

..... Mittelmeer-Kost

Das sind die beiden Ernährungsformen, die im Moment in der Wissenschaft am beide locker. Bleibt die Frage: Taugen sie auch bei Diabetes? Wir haben sie **dem**

Mediterran: Hier spielen Gemüse und Öl die Hauptrolle

Das Prinzip

Genau genommen gibt es die eine Mittelmeer-Kost nicht. Gemeint sind die gesunden Lebensmittel, die unsere Nachbarn im Süden verwenden: Obst, Gemüse, Knoblauch, Pflanzenöle, Fisch, Geflügel. Auf Limonaden, stärkehaltige Nahrungsmittel, Schwein und Wurst wird weitgehend verzichtet, Milchprodukte werden wenn, dann sparsam eingesetzt, rotes Fleisch ebenso.

Vorteile für Diabetiker

- + Obst und Gemüse stecken voller komplexer Ballaststoffe, die den Zuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen.
- + Olivenöl enthält Polyphenole, die einen regulativen Einfluss auf fast 100 unserer Gene haben. Die meisten davon stehen in direktem Zusammenhang mit der Entstehung von Diabetes. Außerdem senkt das Öl nachweislich den Nüchternblutzucker.

Die Studien-Lage

2011 werteten Wissenschaftler der Harokopio-Universität in Athen 50 Studien über die positiven Effekte der mediterranen Kost aus – mit Daten von etwa einer halben Million Teilnehmern. Diese Metaanalyse ergab, dass diese Ernährungsform durchaus geeignet ist, Typ-2-Diabetes vorzubeugen. Blutzucker- und Fettwerte verbesserten sich nach ein paar Wochen.

Oliven sind die Feinde des Diabetes.
Das Öl kann sogar den Blutzucker senken

Eine 2010 veröffentlichte Studie aus Spanien mit 418 Nicht-Diabetikern zwischen 55 und 80 Jahren zeigt ebenfalls, dass Mittelmeerkost das Diabetesrisiko um 52 Prozent senkt.

Expertenmeinung

Diabetologe Matthias Riedl ist Vorstand des Bundesverbands der Deutschen Ernährungsmediziner:

„Die Mittelmeer-Kost in ihrem ursprünglichen Sinne mit viel Gemüse, ein bisschen Fisch und ein bisschen Geflügel, gesunden Ölen und Nüssen ist nach meiner Erfahrung für Diabetiker absolut geeignet. Bei Nüssen haben viele Menschen Bedenken, weil so viele Kalorien drinstecken. Doch von diesem Aspekt abgesehen, haben Nüsse nur Vorteile: Sie enthalten so viel Eiweiß wie Fleisch, liefern gute Fette und Ballaststoffe, dazu viele Vitamine. Das macht sie zum idealen Nahrungsmittel, das sich gut mit Milchprodukten wie Käse, Milch, Quark, Joghurt kombinieren lässt.

Mein Fazit: Die mediterrane Kost ist kohlenhydratarm und kann den individuellen Vorlieben jedes Einzelnen ganz leicht angepasst werden. Auch bei Diabetes.“

Buchtipps

„Sehr gut mediterran kochen“ von Christian Soehlke und Dorothee Lennert, Stiftung Warentest, ca. 20 Euro.

oder **Logi-Diät?**

meisten Punkten und als »gesund« gelten. Den Genuss-Test bestehen **Faktencheck** unterzogen und einen Experten um Einschätzung gebeten

Logi: mit Fett und Soja gegen den Typ-2-Diabetes

Das Prinzip

Logi steht für „Low Glycemic and Insulinemic“, zu Deutsch: „niedriger Blutzucker- und Insulin-Spiegel“. Das Ernährungskonzept verzichtet auf einfache Kohlenhydrate (Produkte aus Weißmehl, Süßwaren). Dafür gibt es die komplexen Varianten in stärkehaltigen Lebensmitteln wie Sojaprodukten, Hafer-, Dinkel-, Gersten- und Roggenflocken oder Hülsenfrüchten sowie hochwertiges Fett und wertvolles Eiweiß. Die Basis bilden drei Portionen Gemüse (z.B. Spinat, Pilze, Gurke, Bohnen) und zwei Portionen Obst. Hinzu kommen Fleisch, Geflügel, Fisch, Milchprodukte, pflanzliche Öle und Nüsse.

Vorteile für Diabetiker

+ Logi hat grundsätzlich eine niedrige Blutzuckerwirkung und hält die Zuckerverwerte relativ stabil, starke Schwankungen bleiben aus. Denn:
+ Die vielen Ballaststoffe verzögern die Aufnahme von Zucker im Darm, sodass der Spiegel nach dem Essen nicht so stark ansteigt. Außerdem sorgen sie dafür, dass die Zellen besser auf Insulin ansprechen.

Die Studien-Lage

An der Rehaklinik Überrauch in Isny im Allgäu wurde 2006 die Logi-Diät an 45 Patienten mit Typ-2-Diabetes untersucht.

Süßigkeiten sind hier tabu.
Dafür gibt es regelmäßig Obst – und man darf auch mal fett essen

Alle Probanden nahmen zu Beginn oral oder intravenös Medikamente, um die Zuckerwerte stabil zu halten. Nach drei Wochen konnte die Hälfte der Teilnehmer die Medikamente absetzen, bei den anderen die Dosierung um die Hälfte gesenkt werden.

Die Expertenmeinung

Diabetologe Matthias Riedl vom Bundesverband der Deutschen Ernährungsmediziner:

„Logi ist eine sinnvolle Ernährung für Diabetiker. Allerdings muss man die Prinzipien erst lernen und schauen, ob sie zu den persönlichen Vorlieben passen. Der hohe Fettanteil bei Logi ist unbedenklich. Man weiß heute, dass nicht Fett fett macht, sondern die leicht resorbierbaren Kohlenhydrate. Diese Erkenntnis ist mittlerweile auch in die Leitlinien Ernährung bei Adipositas eingeflossen. Wichtig ist, dass man gesundes Fett mit ungesättigten Fettsäuren wie in Seefisch, pflanzlichen Ölen, Nüssen aufnimmt. Mein Fazit: Wer mit der Ernährungsumstellung nicht allein zurechtkommt, sollte sich von Experten helfen lassen.“

Buchtipps

„Stopp Diabetes! Praxisbuch Logi-Methode – Ernährungs- und Bewegungspläne“ von Katja Richert, systemed Verlag, ca. 17 Euro

