Diabetes Ade

Ausgabe Winter 2018

Das LifeStyle-Magazin für DiabetikerInnen
und jene, die es NICHT werden wollen.

Natürliche Hilfe bei Diabetes

ZUCKER–ERFOLGSBILANZ VON SPAR

KAMPF GEGEN ZU VIEL ZUCKER!

Auch 2019: Die Zuckerreduktion geht weiter. Den Kampf gegen zu viel Zucker hat SPAR bereits 2017 begonnen. Aus mehr als 200 Produkten der SPAR-Eigenmarken wurde seither Zucker entnommen. **SPAR setzt die Mission „Zuckerreduktion" auch 2019 mit Hochdruck fort** und überprüft sukzessive alle SPAR-Eigenmarken auf ihr Zucker-Einsparungspotenzial.

ERFOLGREICHE MASSNAHMEN
bei den SPAR-Eigenmarken

1. Produkte mit weniger Zucker

Bei den SPAR-Eigenmarken konnten seit Beginn der Zuckerreduktions-Initiative **fast 400 Tonnen Zucker eingespart werden.**

2. Produkte mit komplettem Zuckerverzicht

SPAR verzichtet schon bei etlichen Eigen- und Exklusivmarken konsequent auf den Zusatz von Zucker.

3. Produkte mit natürlichen Zuckeralternativen

Immer mehr innovative SPAR Eigenmarken-Produkte werden mit Agavendicksaft oder anderen natürlichen Zuckeralternativen geringfügig gesüßt.

UMFANGREICHE BERATUNG
durch den wissenschaftlichen Ärzte-Beirat

Ein Team aus Ärzten, Ernährungsexperten und Diätologen berät SPAR laufend in allen Fragen der Zuckerreduktion. Prof. Dr. med. Markus M. Metka warnt: „Wir konsumieren viermal mehr Zucker als wir sollten!"

***Wissenschaftlicher Ärzte-Beirat von SPAR** (v. l.):*
Prim. Univ.-Prof. Dr. med. Karl Zwiauer,
Dr. med. Andrea Tögel,
Prof. Dr. med. Markus M. Metka,
Chefdiätologin Maria Anna Benedikt MSc,
Prim. Univ.-Prof. Dr. med. Christian Datz,
Prim. Univ.-Prof. Dr. med. Raimund Weitgasser,
Prim. Univ.-Prof. Dr. med. Friedrich Hoppichler

1. Beispiele für weniger Zucker:

ca. 30% weniger Zucker als bisher, ohne Süßstoffe

ca. 21% weniger Zucker als bisher, ohne Süßstoffe

2. Beispiele für kompletten Zuckerverzicht:

0% zugesetzter Zucker, ohne Süßstoffe, nur 3% natürlicher Zuckergehalt

0% zugesetzter Zucker, ohne Süßstoffe, nur 0,7% natürlicher Zuckergehalt

3. Beispiele für natürliche Zuckeralternativen:

40% weniger Zucker als vergleichbares Granola, mit 9 g/100 g Kokosblütenzucker, ohne Süßstoffe

nur 9,2 g Zucker/100 g aus natürlicher Fruchtsüße, ohne Zuckerzusatz, ohne Süßstoffe

SPAR

INHALT

Thema

Weihnachten mit Diabetes 14

Lifestyle DIABETES ADE! ONLINE & PRINT

Ausgabe Winter 2018

Kulinarik

Winter auf dem Teller . . . . . 16 – 17

Prominente Diabetiker

Hella von Sinnen . . . . . 20 – 21

Diabetiker Kalender

Locaba

Editorial 6
Aktuelle Informationen . . 4 – 5, 7, 10, 15
Kalender 2019 . . . . . 11 – 13
Die Mehlspeisrevolution . . . . . 8 – 9
Was ist Paleo? . . . . . 18 – 19
Für Sie gelesen 22

IMPRESSUM

Medieninhaber und Verleger:
Interwerba-Interverlag Ges.m.b.H. & Co. KG,
1130 Wien, Bergheidengasse 33
Telefon: +43/664/182 84 84;
E-mail: interverlag@gmx.at

Herausgeber: Österreichische Gesellschaft für gesunde Lebensführung und Gesundheitserziehung, c/o Vorstandsmitglied Markus Berndt, Birkengasse 1, 2253 Weikendorf
E-mail: oeg@gmx.eu

Grafik: Sabine Giffinger
Herstellung: Hergestellt im Eigenverlag

MITARBEITER DER REDAKTION:
Carl Aschenbrenner-Rieger
Markus Berndt
Prof. Dr. Viktor Dufek
Mag. Barbara Jung
Prof. Dr. Wolfgang Rohrbach

CHEFREDAKTEUR UND FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH:
Carl Aschenbrenner-Rieger

ISSN: 2223-9308

Die Artikeln in dem Journal **"Diabetes Ade"** geben ausschließlich die Meinung der Autoren wieder!

SÜSSEN OHNE KALORIEN

Heute schon Süßes genossen? Rund 20-mal mehr Zucker als vor 150 Jahren essen die Menschen – im Durchschnitt 90 Gramm pro Tag. Bei höchstens 25 Gramm liegt hingegen die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation

(WHO). Das entspricht etwa sechs Teelöffeln – einer Menge, die

mitunter schon beim Frühstück oder mit einem Dessert eingenommen wird. Die Suche nach Alternativen ist deshalb bei SPAR voll im Gange. Neben Stevia, Honig, Ahornsirup oder Kokosblütenzucker versüßen uns auch sogenannte Zuckeralkohole immer öfter den Alltag. Diätologin Maria Benedikt erklärt: „Alkohole heißen diese Zuckeraustauschstoffe deshalb, weil ihre chemische Zusammensetzung jener von Zucker und Alkohol ähnelt, obwohl sie weder das eine noch das andere enthalten." Bekanntester Vertreter ist der Birkenzucker, auch Xylit genannt. Ganz neu im Rennen ist dessen naher Verwandter, der Erythrit.

NATÜRLICH SÜSS

Erythrit – das klingt ein bisschen, als käme es geradewegs aus dem Chemielabor. In Wirklichkeit handelt es sich um eine natürliche Substanz. „In geringen Mengen kommt es etwa in Erdbeeren, Zwetschken, Weintrauben, Birnen und anderem Obst vor, aber auch in Champignons, Käse und Pistazien", zerstreut die Diätologin Bedenken. Nicht nur das. Sogar in unserem Körpergewebe und in Körperflüssigkeiten ist er nachweisbar. Um in großem Maßstab an die kalorienfreien, süßen Kristalle zu gelangen, lassen sich die Hersteller allerdings von Hefepilzen helfen. Diese fermentieren bzw. vergären aus Maisstärke gewonnene Glukose (Traubenzucker). Das Ganze wird dann erhitzt, eingekocht und schließlich mehrmals aufgelöst und gefiltert. „Das Ergebnis sieht aus wie Zucker und schmeckt wie Zucker, ist aber eine Spur weniger süß", erklärt Maria Benedikt. Und, so die Gastrosophin weiter: „Erythrit kann Zucker im Alltag etwa 1:1 ersetzen. Eventuell muss eine Spur mehr verwendet werden, um die etwas geringere Süßkraft wettzumachen."

IDEAL FÜR LOW CARB

Erythrit gehört zwar wie Zucker zu den Kohlenhydraten, wirkt aber ganz anders. Denn unser Körper weiß nicht viel mit dem zugeführten Zuckeraustauschstoff anzufangen. Er wandelt die feinen, weißen Kristalle nicht in Energie um, sondern scheidet Erythrit mit dem Urin wieder aus. Die natürliche Zuckeralternative hat somit einen glykämischen Index von 0 und ist praktisch kalorienfrei. Das macht Erythrit zu einem hervorragenden Süßungsmittel für Diabetiker und Low-Carb-Anhänger.

Da er auch Kariesbakterien keine Energie liefert, gilt dieser Zuckeralkohol zudem als zahnfreundlich. Auch die Nahrungsmittelproduktion hat Erythrit für sich entdeckt. Aber nicht nur zum Süßen. Er bewährt sich auch als unbedenklicher Geschmacksverstärker, Stabilisator, Verdicker und als Feuchthaltemittel.

IN KÜCHE UND BACKSTUBE

Über Beeren und Müsli gestreut, in Kaffee oder Tee, für Pancakes oder Waffeln – Erythrit lässt sich verwenden wie Zucker. Eine Kleinigkeit gibt es beim Einkochen von Marmeladen zu beachten, erklärt die Diätologin: „Am besten verwenden Sie Erythrit im Verhältnis 4:1, also auf ein Kilogramm Frucht 250 Gramm Erythrit. Ist der Anteil höher, kann der Zuckeraustauschstoff kristallisieren. Außerdem konserviert er nicht wie Zucker. Deshalb sollte unbedingt steril gearbeitet werden: Gläser und Deckel vorher auskochen, Marmelade kochend heiß einfüllen und die Gläser danach umdrehen, um ein Vakuum zu erzeugen." Auch

SPAR Vital Zukka aus 100 Prozent Erythrit lässt sich zum Backen genauso einsetzen wie Kristallzucker.

Das Rezept für den Birnen-Schoko-Kuchen in der Tasse finden Sie auf sparmahlzeit.at

für Sirupe lässt sich Erythrit verwenden, wenngleich auch hier gilt, dass diese nicht sehr lange haltbar sind und eventuell kristallisieren können. Ebenfalls unproblematisch gelingt ein zuckerfreier Erythrit-Germteig. Er lässt sich vielleicht beim Aufgehen länger Zeit. Aber das Ergebnis wird genauso perfekt. Bei Biskuit und anderen Teigen, die normalerweise viel Zucker enthalten, können im Kuchen Erythrit-Kristalle spürbar sein. Wem das nicht schmeckt, der beachte die Faustregel: Erythrit sollte höchstens 20 Prozent des Gesamtgewichts aller Backzutaten ausmachen. Ist doch einmal mehr Süße gefordert, lässt es sich 1:1 mit Xylit („Birkenzucker") kombinieren oder man mischt eine kleine Menge Stevia oder Zucker zum Erythrit.

Der neue SPAR Vital Zukka aus 100 Prozent Erythrit ist kalorienfrei und zahnfreundlich. Die naturreine Zuckeralternative aus Maisstärke sieht aus wie Zucker, schmeckt wie Zucker, hat dabei aber null Kalorien. Das macht ihn auch für Diabetiker interessant.

DAS SAGT DIE EXPERTIN

Diätologin Maria Benedikt vom Universitätsklinikum Salzburg verrät, warum Erythrit nicht nur gut süßt, sondern auch gut verträglich ist.

SPAR MAHLZEIT!: WIE WIRKT ERYTHRIT AUF UNSEREN STOFFWECHSEL?
Maria Benedikt: Erythrit wird ähnlich wie Fruktose durch bestimmte Transportmechanismen über den Dünndarm in den Blutkreislauf aufgenommen. In vernünftigen Mengen genossen, wird es in der Regel gut vertragen. Das gilt auch für Haustiere, die unbeabsichtigt mit Erythrit gesüßte Lebensmittel gegessen haben.

SPAR MAHLZEIT!: IST ERYTHRIT FÜR DIABETIKER GEEIGNET?
Maria Benedikt: Dieser Zuckeraustauschstoff schmeckt süß, bewirkt aber weder Insulinausschüttung noch Blutzuckeranstieg – eine ideale Voraussetzung für Diabetiker. Sie müssen dieses Süßungsmittel als Kohlenhydrat nicht berücksichtigen.

SPAR MAHLZEIT!: ENDLICH NASCHEN OHNE REUE ALSO?
Maria Benedikt: Erythrit und andere Zuckeraustauschstoffe haben zwar ihre Vorteile. Trotzdem sind sie kein Freibrief für eine einseitige und deshalb ungesunde Ernährung. Zu viel Süßes lässt außerdem unseren Geschmackssinn abstumpfen. Am wohlsten fühlen wir uns nach wie vor mit einem abwechslungsreichen und ausgewogenen Speiseplan.

Liebe Leser!

Am 7. November des Jahres präsentierte mein Freund und Mitherausgeber des Journals DIABETES ADE Markus Berndt seine selbst entwickelte zuckerfreie Mehlspeisrevolution „LOCABA" im Rooftop Apartment des Wiener Hotels Sans Souci einem auserwählten Personenkreis.

Die Palette der angebotenen süßen Kreationen reichte von Tiramisu über Tortenvariationen, Kuchen und Fruchtdesserts bis hin zu Pralinen, deren Geschmacksvielfalt von den anwesenden Test-Gästen ausnahmslos gelobt wurde.

Damit konnte der Beweis erbracht werden, dass Mehlspeisen ohne Zucker und Getreidemehl nicht nur kalorienarm sind, sondern auch keinerlei Anstieg des Blutzuckers nach deren Genuss nach sich ziehen.

DiabetikerInnen und gesundheitsbewussten Menschen bieten die neuen LOCABA MEHLSPEIS-VARIATIONEN daher mehr Lebensqualität durch GENUSS OHNE REUE!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen nicht nur genussreiche sondern auch gesunde und erholsame Weihnachtsfeiertage !

Carl Aschenbrenner-Rieger
Chefredakteur

SPAR setzt die Initiative gegen zu viel Zucker auch 2019 fort:

Bereits 400 Tonnen Zucker in den SPAR-Eigenmarkenprodukten eingespart

Knapp 400 Tonnen Zucker oder mehr als 100 Millionen Stück Würfelzucker wurden seit Anfang der Initiative bei den SPAR-Eigenmarkenprodukten eingespart. Damit trifft SPAR den Zahn der Zeit. Denn laut einer Ende August veröffentlichten Umfrage des Linzer Market Instituts im Auftrag des österreichischen Start-Ups, welches die "Neoh"-Schokoriegel exklusiv bei SPAR vertreibt, wollen rund Dreiviertel der Österreicherinnen und Österreicher (76 Prozent) den Zuckerkonsum einschränken – 41 Prozent davon sogar unbedingt. SPAR erfüllt diesen Wunsch und hat die SPAR-Eigenmarkenprodukte auf ein Zuckereinsparungspotential überprüft. Bis heute konnte bereits aus mehr als 200 SPAR-Eigenmarkenprodukten Zucker entnommen werden. Unterstützt wird SPAR in diesem Vorhaben von dem hochkarätigen wissenschaftlichen Ärztebeirat.

„SPAR spart Zucker" (© SPAR/Tischler):
Prof. Dr. med. Markus Metka, SPAR-Vorstandsvorsitzender Dr. Gerhard Drexel und Univ.-Prof. Dr. med. Friedrich Hoppichler setzen sich gemeinsam gegen zu viel Zucker ein.

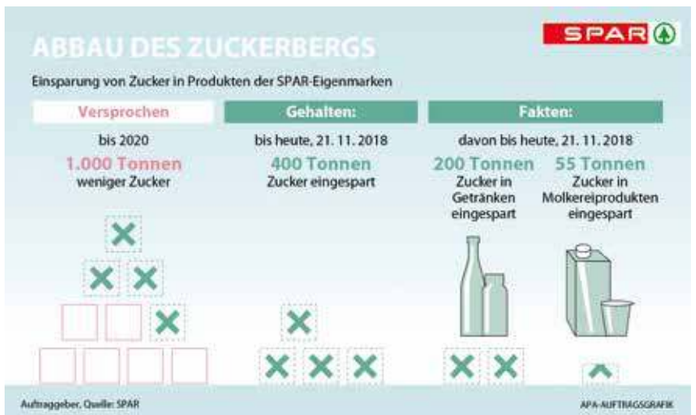
Gramm für Gramm wurde bei mehr als 200 SPAR-Eigenmarkenprodukten seit Anfang 2017 Zucker entnommen. SPAR Granola Müsli Physalis Kokos (minus 8 Gramm auf 100 Gramm), SPAR Linzerstangerl (minus 8 Gramm auf 100 Gramm), SPAR Heringsfilets Mexico (minus 2,9 Gramm auf 100 Gramm), SPAR Feine Butterwaffel (minus 11 Gramm auf 100 Gramm) oder S-BUDGET Fruchtmolke Mara-cuja (minus 2,6 Gramm auf 100 Gramm) sind nur einige jener Produkte, die heute mit weniger Zucker auskommen als vor ein paar Monaten. Viele weitere SPAR-Eigenmarken-produkte werden in den nächsten ein bis zwei Jahren folgen. Ziel ist 1.000 Tonnen Zucker einzusparen.

76 Prozent glauben, dass Zucker der Gesundheit schadet

Die Mehrheit der Österreicherinnen und Österreicher ist laut der eingangs erwähnten Studie überzeugt, dass zu viel Zucker schlecht für die Gesundheit ist. Auch die WHO rät regelmäßig zu einem bewussteren Zuckerkonsum. „Das Gesundheits-bewusstsein und damit einhergehend auch das Ernährungsbewusstsein der Konsumentinnen und Konsumenten ist größer geworden, wie auch die Nachfrage nach Produkten, die einen geringeren Zuckeranteil haben. Es wird ganz gezielt zu Produkten gegriffen, die weniger Zucker enthalten. Das spüren wir stark und deswegen werden wir unsere Initiative zur Zuckerreduktion auch 2019 fortsetzen", kündigt SPAR-Vorstandsvorsitzender Dr. Gerhard Drexel an.

Wissenschaftlicher Ärztebeirat unterstützt SPAR bei Zuckerreduktion

Seit 2005 wird SPAR von einem Team aus Ärzten, Ernährungsexperten und Diätologen in allen Fragen der gesunden Ernährung beraten. In diesem hochkarätigen Gremium ist auch der Vorstand der Inneren Abteilung und Ärztlicher Direktor des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder in Salzburg, Prim. Univ.-Prof. Dr. Friedrich Hoppichler vertreten, der auch Präsident der Österreichischen Adipositas Gesellschaft ist. „Ich freue mich, gemeinsam mit SPAR gegen übermäßigen Zuckerkonsum eintreten zu können. Denn laut dem österreichischen Ernährungsbericht oder auch Zahlen der Statistik Austria nehmen die Österreicherinnen und Österreicher viel zu viel Zucker zu sich. Vor allem im Bereich der Kindergesundheit stellt dieser Umstand ein hohes Risiko dar, das verringert werden muss", so Prim. Univ.-Prof. Dr. Friedrich Hoppichler, der sich mit dem Verein SIPCAN auch besonders für eine gesunde Ernährung bei Schülerinnen und Schülern engagiert.



LOCABA – eine neue Generation von Süßwaren!

Markus Berndt beschäftigt sich nun schon seit über 6 Jahren mit einer blutzuckerschonenden Art von Ernährung, welche nicht nur unsere Gesundheit schützt, sondern vor allem auch gut schmeckt. Er ist Autor mehrerer Bücher über Diabetes, unter anderem auch eines Kochbuches mit vielen schmackhaften Rezepten. Sein Bekanntheitsgrad geht mittlerweile weit über die Grenzen Österreichs hinaus, vermutlich ernähren sich schon Tausende von Diabetikern und ernährungsbewussten Menschen nach seinen Rezepten.

Auch die Medien fragen die Expertise von Markus Berndt vermehrt nach, zuletzt im Kurier vom 17.11.2018 und in der ORF Sendung „bewusst gesund" am 24.11.2018, wo er unter dem Beitragstitel „tolerante Kekse" selbst Hand anlegte und in der ORF Backstube „low carb-Weihnachtskekse" herstellte.

Mittlerweile wurde der Ruf nach seiner speziellen Gourmetküche bereits so laut, dass er sich gemeinsam mit einem professionellen Konditor dazu entschloss, eigene Süßwaren herzustellen. Und diese über ausgewählte Partner zu verkaufen. Ab 2019 wird es somit von Tiramisu, Brownies und Muffins bis zu Panna Cotta, Ribiselschaumschnitte und Sachertorte alles geben, was das Süßwarenherz sich wünscht. Allerdings ohne den Billigzutaten

Zucker und Weißmehl, die nicht nur wir Diabetiker strikt meiden sollten.

Unter dem Namen LOCABA wird es erstmals in

Österreich die Gelegenheit geben, stoffwechseloptimierte Mehlspeisen zu genießen, ohne dass der Blutzucker außer Rand und Band gerät. Die Zutaten dieser Desserts sind so sorgfältig gewählt, dass sogar die übliche Müdigkeit nach dem Verzehr von Mehlspeisen aus bleibt – ganz im Gegenteil, man fühlt sich „fit wie ein Turnschuh", voller Energie und nahezu wie neugeboren! Sie meinen, das ist zu viel versprochen? Mitnichten, schon sehr bald können Sie sich selbst davon überzeugen!

In jahrelanger Entwicklungsarbeit ist es Markus Berndt & seinem Team gelungen, eine einzigartige Kuchenbackmischung zu entwickeln, die völlig ohne Getreidemehl und Zucker auskommt. Zahlreiche Konditoren kommen zurzeit aus dem Staunen nicht mehr heraus, da es bis dato undenkbar war, ohne diese Basiszutaten Mehlspeisen herzustellen – die Süßwarenindustrie steht Kopf!

Die erste offizielle Verkostung fand vor Kurzem für 25 geladene Gäste in einem eleganten Wiener First-Class-Hotel statt. Sieben verschiedene Mehlspeisenkrationen wurden dabei präsentiert, von Panna Cotta bis zur sogenannten „LOCABA-Allround-Torte", die tatsächlich fast keine Kohlenhydrate mehr aufweist. Die Gäste waren restlos begeistert, denn auch der Geschmack war sensationell!

Diese Innovation „made in Austria" wird noch viel von sich reden machen, vor allem die Zutaten dieser Mehlspeisenvariationen tun dem Körper um so vieles besser als die herkömmlichen Varianten, welche man üblicherweise in klassischen Kaffeehäusern und Konditoreien erhält.

Markus Berndt ist der Meinung, dass die Zeit für eine neue Mehlspeisengeneration mehr als reif ist. Desserts die nicht nur gut schmecken, sondern für den Körper auch einen Mehrwert darstellen. Essen wie es sein sollte. Mit Zutaten, welche nicht nur die Zahngesundheit schützen, sondern auch ihren Beitrag leisten möchten, dass die Menschheit nicht komplett „verzuckert" zugrunde geht.

Vor allem wir Diabetiker werden von dieser „Revolution der Mehlspeisen" enorm profitieren, Genuss ohne Reue wird ab jetzt tatsächlich möglich sein!

Bleibt zu hoffen, dass Markus Berndts LOCABA-Mehlspeisen auch bald in Kurkonditoreien Einzug halten. Denn für Markus Berndt war es seit jeher unverständlich, dass in Kurorten, wo kranke Menschen sich eigentlich kurieren sollten, mit „Zucker- und Weizenbomben" torpediert werden…

Lust auf einen Lokalbesuch bekommen? Infos & Rückfragen: Markus Berndt, www.diabetesade.com, Email: mberndt@connecting.at

Bessere Ernährung politisch unterstützen: Eine nachahmenswerte Initiative zur Zuckerreduktion

Die Deutsche Allianz Nichtübertragbare Krankheiten (DANK) gründet heute gemeinsam mit dem AOK-Bundesverband, foodwatch, der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) und dem Ethno-Medizinischen Zentrum e.V. (EMZ) die „Aktion Weniger Zucker". Ziel ist die Verringerung des hohen Zuckerkonsums in Deutschland und die Förderung einer gesunden Ernährung durch gesundheitspolitische Entscheidungen. „Um die aktuelle Übergewichtswelle aufzuhalten, reichen die bisherigen Ansätze nicht aus", sagt DANK-Sprecherin Barbara Bitzer. „Es braucht Maßnahmen, die dauerhaft sind und die ganze Bevölkerung erreichen." Die Aktion Weniger Zucker setzt sich dafür ein, dass solche wirksamen Maßnahmen endlich auch in Deutschland umgesetzt werden.

Übergewicht ist zu einem der drängendsten Gesundheitsprobleme in Deutschland geworden: Fast 60 Prozent der Erwachsenen gelten als übergewichtig (Body Mass Index ab 25 kg/m²), fast jeder Vierte als adipös (BMI ≥ 30 kg/m²). Um diesen Trend aufzuhalten, spielt die Verringerung des hohen Zuckerkonsums eine maßgebliche Rolle. Die deutsche Politik verfolgt dabei bisher die Strategie von Informationsvermittlung und Kursen für den Einzelnen. Doch dieser individualistische Ansatz gilt wissenschaftlich als gescheitert. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt stattdessen Maßnahmen, die das alltägliche Umfeld der Bevölkerung gesundheitsförderlicher gestalten: „Make the healthy choice the easier choice."

Die **„Aktion Weniger Zucker"** orientiert sich am britischen Vorbild der „Consensus Action on Sugar" und am Tabakrahmenübereinkommen der WHO. Das darin enthaltene breite Paket gesundheitspolitischer Maßnahmen führt bei konsequenter Umsetzung zum Rückgang des Tabakkonsums. Ein derart konzertiertes Vorgehen ist auch im Bereich Ernährung dringend notwendig. Die „Aktion Weniger Zucker" konzentriert sich zunächst auf das Problem des übermäßigen Zuckerkonsums durch Fertigprodukte und Softdrinks.

Konkret werden vier Forderungen vertreten:

- Verbot von an Kinder gerichteter Werbung für zuckerreiche oder andere hochkalorische Lebensmittel (wenn das Produkt nicht dem Nährwertprofil der WHO entspricht)
- Für alle Bevölkerungsgruppen verständliche Lebensmittelkennzeichnung
- Steuerliche Anreize für die Lebensmittelindustrie, gesündere Rezepturen zu entwickeln
- Verbindliche Standards für die Kita- und Schulverpflegung

„Deutschland hinkt bei politischen Maßnahmen gegen Übergewicht weit hinterher", sagt Bitzer, „daher wollen wir der Entwicklung auf die Sprünge helfen." Die Zusammenarbeit mit anderen gesellschaftlichen Organisationen ist dabei sehr wichtig, um die Belange aller Bevölkerungsgruppen zu berücksichtigen und zu vertreten.

Weltdiabetestag 14. November 2018

Weltweit sind 425 Millionen Menschen an Diabetes erkrankt.

- In Östereich stirbt alle 50 Minuten ein Mensch an den Folgen des Diabetes. Das sind 10.000 Menschen im Jahr. Die meisten Todesfälle sind auf Herzinfarkt und Schlaganfall zurückzuführen.
- Jedes Jahr werden in Österreich 2.500 Amputationen an Patienten mit Diabetes mellitus vorgenommen. Das sind 62 % aller Amputationen.
- Jedes Jahr werden 300 Menschen mit Diabetes wegen ihres Nierenversagens dialysepflichtig. Das sind 26 % aller Patienten mit neuer Dialysepflichtigkeit.
- Jedes Jahr erblinden in Österreich 200 Menschen als Folge des Diabetes mellitus.
- Zurzeit gibt es in Österreich 600.000 Menschen, die an Diabetes mellitus erkrankt sind.
- Im Jahr 2030 werden es in Österreich, vorsichtig geschätzt, mehr als 800.000 sein.
- 85–90 % aller Diabetiker sind Typ-2-Diabetiker.
- Übergewicht und Fettleibigkeit sowie Bewegungsmangel fördern die Entstehung des Typ-2-Diabetes. 50–60 % aller Österreicherinnen und Österreicher sind zumindest übergewichtig. Dieser Anteil steigt jährlich.
- 30.000 Menschen in Österreich leiden an einem Typ-1-Diabetes, davon etwa 3.000 Kinder und Jugendliche.

Jänner

Mo		7	14	21	28
Di	1	8	15	22	29
Mi	2	9	16	23	30
Do	3	10	17	24	31
Fr	4	11	18	25	
Sa	5	12	19	26	
So	6	13	20	27	

Februar

Mo		4	11	18	25
Di		5	12	19	26
Mi		6	13	20	27
Do		7	14	21	28
Fr	1	8	15	22	
Sa	2	9	16	23	
So	3	10	17	24	

März

Mo		4	11	18	25
Di		5	12	19	26
Mi		6	13	20	27
Do		7	14	21	28
Fr	1	8	15	22	29
Sa	2	9	16	23	30
So	3	10	17	24	31

April

Mo	1	8	15	22	29
Di	2	9	16	23	30
Mi	3	10	17	24	
Do	4	11	18	25	
Fr	5	12	19	26	
Sa	6	13	20	27	
So	7	14	21	28	

Mai

Mo		6	13	20	27
Di		7	14	21	28
Mi	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30
Fr	3	10	17	24	31
Sa	4	11	18	25	
So	5	12	19	26	

Juni

Mo		3	10	17	24
Di		4	11	18	25
Mi		5	12	19	26
Do		6	13	20	27
Fr		7	14	21	28
Sa	1	8	15	22	29
So	2	9	16	23	30

Juli

Mo	1	8	15	22	29
Di	2	9	16	23	30
Mi	3	10	17	24	31
Do	4	11	18	25	
Fr	5	12	19	26	
Sa	6	13	20	27	
So	7	14	21	28	

August

Mo		5	12	19	26
Di		6	13	20	27
Mi		7	14	21	28
Do	1	8	15	22	29
Fr	2	9	16	23	30
Sa	3	10	17	24	31
So	4	11	18	25	

September

Mo	2	9	16	23	30
Di	3	10	17	14	
Mi	4	11	18	25	
Do	5	12	19	26	
Fr	6	13	20	27	
Sa	7	14	21	28	
So	1/8	15	22	29	

Oktober

Mo		7	14	21	28
Di	1	8	15	22	29
Mi	2	9	16	23	30
Do	3	10	17	24	31
Fr	4	11	18	25	
Sa	5	12	19	26	
So	6	13	20	27	

November

Mo		4	11	18	25
Di		5	12	19	26
Mi		6	13	20	27
Do		7	14	21	28
Fr	1	8	15	22	29
Sa	2	9	16	23	30
So	3	10	17	24	

Dezember

Mo	2	9	16	23	30
Di	3	10	17	24	31
Mi	4	11	18	25	
Do	5	12	19	26	
Fr	6	13	20	27	
Sa	7	14	23	30	
So	1/8	15	22	29	

Weihnachten mit Diabetes

Stollen, Plätzchen, Glühwein – zur Weihnachtszeit fällt der Verzicht auf Leckereien besonders schwer.

Prof. Dr. med. Christian Prinz, Chefarzt der Gastroenterologie am Helios Universitätsklinikum Wuppertal, erklärt, wie auch Diabetiker mit ein paar Tricks und Planung das Fest und seine kalorienstarken Gaumenfreuden genießen können. Denn – und das ist die gute Nachricht: „Genießen ist erlaubt, aber in Maßen."

Christstollen und Co sind also auch für zuckerkranke Menschen kein Problem, jedoch sollte man auf die Menge achten. So enthalten beispielsweise drei Marzipankartoffeln oder zehn Gramm Lebkuchen eine Kohlenhydrateinheit. Wer keine Einheiten zählen mag, kann auch auf andere leckere Alternativen umsteigen. Statt Gans lieber Pute oder Karpfen.

Statt Christstollen einen Bratapfel mit Rosinen, Honig und Zimt. So spart man Fett und Zucker und nimmt mehr Ballaststoffe zu sich. Eine ähnlich gute Alternative sind geröstete Maronen statt gebrannter Nüsse, sie enthalten nur die Hälfte der Kalorien. Und darf der Gänsebraten am Weihnachtstag doch nicht fehlen, so wird empfohlen, die Haut der Gans einzustechen, damit das Fett abfließen kann. Ganz wichtig ist aber, dass man die Kalorien der Soßen kalkuliert oder diese im Zweifelsfall lieber weglässt, wenn man nicht genau weiß, was drin ist. Denn gerade

beim Entengericht kann die Soße eine echte „Zuckerbombe" sein, weil in der Soße meist viel karamellisierter Zucker steckt.

Um Maß zu halten, kann es außerdem helfen, den Weihnachtsmarktbesuch nicht hungrig anzutreten. Wer hungrig ist, kommt eher in Versuchung, den Verlockungen zu erliegen. Eine kohlenhydratreiche Mahlzeit vor dem Glühweintrinken hilft auch, der Senkung des Blutzuckerspiegels durch den Alkohol entgegenzuwirken. Natürlich gilt auch hier: Glühwein ja, aber in Maßen. Bereits ab einem Blutalkoholspiegel von 0,45 Promille wird die Zuckerfreisetzung aus der Leber gestört. Vorsicht ist auch geboten, weil der Alkohol durch die Erwärmung sehr schnell resorbiert wird.

Um einen besseren Überblick über die Kohlenhydratzufuhr zu behalten, ist es ratsam, das Festessen selbst aus frischen Zutaten zuzubereiten. So behält man einen besseren Überblick über die Inhaltsstoffe als im Restaurant oder bei Fertigmahlzeiten. Dabei sollte nicht nur auf das Essen rund um die Advents- und Weihnachtszeit geachtet werden. Auch Stress kann den Blutzuckerspiegel in die Höhe treiben. Früh mit den Vorbereitungen zu beginnen und immer wieder Ruhephasen einzulegen ist daher wichtig für Diabetiker. Weihnachtsgeschenke erst am letzten Tag zu besorgen ist also besonders für Menschen mit Diabetes nicht zu empfehlen.

Und was hilft, wenn der Blutzuckerspiegel erst einmal in die Höhe gegangen ist? „Sowohl an Weihnachten als auch das ganze Jahr über sollten nicht nur Diabetiker ausreichend Bewegung haben. „Ein ausgiebiger Spaziergang mit der Familie ist eine natürliche Art, den Blutzuckerspiegel wieder zu senken", rät der Diabetes-Experte. Denn: „Zucker wird im Muskel verbrannt."

Hohes Diabetesrisiko durch Fettsucht (Adipositas)

Die beiden Volkskrankheiten Diabetes und Adipositas nehmen in erschreckendem Ausmaß zu.

Ungefähr 5 Prozent aller Gesundheitsausgaben in den Industrieländern werden für die Behandlung von Übergewicht (Adipositas) und seinen Folgen aufgewendet. Die Ursachen für die Entstehung einer Adipositas sind vielfältig, jedoch hat ein ungünstiger Lebensstil zu einem drastischen Anstieg geführt. Bewegungsmangel, Bequemlichkeit und der Wandel der Ernährungsgewohnheiten (Fast Food, fett- und zuckerreiche einseitige Kost) prägen diesen Lebensstil.

Das Körpergewicht steht in engem Zusammenhang mit einem erhöhten Risiko, an einem Diabetes Typ 2 zu erkranken. Durch das Überangebot an Glukose und den dauerhaft erhöhten Insulinspiegel sinken die Sensibilität sowie die Anzahl der Insulinrezeptoren. Das ausgeschüttete Insulin reicht nicht mehr aus, um die Glukose abzubauen. Der Körper leidet somit unter einem relativen Insulinmangel und muss vermehrt neues Insulin bilden. Dies führt zu einer Überbeanspruchung der insulinproduzierenden Betazellen der Bauchspeicheldrüse (Pankreas), was wiederum zu einer Erschöpfung des Organs und zu einer Ausbildung eines Diabetes mellitus Typ 2 führt.

Nicht nur das Überangebot an Glukose sondern auch die Blutfette haben einen entscheidenden Einfluß auf das Risiko, einen Diabetes Typ 2 zu entwickeln. Die Menge der im Blut befindlichen freien Fettsäuren hängen mit der Entstehung der Insulinresistenz in Muskulatur und Leber zusammen. Es wird mehr Insulin zur Erhaltung eines normalen Blutglukosespiegels benötigt. Dadurch wirken die Fettsäuren auch ungünstig auf die insulinproduzierenden Betazellen der Bauchspeicheldrüse (Pankreas).

Das Risiko ist bei einem Body Mass Index (BMI) von 25 kg/m2 um das drei- bis vierfache erhöht im Vergleich zu idealgewichtigen Personen (20 kg/m2). Bei Übergewicht (BMI > 25 kg/m2) und Fettleibigkeit (Adipositas, BMI > 30 kg/m2) steigt das Risiko um das dreißigfache an.

Eine Adipositas ist somit nicht nur ein kosmetisches Problem der Betroffenen, sondern auch Ursache für ernste Folgeerkrankungen, deren Therapie oft schwierig und langwierig ist. Es ist jedoch auch eine Erkrankung, die sehr häufig mit gezielten und einfachen Maßnahmen vermieden werden kann. Ein gesunder Lebensstil, ausgewogene Ernährung sowie ausreichende Bewegung sind die besten Voraussetzungen, Übergewicht und deren Folgeerkrankungen vorzubeugen. Ein verstärktes öffentliches Interesse unterstützt durch Medien und Aufklärungsprogramme sollten dies unterstützen.

Gunilla Erdmann, freie Mitarbeiterin der Deutschen Diabetes-Klinik des Deutschen Diabetes-Zentrums an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf, Leibniz-Zentrum für Diabetes-Forschung

Coccinia D® - Natürliche Hilfe bei Diabetes

Seit einigen Jahren ist Coccina in Österreich am Markt. In Kombination mit Vitamin D3 senkt es den Blutzucker auf natürliche Weise. Viele Diabetiker berichten von besten Ergebnissen. Bei regelmäßiger Einnahme können Langzeitwerte deutlich gesenkt und Spätfolgen von Diabetes verhindert werden.

Verbesserung der Blutwerte

Neben Verbesserung des Langzeitzuckerwertes HbA1c berichten Patienten von allgemeinem Wohlbefinden, Gewichtsreduktion und Verbesserung der Blutfettwerte, die bei Diabetes häufig erhöht sind.

Keine Unterzuckerung

Coccinia hat sowohl Blutzucker als auch Blutfett senkende Wirkung. Dies auf ganz natürliche Art und ohne Nebenwirkung, vor allem kommt es zu keinen Hypoglykämien (Unterzuckerung). **Coccinia D®** wurde nach streng wissenschaftlichen Kriterien für die europäische Medizin nutzbar gemacht.

Beliebt bei Diabetikern

Coccinia D® ist durch seine besondere Wirkung und durch gute Erfahrungen bei Diabetikern zu einem beliebten und wirkungsvollen Präparat bei Diabetes mellitus geworden. Spätschäden an Augen, Herz, Nieren und Gefäßen werden bei Diabetes oft unterschätzt. Daher ist eine optimale Zuckereinstellung mit Hilfe von **Coccinia D®** von großer Bedeutung.

Dr. AUER®
Natürliche Heilmittel

Richtige Einnahme

Coccinia D® Kapseln werden 3 mal täglich zu den Mahlzeiten eingenommen. Ergänzend oder alternativ zur herkömmlichen Therapie.
Coccinia D® - in Ihrer Apotheke. Wissenschaftlich anerkannt – praktisch erprobt. Ein innovatives Präparat von Dr. AUER®

www.coccinia.com

Coccinia D erhielt das Apothekengütesiegel „Qualität ausgezeichnet".

Winter auf dem Teller

Kartoffel-Lauch-Suppe

Zutaten (für 4 Personen):
1/4 kg Kartoffeln, 1/2 Stange Lauch, 1/2 Liter Wasser, 1/4 TL Gemüsebrühe, Zimt, Muskat, Salz, Kräuter, (z.B. Schnittlauch und Petersilie)

Zubereitung:
Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln mit etwas Salz im Wasser gar kochen und pürieren.
In der Zwischenzeit den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Nach dem Pürieren der Kartoffeln den Lauch in den Topf und mit den Gewürzen abschmecken. Lauch mitgaren lassen und fertig.
Zum Schluss die Kräuter drüberstreuen.

Lachstatar

Zutaten:
2 Pck. Lachs, geräuchert, 2 kleine Zwiebeln, 1 Zitrone, den Saft, Salz, nach eigenem Geschmack, Pfeffer, frisch gemahlener nach eigenem Geschmack, 4 Ei(er), hart gekochte, 2 Bund Dill

Zubereitung:
Den Lachs sehr fein schneiden. Die Zwiebeln in sehr kleine, feine Würfel schneiden. Den Dill waschen, die Enden abschneiden. Dann mit dem Wiegemesser oder scharfen Messer sehr fein schneiden. Die hart gekochten Eier ebenfalls sehr klein schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben und miteinander vermengen. Salzen und pfeffern nach eigenem Geschmack. Dazu frisches Brot.
Am besten zum Durchziehen eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Geschmorte Kalbsschulter

Zutaten:
3 Bund Frühlingszwiebeln, 3 säuerliche Äpfel, 800 g Kalbfleisch aus der Schulter, Salz, Pfeffer, 2 EL Öl, 100 ml Marsala, 150 ml Kalbsfond, 3 Zweige Thymian

Zubereitung:
Frühlingszwiebeln waschen, putzen und die hellen Teile in 5 cm lange Stücke schneiden. Äpfel waschen, vierteln und entkernen.
Fleisch abspülen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Öl in einem Bräter erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten, herausnehmen und auf einen Teller legen. Frühlingszwiebeln und Äpfel in den Bräter geben und kurz anbraten. Herausnehmen. Marsala in den Bräter gießen und mit dem Bratensatz verrühren, anschließend den Kalbsfond einrühren. Thymian waschen, eventuell etwas zerkleinern. Fleisch wieder in den Bräter geben, Thymian darauflegen und zugedeckt im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Umluft ist nicht geeignet, Gas: Stufe 3) auf der 2. Schiene von unten insgesamt ca. 1 1/4 Stunden schmoren.
Nach 35 Minuten den Braten wenden und Äpfel und Zwiebel wieder in den Bräter geben, weiterschmoren lassen.
Fertigen Braten in Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen. Soße erneut aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Braten servieren.

Gewürztee

Zutaten (für 4 Personen):
1 Stück Ingwer (ca. 15 g), 1 TL schwarzer Tee (Teeblätter), 1 Kardamomkapsel, 1 Gewürznelke, 1 Prise schwarzer Pfeffer, 1 Prise Anis, 1 kleine Zimtstange, 100 ml Milch (1,5 % Fett), flüssiger Süßstoff nach Belieben, 1 Sternanis

Zubereitung:
Ingwer schälen und fein reiben oder sehr fein hacken.

Mit Teeblättern, Kardamom, Nelke, je 1 Prise Pfeffer und Anis, Zimtstange und 150 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Bei kleiner Hitze 3 Minuten köcheln lassen. Die Milch dazugeben und 3-4 Minuten weiterköcheln lassen. Durch ein Sieb in einen Becher oder ein Teeglas gießen. Den Gewürztee bach Belieben mit Süßstoff abschmecken und mit dem Sternanis garnieren.

Rezepte: eatsmarter.de

Schoko-Mascarpone-Schnitten

Zutaten (für 4 Personen):
1 Backform 24x24 cm, 3 Eiweiß, 1 Eigelb, 40 g Fruchtzucker, 40 g Weizenmehl, 30 g Speisestärke, 2 EL Kakaopulver, 250 g Mascarpone, 150 g Magerquark, 2 Blätter weiße Gelatine, 2 EL Orangensaft

Zubereitung:
Eiweiße steif schlagen. Eigelb und die Hälfte vom Fruchtzucker schaumig schlagen. Mehl, Speisestärke und Kakao mischen, auf die Creme geben, Eischnee darauf setzen und alles unter die Eigelbmasse ziehen. Biskuitmasse auf das mit Backpapier ausgelegte Backform streichen und im vorgeheizten Backofen (200°, Mitte) ca. 10 - 12 Min. backen. Herausnehmen und den Biskuitboden auf ein Küchentuch stürzen, etwas abkühlen lassen, das Papier abziehen und den Boden in 8 gleichgroße Rechtecke schneiden. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Mascarpone mit übrigem Zucker verrühren und den Quark untermischen. , Gelatine tropfnass mit Orangensaft in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze auflösen und unter den Mascarpone rühren. Ca. 3/4 der Creme auf die Hälfte der Rechtecke streichen, diese und mit den übrigen bedecken. Obenauf die restliche Creme verstreichen. Ca. 2 Std. kühl stellen. Mit Kakao bestäubt servieren.

Mangoeis mit Orangenfilets

Zutaten (für 4 Personen):
2 große reife Mangos, 4 EL Zitronensaft, 4 EL Zucker, 1 Eiweiß, ½ TL Zimtpulver, ¼ TL gemahlener Koriander, 4 Orangen, 4 cl Orangenlikör, 1 EL Honig, Minze zum Garnieren, Puderzucker zum Bestauben

Zubereitung:
Die Mango schälen und in Scheiben vom Stein schneiden, dabei den Saft auffangen. Das Fruchtfleisch zum Saft geben und mit 2 EL Wasser und dem Zitronensaft pürieren. Anschließend durch ein Sieb streichen, Zucker, angeschlagenes Eiweiß, Zimt und Koriander einrühren. Die Masse in einer Eismaschine gefrieren lassen (oder in eine flache Metallschale geben und im Gefriergerät ca. 3 Stunden gefrieren lassen, dabei alle 30 Minuten kräftig durchrühren, damit sich keine großen Kristalle bilden). Die Orangen mit einem scharfen Messer schälen, dabei die weiße Haut entfernen, dann die Fruchtfilets aus den Trennhäuten herausschneiden und mit dem Likör und Honig mischen. Etwa 20 Minuten marinieren. Vor dem Servieren die Orangenfilets auf Teller anrichten. Vom Sorbet Kugeln abstechen und zu den Orangenfilets geben. Mit Minzegarnieren und mit Puderzucker bestäuben.

Was ist Paleo – Evolutionäre Ernährung erklärt

Der Begriff „Paleo“ ist eine Abkürzung für das englische Wort „paleolithic“, was so viel wie „steinzeitlich“ bedeutet. Das Paläolithikum, die Steinzeit, wird in drei Abschnitte unterteilt. Die Altsteinzeit, die Mittelsteinzeit und die Jungsteinzeit. Der Begriff der Steinzeit bezieht sich auf die in dieser Zeit dominierenden Steinwerkzeuge. Die Altsteinzeit beginnt vor 2,5 Mio. Jahren mit der Herstellung der ersten Steinwerkzeuge (Oldowan Kultur), vor 1,76 Mio. Jahren entstehen die ersten Faustkeile (Acheuléen-Kultur). Faustkeile kommen in ganz Afrika und den meisten Regionen Eurasiens vor. Hersteller dieser Faustkeile waren die gleichzeitig in Ostafrika existierenden Hominiden-Arten Homo habilis, Homo rudolfensis und Homo ergaster bzw. Homo erectus.

Das Paläolithikum endet im Vorderen Orient („Fruchtbarer Halbmond“) und in China vor etwa 12.000 Jahren mit einer allmählichen sesshaften Lebensweise und dem Übergang zu Ackerbau und Viehzucht. In Europa und anderen Weltregionen erfolgte der Übergang zu Ackerbau und Viehzucht wesentlich später, etwa. 6000 v.Chr.

Wir sehen also schon, DIE Steinzeit, umfasst einen sehr langen Zeitraum und es ist selbstverständlich, dass sich auch im Laufe von 2,5 Millionen Jahren unsere Ernährung, und die Ernährung unserer Vorfahren, laufend verändert hat. Dass die Nahrung eines Australopithecus, der im Herzen Afrikas lebte, eine andere Makronährstoffverteilung hatte, als die eines Homo sapiens, der während der letzten Eiszeit Mitteleuropa besiedelte, steht außer Frage. Der Punkt ist daher eher jener – was war sicherlich während der 2,5 Millionen jährigen Entwicklungsgeschichte des Menschen KEIN Teil der Ernährung.

Die Grundlage der Paleo-Ernährung bilden Lebensmittel die, zumindest in ähnlicher Form, seit vielen 100 000 Jahren Teil unserer Ernährung sind und, die erst die Entwicklung vom aufrechtgehenden Affen zum heute lebenden, modernen Menschen ermöglicht hat.

Somit ist der Begriff „Paleo“ als ein Platzhalter zu verstehen. Als ein Platzhalter für eine artgerechte Ernährung, eine Ernährung, an die wir durch evolutionäre Prozesse optimal angepasst sind.

Was ist eine zeitgemäße Paleo-Ernährung?

Ziel ist es nicht eine „echte“ Steinzeiternährung genau nachzubauen, das wäre unmöglich. Was wir versuchen ist, eine Steinzeiternährung, mit den Lebensmitteln die uns zur Verfügung stehen so gut es geht nachzuahmen. (Dr. Loren Cordain)

Natürlich finden wir heute nicht mehr die gleichen Nahrungsmittel vor, wie sie unseren Vorfahren zur Verfügung gestanden sind. Wir haben heute nicht einmal die gleichen Lebensmittel, wie sie noch unsere Großeltern gegessen haben – auch wenn sie gleich aussehen.

Im Zentrum einer Ernährungsweise nach evolutionärem Vorbild, stehen echte, möglichst unverarbeitete Lebensmittel:

- Fleisch, Innereien, Knochenmark
- Fisch und Meeresfrüchte
- Gesättigtes Fett tierischen Ursprungs
- Eier
- Gemüse
- Obst (mit wenig Zuckergehalt)
- Nüsse und Samen

Keinen Platz haben Lebensmittel, die erst seit kurzem Teil unseres Speiseplans sind und an deren Verzehr, vor allem in großen Mengen, wir nicht oder nur sehr schlecht angepasst sind:

- Zucker (in jeder Form)
- Getreide und Pseudogetreide (Warum der Verzicht auf Gluten auch für dich gut ist, liest du hier)
- Hülsenfrüchte
- Industriell stark verarbeitete Milchprodukte
- Industriell hergestellte Pflanzenöle mit einem hohen Anteil an Omega-6 Fettsäuren

Die häufigsten Missverständnisse rund um die Paleo-Ernährung

Ist so viel Fleisch nicht ungesund?

Also, zu aller erst… Ja, Nahrungsmittel tierischer Herkunft spielen eine wichtige Rolle in der Paleo- Ernährung. Allerdings, ist sie keinesfalls eine „high-protein“ Diät – also nicht jeden Tag Steak und Hühnerbrust. Heute lebende Jäger-Sammler Gesellschaften beziehen 45–65% ihrer Energie von tierischen Produkten. Diese hohe Aufnahme von tierischen Lebensmitteln kombiniert mit dem relativ niedrigen Kohlenhydratgehalt wilder Pflanzen ergibt folgendes Makronährstoffverhältnis, Protein 19–35%, Kohlenhydrate 22–40% und Rest muss natürlich aus Fett kommen.

Man weiß dass Jäger-Sammler die fetten Teile wie Innereien und Knochenmark bevorzugen und besonders magere Stücke verschmähen[1]. Und genau das ist der Punkt. Bei einer richtig formulierten Paleo-Ernährung werden ALLE Teile vom Tier gegessen und dadurch reduziert sich die tatsächliche Fleischportion am Teller.

Es gibt KEINE wissenschaftliche Studie, die einen negativen Zusammenhang zwischen dem Konsum von unverarbeitetem Fleisch und erhöhter Sterblichkeit belegt.

Wenn es um Gicht oder Übersäuerung geht, habe ich schon ausführliche Artikel dazu geschrieben.

Gesättigtes Fett – verstopft das nicht meine Arterien?

Gesättigte Fette erhöhen HDL-Cholesterin, normalisieren den gesamt Cholesterinspiegel und sorgen für mehr große-fluffige LDL Partikel an Stelle der kleinen-dichten LDL-Partikel, welche mit einem erhöhten Risiko für kardio-vaskuläre Erkrankungen assoziiert sind. Zahlreiche Studien zeigen, dass eine fettreiche und gleichzeitig kohlenhydratreduzierte Ernährungsweise ALLE Risikofaktoren für Herz-Kreislauf Erkrankungen und metabolen Erkrankungen verbessert.

Warum zahlt es sich aus nach Paleo-Vorbild zu essen?

Eine richtig formulierte Paleo-Ernährung ist besonders Nährstoffdicht und führt dazu, dass der Körper mit wichtigen Mikronährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt wird. Auf diese Weise werden hormonelle Dybalancen wieder ausgeglichen und das natürliche Gefühl für Hunger und Sättigung wieder hergestellt. Gleichzeitig kann man dadurch ALLE Risikomarker für Herz-Kreislauferkrankungen verbessert und Entzündungsvorgänge im Körper reduzieren.

Alle Lebensmittel tierischen Ursprungs sollten wenn möglich aus Freiland- bzw. Biohaltung kommen und die Tiere sollten Artgerecht gefüttert worden sein (warum wird hier erklärt). Es ist empfehlenswert Gemüse so saisonal wie möglich zu kaufen. Tiefkühlgemüse und Tiefkühlbeeren sind eine gute Alternative und können ohne Bedenken gegessen werden.

Wer mehr über die typischen Ernährungsmythen wissen will und Argumente für eine Diskussion braucht findet dies hier. Wissenschaftlich fundiert zeige ich in diesem Blog Beitrag auf, was die aktuellen Studien tatsächlich über unsere Ernährungsweise aussagen.

Einfach mal ausprobieren

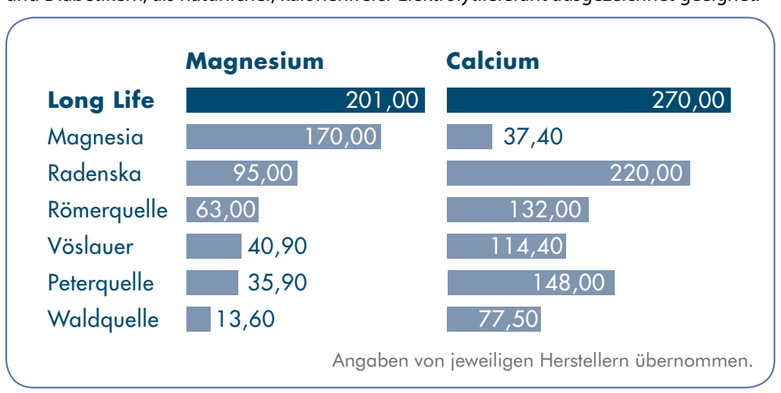
Hast Du Lust bekommen die Paleo-Ernährung auszuprobieren? Dann versuche doch einfach einmal für 30 Tage die Prinzipien umzusetzen und erlebe selber, wie Du mehr Energie und weniger Hunger haben wirst. Oft verbessern sich auch Allergien, Sodbrennen oder Migräneattacken.

Folge einfach diesem Link:
https://kurse.paleolowcarb.de/p/paleo-ernahrungsplan

Mag. Julia Tulipan ist Biologin (Mag.) und Personal Fitness and Health Trainer (Dipl.) und schreibt für verschiedene Online-Magazine und für ihr eigenes Blog paleolowcarb.de vor allem zu den Themen gesunde und artgerechte Ernährung und Bewegung. Julia hat selbst lange mit ihrer Gesundheit gekämpft. So wurde ihr Interesse an gesunder Ernährung geweckt. Seither hat sie sich mit Low Carb und der Paleo-Ernährung Stück für Stück mehr Lebensqualität zurück erkämpft. Heute verhilft sie auch als Food-Coach und Personal Trainerin anderen zur Topform.

Long Life - Natürliches Magnesium für Ihren Körper!

Mit seinem einzigartigen Magnesium- und Calciumgehalt ist Long Life eine wahre Kraftquelle, denn in Long Life sind natürliches Magnesium (201 mg/l) und Calcium (270 mg/l) in hoher Konzentration und idealem Verhältnis enthalten. In Long Life müssen diese wichtigen Mineralstoffe nicht erst in Magen und Darm aus künstlichen Präparaten herausgelöst werden, sondern sind bereits im Wasser gelöst. Das verbessert die Aufnahmemenge und -geschwindigkeit entscheidend. Nahrungsmittel mit hohem Magnesiumgehalt und wenig Kalorien sind eine Seltenheit. Daher ist Long Life mit 201 mg Magnesium pro Liter besonders bei Gefahr des Elektrolytverlustes, zum Beispiel bei Schwangeren und Diabetikern, als natürlicher, kalorienfreier Elektrolytlieferant ausgezeichnet geeignet.



Mehr Infos unter: www.longlife.at

Hella von Sinnen – eine Frau mit Sinn für Humor

Hella von Sinnen wurde am 2. Februar 1959 in Gummersbach als Hella Kemper geboren und ist eine deutsche Fernsehmoderatorin und Komikerin.

Sie studierte in Köln Theater-, Film- und Fernsehwissenschaften, Germanistik und Pädagogik, schloss das Studium aber nicht ab. Anschließend gründete sie mit Dada Stievermann und Dirk Bach die Kabarettgruppe „Stinkmäuse". Als ihr Entdecker gilt der Film- und Theaterregisseur Walter Bockmayer, in dessen Theater in der Filmdose sie Ensemblemitglied war. 1986 spielte sie die Krankenschwester Rita in Rosa von Praunheims Film ***Ein Virus kennt keine Moral***, dem ersten deutschen Film über AIDS.

Bekannt wurde Hella von Sinnen 1988 durch die RTLplus-Show ***Alles nichts oder?!***, die sie zusammen mit Hugo Egon Balder moderierte. Dabei stach sie bei jeder Aufzeichnung mit einem neuen und extravaganten Kostüm hervor, was ebenso zu ihrem damaligen Markenzeichen wurde wie ihre pausenfüllende Lautmalerei „Tschacka-Tschacka". Die Kostüme wurden von Kölner Kunststudenten entworfen und geschneidert. Erfolgreich war auch ihr Bühnenprogramm ***Ich bremse auch für Männer***, mit dem sie zwei Jahre über Deutschlands Kleinkunstbühnen tourte. 1994 sprach sie den Part der Hyäne Shenzi in der deutschen Fassung des erfolgreichen Zeichentrickfilms ***Der König der Löwen***, im Original von Whoopi Goldberg gesprochen. Zusammen mit Dirk Bach, mit dem sie in einer WG gelebt hatte und eng befreundet war, synchronisierte sie einige Figuren in Little Britain.

Hella von Sinnen war außerdem regelmäßiger Gast in Ralph Morgensterns Sendung ***Blond*** am Freitag im ZDF. Von 2003 bis 2010 gehörte sie zusammen mit Bernhard Hoëcker zum ständigen Rateteam der Sendung ***Genial daneben – Die Comedy Arena*** von und mit Hugo Egon Balder auf Sat.1. 2005 erhielten sie und andere für diese Sendung die Goldene Romy für die beste Programmidee. Obwohl sie und Balder sich in der Sendung siezen und einander gelegentlich beleidigen, sind die beiden gut befreundet. Von 2011 bis 2012 moderierte sie auf RTL 2 die Clipshow ***Klick-Stars***. Zudem gehört von Sinnen im Jahr 2012 zum festen Rateteam der RTL 2-Show ***Stadt, Land … – Promi Spezial***. Im Jahr 2015 war sie Stammgast bei Hugo Egon Balders neuen TV-Show ***Der Klügere kippt nach*** auf Tele 5. Das Comeback zu RTL gab es 2016 mit der TV-Show ***Die Kirmeskönige***, welche von Sinnen mit Balder moderierte. Mit ihrer eigenen Firma Komikzentrum entwickelt Hella von Sinnen Ideen für das Fernsehen.

Im Februar 2017 stand von Sinnen auf der Theaterbühne und spielte in ***Flaschko*** mit. Im März 2017 gehörte von Sinnen wieder zum Rateteam der Neuauflage von ***Genial daneben – Die Comedy Arena*** auf Sat.1. Seit April 2017 moderierte sie auf dem kostenpflichtigen Online-Portal Massengeschmack-TV den ComicTalk.

Hella von Sinnen war lange Zeit die Lebensgefährtin von Cornelia Scheel, der Tochter Mildred Scheels und Adoptivtochter des ehemaligen Bundespräsidenten Walter Scheel. Die beiden nahmen 1992 gemeinsam an der „Aktion Standesamt" des Lesben- und Schwulenverbands in Deutschland (LSVD) teil, dem sie auch als Mitglieder angehören. Aus diesem Engagement entstand das zusammen mit der deutschen Band Rosenstolz produzierte Lied ***Ja, ich will***, in dessen Video von Sinnen und Scheel mitwirkten. Hella von Sinnen ist maßgeblich am Kampf gegen die Diskriminierung von Schwulen und Lesben beteiligt und engagiert sich in vielen Projekten, erklärte aber in einem Interview im März 2017, sie sei nicht politisch engagiert. Sie und Cornelia Scheel leben in Köln und gaben im November 2015 ihre Trennung bekannt.

1990 produzierte die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung einen Werbespot zum Thema ***Gib Aids keine Chance***. Hella von Sinnen spielte dort eine Kassiererin im Supermarkt und Ingolf Lück einen verschüchterten Kunden, der versucht, unauffällig Kondome zu kaufen. Als der Kunde an der Reihe ist, ruft die Verkäuferin mit lauter, durchdringender Stimme durch den ganzen Laden: „Rita, wat kosten die Kondome?". Der Spot musste in „Tina, wat kosten die Kondome?" umsynchronisiert werden, um einen möglichen Bezug zur früheren Gesundheitsministerin Rita Süssmuth zu vermeiden.

Vor Jahren stellte ein Arzt bei einer Untersuchung fest, dass Hella von Sinnen Diabetikerin ist. Das erklärte, warum die Moderatorin häufig durstig war. Auch unter Neurodermitis leidet sie seit Jahrzehnten. Sie muss Tabletten gegen Bluthochdruck und einiges mehr nehmen, aber den Alltag lässt sie sich dadurch nicht vermiesen.

Quelle: wikipedia

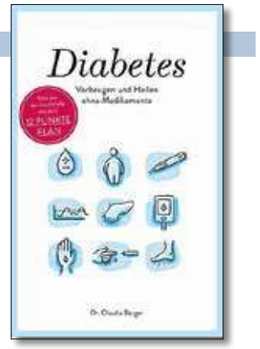
Auszeichnungen

1990: Bambi
2006: Deutscher Comedypreis (Beste Komikerin)
2007: Brillenträgerin des Jahres
2009: Rosa-Courage-Preis[11]
2009: Goldene Stadtmedaille der Stadt Gummersbach[12]
2009: Kölner Lesben- und Schwulentrophäe[13]
2011: Deutscher Comedypreis (Ehrenpreis)
2014: Bremer Comedypreis (Ehrenpreis)

Moderatorin/Teilnehmerin in einer Show

1984: MM – Montags-Markt
1988–1992: Alles Nichts Oder?!
1991–1992: Weiber von Sinnen
1994: Wenn die Putzfrau 2 × klingelt
1997: Die dicksten Dinger
1999: Dritte Halbzeit
2000: Star Weekend
2001–2002: Das TV-Quartett
2001–2004: Die 5-Millionen-SKL-Show
2001–2005: Blond am Freitag
2002: Kinder von Sinnen
2003: Die ultimative Chartshow
2003–2010, seit 2017: Genial daneben – Die Comedy Arena
2005–2008: Promi ärgere Dich nicht
2006: Die Hella von Sinnen Show
2011–2012: Klick-Stars
2012: Stadt, Land … – Promi Spezial
2012: Lachgeschichten (Gast)
2014–2015: TV total (unregelmäßige Vertretung für Elton bei Blamieren oder Kassieren)
2015: Bauerfeind assistiert... (Gast)
2015: Der Klügere kippt nach
2015: Bares für Rares (Promi-Spezial)
2016: Die Kirmeskönige
2016: Promi Shopping Queen (Teilnehmerin)
2017: Paul Panzers Comedy Spieleabend (Teilnehmerin)
2017: Luke! Die Schule und ich (Teilnehmerin)
seit 2017: Der Comic Talk (Moderation)
2017: Friendly Fire
2018: Genial daneben – Das Quiz

Diabetes – Vorbeugen und Heilen ohne Medikamente: Raus aus der Insulinfalle mit dem 12 Punkte Plan



von Dr. Claudia Berger

150 Seiten, JoelNoah S.A., ISBN-13: 978-3961117918, Euro 12,99

Diabetes Erkrankungen nehmen weltweit rasant zu, dabei sind neun von zehn Betroffene an Typ-2-Diabetes erkrankt. Bisher galt eine Heilung als unmöglich, eine lebenslange Medikamenteneinnahme war die Folge.
Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse setzen bei der Ursache an und können so die Gesamtsituation der Erkrankten enorm verbessern. In den meisten Fällen können so Medikamente reduziert oder sogar ganz darauf verzichtet werden. Eine Heilung ist heute möglich, wenn man an allen ursächlichen Punkten ansetzt. Nicht nur Ernährung, Bewegung und Stress spielen eine signifikante Rolle auch die Aufnahme von Vitalstoffen und Mineralien sind entscheidende Faktoren. Darüber hinaus gilt es den Körper zu entgiften, um so die Basis für eine Heilung zu ermöglichen.
Mit dem vorgestellten 12 Punkte Plan, welcher auf den neuesten Studien basiert, können Betroffene mit Diabetes Typ 2 aus der Insulinfalle herausfinden bis zur Heilung. Selbst bei einer Diabetes Typ 1 Erkrankung kann man eine enorme Verbesserung erreichen.verzichten, um diesen Zucker zu vermeiden.

Diabetes rückgängig machen: Das Ernährungsprogramm, um Diabetes Typ 2 natürlich zu heilen

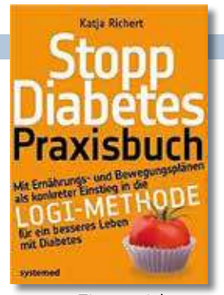
von Jason Fung

300 Seiten, Verlag RIVA, ISBN-13: 978-3742306494, Euro 19,99

Die meisten Ärzte und Ernährungsberater halten Diabetes für eine chronisch-progressive Erkrankung, für die es keine Heilung gibt. Dem widerspricht der Diabetesexperte und Bestsellerautor Jason Fung und beweist, dass Diabetes rückgängig gemacht werden kann. Während konventionelle Behandlungen mit Insulin oder anderen blutzuckersenkenden Medikamenten das Problem noch verschlimmern, da sie zu Übergewicht oder sogar Herzerkrankungen führen, bietet Fungs Ansatz die einfache Lösung: Mit seinem Programm aus Low-Carb-Ernährung, intermittierendem Fasten und ausreichend Bewegung können Patienten ihren Blutzuckerspiegel wieder ins Gleichgewicht bringen, die Insulinproduktion regulieren und Diabetes effektiv bekämpfen.

Stopp Diabetes. Das Praxisbuch.

Mit Ernährungs- und Bewegungsplänen als konkreter Einstieg in die LOGI-Methode für ein besseres Leben mit Diabetes.



von Katja Richert

176 Seiten, Systemed Verlag GmbH, ISBN-13: 978-3942772082, Euro 12,99

Diabetes? Na und? Wie Sie mit der LOGI-Methode dem Diabetes jeden Tag aufs Neue ein Schnippchen schlagen.
Immer mehr Diabetiker wollen ihre Ernährung auf die LOGI-Methode umstellen. Sie möchten ihren Lebensstil ändern, wissen aber nicht, wie und wo sie anfangen sollen. Viel zu viele Fragen gilt es zu beantworten: Eignet sich LOGI für jede Therapieform? Was muss ich beachten bei den Diabetes-Medikamenten? Muss ich meine Tabletten oder das Insulin absetzen? Ich spritze Insulin, darf ich überhaupt nach der LOGI-Methode essen? Können auch Typ-1-Diabetiker nach LOGI essen. Was muss ich als Typ-1-Diabetiker beachten? Was darf ich essen? Was soll ich kochen? Wie fange ich an?
In »Stopp Diabetes. Das Praxisbuch« beantwortet Erfolgsautorin Katja Richert alle diese und noch viele weitere Fragen rund um LOGI und Diabetes. Alles was man braucht, damit aus einer Therapieempfehlung eine gern gelebte Lebenseinstellung wird!

- Nachfolger, Fortsetzung und Ergänzung zu »Stopp Diabetes« - dem erfolgreichen Grundlagenwerk zu LOGI und Diabetes
- Konkrete Anleitung für bessere Blutzuckerwerte, mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Essen ohne Reue bei Diabetes mellitus.
- Schritt für Schritt: mit detailliertem Ernährungs- und Bewegungsplan für die ersten Tage.
- Zahlreiche Infos, Hilfestellungen für den Alltag, Tipps zur Therapieanpassung und vielen Rezepten.

Problem

„Schlecht heilende Wunde“

Liebe Leserinnen und Leser von Diabetes Ade,

jene Menschen, die ein Wundheilungsproblem haben oder jemanden kennen, der eines hat, möchte ich jetzt persönlich ansprechen. Vielleicht wissen Sie bereits, dass es sehr viele Menschen mit solch unangenehmen bis lebensbedrohlichen Problemen in Österreich gibt. Mehr, als Sie glauben. Es wird aber nicht darüber geredet, und es wird meist bagatellisiert. Sie können sich darauf verlassen, dass wir Sie und Ihr Problem sehr ernst nehmen. Ich habe meine Firma gegründet, um Menschen mit Wundproblemen zu helfen. Das normale Gesundheitssystem war mir zu träge. Verspüren Sie nicht auch manchmal das Gefühl, dass mehr möglich wäre?

Ich darf Ihnen unsere Behandlungen in Wien, Niederösterreich, im Burgenland und in Oberösterreich anbieten. Sie können zu uns in 5 Praxen kommen, aber für sehr betagte Menschen kommen wir auch gern nach Hause. Eine speziell ausgebildete Mitarbeiterin (Primary Nurse) erhebt all Ihre Probleme, Bedürfnisse und Notwendigkeiten
in Zusammenhang mit Ihrem Wundproblem. Es folgt eine detaillierte medizinische Abklärung durch Ärzte unseres
Vertrauens. Unsere langjährige Erfahrung hilft uns, meistens auch schwierigste Situationen zu meistern. Bis zur Abheilung stehen wir als vertrauensvoller Partner zur Seite. Wir sorgen uns um ein gemeinsames Vorgehen bei der Therapie, aber auch darum, dass Sie immer die besten Verbandsstoffe auf Ihrer Wunde haben. Ich und meine Mitarbeiter wissen, was zu tun ist, und verfügen über das notwendige Know-how, um Ihre Wunde rasch einer Besserung zuzuführen. Unsere Arbeit bleibt leistbar, da wir als Spezialisten mit Pflegediensten und Hausärzten eng zusammenarbeiten.
Gern mache ich Ihnen ein Angebot, damit es Ihnen leichter fällt, sich von unserer professionellen Arbeit zu überzeugen. Schneiden Sie dieses Inserat aus, und übergeben Sie es bei Ihrem ersten Besuch an mich oder meinen
Mitarbeiter. Sie bezahlen 25 Prozent weniger für die erste Wundbehandlung. Sie werden es nicht bereuen.

Ihr Peter Kurz
Geschäftsführer
WPM Wund Pflege Management GmbH

WUNDPFLEGEMANAGEMENT®

Wir helfen Ihnen gern:
Praxen in Wien, Bad Pirawarth, Hagenbrunn und Enns sowie Hausbesuche in Wien, NÖ, dem nördlichen Burgenland und östlichen OÖ bei schlechter Mobilität.

Informationen unter 0676/842 527 800 und www.w-p-m.at

GUTSCHEIN
FÜR EIN KOSTENLOSES BERATUNGSGESPRÄCH!
(spezielle Beratung für DiabetikerInnen!)
Terminvereinbarung unter: Tel. 0676/842527 800
Ihr Berater: Herr Peter Kurz, Geschäftsführer der WPM Wund Pflege Management GmbH.

Entdecke auch Du Moringa Power!

Smilings® Moringa enthält

B1, B2, B3, B5, B7, B9, B12 sowie auch Betacarotin, Vitamin C und Vitamin E. Zudem sind Omega 3, 6, 9, acht der neun essentiellen Aminosäuren, die Mineralstoffe Bor, Chrom, Eisen, Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Mangan Phosphor, Sulfur, Zink und sekundäre Pflanzenstoffe (u.a. Flavonoide) enthalten.

Smilings® powder capsules 60 vegane Kapseln (PZN.: 4583412) um € 17,50 - europaweit einzigartig, da wir gemäß der Ayurveda Naturmedizin den gesamten Baum inkl. Nuss verarbeiten. Bei einem Körpergewicht bis 60 kg ist 1 Kapsel, bei über 60 kg sind 2 Kapseln nach dem Frühstück einzunehmen. Die Nuss ist bekannt für ihren regulierenden Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.

Unser kalt aufzusetzender Smilings® pure tea (PZN: 4583398) um € 11,50 ist im Sommer eine ideale Erfrischung - zusätzlich unterstützen die enthaltenen Mineralstoffe Bor, Chrom, Kupfer und Zink, Leber und Niere beim Entgiften und Entschlacken. Weiters wird die Zellregeneration in der Leber durch die vorhandenen acht essentiellen Aminosäuren (werden auch „Bausteine des Lebens" genannt) gefördert. Anzuwenden ist der Tee einmal monatlich als 7 Tages-Kur mit jeweils 1 Liter pro Tag.

Smilings® pure oil (PZN: 4583441) um € 14,50 enthält zahlreiche Nährstoffe, die einen positiven Einfluss auf unser Hautbild ausüben – dazu zählen insbesondere ß-Carotin (Provitamin A), Niacin (Vitamin B3) Biotin (Vitamin B7), Tocopherole (Vitamin E), Ascorbinsäure (Vitamin C) sowie Phosphor, Schwefel und Zink. Zudem ist es aufgrund der antimikrobiellen und antibakteriellen, entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften bei Haut- sowie Schleimhautirritationen anzuwenden.

Exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich.
www.smilings.at oder
www.facebook.com/smilingsmoringa/