

## DIABETES: ZUVIEL GEFRESSEN – ZU WENIG GEJOGGT?

**Die Volksmeinung über Altersdiabetes ist eindeutig: Fehlernährung und mangelnde Bewegung führen zu Übergewicht und können so den Stoffwechsel entgleisen lassen. Die westliche Ernährungsberatung empfiehlt herkömmlich kalorienarme Magerkost, die nicht jedem Diabetiker hilft – vor allem wenn sein Stoffwechsel am besten mit Eiweiss und Fett funktioniert. Moderne Erkenntnisse in der Diabetologie nähern sich dem individuellen Beratungsansatz der chinesischen Ernährungslehre.**

Eigentlich verirren sich selten «echte» Diabetiker in meine Praxis. «Echte» Diabetiker, die Insulin einnehmen oder spritzen. Meistens sind es übergewichtige Patienten, die einen erhöhten Blutzucker haben und nun nach der westlichen Ernährungsberatung die chinesische Variante ausprobieren wollen.

Sven Zweifel (61 Jahre) hatte schon abgenommen, als er zu mir in die Beratung kam. Aber er wollte diverse Beschwerden und seinen instabilen Blutzucker mit der chinesischen Ernährungslehre in den Griff bekommen. Sein Diabetes hatte begonnen, als er unter langjährigen privaten und beruflichen Stress stand. Seine Hauptbeschwerden waren drängende, übelriechende Stühle von weicher bis flüssiger Konsistenz, vor allem morgens. Bis mittags ging er sicher 4-5 x auf die Toilette und ausserdem litt er unter vielen Blähungen am Morgen. Darüber hinaus störte ihn ein Gerstenkorn im linken Auge, das rot und schmerzhaft war, zusammen mit einer klebrigen Flüssigkeit in beiden Augen. Dazu hatte er starkes Nachtschwitzen und schlief schlecht bei Stress und Aufregung. Gegen seinen hohen Blutdruck nahm er entsprechende westliche Mittel. Sein Puls war oberflächlich, drahtig, dünn. Seine Zunge bloss-lila, geschwollen, mit einem dicken gelblichen Belag in der Zungenmitte, die Unterzungenvenen leicht gestaut.

### TCM-Diagnose:

Leber-Qi-Stagnation und stagnierte Hitze  
Milz-Qi-Leere mit Feuchtigkeit-Hitze  
Feuchtigkeit-Hitze der Leber  
Nieren-Yin-Leere-Hitze mit aufsteigenden  
Leber-Yang

Diabetes mellitus ist eine Erkrankung des Stoffwechsels, bei der der Blutzucker chronisch erhöht ist. Man unterscheidet zwischen Diabetes Typ 1 und Typ 2. Typ 1-Diabetes ist eine Autoimmunerkrankung, die die Insulin produzierenden

Zellen zerstört. Ursachen können virale Infekte oder Erbfaktoren sein. Sie entsteht meist in der Jugend. Ca. 10 % der Diabetiker gehören zu dieser Gruppe. Die weitaus grössere Anzahl der Diabetiker sind meist ältere Menschen, deren Zellen langsam eine Unempfindlichkeit gegenüber Insulin entwickeln. In der Folge steigt der Blutzucker bedrohlich an und es kommt zu den für Diabetes bekannten Symptomen:

Viel Durst (Polydipsie)  
Viel Urin (Polyurie)  
Viel Hunger (Polyphagie)

Die Diagnose erfolgt über einen Blutzuckertest oder eine Harnuntersuchung.

Wie sehen nun die westlichen und chinesischen Empfehlungen für seine Ernährung aus?

### Magerkost für alle

Da sich unter den Typ 2-Diabetikern meist Übergewichtige befinden, empfiehlt man in der westlichen Ernährungsberatung traditionell eine fettarme und kalorienreduzierte Kost, die den Blutzucker in die Schranken weisen soll: Milchprodukte, mageres Tiereiweiss, Vollkorn, Rohkost, Salate und niederglykämisches Gemüse. Der glykämische Index (GI) half bei der Bestimmung, welche kohlenhydrathaltigen Nahrungsmittel den Blutzucker schnell hochtreiben und welche nicht. Ausgangspunkt ist der Traubenzucker mit einem Wert von 100. Nahrungsmittel mit viel Stärke und Zucker wie Weissbrot, **gekochte** Rüebli, Wassermelone und Bier haben einen hohen glykämischen Index. Pumpnickel, **rohe** Rüebli, grünes Gemüse, Tomaten, Apfel und Vollmilch sorgen für einen langsamen Anstieg des Blutzuckers. Aus TCM-Sicht sind das viele Gemüsesorten mit einem hohen Wasser – oder Yin-Anteil: Zucchetti, Tomaten, Gurken, Spargel. Die Tabellen mit den GI-Werten sind allerdings oft widersprüchlich. Das kann damit zusammenhängen, dass der

Blutzucker bei ein- und demselben Lebensmittel schwanken kann. Der glykämische Index (GI) gilt auch nur für das Nahrungsmittel allein: jedoch isst kaum jemand sein Weggli trocken, sondern mit Butter, Käse oder Konfitüre. Deshalb wurde der glykämische Index durch die Glykämische Last (GL) ersetzt, mit der die LOGI-Methode arbeitet. Hier geht es um den zu erwartenden Anstieg des Blutzuckers durch die tatsächlich aufgenommene Menge. Eine Scheibe Weissbrot mit einem hohen GI ist gleichbedeutend mit zwei Scheiben Vollkornbrot mit niedrigem GI. Die Menge macht's. Ausserdem verlangsamten Butter, Öl und Eiweiss den Blutzuckeranstieg.

### Gekochte Rüebli bei Diabetes?

Aus Sicht der chinesischen Ernährungslehre würde man die schwache Milz von Herrn Zweifel (siehe oben) stärken mit gekochten Speisen (vor allem Wurzelgemüse), gekochte Getreide, etwas Fleisch und Fisch (geschnetzelt, gehackt oder als Suppe), Eier. Milchprodukte wie Käse und Joghurt würde man weglassen, damit die Milz entlastet wird und die Feuchtigkeit-Hitze nicht mehr wird. Ebenfalls wegen der Feuchtigkeit-Hitze sollte Herr Zweifel fettig-süsse und fettig-salzige Kombinationen wie Capuccino, Rahmschnitten, Milchschokolade, Pizza, Mayonaise und Bratwurst meiden. Stattdessen würden kleine Mengen bittere Blattsalate, Kohlgemüse (gedämpft mit verdauungsfördernden Gewürzen), Hülsenfrüchte wie Mungbohnen und etwas Grüntee ihm helfen, die Feuchtigkeit-Hitze loszuwerden. Die Blähungen müssten auch besser werden, wenn er statt Vollkornbrot und Bircher-Müesli auf gekochte Gemüse und leicht verdauliche Getreidesorten zurückgreift wie Hirse, Reis, Polenta und Kartoffeln. Aus westlicher Sicht sind diese stärkehaltigen Kohlenhydrate bei Diabetes mit Vorsicht zu geniessen. Jedoch machte der Patient selbst die Erfahrung, dass sein Blutzucker stabil blieb, wenn er beispielsweise Hirse mit Butter, Öl und Eiweiss kombinierte. Reis tat ihm sogar sehr gut.

### Künstliche Süsstoffe machen hungrig

Zuckeraustauschstoffe wie Natreem, As-sugrin oder Aspartam sollte der Diabetiker ebenfalls meiden, da die künstlichen Süsstoffe den Zuckerstoffwechsel verwir-



ren. Auf der Zunge wird der süsse Geschmack wahrgenommen und Insulin wird ausgeschüttet in Erwartung des Zuckers, aber es kommt keine süsse «Ware». Damit das Insulin wieder abgebaut wird, entsteht Hunger und man muss etwas essen. Dies wird auch sehr wirkungsvoll in der Schweinemast eingesetzt (mehr dazu im Buch von Hans-Ullrich Grimm «Die Ernährungslüge»). Fructose ist ein 5fach Zucker, der nicht über den Insulinstoffwechsel abgebaut wird – und daher Diabetikern empfohlen wird. Fructose ist allerdings sehr süss, was aus Sicht der chinesischen Ernährungslehre die Milz schwächt. Ein Beweis dafür könnten die starken Blähungen sein, die der Verzehr von fructosesüssen Speisen hervorruft. Süssgelüste sind oft ein Zeichen von einer Milz-Qi-Leere. Verzichtet man auf zuckersüsse Nahrungsmittel und stärkt die Milz, verschwinden Süssgelüste mit der Zeit. Alternativ kann man auch einem Diabetiker ein «Reiheli» Bitterschokolade mit einem Kakaoanteil über 60 % empfehlen.

### Leber attackiert Milz als Ursache für Diabetes

Aus Sicht der modernen Diabetologie gibt es mehr als zwei Ursachen (Fehlernährung, mangelnde Bewegung) bei der Entstehung von Diabetes. Vor allem Stress spielt eine wichtige Rolle, bei dem der Organismus Cortisol ausschüttet, der wiederum den Zuckerpegel ansteigen lässt, um eine mögliche «Fluchtreaktion» vorzubereiten. Dabei wird die Ausschüttung von Insulin unterdrückt. Bei Dauerstress und damit einer dauerhaften Cortisolproduktion bleibt der Blutzucker oben (mehr dazu siehe EU.L.E.N-SPIEGEL, Diabetes, Nr. 5-6/2010, hrsg. Udo Pollmer). Wir

«Chinesen» übersetzen dies mit «Leber attackiert Milz». Eine Ernährungsberatung mit erhobenen Zeigefinger und Verboten verstärkt somit nur den Stress. Untersuchungen haben ergeben, dass der Blutzucker von Diabetikern stabil ist, wenn er sich bewegt und entspannt. Weitere Auslöser von Diabetes können Medikamente sein (Schmerztabletten, Psychopharmaka, Cortisonpräparate) oder pilzverseuchte Gemüse und Getreide. In den USA werden Softdrinks mit dem billigeren Maissirup (anstatt mit Saccharose) gesüsst: Mais ist ein beliebtes Quartier für Schimmelpilze und ihre Mykotoxine.

### Eiweiss-Fett-Esser kontra Kohlenhydratesser

Ausserdem lohnt es sich, herauszufinden, ob der Patient ein Eiweiss-Fettesser oder ein Kohlenhydratesser ist. Dem Eiweiss-Fett-Esser geht es besser, wenn er mehr Fett und Eiweiss isst und weniger stärkehaltige Kohlenhydrate: umgemünzt in eine TCM-passende Ernährung wäre das Fleisch (lieber rotes oder Fisch-Anteil bis zu 45 % vom Teller), dazu gekochte Gemüse (30-35 %) und kaum Reis, Hirse, Kartoffeln oder Polenta (10-20 %). Bei diesem Stoffwechselformen spielt auch Fett eine wichtige Rolle: hochwertige Pflanzenöle, Bio-Butter und Nüsse helfen, den Blutzucker in der Balance zu halten (wird zum Eiweissanteil dazu gezählt). Auf der anderen Seite bekommt es einem Kohlenhydratesser gut, wenn er mageres Fleisch wie Poulet und Truten und Fisch – eher weisse Sorten, dazu Gemüse, etwas Getreide und wenig Fett in seinem Speiseplan aufnimmt (siehe Wolcott und Stalzer/Szalai in der Quellenangabe).

### Fazit

Bevorman also einen Diabetiker mit «Zuviel gefressen, zu wenig gejoggt» brandmarkt, sollte man sich Gedanken über die Ursachen seiner Erkrankung machen und dann entsprechende Empfehlungen abgeben.

### Quellen:

EU.L.E.N-SPIEGEL, Getreide, Mehl, Brot, «Vollbremsung für Vollkorn», S. 7ff (Nr. 1/2001, Wissenschaftlicher Informationsdienst des Europäischen Institutes für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften (EU.L.E) e.V., [www.das-eule.de](http://www.das-eule.de)).

EU.L.E.N-SPIEGEL, Diabetes (Nr. 5-6/2010, Wissenschaftlicher Informationsdienst des Europäischen Institutes für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften (EU.L.E) e.V., [www.das-eule.de](http://www.das-eule.de)).

Dr. Karin Stalzer, Christina Szalai, Was den Einen nährt, macht den Anderen krank (Oberstdorf, D, 2009).

Seminar von Dr. James Skoien, Stoffwechselkrankheiten aus Sicht der TCM, vom 28.02./01.03.2015 in der Schweiz.

Seminar von Christiane Seifert im Mai 2008, im CH-Tessin.

[www.logi-methode.de](http://www.logi-methode.de)

William L. Wolcott, Essen, was mein Körper braucht (Kirchzarten, D, 2010).



**Autorin: Christine Dam**

*Christine Dam, dipl. Naturheilpraktikerin SBO-TCM, arbeitet seit bald 20 Jahren als Ernährungsberaterin nach den Fünf Elementen, zunächst in München (D) und seit 1999 in Zürich. Sie hat eine eigene Praxis in Zürich für Chinesische Medizin und Ernährungsberatung ([www.tcm-dam.ch](http://www.tcm-dam.ch)). Für die Chiway Akademie für Akupunktur und asiatische Medizin (Winterthur) arbeitet sie als Supervisorin und bildet praktisch Studenten aus. Ausserdem gibt sie Kurse in chinesische Ernährungslehre ([www.chiway.ch](http://www.chiway.ch)).*