

# Was auf den Teller kommt

Richtiges Essen, in der Form, die den Blutzucker ruhig hält. Nichts davon ist kompliziert und nichts davon ist eine Diät — es ist eine Liste dessen, was im Haus sein sollte.

## EINS

## Kohlenhydrate nie nackt.

Sie kommen immer mit Ballaststoffen — Hülsenfrüchte, Hafer, ganzes Obst, intaktes Korn. Das flacht den Anstieg ab.

## ZWEI

## Halber Teller Gemüse.

Stärkearmes Gemüse. Füllen Sie diese Hälfte zuerst, der Rest ergibt sich von allein.

## DREI

## Traubenzucker dabeihaben.

Die eine Ausnahme von allem anderen auf diesem Blatt. In der Tasche, im Auto, auf dem Nachttisch.

## FRÜHSTÜCK

- **Haferflocken oder Hafergrütze** mit geschroteten Leinsamen, Beeren und Zimt
- **Overnight Oats** — Hafer, Sojadrink, Chia, geriebener Apfel
- **Tofu-Rührei** mit Kurkuma, Spinat, schwarzen Bohnen, Salsa
- **Herzhafter Haferbrei** mit weissen Bohnen, Blattgemüse und etwas Senf
- **Kräftiges Roggen- oder Sauerteigbrot** mit zerdrückten weissen Bohnen und Tomate
- **Buchweizenbrei** mit Walnüssen und Birne
- **Die Suppe von gestern.** Frühstück muss kein Frühstückessen sein.

**Achtung:** *Obst allein lässt den Blutzucker schneller steigen als dasselbe Obst im Haferbrei. Kombinieren Sie es.*

## SNACKS

- Hummus mit Gurke, Paprika, Karotte
- Edamame, warm, mit wenig Salz
- Geröstete Kichererbsen — knusprig, hält eine Woche
- Apfel mit ein paar Walnüssen
- Beeren mit einem Löffel Kürbiskernen
- Stangensellerie oder Chicorée mit weissem Bohnendip
- Popcorn ohne Fett — viel Volumen für wenig
- Roggenknäcke mit Avocado und Zitrone
- Eine kleine Schale Suppe aus dem Kühlschrank

**Einen davon in die Tasche.** *Die meisten Unterzuckerungen beginnen mit einer ausgelassenen Mahlzeit.*

## MITTAG & ABEND

- **Linsensuppe** mit Grünkohl und Gerste
- **Chili** aus drei Bohnensorten mit Tomaten, Mais und Süsskartoffel
- **Dal** mit Naturreis und Spinat
- **Gefüllte Süsskartoffel** mit schwarzen Bohnen, Salsa und Koriander
- **Getreidebowl** — Dinkel oder Naturreis, Ofengemüse, Kichererbsen, Zitronen-Senf-Dressing
- **Vollkornpasta** mit Linsenbolognese und grossem Salat
- **Pfannengerührt** — Tofu, Broccoli, Paprika, Ingwer, Knoblauch auf Buchweizennudeln
- **Minestrone** mit weissen Bohnen und viel Grünem
- **Linsen-Shepherd's-Pie** auf Kartoffel-Blumenkohl-Püree

## GETRÄNKE

- Wasser, Kräutertee, Mineralwasser mit Zitrone
- **Ungesüsster Sojadrink** — der einzige Pflanzendrink mit relevantem Eiweiss
- **Obst essen statt Saft trinken** — ausser bei einer Unterzuckerung
- **Alkohol senkt den Blutzucker über Stunden**, und die Unterzuckerung kann nachts kommen. Nie auf leeren Magen, und sagen Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, was Sie tatsächlich trinken.

## VOR DEM SCHLAFEN — bei Insulin oder Sulfonylharnstoff

Ein Spätimbiss soll durch die Nacht tragen, nicht satt machen. Kombinieren Sie ein langsames Kohlenhydrat mit etwas Fett oder Eiweiss.

- Kleine Schale Haferbrei mit Zimt
- Halber Apfel mit ein paar Mandeln
- Roggenknäcke mit Hummus
- Kleine Schale Linsensuppe
- Sojajoghurt mit geschroteten Leinsamen und Beeren
- Eine Handvoll geröstete Kichererbsen

**Fragen Sie nach**, welcher Wert vor dem Schlafen für Sie gelten soll, bevor Sie entscheiden, ob Sie das jeden Abend brauchen.

## DER TELLER, WENN SIE EINE REGEL STATT EINES REZEPTS WOLLEN

**Die Hälfte** stärkearmes Gemüse — Blattgemüse, Broccoli, Paprika, Kohl, Tomaten. **Ein Viertel** Hülsenfrüchte, Linsen, Erbsen oder Tofu. **Ein Viertel** intaktes Getreide oder stärkehaltiges Gemüse — Naturreis, Dinkel, Gerste, Süsskartoffel. In dieser Reihenfolge aufgebaut, müssen Sie nichts zählen.

# Unterzuckerung behandeln und die Küche bestücken

Die obere Hälfte dieser Seite ist die eine Stelle, an der vollwertiges Essen das falsche Mittel ist. Die untere Hälfte ist alles, was den Rest des Blattes einfach macht.

## UNTERZUCKERUNG — DIE AUSNAHME VON JEDER ANDEREN REGEL HIER

Wenn Ihr Blutzucker unter 3,9 mmol/l (70 mg/dl) liegt, muss Zucker schnell ins Blut. Ballaststoffe, Fett und Eiweiss verlangsamen die Aufnahme — genau das, was Sie zu jedem anderen Zeitpunkt wollen, und genau das, was Sie jetzt nicht wollen. **Behandeln Sie eine Unterzuckerung nicht mit vollwertigem Essen.**

### 15 g schnelle Kohlenhydrate — eines davon

- 4 Traubenzuckerplättchen (*am zuverlässigsten, und man isst nicht weiter*)
- 1 dl Fruchtsaft — Orange, Apfel, Traube
- 1 dl normale Limonade, keine Light-Variante
- 2 Esslöffel Rosinen
- 1 Esslöffel Zucker oder Ahornsirup in etwas Wasser

### Wozu Sie jetzt nicht greifen

- Apfel mit Nussmus — das Fett bremst alles aus
- Schokolade, Nüsse oder eine Handvoll Studentenfutter
- Ein ganzer Apfel oder eine Orange mit Schale
- Alles, woran man lange kauen muss

**Danach:** 15 Minuten warten, nachmessen, wiederholen, wenn Sie noch unter 3,9 mmol/l sind. Wenn der Wert wieder stimmt, essen Sie einen richtigen Snack von diesem Blatt — das verhindert den Rückfall. **Unter Acarbose** ausdrücklich Traubenzucker verwenden; Saft und Haushaltszucker wirken nicht schnell genug.

## VORRATSSCHRANK

- Bohnen aus der Dose — schwarze, weisse, Kichererbsen, Kidney
- Linsen, getrocknet und aus der Dose. Rote für schnell, braune für Suppe
- Haferflocken und Hafergrütze
- Naturreis, Dinkel, Gerste, Buchweizen, Vollkornpasta
- Dosentomaten, Tomatenmark
- Gemüsebrühe, salzarm
- Geschrotete Leinsamen, Chia, Walnüsse, Kürbiskerne
- Hefeflocken, Tahini, Senf, Apfelessig
- Zwiebeln, Knoblauch, Süsskartoffeln, Kürbis

## TIEFKÜHLER

- Beeren — für den Haferbrei, ganzjährig, ohne Abfall
- Spinat und Grünkohl
- Edamame
- Erbsen und Mais
- Gekochtes Getreide in Portionen
- Immer eine Portion Suppe oder Chili

*Ein voller Tiefkühler ist der Unterschied zwischen Kochen und Bestellen an einem schlechten Abend.*

## IN TASCHE, AUTO UND AUF DEM NACHTTISCH

- **Traubenzucker.** An allen drei Orten. Haltbarkeit prüfen.
- Eine kleine Packung Rosinen
- Roggenknäcke oder ein Haferriegel ohne zugesetzten Sirup
- Eine Handvoll Nüsse (*ein Snack, kein Mittel gegen Unterzuckerung*)
- Messgerät oder Sensor, und etwas zum Notieren

## WENN ES ETWAS SÜSSES SEIN SOLL

- Bratapfel oder Birne mit Zimt
- Gefrorene Banane cremig gemixt
- Datteln mit einer Walnuss darin — zwei, nicht die Packung
- Beeren mit Sojajoghurt und geschroteten Leinsamen
- Ein Stück dunkle Schokolade nach der Mahlzeit, nicht statt einer

*Nach dem Essen statt auf leeren Magen macht für die Kurve einen echten Unterschied.*

## WENN SIE DIESE WOCHE NUR DREI DINGE TUN

**Kochen Sie am Sonntag einen Topf** — Linsensuppe oder Chili — damit im Kühlschrank immer eine Antwort steht. **Legen Sie heute an drei Orten Traubenzucker bereit.** Frühstück Sie eine Woche lang Hafer mit geschroteten Leinsamen und schauen Sie, was der Wert am Vormittag macht. Das ist die ganze erste Woche. Der Rest kann warten.