

Wie ernähre ich mich bei Diabetes?

Was nützt, was nicht –
praktische Hilfen für den Alltag

CLAUDIA KRÜGER

verbraucherzentrale

Genießen können und achtsam sein

Genießen ist wichtig! Essen und Trinken beeinflusst in einem hohen Maß die Lebensfreude und auch die Lebensqualität. Deshalb ist es eine große Chance, gerade auch mit der Erkrankung Diabetes genussvoll und auch achtsam mit dem Essen umzugehen.

An Diabetes erkrankt und vielleicht zudem noch übergewichtig zu sein, nimmt vielen Betroffenen die Liebe zum Essen. Vielmehr begleitet das schlechte Gewissen jeden Einkauf und jede Mahlzeit. Und auch unser Alltag, der oft geprägt ist von Stress, Hektik, wenig Zeit, sorgt dafür, dass viele sich keine Zeit zum Essen nehmen.

Durch das schlechte Gewissen, das viele Übergewichtige allein schon beim Gedanken an Essen haben und durch den Schlankeitswahn, der die Medien bestimmt, wird die Freude am Genießen der Mahlzeiten genommen. Und bei Menschen mit chronischen Erkrankungen spielen zusätzlich noch die Sorgen um die Gesundheit eine Rolle, die oft mit Angst beim Essen oder bei der Wahl der Speisen verknüpft sind.



*Wenn du es eilig hast, setze dich
fünf Minuten hin.*

Japanisches Sprichwort

Das Genießen von Mahlzeiten hingegen bedeutet, sich eine Auszeit zu nehmen und die eigenen Bedürfnisse zu beachten und zu erfüllen. Man sagt bewusst „Ja“ zum Essen, nimmt die Schönheit der Lebensmittel und Speisen wahr und erfreut sich daran.

Das Prinzip der Achtsamkeit

Das Prinzip der Achtsamkeit kommt ursprünglich aus dem Buddhismus. Achtsam

sein bedeutet, ganz in der Gegenwart und bei sich selbst zu sein, sich seine Gefühle, Gedanken und Handlungen bewusst zu machen.

Achtsam essen ist einfacher, als manche denken. Es geht hier nicht um das Hervorheben oder auch Ausgrenzen bestimmter Lebensmittel, sondern um den bewussten Umgang mit Lebensmitteln, Speisen und der Mahlzeit selber.

Es fängt mit dem Einkauf der Zutaten an: So oft wie möglich sollten frische Lebensmittel, gerne auch aus der jeweiligen Region,



Sagen Sie Ja zu sich selber und genießen Sie das Essen:

Tun Sie Ihrem Leib etwas Gutes, damit Ihre Seele Lust hat, darin zu wohnen.

Teresa von Avila (1515–1582) hat es so vor mehreren Jahrhunderten geraten. Und wir alle kennen doch Redewendungen wie diese:

Liebe geht durch den Magen.

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.

Denn: Essen ist nicht einfach nur die Aufnahme von Nährstoffen. Essen ist Balsam für die Seele.

INFO

Lebensmittel achtsam auswählen

- möglichst wenig verarbeitet
- möglichst aus der Region
- möglichst bio
- möglichst wenig Zusatzstoffe
- möglichst bewusst ausgewählt, was man gerade mag oder braucht
- möglichst bewusst die Mengen der Lebensmittel wählen
- möglichst das, was gut tut.

verwendet werden. Es braucht einfache Rezepte, die nicht zu aufwendig in der Zubereitung sind.

Und es bedeutet, dass man sich beim Zubereiten der Speisen auf das Kochen konzentriert. Dabei ist es wichtig, dass der Aufwand für Einkauf und Kochen nicht als vertane Lebenszeit angesehen wird. Dies ist eine absolut sinnvolle Tätigkeit, die zudem ein sichtbares und genießbares Ergebnis bringt.

Für die Mahlzeit selber bedeutet das, dass man langsam und bewusst isst und nicht nebenher anderen Beschäftigungen nachgeht. Handy, Computer und Fernseher haben am Esstisch nichts zu suchen.



Versuchen Sie doch einmal, ob es nicht mehr entspannt, ein leckeres Essen zu kochen, als sich zum Entspannen mit der Tüte Chips auf das Sofa zurückzuziehen?

Zum entspannten Kochen benötigen Sie allerdings die entsprechenden Zutaten im Vorrat und einfache Rezepte. Und natürlich sollten Sie sich genügend Zeit für die Zubereitung Ihrer Mahlzeiten nehmen.

Manch einer isst nicht, weil er Hunger hat, sondern allein aus Langeweile, damit hat man etwas zu tun. Doch wer aus Langeweile isst, braucht Beschäftigung. Wer bei Stress isst, muss neue Wege zur Entspannung finden.



*Wenn Hunger nicht das Problem ist,
kann Essen auch nicht die Lösung sein.*

Claudia Krüger

Gewohnheiten durch neues Verhalten zu ersetzen ist ein Prozess, der Zeit und Geduld benötigt. Und es gelingt überhaupt nur, wenn die neue Verhaltensweise wirklich geeignet ist, die alte zu ersetzen. Die neue Verhaltensweise muss sich harmonisch in das Leben einreihen und sich in der Umsetzung gut anfühlen. Sie muss schlichtweg mindestens ebenso zufrieden oder glücklich machen wie die alte Gewohnheit.

Essen mit allen Sinnen

Unsere fünf Sinne entscheiden, ob uns eine Mahlzeit schmeckt oder nicht schmeckt. Die Sinne sind: Riechen, Schmecken, Sehen, Fühlen und Hören. Alle Sinne zusammen machen das Esserlebnis aus. Aber wir bekommen das Wahrnehmen der Sinne nur mit, wenn wir uns nicht ablenken lassen. Beob-

„Hunger“ ist so vielschichtig wie Diabetes

HUNGERART	BEISPIELSITUATIONEN	WIRD GESTILLT DURCH
Augenhunger	wenn die Werbung in der Zeitschrift oder im Fernsehen Hungergefühle verursacht.	die Schönheit der Mahlzeit. Das Auge isst mit: die Lebensmittel anrichten und bewusst zur Schau stellen
Nasenhunger	Hunger bei/nach dem Duft von Waffeln oder Gegrilltem	schon bei der Zubereitung bewusst ausprobieren, wie die Lebensmittel duften
Mundhunger	Hunger auf das Anfühlen von Speisen im Mund: Wie knuspert das Brötchen im Mund?	bewusst auf die Konsistenz, den Biss achten und bewusst kauen
Magenhunger	Hunger, wenn der hungrige Magen knurrt	die richtige Menge an Lebensmitteln essen, nicht zu viel auswählen
Zellhunger	Hunger auf Brot, wenn in der Mahlzeit die Kohlenhydrate komplett fehlen	Ausgleich von fehlenden Nährstoffen bedienen
Geisthunger	Hunger auf Lebensmittel aus neuer oder alter Ernährungsempfehlung	Essen, was empfohlen wurde, nicht, was dem Bedürfnis entspricht
Herzhunger	Hunger auf bestimmte Lebensmittel, um Gefühle wie Trost, Stress oder Belohnung durch das Essen zu bedienen	In Erinnerung an die Kindheit auswählen, was tröstet, „verbotenes“ Essen als Belohnung

achten Sie die einzelnen Lebensmittel doch mal ganz genau und nehmen Sie deren Geschmack, Farbe, Duft, Oberfläche, Konsistenz, Form, Größe, Süße, Säure, Aroma und ... wahr.

Oft achten wir gar nicht darauf, wie die Lebensmittel riechen, wie die einzelnen Bestandteile unseres Essens schmecken, wie „besonders“ das Gemüse aussieht, wie cremig sich der Käse im Mund anfühlt oder welche Geräusche der Sprudel beim Eingießen in das Glas macht.

Essen dient nicht nur der Nährstoffaufnahme, sondern oft auch der Bedürfnisbefriedigung. Mit Essen können wir uns belohnen und trösten. Hierfür setzen wir dann ganz gezielt bestimmte Lebensmittel ein. Nicht immer sind uns diese Verhaltensweisen bewusst. Manchmal müssen wir uns erst selbst erforschen und herausfinden, warum wir welche Lebensmittel in bestimmten Situationen essen. Und dann gilt es in einem zweiten Schritt, neue Verhaltensweisen zu finden und einzuüben.



CHECKLISTE

Checkliste zum achtsamen Essen

- ☐ Verwenden Sie frische, naturbelassene Lebensmittel aus der Region, gerne auch Biolebensmittel.
- ☐ Bereiten Sie einfache Gerichte zu.
- ☐ Schaffen Sie sich einen schönen Essplatz.
- ☐ Essen Sie in einer ruhigen, entspannten Atmosphäre.
- ☐ Keine Ablenkungen durch Handy, Computer oder Fernseher.
- ☐ Geben Sie sich Mühe beim Anrichten der Mahlzeit auf dem Teller.
- ☐ Atmen Sie vor dem Essen drei bis fünf Mal tief durch.
- ☐ Nehmen Sie das Aussehen, den Geruch und den Geschmack des Essens wahr.
- ☐ Sehen Sie sich die Lebensmittel genau an.
- ☐ Der erste Bissen ist besonders, lassen Sie sich Zeit beim bewussten Anfühlen und Schmecken.
- ☐ Kauen Sie langsam und fühlen Sie das Essen im Mund.
- ☐ Schenken Sie dem Essen Ihre gesamte Aufmerksamkeit.
- ☐ Genießen braucht Zeit, essen Sie langsam und mit Pausen.
- ☐ Hören Sie während der Mahlzeit mehrmals in sich hinein, ob Sie noch hungrig sind.
- ☐ Hören Sie auf zu essen, wenn Sie satt sind.
- ☐ Freuen Sie sich am Ende über die schöne Mahlzeit.
- ☐ Fragen Sie sich bewusst, ob Ihr Bedürfnis nach Essen befriedigt ist oder ob Ihnen noch etwas fehlt.