

**SCHROT & KORN** Essen Umwelt Leben Kosmetik Rezepte Kleinanzeigen Aktionen

**Jeden Tag eine gute Entscheidung.  
Für eine bessere Welt. Für uns alle.**

**SCHROT & KORN** Magnolienweg 23  
63741 Aschaffenburg  
Telefon: (06021) 4489-0  
E-Mail: info@bioverlag.de

bio verlag gmbh

(C) Schrot & Korn  
Ausgabe aus dem Heft 05-2022

Essen

# Diabetes: Essen als Medizin

Artikel von Kathrin Burger

Durch gesunde Ernährung können Krankheiten geheilt oder stark gelindert werden. Typ-2-Diabetes ist ein Beispiel dafür. Doch das Potenzial der Ernährungstherapie wird kaum genutzt. Warum eigentlich nicht?

Die „Ernährungs-Docs“ machen es regelmäßig in ihrer NDR-Sendung vor: Viele Krankheiten können durch Änderungen im Speiseplan positiv beeinflusst werden. Durch ihre Tipps verlaufen etwa Krankheitsschübe bei Morbus Crohn weniger stark, der Blutdruck wird gesenkt oder Schuppenflechte gemindert. Was wir essen, hat aber auch Einfluss auf die Genesung bei Wohlstandskrankheiten wie Typ-2-Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Neuere Studien zeigen, dass der Typ-2-Diabetes allein mit Ernährungstherapie zurückgeht und Medikamente überflüssig werden können.

## Kann Diabetes-Typ-2 durch Ernährung geheilt werden?

Dieses Potenzial sieht auch die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG). „Bevor man Medikamente einsetzt, sollte eine Ernährungstherapie begonnen werden“, sagt ihr Sprecher Baptist Gallwitz. Die Fachgesellschaft hat 400 Studien ausgewertet und kürzlich ihre Empfehlungen überarbeitet. Das Ergebnis: Wer viele Pfunde verliert, kann seinen Diabetes in „Remission“ bringen. Das bedeutet: Rückzug. Der Diabetes ist also nicht unbedingt geheilt, doch die Zuckerwerte können gesenkt werden. Und solange sie gesenkt sind, können in Rücksprache mit dem Arzt auch die Medikamente abgesetzt werden.

Was wenig spektakulär klingt, ist eine Art Revolution. „Die DDG hat jetzt endlich die Möglichkeit der Remission durch Ernährung eingeräumt. Spät, aber immerhin“, freut sich Matthias Riedl von den Ernährungs-Docs, der das Medicum Hamburg, eines der größten Fachzentren für Diabetologie leitet. Ausschlaggebend für den Sinneswandel war vor allem die DiRECT-Studie aus England. Diese hat 2018 gezeigt, dass bei übergewichtigen Erwachsenen mit Gewichtsreduktion von mindestens 15 Kilogramm beim Gros der Studienteilnehmer zu einer Remission führt. Dabei war es egal, mit welcher Diät abgenommen wurde, Hauptsache das Gewicht wurde gehalten.

Mit freundlicher Empfehlung von:



Früher galt für abnehmwillige Diabetiker das Low-Fat-Regime: maximal 30 Prozent Fett, während komplexe Kohlenhydrate aus Brot, Reis und Kartoffeln unbegrenzt zum Sattessen empfohlen wurden. Davon hat sich die DDG nun verabschiedet, genaue Vorgaben für einzelne Nährstoffe gestrichen. Ihren Empfehlungen zufolge sind unverarbeitete, naturbelassene Lebensmittel gut. Darüber hinaus sollten Kohlenhydrate bevorzugt als Vollkornprodukte, stärkearme Gemüsesorten wie Gurken, Tomaten, Blumenkohl und Rote Bete, zuckerarmes Obst (zum Beispiel Erdbeeren, Heidelbeeren, Aprikosen, Wassermelone), **Hülsenfrüchte** und **Nüsse** auf dem Teller liegen. All dies liefert **Ballaststoffe** und die verhindern, dass Zucker zu schnell ins Blut gelangt. Zudem sollten statt tierischer Fette hochwertige Öle wie **Oliven-** oder Rapsöl verwendet werden.

Obwohl viel für eine Ernährungstherapie spricht, ist diese in der Praxis noch nicht vollends angekommen. Die meisten Diabetespatienten, die zu Stephan Martin kommen, befolgen die Standardtherapie: Sie spritzen sich Insulin. Martin ist Chefarzt für Diabetologie und leitet das Westdeutsche Diabetes- und Gesundheitszentrum in Düsseldorf. Er setzt auf die sogenannte Low-Insulin-Methode. Seinen Patienten verordnet er eine Low-Carb-Ernährung, also eine Ernährung mit wenig Kohlenhydraten. Industriezucker, Honig, Brötchen, Brot, Kuchen, Kartoffeln, Reis, Nudeln und Bier kommen auf den Index. Mit Low Carb setzt Martin die Insulinspritzen behutsam ab und versucht, auf neuere Arzneien umzustellen. Manche Patienten schaffen es mit seiner Ernährungstherapie ganz auf Arzneien zu verzichten, die körpereigene Insulinproduktion zu normalisieren, so Martin.

Tatsächlich ist eine Ernährungsumstellung leichter gesagt als umgesetzt. Wir leben im Überfluss und Essen ist ständig griffbereit. Fachgesellschaften wie die DDG oder die Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG) sehen die Politik gefordert. „Frisches Gemüse und Obst sollten von der Mehrwertsteuer befreit werden,

Weiterhin gehöre Werbung für ungesunde Kinderlebensmittel wie überzuckerte Frühstückszerealien verboten.



© mauritius images/Patrick Williamson