MEDICAL INPUT 1

# ERNÄHRUNG BEI TYP-2 DIABETES – DIE BASICS

## WEGWEISER FÜR DEINE REISE

→ Was passiert im Körper?

→ Warum Ernährung wirkt

→ Deine Top-Lebensmittel für stabile Energie

aus: Gleich, Ernährungs-Coach Diabetes Typ 2 (ISBN 9783432122403) © 2026 TRIAS Verlag

# WAS PASSIERT IM KÖRPER?

Zucker ist die wichtigste Energiequelle für unser Gehirn. Ohne ihn können wir nicht denken, uns nicht konzentrieren und keine Entscheidungen treffen. Auch andere Körperzellen nutzen Zucker als Treibstoff. Über die Nahrung nehmen wir diesen in verschiedenen Formen auf. Der Treibstoff muss vom Darm aus aber erst einmal dort ankommen, wo er gebraucht wird. Genau hier kommt der Blutzucker ins Spiel.

Der Begriff »Blutzuckerspiegel« beschreibt, wie viel Zucker – genauer gesagt Glucose – gerade im Blut unterwegs ist. Über die Blutbahn werden die verschiedensten Teilchen zu Gehirn, Muskeln und anderen Organen transportiert. Aber der Zucker im Blut allein bringt uns noch nicht viel. Das ist, als würdest du überall einzelne Perlen herumliegen sehen. Schön, aber noch keine Kette.

## INSULIN UND SEINE SCHLÜSSELROLLE

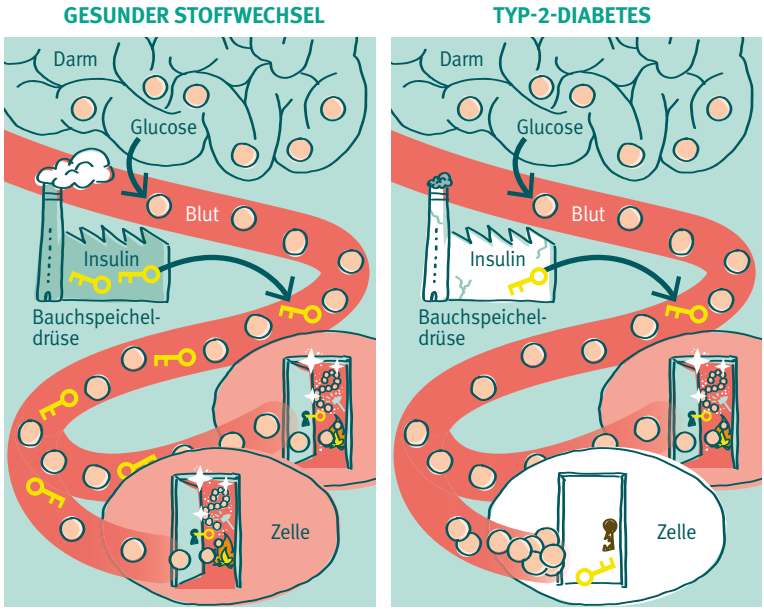
Diese Perlen müssen dorthin, wo sie gebraucht und verarbeitet werden: in die Körperzellen. Dort sind die kleinen Juwelierwerkstätten unseres Körpers, die daraus Energie – also richtige »Schmuckstücke« – herstellen. Um in diese Werkstätten hineinzukommen, braucht es jedoch einen Schlüssel: Insulin, ein Hormon aus der Bauchspeicheldrüse.

### Insulinresistenz – wenn das Türschloss rostig wird

Bei Typ-2-Diabetes ist dieser Schlüssel grundsätzlich vorhanden (anfangs manchmal sogar im Überfluss). Doch viele der Türschlösser sind mit der Zeit »verrostet«: Die Zellen reagieren nicht mehr so gut auf das Insulin. Dadurch bleibt zu viel Glucose im Blut. Dieses Phänomen nennt man Insulinresistenz.

Das Gute: Rost kann man entfernen. Wenn du weißt, wie Ernährung, Bewegung und andere Lebensstilfaktoren zusammenwirken, kannst du selbst dazu beitragen, dass die Schlüssel wieder besser öffnen und dein Körper die Glucose effizient nutzt.

aus: Gleich, Ernährungs-Coach Diabetes Typ 2 (ISBN 9783432122403) © 2026 TRIAS Verlag




Zuckerstoffwechsel beim gesunden Menschen und bei Typ-2-Diabetes

## Woher kommt der Zucker?

Glucose entsteht nicht zufällig im Blut. Sie kommt vor allem aus dem, was du isst: Alles, was Kohlenhydrate enthält, wird während der Verdauung Schritt für Schritt zerlegt. Am Ende bleibt Glucose übrig, die über den Darm ins Blut gelangt und den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. Das gilt für Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln, aber auch für Süßigkeiten, Obst und süße Getränke.

Der Unterschied in der Wirkung liegt darin, wie schnell und wie viel Glucose auf einmal im Blut ankommt. Süßigkeiten liefern Glucose sehr rasch und ohne »Begleitstoffe«. Ballaststoffreiche Lebensmittel sorgen dafür, dass der Zucker langsamer freigesetzt wird und der Blutzucker gleichmäßiger ansteigt.

Neben der Nahrung gibt es noch eine zweite wichtige Quelle: die Leber. Sie kann Glucose selbst herstellen, zum Beispiel aus gespeicherten Kohlenhydraten oder aus anderen Nährstoffen. Das ist grundsätzlich sinnvoll, damit unser Gehirn auch in Essenspausen oder nachts versorgt wird. Bei Typ-2-Diabetes gibt die Leber jedoch oft mehr Zucker ins Blut ab, als eigentlich nötig wäre.

aus: Gleich, Ernährungs-Coach Diabetes Typ 2 (ISBN 9783432122403) © 2026 TRIAS Verlag

### Warum ein dauerhaft erhöhter Blutzucker problematisch ist

Ein einzelner hoher Blutzuckerwert ist noch kein Drama. Ganz im Gegenteil: Nach dem Essen ist ein Anstieg vorgesehen und sinnvoll. Wenn du zum Beispiel Haferflocken isst, gelangt Glucose ins Blut, weil sie auf dem Weg vom Darm zu den Zellen ist – den kleinen Werkstätten, die daraus Energie herstellen. Entscheidend ist, wenn der Blutzucker über längere Zeit erhöht bleibt. Dann ist ständig zu viel Glucose im Blut unterwegs – und das belastet den Körper an mehreren Stellen.

Problematisch wird es, wenn sich die Glucose-Perlen durch rostige Schlösser vor den Zell-Werkstätten stauen: Im Blut herrscht Überfluss, während es in den Zellen an nutzbarer Energie mangelt. Viele Menschen spüren das im Alltag mit Müdigkeit, Leistungstiefs, Konzentrationsproblemen oder dem Gefühl, trotz »vollem Tank« nicht richtig in Gang zu kommen.

Langfristig geraten die Blutgefäße unter Druck. Bleibt der Blutzucker erhöht, lagern sich Fett- und Eiweißstoffe in den Gefäßwänden ein und schädigen sie mit der Zeit. Die Gefäße verlieren an Elastizität, die Durchblutung wird schlechter. Besonders empfindlich reagieren unsere feinsten Gefäße, etwa in Augen oder Nieren. Bleibt dieser Zustand über Jahre bestehen, steigt das Risiko für Folgeerkrankungen – zum Beispiel am Herz, den Nervengefäßen oder an den Augen.

Die gute Nachricht: Genau dieser Prozess lässt sich beeinflussen und sogar aufhalten. Je stabiler der Blutzucker im Alltag bleibt, desto weniger Stress bedeutet das für Gefäße, Organe und Stoffwechsel. Und genau hier kannst du mit jeder Mahlzeit und jeder Entscheidung etwas verändern.

## TYP 1 UND TYP 2 IM VERGLEICH

Bei Typ-1-Diabetes stellt die Bauchspeicheldrüse kein Insulin her, weil die verantwortlichen Zellen vom körpereigenen Immunsystem angegriffen wurden – die Glucose bleibt im Blut. Diese Autoimmunerkrankung hat kaum etwas mit Typ 2 gemein.

Bei Typ-2-Diabetes produziert der Körper zunehmend schlechter Insulin, bis die Bauchspeicheldrüse die Produktion einstellt. Das Ergebnis ist dasselbe wie beim Typ 1 – ein dauerhaft erhöhter Blutzucker –, nur die Ursache ist eine andere.

Dieses Buch konzentriert sich auf Typ 2, weil du durch Ernährung und Lebensstil gezielt Einfluss nehmen kannst.

## WARUM ERNÄHRUNG WIRKT

Wo du nun weißt, was im Körper passiert, wird klar, warum Ernährung so viel bewirken kann. Wie stark dein Blutzucker ansteigt, entscheidet nicht nur die Menge des Zuckers selbst, sondern auch, in welcher Form du ihn aufnimmst und mit wem er in die Blutbahn gelangt.

### Kohlenhydrate verstehen: das Perlenbild

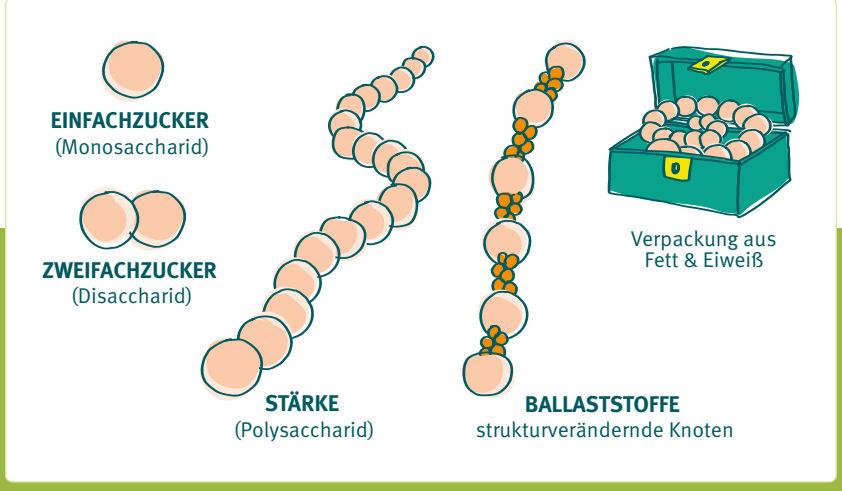
Stell dir die Glucose nicht nur im Körper als Perlen vor: In fast allen Lebensmitteln sind Zuckermoleküle in Form von unterschiedlichen Perlenketten vorhanden. Den größten Perlenanteil haben Zucker und andere Kohlenhydrate wie Nudeln, Brot und Kartoffeln.

Einzelne Perlen – also Einfach- und Zweifachzucker – gelangen blitzschnell ins Blut. Eine ganze Perlenkette aus vielen Glucose-Bausteinen braucht dagegen etwas länger, bis sie zerlegt und aufgenommen wird. Noch stabiler wird die Kette durch Ballaststoffe, die wie Knoten wirken.

Wenn du diese Perlenkette wiederum clever kombinierst, gelangt sie deutlich langsamer ins Blut. Das kannst du dir wie eine Schmuckschatulle für deine Kette vorstellen: So ist sie noch besser geschützt. Der Blutzucker steigt sanfter an, die Bauchspeicheldrüse kann gelassener arbeiten und du fühlst dich nach dem Essen länger satt und stabil.

Kohlenhydrate lassen sich grob in drei Gruppen einteilen:

Kohlenhydrate und ihre Struktur




aus: Gleich, Ernährungs-Coach Diabetes Typ 2 (ISBN 9783432122403) © 2026 TRIAS Verlag

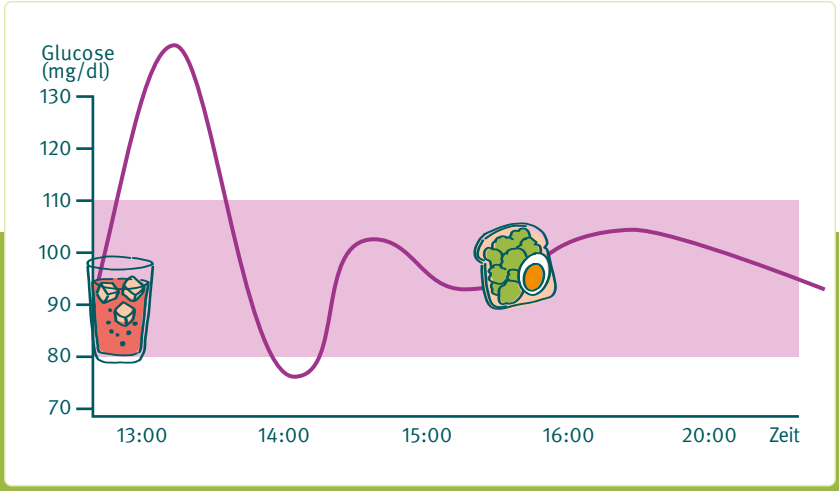
**EINFACHZUCKER** steckt zum Beispiel im Honig, in Softdrinks und in Saft. Du kennst Beispiele dafür vielleicht unter den Namen Traubenzucker und Fruchtzucker. Einfachzucker bestehen nur aus einzelnen Perlen, deshalb wirken sie so schnell.

**ZWEIFACHZUCKER:** Genau wie die Einfachzucker gelangt auch diese Gruppe sehr schnell ins Blut. Zweifachzucker bestehen aus zwei zusammenhängenden Perlen. Sie wirken minimal langsamer als reine Glucose, aber immer noch zügig. Haushaltszucker ist die bekannteste Form; er steckt unter anderem in Süßigkeiten und vielen Fertigprodukten.

**STÄRKE:** Das sind lange Perlenketten. Je länger die Kette, desto stabiler wirkt sie. Solche Ketten stecken in Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Hülsenfrüchten oder Haferflocken. Wie schnell diese Stärke wirkt, hat viel mit der Verarbeitung zu tun: Fein gemahlenes Weißmehl gelangt schneller, Vollkorn langsamer ins Blut. Und je mehr Ballaststoffe in der Mahlzeit stecken, desto stabiler wird die Kurve.

Wenn Fachleute vom Verlauf deines Blutzuckers sprechen, meinen sie oft die sogenannte Blutzuckerkurve. Misst man den Blutzucker über mehrere Stunden in verschiedenen Situationen (z. B. vor dem Essen, danach und später erneut) und trägt die Werte in ein Diagramm ein, entsteht eine Linie. Sie zeigt,

Blutzuckerkurve je nach Mahlzeit




aus: Gleich, Ernährungs-Coach Diabetes Typ 2 (ISBN 9783432122403) © 2026 TRIAS Verlag

# BLUTZUCKER IM GRIFF: DIE WICHTIGSTEN STELLSCHRAUBEN

Mit diesen drei einfachen Stellschrauben kannst du direkt Einfluss auf deinen Blutzucker nehmen:

## DIE FORM DER PERLEN – EINFACHE ODER KOMPLEXE KOHLENHYDRATE

Einfachzucker wie in Softdrinks oder Süßigkeiten sind wie lose Perlen – sie schießen sofort ins Blut. Längere Ketten aus Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten oder Gemüse müssen erst zerlegt werden. Die darin enthaltenen Ballaststoffe funktionieren wie Knoten und stabilisieren die lange Kette zusätzlich. Auch Obst enthält mit Fructose einen Einfachzucker, wirkt durch seine Ballaststoffe aber deutlich blutzuckerschonender als isolierter Zucker. Ergebnis: ein sanfterer Anstieg und gleichmäßigere Energie.

## DIE VERPACKUNG – FETT UND EIWEISS ALS BREMSE

Wenn du deine Kohlenhydrate mit Fett oder Eiweiß kombinierst, werden sie langsamer aufgenommen. So gelangen die »Perlen« langsamer ins Blut. Ein Vollkornbrot mit Avocado oder Quark stabilisiert den Blutzucker also stärker als Weißbrot pur. Und: Du bleibst länger satt – ein doppelter Gewinn.

## DER KONTEXT – BEWEGUNG UND MAHLZEITENRHYTHMUS

Wie stark dein Blutzucker schwankt, hängt auch davon ab, was rund ums Essen passiert. Ein kurzer Spaziergang nach dem Essen wirkt dabei wie ein Entrostungsmittel für die Insulin-Schlösser: Die Zellen reagieren wieder besser auf Insulin, Glucose wird schneller aufgenommen und dein Blutzuckerspiegel normalisiert sich wieder. Auch regelmäßige Mahlzeiten ohne extreme Essenspausen oder ständiges Snacken unterstützen einen stabilen Blutzucker-Rhythmus.

aus: Gleich, Ernährungs-Coach Diabetes Typ 2 (ISBN 9783432122403) © 2026 TRIAS Verlag

wie stark der Blutzucker nach einer Mahlzeit ansteigt, wie hoch der Gipfel ist und wie schnell er wieder sinkt. Je steiler die Kurve, desto stärker ist der Körper belastet.

### Ballaststoffe: Knoten in der Kette

Du weißt jetzt, wie wichtig Ballaststoffe sind, wenn es um den Blutzucker geht. Dabei gibt es zwei Formen, die im Alltag wichtig sind:

- Lösliche Ballaststoffe (z. B. in Hafer, Obst, Hülsenfrüchten): bilden im Darm eine gelartige Masse und dienen unseren nützlichen Darmbakterien als Futter.
- Unlösliche Ballaststoffe (z. B. in Gemüse, Vollkorn, Nüssen): bringen Volumen, regen die Darmtätigkeit an und beugen Verstopfung vor.

Merke dir einfach: mehr Ballaststoffe = mehr Knoten = sanftere Blutzuckerkurve. Dafür reichen schon kleine Anpassungen im Alltag, zum Beispiel etwas mehr Gemüse oder ab und zu die Vollkornvariante bei Brot oder Nudeln wählen.

## MEHR VOLLKORN – ALSO DINKEL?

Dinkel ist nicht automatisch »gesünder« als Weizen. Beide Getreidearten enthalten ähnliche Mengen an Kohlenhydraten und beeinflussen den Blutzucker vergleichbar stark. Entscheidend ist nicht die Sorte, sondern der Mahlgrad. Von fast jedem Getreide gibt es verschiedene Stufen:

- helles Mehl (Auszugsmehl)
- Mehl mit höherer Typenzahl
- Vollkornmehl

Die Typenzahl gibt an, wie viele Mineralstoffe im Mehl stecken. Je höher die Zahl, desto mehr Bestandteile des Korns sind enthalten – und desto mehr Ballaststoffe und Mikronährstoffe liefert das Mehl.
Vollkornmehl trägt keine Typenzahl, weil hier das ganze Korn verarbeitet wird. Es enthält die meisten Ballaststoffe und sorgt deshalb für mehr »Knoten« in deiner Perlenkette. Wenn du deinen Blutzucker stabilisieren möchtest, achte weniger auf den Namen des Getreides und mehr auf das Wort Vollkorn.

### Eiweiß als stabile Basis

Eiweiß (Protein) sorgt dafür, dass deine Mahlzeit länger im Magen bleibt. Dadurch gelangt die Glucose gleichmäßiger ins Blut, der Blutzucker steigt weniger steil an und du bleibst länger satt und leistungsfähig.

Eiweißquellen gibt es viele (siehe Eiweißtabelle auf Buchklappe): Tierische Varianten sind zum Beispiel Eier, Joghurt, Quark, Käse, Fisch oder Geflügel. Pflanzliche Eiweißquellen finden sich vor allem in Hülsenfrüchten, Tofu, Tempeh, Nüssen und Samen. Auch andere Lebensmittel, die keine klassischen Proteinquellen sind, enthalten kleine Mengen Eiweiß (z. B. Kartoffeln oder Haferflocken). Kurz gesagt: Eiweiß wirkt wie ein solides Fundament auf deinem Teller.

### Vegan? Kein Problem!

Auch rein pflanzlich lässt sich problemlos ein blutzuckerfreundlicher Teller zusammenstellen. Wenn unterschiedliche Eiweißquellen kombiniert werden – zum Beispiel Hülsenfrüchte mit Nüssen oder Getreide –, kann der Körper das Eiweiß gut verwerten.

***Merke:*** *Pflanzlich und Fisch im Alltag, tierisch und Kokos mit Maß.*

### Fette – warum weniger nicht besser ist

Fett wirkt wie eine schützende Hülle um die Perlenkette. Es verzögert die Magenentleerung und sorgt dafür, dass Energie langsamer ins Blut gelangt.

Aber: Es geht nicht darum, besonders fettig oder fettige Lebensmittel »extra« zu essen (außer deine Ernährung ist bisher sehr einseitig und bewusst fettfrei). Fett ist in vielen Lebensmitteln bereits enthalten, z. B. in Nüssen, Milchprodukten, Fleisch, Fisch oder Avocado. Bei der Zubereitung fügst du es automatisch hinzu: etwa beim Anbraten, im Dressing oder in der Soße.

Entscheidend ist die Qualität des Fetts. Ungesättigte Fettsäuren, vor allem aus pflanzlichen Ölen (z. B. Raps, Olive), Nüssen, Samen, Avocado und Fisch, unterstützen Herz und Gefäße und passen gut in eine blutzuckerfreundliche Ernährung.

Gesättigte Fettsäuren, wie sie vor allem in Wurst, Butter, fettreichen Milchprodukten oder Kokosfett stecken, solltest du bewusst und in Maßen konsumieren. Werden sie zu dominant, steigen der Cholesterinspiegel und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gleich mit.

aus: Gleich, Ernährungs-Coach Diabetes Typ 2 (ISBN 9783432122403) © 2026 TRIAS Verlag

### Getränke: ein Zucker-Wasserfall

Zuckerhaltige Getränke gelangen schneller ins Blut als fast alles andere. Der Grund ist einfach: Flüssiger Zucker in Saft, Limonade oder Cola braucht keine Verdauungsarbeit.

Dabei unterscheiden sich Fruchtsaft und Cola in ihrer Wirkung weniger, als du vielleicht denkst. Auch wenn Saft Vitamine enthält, fehlt ihm das, was den Zucker normalerweise bremst: Ballaststoffe. Die Glucose schießt dadurch wasserfallartig ins Blut – und kann die Werkstätten überfordern, weil auf einmal zu viele Perlen gleichzeitig ankommen.

Für den Alltag bedeutet das: Getränke sollten den Blutzucker nicht zusätzlich belasten, sondern den Körper unterstützen. Wasser und ungesüßter Tee sind deshalb die beste Wahl. Als gelegentlicher Genuss können Saft & Co. ihren Platz haben – und wie du es dann möglichst clever kombinierst, erfährst du im Kapitel »Eat Smart« (S. 43).

### Alkohol als Stoffwechselbremse

Alkohol hat im Körper eine ganz eigene Wirkung. Sobald er ins Blut gelangt, hat die Leber eine klare Priorität und baut den Alkohol vor allen anderen Nährstoffen ab. Der Grund ist einfach: Alkohol ist ein Zellgift, das der Körper möglichst schnell unschädlich machen will.

Während die Leber mit diesem Abbau beschäftigt ist, stellt sie andere Aufgaben, etwa den Zuckerstoffwechsel, zurück. Sie kann in dieser Zeit weniger Glucose neu bereitstellen. Besonders, wenn du länger nichts gegessen hast, kann das zu Unterzuckerung führen, vor allem in Kombination mit bestimmten Diabetes-Medikamenten oder Insulin.

Gleichzeitig liefern viele alkoholische Getränke selbst schnell verfügbare Kohlenhydrate. Bier, Cocktails oder Mixgetränke enthalten oft zusätzlich Zucker, der den Blutzucker zunächst stark ansteigen lässt und für ein Auf und Ab sorgt, das deinen Stoffwechsel belastet.

Das bedeutet nicht, dass du nie wieder ein Glas Wein trinken darfst, aber Alkohol sollte die Ausnahme bleiben. Und am besten trinkst du ihn nicht auf nüchternen Magen. Du kannst aber Alkohol in einen stabilen Alltag integrieren, ohne deinen Blutzucker unnötig zu belasten (siehe Infobox »Weniger Alkohol – ganz entspannt«, S. 53).

aus: Gleich, Ernährungs-Coach Diabetes Typ 2 (ISBN 9783432122403) © 2026 TRIAS Verlag