

# Kohlenhydratarme Ernährung senkt glykämische Last

## Diabetes, die Epidemie des 21. Jahrhunderts

Fachbeitrag von Hartmut Tulaszewski, Ernährungsberater

**Prognosen verschiedener großer Krankenversicherungsgesellschaften weisen darauf hin, dass in ca. 20 Jahren bis zu 80 Prozent der Kosten im Gesundheitswesen allein für die Behandlung von Diabetes Typ 2-Erkrankungen aufgewendet werden müssen.**

Es bedarf keiner übermäßig großen Intelligenz um zu verstehen, dass diese lawinenartige Entwicklung mit unserer modernen Lebensweise, insbesondere mit industriell hergestellten Nahrungsmitteln, verbunden ist.

**Alle Systeme haben eine begrenzte Lebensdauer.** Beim menschlichen Organismus spielen hier vor allem die Erbanlagen eine entscheidende Rolle. Das „System Mensch“ zu standardisieren wäre völlig verfehlt. Trotzdem kann man davon ausgehen, dass die Leistungsfähigkeit der Insulin produzierenden Zellen begrenzt ist.

### Diabetes 2 durch zuviel Kohlenhydrate?

Unser Verdauungstrakt hat in den letzten 40.000 Jahren keine dramatischen evolutionären Sprünge gemacht. Der Genuss von Schokolade, Zucker und süßen Mehlspeisen war noch vor 150 Jahren im Wesentlichen dem Adel vorbehalten und für den Durchschnittsbürger unerschwinglich. Es ist deutlich zu erkennen, dass die Häufigkeit von Diabetes 2 mit dem Wirtschaftswunder nach dem 2. Weltkrieg zunimmt und sich in den letzten 40 Jahren immer



weiter gesteigert hat. Der Siegeszug des Schokoriegels als Pausenbrot für Schulkinder, von Coca Cola, Ketchup, Weißmehlbrötchen, Kuchen und Kakao ist unaufhaltsam. Zudem werden immer minderwertigere Zucker (High Fructose Cornsirup) für die Herstellung solcher Billigsüßigkeiten verwendet.

### Glykämische Last oder Index

Schon Ende der 60er Jahre empfahl Dr. Atkins eine extrem kohlenhydratarme Ernährungsweise, weil er den Zusammenhang von übermäßig kohlenhydrathaltiger Kost und Übergewicht bei der amerikanischen Bevölkerung erkannt hatte. 25 Jahre später brachte Michele Montignak den Terminus des „glykämischen Index“ ins Bewusstsein der Bevölkerung. Heute kennen Übergewicht geplagte Menschen Begriffe wie glykämischer Index und „glykämische Last“, vor allem die so genannte „Low Carb Diät“ ist in aller Munde.

**Trotzdem gibt es sehr wenige Publikationen,** die Diabetes 2 und glykämische Last in Verbindung bringen. Der Zusammenhang ist einfach: Je höher die glykämische Last der Nahrung ist, umso mehr Insulin muss von den Langerhansschen Inseln in der Bauchspeicheldrüse bereit gestellt werden, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Abhängig von genetischer Prägung, verliert der Organismus durch den glykämischen Dauerstress seine Fähigkeit, den Blutzuckerspiegel zu regulieren.

### Volksgesundheit gefährdet?

Es ist mir ein Rätsel, warum ein solcher simpler Zusammenhang im medizinischen

Hartmut Tulaszewski



Alltag so wenig Berücksichtigung findet und vor allem, warum die Gesundheitspolitik keine breit angelegten Informationsprogramme initiiert. Im Vergleich zu den Auswirkungen der übermäßigen glykämischen Last auf die Volksgesundheit, sind die Konsequenzen des Rauchens banal. Eine solche Erkenntnis müsste die Politik zu einer gigantischen Diabetes-Präventionskampagne motivieren, weil kein anderes Phänomen die Volksgesundheit bisher derartig bedroht hat. Natürlich können wir diese Ignoranz dem Kapitel „Die Interessen der Industrie sind sakrosankt“ zuordnen.

Als Therapeuten müssen wir uns dem Problem auf einer ganz persönlichen Ebene stellen. Auf der einen Seite sind die medizinischen Zusammenhänge offensichtlich, auf der anderen Seite ist die Therapie besonders schwierig, weil die Patienten mit ihren Suchtmechanismen konfrontiert werden. Die von der Schulmedizin angebotene Therapie, das fehlende Insulin zu substituieren, und die traditionelle Ernährungsberatung, die sich beim Diabetespatienten an so genannten „Broteinheiten“ orientiert, sind offensichtlich nicht in der Lage, diese Entwicklung aufzuhalten. Zudem werden die Patienten mehr und mehr abhängig von der Medikation, was letztendlich zu den bekannten Diabetesspätfolgen wie Durchblutungsstörungen und Herzinsuffizienz führt.

### Die zwei Grundprinzipien der Ernährungsberatung



Die von uns angebotene Ernährungsberatung für Diabetes 2-Patienten basiert auf zwei Grundprinzipien:

**1. Die glykämische Last ist bei einer kohlenhydratarmen Ernährung niedrig.** Maximal 80 g Vollkorngetreide sollen verzehrt werden – und zwar nur zum Frühstück – weil die Bauchspeicheldrüse zwischen 9 und 11 Uhr vormittags die höchste Leistungsfähigkeit hat. Es ist sinnvoll, das Getreide mit einem sehr kohlenhydratarmen Gemüse wie z.B. Spinat oder Mangold, zu essen. Die Mittagsmahlzeit besteht aus Eiweißträgern wie Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchte, Gemüse und Salat. Zum Abendessen, spätestens um 18 Uhr, sollte ausschließlich gekochtes, gebackenes oder gebratenes Gemüse verzehrt werden. Über den Tag verteilt liegt die glykämische Last der Nahrung bei einem Wert von unter 10. Ein solches Vorgehen führt in aller Regel zu einer erheblichen Reduzierung der Insulinsubstitution. Wenn die eigene Insulinproduktion noch intakt ist, erholen sich die Langerhansschen Inseln und die Patienten können komplett auf Insulinpräparate verzichten.

**2. Bewegungsprogramme,** die die Fettverbrennung unterstützen: Für übergewichtige Menschen ist es sinnvoll, ein Gelenke schonendes Trainingsprogramm zu wählen. Fahrradfahren, Schwimmen, Nordic Walking sind dafür besonders gut geeignet. Die Kontrolle der Pulsfrequenz beim Training ist unerlässlich. Da die optimale Herzfrequenz beim Übungsprogramm individuell (alters- und fitnessabhängig) ist, empfehlen wir, diese sportmedizinisch ermitteln zu lassen. (Der Sportwissenschaftler unseres Vertrauens ist Dr. Bernd Gimbel, Institut für Trainingsberatung, Darmstadt.) Das Training sollte mindestens 30 Minuten und maximal 90 Minuten pro Tag durchgeführt werden.

Es ist immer wieder eine große Freude zu erleben, wie Menschen durch dieses disziplinierte Vorgehen das Gefühl von Fremdbestimmung verlieren und eigenverantwortlich ihren Weg zur Gesundheit gehen.

**Autor:**

Hartmut Tulaszewski  
Ernährungsberater und Life Coach  
Ortsstr. 22 • 35423 Lich  
Tel. 06404 / 904 37 • HT@cytolabor.de