

Liebe Leserinnen und Leser,

in den vergangenen 45 Jahren gab es bei den Regeln der diabetesgerechten Ernährung stetige und extreme Änderungen. Als ich selbst im Februar 1976 im Alter von 6 Jahren an Diabetes mellitus Typ 1 erkrankt bin, war an eine liberale Ernährungsweise noch nicht zu denken. Alles musste abgewogen und streng berechnet werden. Das ist heute nicht mehr so. Im Zuge des ernährungsmedizinischen Fortschritts zeigte sich, dass die Ernährungsregeln bei Diabetes mellitus zu ändern sind. In den vergangenen Jahren brachten Studien völlig neue Erkenntnisse über die Zusammensetzung der Diabeteskost. Von Diät spricht heute keiner mehr und sie ist auch nicht erforderlich. Aber Diabetikerinnen und Diabetiker müssen sich gesundheitsbewusst ernähren. Leider wurden diese wichtigen Forschungen und Untersuchungen bisher noch nicht für alle Diabetiker dargestellt. Meiner Meinung nach fehlt in Deutschland eine adäquate Ernährungsaufklärung und individuelle Ernährungsberatung für Diabetiker.

Die von mir nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen konzipierte Diabetes-Ampel zeigt Ihnen deutlich, was gut und was weniger gut für Sie ist.

Seit 1996 ist sie die erste und einzige Tabelle, die sich für Typ-1- und Typ-2-Diabetiker eignet, und sie enthält weit mehr Lebensmittel und Angaben als andere Tabellen. Viele hunderttausend Diabetikerinnen und Diabetiker vertrauen auf das Ampelkonzept. Die Datengrundlage der Diabetes-Ampel ist der Bundeslebensmittelschlüssel. Dieses Datenwerk ist wissenschaftlich allgemein – von Praktikern und Wissenschaftlern in Deutschland und auch darüber hinaus – anerkannt. Es ist sehr wichtig, Diabetiker gut in Ernährungsfragen zu schulen. Und es muss regelmäßig das Wissen aufgefrischt werden, denn in der Ernährungsmedizin gibt es ständig viele neue Erkenntnisse.

Wussten Sie, dass allein die Auswahl der aufgenommenen Fette die Insulinwirkung und die Ausprägung von diabetesbedingten Folgen beeinflusst? War Ihnen bekannt, dass der HbA_{1c} -Wert durch Vitamin C gesenkt werden kann und Diabetiker über den Urin viel Zink und Chrom verlieren? Wussten Sie, dass Diabetiker eine andere Darmflora als Gesunde haben und von probiotischen Lebensmitteln und medizinisch relevanten Probiotika profitieren? Kennen Sie den glykämischen Index oder den Begriff »glykämische Ladung«? War Ihnen bewusst, dass Graubrot, Brötchen und Weißbrot den Blutzucker rascher als Äpfel, Birnen und sogar Zucker steigern? Wussten Sie, dass der Blutzuckerspiegel durch Nuss-Schokolade langsamer gesteigert wird als durch Vollkornbrot und durch Graubrot fast genauso rasch wie durch Weißbrot? Wussten Sie, dass große Mengen Eiweiß die Nieren schädigen können und gesättigte Fettsäuren aus Butter und fettem Fleisch, fetter Wurst

oder fetten Milchprodukten zu Arteriosklerose und auch zu Insulinresistenz führen? War Ihnen klar, dass Bewegung, ungesättigte Fettsäuren, Zink, Chrom, Zimt und L-Carnitin der Insulinresistenz entgegenwirken?

Ich habe für Sie die wissenschaftliche Literatur der vergangenen Jahre gesichtet und zusammengefasst. Daraus ist dieses Werk mit aktuellen ernährungsmedizinischen Erkenntnissen entstanden. Zuerst erfahren Sie kurz und kompakt, was es ganz allgemein zu beachten gibt. Die Tabelle mit den Ampelfarben zeigt auf einen Blick, was günstig, neutral und schlecht für Sie ist. Durch ihren Signalcharakter hilft die Diabetes-Ampel allen Diabetikerinnen und Diabetikern dabei, ihre Krankheit zu beherrschen. Mit dieser Ampel können viele Typ-2-Diabetiker ganz leicht ihren Blutzuckerspiegel natürlich senken und viele sogar völlig gesunden. Das handliche Format macht dieses Büchlein zu Ihrem ständigen Begleiter. In meiner Praxis (Zentrum und Praxis für Ernährungskommunikation, Diabetiker-/Ernährungsberatung und Gesundheitskommunikation) setze ich selbst dieses Ampelkonzept regelmäßig bei der Beratung ein und meine Patientinnen und Patienten haben davon in den letzten Jahren profitiert.

Bei Diabetes mellitus geht es um weit mehr als nur um den erhöhten Blutzucker. Nur wenn Blutzucker, Blutdruck und Blutfettwerte in die richtige Bahn gelenkt werden, kann den drastischen Folgen des Diabetes vorgebeugt werden. Dies gelingt Ihnen durch eine optimale Ernährung und eventuell durch die Einnahme von speziellen Vitaminen und Mineralstoffen.

Die westliche Lebensweise, die von Bewegungsmangel sowie Über- und Fehlernährung geprägt ist, trägt zur Entstehung dieser chronischen Stoffwechselkrankheit bei. Durch meine Erkrankung habe ich die Wichtigkeit der Ernährungstherapie erkannt und meine Kenntnisse durch Ausbildung, Weiterbildung und nicht zuletzt mein Studium und meine Doktorarbeit im Bereich Gesundheitswissenschaft erweitert. Während meiner langjährigen Tätigkeit an der Universitätsklinik Aachen habe ich gelernt, was Diabetikerinnen und Diabetiker brauchen und was nicht. Ich danke meinem verehrten ehemaligen Chef, Herrn Universitätsprofessor Dr. Siegfried Matern, dass er meinen beruflichen Werdegang stets wohlwollend förderte.

Ich hoffe, dass ich Ihnen mit diesem Buch Hilfe und Unterstützung bieten kann. Auch für weitere Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung, meine Kontaktdaten finden Sie im Serviceteil am Ende des Buches. Ich freue mich auf den Kontakt zu meinen Lesern und wünsche Ihnen allen allzeit gute Blutzuckerwerte!

Ihr



PhDr. Sven-David Müller, M.Sc.
Staatlich geprüfter Diätassistent
Diabetesberater der Deutschen Diabetes Gesellschaft
Master of Science in Applied Nutritional Medicine
(Angewandte Ernährungsmedizin)
Gesundheitswissenschaftler/Public Health