

EatSmarter!

# DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG BEI INSULINRESISTENZ UND DIABETES

---

Das Kochbuch mit 50 Rezepten

---

© des Titels: »Die richtige Ernährung bei Insulinresistenz und Diabetes« (978-3-7423-0509-1)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

# EINLEITUNG

Die Zuckerkrankheit Diabetes mellitus ist auf dem Vormarsch: Immer mehr Erwachsene, aber auch zunehmend junge Menschen sowie Kinder entwickeln aufgrund ihres Lebensstils einen Diabetes oder die Vorstufe davon, die Insulinresistenz. Die gute Nachricht: Richtig zu essen kann diese ernährungsbedingte Erkrankung verbessern und ihr vorbeugen.

Diabetes mellitus wird in zwei Typen bzw. eine Vorstufe unterteilt, die im Folgenden genauer erklärt werden.

## DIABETES MELLITUS TYP 1

Diese Form ist eine Autoimmunerkrankung, die oft schon im Kindes- und Jugendalter auftritt. Weil das eigene Immunsystem die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse zerstört, kann das Hormon Insulin nicht mehr gebildet werden und der Blutzuckerstoffwechsel nicht mehr einwandfrei funktionieren. Menschen mit Typ-1-Diabetes sind daher auf das lebenslange Spritzen von Insulin angewiesen.

Etwa fünf bis zehn Prozent der Diabetiker in den westlichen Industriestaaten sind diesem Typ zuzuordnen. Die übrige Prozentzahl entfällt auf Typ-2-Diabetiker sowie ein verschwindend geringer Anteil auf Betroffene von Schwangerschaftsdiabetes.

## INSULINRESISTENZ UND DIABETES MELLITUS TYP 2

Normalerweise schüttet die Bauchspeicheldrüse das Hormon Insulin aus, wenn über unsere Nahrung Zucker in das Blut gelangt ist. Es sorgt dafür, dass die Glucose, also kleinste Kohlenhydrat-Bausteine, nach dem Essen aus dem Blut in die Körperzellen befördert und dort gespeichert wird oder zur Energiegewinnung zur Verfügung steht. Damit der Zucker in die Zellen transportiert werden kann, müssen diese das Insulin erkennen und bereit für die Aufnahme sein. Bei einer Insulinresistenz produziert die Bauchspeicheldrüse zwar noch Insulin, aber in enorm großen Mengen, weil ständig zu viel Zucker im Blut ist. Durch das Überangebot werden die Zellen jedoch übersättigt und unempfindlich, also resistent. Dadurch kann der Zucker nicht mehr in die Zellen gebracht werden und verbleibt im Blut. Das setzt einen Teufelskreis in Gang, denn wenn der Zucker weiterhin im Blut zirkuliert und nicht mehr von den Zellen aufgenommen wird, produziert die Bauchspeicheldrüse immer noch mehr Insulin. Das hat zur Folge, dass die zuständigen Zellen der Bauchspeicheldrüse schließlich den Dienst aufgeben und ihre Arbeit einstellen. So kann aus einer Insulinresistenz, die schleichend anfängt, kaum Beschwerden verursacht und lange verborgen bleibt, mit der Zeit ein Diabetes mellitus Typ 2 entstehen.

Sind Sie in letzter Zeit müde, kraftlos und schlapp, dann muss das nicht unbedingt stressbedingt sein. Es kann sich dabei schon um Anzeichen einer Veränderung des Zuckerstoffwechsels handeln. Häufig kommt die Energie, die durch die Mahlzeiten aufgenommen wird, nicht im Gehirn und in den Muskeln an. Die Folge sind Kraftlosigkeit und Müdigkeit. Auch Übergewicht, ein erhöhter Blutdruck oder Blutfettwerte können erste Anzeichen für eine Insulinresistenz oder einen beginnenden Diabetes mellitus Typ 2 sein. Durch Bewegungsmangel verbrauchen die Muskeln kaum Blutzucker als Energie, was die Insulinresistenz noch schneller voranschreiten lässt.

## DIABETES ERKENNEN

Ein erhöhter Blutzuckerspiegel, Harnzucker, eine vermehrte Urinausscheidung sowie starker Durst gehören zu den Hauptkennzeichen von Diabetes mellitus.

## DIABETES ODER NICHT?

- Ein normaler Blutzuckerwert liegt nüchtern unter 100 mg/dl.
- Liegen die Werte zwischen 100 und 126 mg/dl, kann es sich um die Vorstufe zum Diabetes – die Insulinresistenz – handeln.
- Nüchternblutzuckerwerte über 126 mg/dl können ein Hinweis auf einen Diabetes sein.
- Bei einem Blutzuckerwert von 200 mg/dl gilt man als Diabetes-Patient.

Folgende Symptome können ebenfalls auf eine Erkrankung an beiden Diabetes-Typen hinweisen:

- Wachstumsstörungen, Gewichtsabnahme (bei Kindern)
- Verschlechterung der Sehkraft
- Muskelkrämpfe
- Müdigkeit und Schlappeheit
- Menstruationsstörungen
- Unwohlsein
- psychische Veränderungen (Aggressivität)
- schlechte Wundheilung
- Infektanfälligkeit

Wird Diabetes nicht richtig oder gar nicht behandelt, kann das zu schweren Folge- und Spätschäden führen. Es drohen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenversagen, Erblindung sowie Nervenstörungen. Ein dauerhaft erhöhter Blutzucker kann sich schädlich auf Organe, Nerven und Gefäße auswirken.

# INSULINRESISTENZ UND DIABETES BEHANDELN

Werden Sie aktiv und beugen Sie den Folgen der Stoffwechselerkrankung vor. Die Behandlung umfasst drei Therapieformen und wird individuell von Ihrem Arzt empfohlen. Neben einer Ernährungsumstellung können Medikamente und Insulinspritzen helfen, den Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

## WICHTIG:

*Die Ernährungstherapie bei Diabetes sollte immer vom Arzt begleitet werden, insbesondere wenn parallel eine Medikation stattfindet. Diese muss mit den Erfolgen der Therapie angepasst werden.*

Eine wichtige Information für Sie vorab: Früher bedeutete die Diagnose Diabetes mellitus Typ 2 eine lebenslange Tabletteneinnahme oder dauerhaftes Spritzen von Insulin. Heute weiß man, dass es Patienten gelingen kann, durch gezielte Ernährung und Bewegung die Medikamentendosis zu reduzieren oder diese sogar ganz abzusetzen. Ziel der Ernährungsumstellung ist es, das Gewicht zu verringern und die natürliche Insulinproduktion anzukurbeln. Besonders das gefährliche Bauchfett sollte eingeschränkt werden, da die vorhandenen Fettzellen Botenstoffe ausschütten, die den Stoffwechsel negativ beeinflussen.

Gerade die Insulinresistenz, aber auch ein bestehender Diabetes Typ 2 kann durch eine veränderte Lebensweise mit der passenden Ernährung und Bewegung behandelt und verbessert werden.

## OPTIMAL ESSEN UND DEN BLUTZUCKER SENKEN

Sie können das auch schaffen: Dafür müssen Sie keine Diät halten, sondern können mit einer gezielten und dauerhaften Ernährungsumstellung die Symptome des Diabetes Typ 2 deutlich verringern und das Gewicht normalisieren. Dabei ist es wichtig, Lebensmittel auszuwählen, die kaum Einfluss auf den Blutzuckerspiegel haben und die Insulinausschüttung gering halten. So können große Blutzuckerschwankungen vermieden werden.

## BLUTZUCKER SENKEN MIT MODERATER LOW-CARB-ERNÄHRUNG

Eine Ernährung bei Diabetes Typ 2 und Insulinresistenz unterscheidet sich nur wenig von den modernen Ernährungsempfehlungen für gesunde Menschen. Bei der Wahl der Lebensmittel sollte darauf geachtet werden, dass diese hochwertig und möglichst unverarbeitet sind. Geeignet sind z. B. Gemüse, Fisch, Fleisch, Nüsse, Eier, Hülsenfrüchte, Milchprodukte und gesunde Öle wie Oliven- oder Nussöl.



Daher ist eine gemäßigte Low-Carb-Ernährung bei der Behandlung von Diabetes und Insulinresistenz empfehlenswert. Mit dieser Ernährungsform kann sich der Blutzuckerspiegel normalisieren. Wenn wenig Insulin im Blut zirkuliert, werden zudem der Fettabbau und die Gewichtsabnahme gefördert. Dabei sollten Sie auf komplexe Kohlenhydrate, eine ausreichende Menge an Eiweiß und Fett setzen. Mehrere Studien belegen, dass eine Low-Carb-Ernährung, im Vergleich zu anderen Ernährungsformen, den Insulinspiegel am meisten senken und gleichzeitig die Insulinsensitivität erhöhen kann. Diese Nährstoff-Kombination kann das Gewicht positiv beeinflussen und entsprechend günstig auf den Blutzuckerspiegel wirken. Deshalb ist eine solche moderate kohlenhydratarme Ernährung nicht nur sinnvoll, um Gewicht zu verlieren, sondern auch, um Diabetes zu kontrollieren. Einer Insulinresistenz kann damit ebenfalls optimal entgegengewirkt werden.

## WELCHEN EINFLUSS HABEN KOHLENHYDRATE AUF UNSEREN KÖRPER?

Wenn Sie zucker- und stärkeiche Lebensmittel mit schnell verfügbaren Kohlenhydraten essen, wie Weißbrot, Backwaren, Reis, Nudeln, zuckerreiche Obstsorten und Süßigkeiten, wird schnelle Energie geliefert, die auch rasch wieder verbraucht wird. Wer den Tag schon mit einem süßen Brötchen beginnt, zwischendurch einen Schokoriegel und Fast Food isst, braucht sich über Heißhunger und Übergewicht sowie erhöhte Blutzuckerwerte nicht wundern. Diese Produkte enthalten reichlich schnell verwertbare Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel rapide ansteigen lassen. Die Insulinausschüttung wird verstärkt und der Blutzuckerspiegel sinkt unter den Normalwert. Die Folgen sind Unterzuckerung und starker Appetit. So liegt der erneute Griff zu Süßigkeiten oder Weißmehlprodukten nahe und es entsteht ein Teufelskreis. Zudem wird mit einem erhöhten Insulinspiegel die Fettverbrennung verhindert. Noch dazu werden überschüssige Kohlenhydrate im Körper zu Fett umgewandelt und in den Fettzellen abgespeichert – landen also direkt auf den Hüften.

Wählen Sie stattdessen lieber ballaststoffreiche Produkte mit komplexen Kohlenhydraten. Diese gelangen nach und nach ins Blut, das Insulin wird nur langsam ausgeschüttet und der Blutzucker wird sukzessive abgebaut. Dadurch hält die Sättigung länger an und Heißhunger kommt gar nicht erst auf. Ein toller Nebeneffekt: Das Auf und Ab des Insulinpegels hat ein Ende und die Fettverbrennung wird aktiviert.

# PASSENDE ERNÄHRUNG UND LEBENSMITTELAUSWAHL

Sie haben es in der Hand und können mit einer Ernährungsumstellung Ihre Blutzuckerwerte verbessern. So kann die Ernährung bei Insulinresistenz aussehen:

## MODERATE KOHLENHYDRATMENGE UND KOMPLEXE KOHLENHYDRATE

Eine maßvolle Low-Carb-Ernährung mit einer Menge von bis zu 150 Gramm Kohlenhydraten am Tag ist für Menschen mit Diabetes Typ 2 und Insulinresistenz empfehlenswert und als dauerhafte Ernährung geeignet. Nehmen Sie dabei bevorzugt komplexe Kohlenhydrate und ballaststoffreiche Produkte zu sich:

- Essen Sie sich satt an sämtlichen Gemüsesorten!
- Bevorzugen Sie bei Obst zuckerarme Sorten und essen Sie nicht mehr als zwei Portionen am Tag. Wählen Sie dazu etwa Beerenobst, Kiwi, Wassermelone, Äpfel, Birnen und Zitrusfrüchte.
- Verzehren Sie eine geringe Menge an gesunden stärkehaltigen Lebensmitteln wie Kartoffeln, Haferflocken oder Vollkorngetreide.

**TIPP:**

*In 100 Gramm Kartoffeln stecken z. B. etwa 17 Gramm Kohlenhydrate. 100 Gramm Haferflocken enthalten dagegen ca. 63 Gramm Kohlenhydrate.*

Wie viele Kohlenhydrate man am Tag essen sollte, um sich wohlzufühlen und gleichzeitig abzunehmen, ist von Person zu Person unterschiedlich. Die optimale Menge hängt von einigen Faktoren ab: Geschlecht, Alter, Körperzusammensetzung, körperliche Aktivität sowie persönliche Vorlieben beeinflussen den Kohlenhydrat-Tagesbedarf.

Wer viel Sport treibt und einen großen Anteil an Muskelmasse im Körper hat, kann mehr Kohlenhydrate pro Tag essen als jemand, der seinen Alltag überwiegend sitzend verbringt. Vor allem beim Krafttraining mit Gewichten und beim Sprinten werden einige Kohlenhydrate verbraucht.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist ein gesunder Stoffwechsel. Menschen, bei denen hier eine Störung vorliegt, z. B. weil sie unter Diabetes Typ 2 leiden, vertragen weniger Kohlenhydrate als Personen mit einem gut funktionierenden Stoffwechsel.

**WICHTIG:**

*Jeder Mensch ist individuell verschieden und hat persönliche Bedürfnisse. Probieren Sie für sich aus, wie viele Kohlenhydrate Sie am Tag benötigen, um sich beim Abnehmen nicht zu quälen, und sprechen Sie vor dem Beginn der Ernährungsumstellung immer mit Ihrem Hausarzt!*

Ein sinnvoller Start in eine kohlenhydratarme Ernährung ist es, alle einfachen Kohlenhydrate und zuckerreichen Lebensmittel wie Süßigkeiten, Weißbrot, Nudeln und weißen Reis, Fruchtsäfte, gezuckerte Getränke, Frühstücksflocken, Müsli mit Zuckerzusatz, Marmelade und andere süße Brotaufstriche vom Speiseplan zu verbannen. Eine hohe Zuckeraufnahme erhöht den Insulinspiegel und kann zu Insulinresistenz führen. Das Vermeiden von Zucker ist wohl der effektivste Weg, um den Insulinspiegel zu senken.

**VORSICHT ZUCKERFALLE!**

*Achten Sie auch auf Produkte mit Fruchtzucker und auf versteckten Zucker in Fertiggerichten, Light-Produkten, Softdrinks und Fast Food. Reduzieren Sie die Aufnahme dieser Lebensmittel und kochen Sie frisch mit unverarbeiteten Nahrungsmitteln. Nehmen Sie sich Zeit beim Einkaufen und studieren Sie die Zutatenlisten und Nährwertangaben. So tappen Sie nicht in die Zuckerfalle.*

**VIELE BALLASTSTOFFE ESSEN**

Diese Quellstoffe und Pflanzenfasern sind bei Insulinresistenz und Diabetes Typ 2 besonders wichtig, weil sie die Insulinsensitivität erhöhen und den Insulinspiegel senken können. Ballaststoffe stecken vor allem in Obst, Gemüse, Pilzen, Nüssen, Samen, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten. Sie binden im Körper Flüssigkeit und quellen auf. Dadurch fühlen Sie sich lange Zeit satt. Zusätzlich regulieren sie die Verdauung und halten den Blutzucker nach dem Essen stabil. Verzehren Sie mindestens 30 Gramm Ballaststoffe am Tag. Sie können Ihre Mahlzeiten zudem mit Leinsamen, Flohsamenschalen, Hafer- und Weizenkleie anreichern und so die Ballaststoffmenge erhöhen. Trinken Sie dazu reichlich Wasser, damit die Ballaststoffe aufquellen können. Sonst drohen Bauchschmerzen, Verdauungsbeschwerden und Verstopfung.

**TIPP:**

*Füllen Sie sich Ihren Teller immer mindestens zur Hälfte mit Gemüse! Gemüse enthält wenig Kalorien und Kohlenhydrate, dafür viele Ballaststoffe, die eine gute Quellfähigkeit besitzen und so das Nahrungsvolumen vergrößern. Ist der Magen gefüllt, signalisiert er dem Gehirn: »Ich bin satt.«*

**AUSREICHEND EIWEISS**

Proteine machen super satt, fördern den Muskelaufbau und regen den Stoffwechsel an. Deswegen sollten eiweißreiche Produkte zu jeder Mahlzeit verzehrt werden. Eine Kombination aus pflanzlichen und tierischen Eiweißlieferanten ergänzt sich gut und erhöht die Eiweißqualität. Eiweißreiche Lebensmittel sind Milch und Milchprodukte, Eier, Fleisch, Fisch, Nüsse und Hülsenfrüchte. Ein angemessener Verzehr von Proteinen wirkt sich positiv auf die Gewichtskontrolle und den Insulinspiegel aus. Etwa 0,8 bis 1 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht wird als Menge pro Tag empfohlen.

**TIPP:**

*In 100 Gramm Hähnchenbrust ohne Haut stecken z. B. etwa 24 Gramm Eiweiß.  
100 Gramm Mandeln enthalten ca. 19 Gramm Eiweiß.*

## GUTE FETTE BEVORZUGEN

Der früher als Dickmacher bezeichnete Nährstoff Fett ist derzeit wieder in aller Munde. In einer normalen Menge und in Verbindung mit einer ausgewogenen Lebensmittelauswahl ist dieser Energielieferant nicht Ursache für Übergewicht, sondern hat zahlreiche Vorteile für unsere Gesundheit. Bevorzugen Sie aber unbedingt hochwertige Fettlieferanten und Pflanzenöle wie Nüsse, Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Nussöle, Avocado, Oliven und fettreichen Fisch (Lachs, Makrele, Hering, Sardine und Thunfisch). Insbesondere die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren sind wertvoll und dienen als Baustoff für Gehirn, Zellen und Hormone. Diese essenziellen Fettsäuren können nachweislich unsere Gefäße und das Herz schützen. Studien zeigen außerdem, dass fettreicher Fisch bei Fettleibigkeit oder Schwangerschaftsdiabetes hilft, die Insulinresistenz zu reduzieren, und zusätzlich den Insulinspiegel senken kann.

## TRINKEN SIE SICH FIT

Reichlich Trinken ist für die Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit unverzichtbar! Täglich sollten es 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit sein, am besten zucker- und energiefrei. Die besten Durstlöcher sind Wasser und ungesüßte Kräutertees. Wasser dient als Lösungsmittel, Baustoff, Transportmittel und reguliert durch den Schweiß unsere Körpertemperatur. Der Stoffwechsel und die Verdauung werden durch viel Trinken angeregt. Übrigens kann schwarzer Kaffee in Maßen (etwa zwei bis drei Tassen am Tag) in die Flüssigkeitsmenge miteingerechnet werden.

## MAHLZEITEN UND PORTIONSGRÖSSEN

Geben Sie Ihrem Alltag eine klare Struktur und planen Sie drei ausgewogene Mahlzeiten über den Tag verteilt ein. So bleibt der Stoffwechsel aktiv und der Blutzucker-

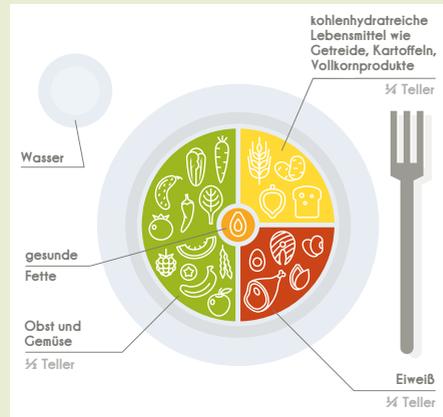
spiegel gerät nicht in starkes Wanken. Lassen Sie Zwischenmahlzeiten lieber weg, denn diese können den Blutzuckerspiegel ansteigen lassen. Wenn es etwas Süßes sein soll, dann essen Sie dieses direkt nach der Hauptmahlzeit. So wird der Insulinspiegel nicht zu sehr beeinflusst. Haben Sie zwischendurch Hunger und Appetit, dann können Sie sich im Notfall Gemüserohkost, eine Handvoll Nüsse, etwas Käse oder ein hart gekochtes Ei gönnen.

Auch wenn die Bauchspeicheldrüse normalerweise in der Lage ist, je nach Art und Menge einer Speise die individuell benötigte Insulinmenge auszuschütten, führt eine übermäßige Nahrungszufuhr zu einem erhöhten Insulinspiegel.

### DER PERFEKTE TELLER

*Gesund abnehmen mit der Tellereinteilung:  
Die Hälfte des Tellers sollte mit Gemüse gefüllt sein. Auf einem Viertel sollte sich etwas Eiweißreiches befinden, etwas weniger als ein Viertel mit komplexen Kohlenhydraten bestückt sein und dazu kommt noch eine kleine Menge Fett.*

*Für diese Einteilung brauchen Sie keine Waage: Mit Ihrer Hand können Sie die passenden Portionsgrößen abmessen. Bei Gemüse empfehlen wir zwei Handvoll und bei den kohlenhydrat- und eiweißreichen Komponenten je eine Handvoll. Das ist eine gute Orientierung. Wer sich sportlich betätigt, kann sich bei den Kohlenhydraten etwas mehr bedienen.*



## REGELMÄSSIGER SPORT SENKT INSULINSPIEGEL

Wer seinen Insulinspiegel senken möchte, sollte sich regelmäßig bewegen und sportlich betätigen. Schon ein flotter 30-minütiger Spaziergang hat einen positiven Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, denn bei der Bewegung können die Zellen auch ohne die Hilfe von Insulin Zucker aufnehmen und verwerten. Eine Kombination aus Ausdauersport und Krafttraining kann die Insulinsensitivität wirkungsvoll erhöhen und den Insulinspiegel senken.

# MODERATE LOW-CARB-ERNÄHRUNG AUF EINEN BLICK

## LEBENSMITTELTABELLE MIT PORTIONSGRÖSSEN UND VERTEILUNG DER PORTIONEN AM TAG BZW. IN DER WOCHE

Um die Gestaltung Ihres Speiseplanes zu vereinfachen, haben wir ein Baukastensystem entwickelt, mit dem Sie sich Ihre Mahlzeiten aus den unterschiedlichen Lebensmittelgruppen zusammenstellen können. Diese Tabelle zeigt, wie viel Portionen sie von welcher Gruppe essen können und wie eine Portion aussieht. Damit haben Sie eine Orientierung, müssen keine Kalorien zählen oder starr nach einem Plan essen.

Lebensmittelgruppe	Portionen	Empfohlene Lebensmittel und Portionsgröße
Getreide/ Kartoffeln	1–2 Portionen am Tag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Scheibe Vollkornbrot (à 50 g)</li> <li>• 1 Vollkornbrötchen (à 50 g)</li> <li>• 2 Scheiben Knäckebrot</li> <li>• 3–4 EL Haferflocken, Müsli (ohne Zucker)</li> <li>• 100 g Pellkartoffeln, Vollkornreis, -nudeln (gewart)</li> </ul>
Milchprodukte	1–3 Portionen am Tag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1–2 Scheiben Schnittkäse, Weichkäse, Frischkäse, Mozzarella, Schafskäse bis 45 % F. i. Tr. Hüttenkäse (30–50 g)</li> <li>• 1 Becher Joghurt bis 3,5 % Fett (150 g)</li> <li>• 1 Glas Kuhmilch bis 3,5 % Fett (200 ml)</li> <li>• Speisequark bis 20 % Fett i. Tr. (150 g)</li> <li>• 200 ml Buttermilch</li> </ul>
Fleisch und Wurst	2–3 Portionen in der Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 g mageres Fleisch wie Pute, Hähnchen, Rinder-, Lammfilet</li> <li>• 50 g magere Wurst (ca. 1–2 Scheiben) wie Lachsschinken, gekochter Schinken, Geflügelauflschnitt, Corned Beef, Kassler, Aspik</li> </ul>
Fisch und Meeresfrüchte	1–2 Portionen in der Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 g Fisch wie Lachs, Makrele, Hering, Kabeljau, Garnelen, Sardine, Seezunge</li> </ul>
Eier	2–3 Portionen in der Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Ei in allen Varianten</li> </ul>
Gemüse und Hülsenfrüchte	3 Portionen je 2 Handvoll am Tag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Handvoll Gemüse gekocht oder roh – jedes Gemüse</li> <li>• 120 g gegarte Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen</li> </ul>
Obst	2 Portionen je 1 Handvoll am Tag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Handvoll zuckerarmes Obst (150 g) wie z.B. Beerenobst, Kiwi, Wassermelone, Apfel, Zitrusfrüchte, Nektarine</li> </ul>
Fett	2–3 Portionen am Tag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 EL Pflanzenöl (10–15 g) wie Nussöl, Leinöl, Olivenöl, Rapsöl</li> <li>• 2 TL Butter (10–15 g)</li> <li>• 2 EL Essig-Öl-Dressing</li> </ul>
Nüsse und Samen	1 kleine Handvoll am Tag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• max. 25 g Cashewkerne, Haselnüsse, Mandeln, Kürbiskerne, Pinienkerne, Walnüsse, Erdnüsse</li> </ul>
Getränke	6–8 Portionen am Tag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Glas à 250–300 ml Wasser, Früchte- oder Kräutertee, höchstens 2–3 Tassen schwarzen Kaffee oder schwarzen Tee</li> </ul>

# INFORMATIONEN ZU DEN NÄHRWERTEN

Die EatSmarter!-Bewertung informiert Sie auf die Schnelle, was das gewählte Rezept Ihrem Körper zu bieten hat. Dafür haben Ernährungsexperten jeweils alle wichtigen Inhaltsstoffe unter die Lupe genommen, die Vor- und Nachteile gegeneinander abgewogen und das komplette Gericht sorgfältig bewertet.

## KALORIEN/ENERGIE

Kalorienangaben finden Sie überall. Aber EatSmarter! bewertet auch die Menge an wichtigen Nährstoffen, also die Qualität eines Gerichts. Anhand der Bewertung erkennen Sie, wie viel Gutes im gewählten Gericht zu finden ist; man spricht dabei von der Nährstoffdichte.

## FETT

Fett ist wichtig und wird überall im Körper gebraucht. Die größte Aufgabe vom Fett ist, Energie zu liefern. Das kann kein Nährstoff so gut wie Fett. Außerdem dient Fett als Baustein für die Produktion von Hormonen, die unter anderem den Blutdruck regulieren oder entzündungs- und gerinnungshemmend wirken. Auch die Vitaminversorgung ist von Fett abhängig: Es gibt bestimmte Vitamine (A, D, E und K), die nur vom Körper aufgenommen werden können, wenn sie in Fett gelöst sind.

## EIWEISS/PROTEIN

Eiweiß (Protein) gehört zu den Grundbausteinen menschlicher Zellen. Eiweiße steuern unzählige wichtige Prozesse im Körper, darunter den Stoffwechsel. In fast allen Nahrungsmitteln kommen Eiweiße vor – sowohl in pflanzlichen wie in tierischen. Die bekanntesten Proteinlieferanten sind Eier, Fleisch, Fisch und Milchprodukte sowie Hülsenfrüchte und Kartoffeln.

## KOHLLENHYDRATE

Kohlenhydrate bilden – neben Eiweißen und Fetten – einen weiteren Hauptnährstoff unserer Ernährung. Kohlenhydrate bestehen hauptsächlich aus Zuckermolekülen und sind wichtige Energielieferanten für unseren Körper, beispielsweise für die Gehirn- und Muskelfunktionen.

## BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe spielen eine wichtige Rolle bei der Sättigung und helfen, den Verdauungstrakt gesund zu halten. Deshalb gilt: je mehr Ballaststoffe, desto besser.