

Martin Ebert PDG und KDIA • Bachstraße 1, 36088 Hünfeld •

06652 916330 – 0171 7665667 • kontakt@martin-ebert.com

10. März 2020

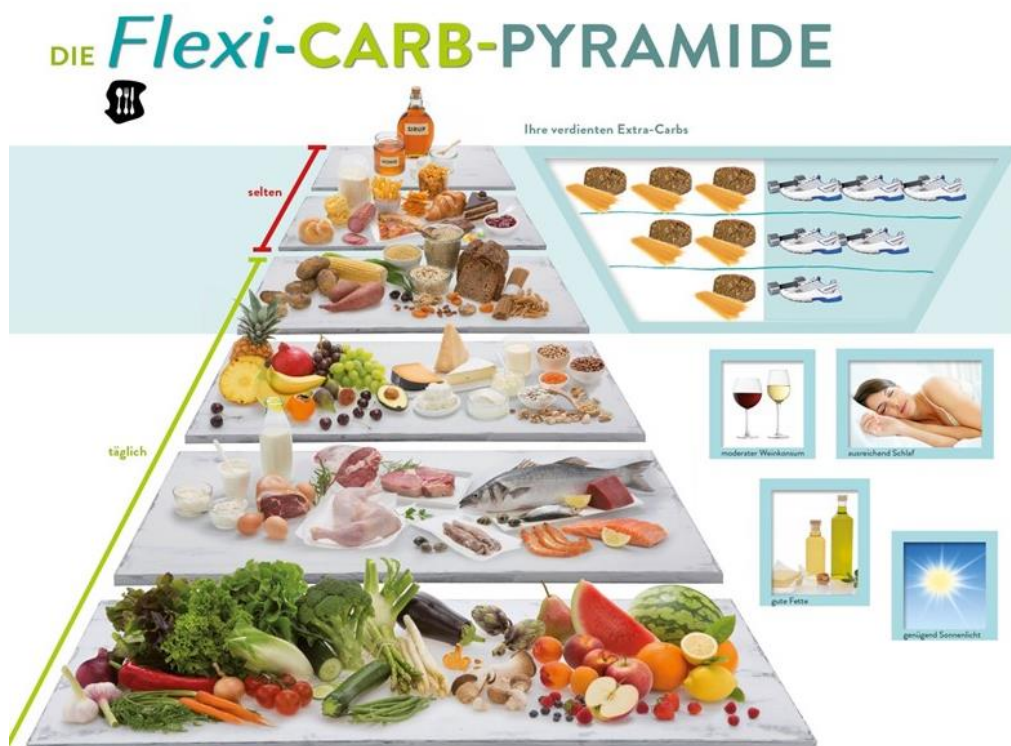


Gesund essen! –

-ist eine nicht leicht einzuhaltende Maßnahme sich sinnvoll als Diabetiker oder auch als Stoffwechselgesunder (?) – Prädiabetiker zu ernähren.

Es gibt unendlich viele Vorschläge für gesunde Ernährung. Im Internet existieren dafür viele unterschiedliche Ernährungspyramiden, aus denen wir Verbraucher entnehmen können, wie wir uns am besten oder am gesündesten ernähren können. Im Laufe von vielen Jahren haben sich diese Empfehlungen immer wieder geändert. Immer wieder haben sich die Verhältnisse und Reihenfolge der einzelnen Nahrungsmittelgruppen gegeneinander verschoben.

Für unsere Zielgruppe „Diabetiker“ erscheint aktuell die **Flexi-Carb-Ernährungspyramide** am besten geeignet zu sein.



Aus der Abbildung geht hervor, dass die Gruppe von **Obst und Gemüse** den mengenmäßig höchsten Anteil in unserer täglichen Nahrungsaufnahme haben sollte.

An zweiter Stelle befinden sich die **eiweißhaltigen Nahrungsmittel**. Allgemein bekannt ist, dass der Verzehr von zwei bis drei Portionen Fisch mit dem hohen Anteil von Omega-3-Fettsäuren pro Woche besonders gesundheitsfördernd ist. Weißes Fleisch, z.B. Geflügel sollte rotes Fleisch in den zugeführten Mengen deutlich verdrängen.

Bei **Fetten** ist darauf zu achten, dass gesunde Pflanzenöle wie Oliven- und Rapsöl mit dem hohen Anteil der mehrfach ungesättigten Fettsäuren von enormer Bedeutung für den Organismus sind. Nüsse sind ebenfalls ein bedeutender Träger gesunder Fette.

Kohlenhydrate, z.B. Brot, sollte einen sehr hohen Anteil an Ballaststoffen enthalten, die dadurch langsamer aufgeschlossen werden und den sprunghaften Anstieg des Blutzuckerwertes deutlich verlangsamen können. Darüber hinaus haben diese Lebensmittel auch einen höheren Sättigungseffekt. Ein hoher Anteil von Haferflocken in Vollkornprodukten und Vollkornmüsli sind haben einen extrem viel besseren Einfluss auf unsere Gesundheit als Weißmehlprodukte.

Mit Steigerung der Bewegung können kleine Sünden bei Mehrzufuhr von Kohlenhydraten kompensiert. Je höher der tägliche Kohlenhydratanteil bei der Nahrungsaufnahme ist, desto höher muss der Verbrauch durch mehr Bewegung „angekurbelt“ werden.

Parallel dazu sollte neben der Reduktion des Alkoholgenusses für ausreichend Schlaf gesorgt werden.

Aus dem Schaubild kann somit die flexible Gestaltung der Ernährung gut abgeleitet werden.

Martin Ebert, PDG und KDIA

kontakt@martin-ebert.com