man inzwischen weiß. Der Ballaststoff Pektin im Apfel lässt den Blutzucker nur langsam ansteigen. Aber Sie sollten schon drei Äpfel pro Tag essen, um in den Genuss des blutzuckersenkenden Effekts zu kommen. Und Sie sollten die Früchte mit Schale verzehren, denn die gesunden Inhaltsstoffe sind vor allem direkt unter der

Schale zu finden. Neben Äpfeln enthalten nur Möhren ähnlich viel Pektin. Obstsorten wie Kirschen, Aprikosen und Orangen verfügen nur über relativ wenig davon.

### **Blutzuckerbremse: Apfel und Rhabarber**

Äpfel wirken auch günstig auf die Blutfette und fördern Darmflora und Verdauung. Wer die antidiabetische Wirkung des Apfels noch verstärken will, kann mit etwas Zimt kombinieren. Zimt ist nicht nur ein herrlich duftendes Gewürz, sondern eine wahre Heilpflanze. Die blutzucker- und cholesterinsenkende Wirkung wurde in Studien schon bewiesen. Achten Sie aber am besten darauf, dass Sie Ceylon-Zimt nehmen. Der billigere Cassia-Zimt steht nämlich immer noch im Verdacht, wegen seines hohen Cumaringehaltes bei empfindlichen Menschen zu Leber-



## Rezept: **Frühstücks-Smoothie ohne Zucker**

Ein superschnelles und nahrhaftes Frühstück, das Ihren Wünschen angepasst werden kann: mit Beeren, Steinobst oder anderen Nüssen. Zimt und Ingwer sind eine großartige Ergänzung dazu.

### Zutaten in den Mixer geben:

2 Tassen Milch  
1 mittelgroße Banane  
¼ Avocado  
1 EL Kakao, ungesüßt  
2 EL Haferflocken  
1 EL LSM-Mix (Leinsamen,  
Sonnenblumenkerne, Mandeln)

### Nährwerte:

**Pro Glas:** Brennwert: 245 kcal (1.032kJ); BE: 1,75;  
Eiweiß: 13,5 g; Fett: 21,10 g; Kohlenhydrate: 26g

problemen zu führen. Ceylon-Zimt enthält nur wenig Cumarin und gilt deshalb als unbedenklich. Ein Apfel-Haferflocken-Müsli mit Sauermilch-Zimt-Soße ist zum Beispiel ein optimales Diabetes-Frühstück, lecker und gesund und das nicht nur für Diabetiker.

Rhabarber ist empfehlenswert für Diabetiker und Übergewichtige. Im Rhabarber finden sich Substanzen, sogenannte Stilbene, die den Blutzuckerspiegel senken, die Glukosetoleranz verbessern und eine zu hohe Insulinkonzentration regulieren. Das wirkt einer Insulinresistenz gerade bei Übergewichtigen entgegen. Auch Rhabarbersaft ohne Zuckerzusatz kann als Blutzuckerbremse genutzt werden. Auch Rhabarber lässt sich wunderbar mit Zimt kombinieren und verstärkt die gesundheitsfördernden Effekte.

## Welche Vitamine und Mineralien sind besonders wichtig?

Diabetiker haben aufgrund des gestörten Stoffwechsels einen höheren Verbrauch an bestimmten Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sowie ungesättigten Fettsäuren. Eine ausreichende Nährstoffversorgung ist aber für sie besonders wichtig, um Folgeerkrankungen vorzubeugen und den Blutzucker schon auf natürliche Weise zu bremsen. Der Bedarf an Vitaminen und Mineralien wird am besten durch gesunde Nahrungsmittel gedeckt. Nahrungsergänzungsmittel können auf keinen Fall das bieten, was pflanzliche und tierische Lebensmittel bereitstellen. Die Kombination der verschiedenen gesundheitsfördernden Substanzen in Obst und Gemüse ist nicht zu vergleichen mit den ein-

zelnen Wirkstoffen in Nahrungsergänzungsmitteln. Zudem ist die Dosierung bei einem tatsächlich vorhandenen Mangel meist zu niedrig.

## Vitamine C und B

Vitamin C wirkt antioxidativ und schützt vor freien Radikalen und beugt damit Gefäßerkrankungen vor. Echte Vitamin-C-Bomben sind Sanddornsaft und Hagebuttenkonzentrat, aber auch frische schwarze Johannisbeeren. Als Müsli-Zusatz, als erfrischender Saft oder Milchshake sind verschiedene Obstsorten die richtigen Wach- und Fitmacher. Vitamin B1 beugt Nervenschädigungen vor und hilft dem Kohlenhydratstoffwechsel. Wer gerne viel Kaffee oder schwarzen Tee trinkt, braucht etwas mehr Vitamin B1. Zum Frühstück Vollkornbrot oder Brötchen mit Leinsamen, Sonnenblumenkernen und Sesam füllt den Vitamin-B1-Speicher wieder auf.

## Nüsse für Aminosäuren

Wer gerne Nüsse isst, der kann seinem Körper noch einen Extrakick liefern: Erdnüsse, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Pinien- und Kürbiskerne liefern wichtige Aminosäuren, die Blutzucker und Blutfette senken und die Immunabwehr auf Vordermann bringen. Haferflocken, Milchprodukte oder Vollkornbrot mit Käse sind aber ähnlich gute Aminosäure-Quellen. Vielleicht ein leckeres Frühstücksei dazu und eine große Tasse Grüntee mit einem Schuss Milch? Die Milch macht den Grüntee noch gesünder, denn die supergesunden Inhaltsstoffe in grünem Tee können durch die Milch noch besser aufgenommen werden. Na, wenn das kein perfektes Diabetes-Frühstück ist!