Ernährungsworkshop

2. Schweizer T1D-Tag

Martin Ruegge

Vorstellung

- Martin Ruegge
- 40% als Ernährungsberater SVDE in psychiatrischer Privatklinik Wyss, Münchenbuchsee und 40% Ernährungsberatung MonBijou in Bern
- Diabetiker seit 1982
- Pumpen- und CGMträger
- Ausdauersportler

Ernährungsworkshop

Low carb für Diabetiker, die Ernährung für eine schlanke Linie?

- Kann ich als Diabetiker Typ 1 mein Gewicht halten respektive reduzieren?
- Muss ich da was Besonderes beachten bezüglich des Insulins?
- Was ist mit der viel propagierten low-carb oder now-carb Diät? Ist das dasselbe wie «Ketone Ernährung». Ist diese Form der Ernährung geeignet für Diabetiker?

Insulin

- Befördert Zucker in die Zellen
- Bremst die Zuckerherstellung der Leber (Gluconeogenese)
- Hemmt den Fettabbau der Leber
- Fördert den Glykogenaufbau
- Insulin ist ein aufbauendes Hormon (Proteinaufnahme und –aufbau in allen Zellen, bremst Muskelabbau).
- Beteiligt am Transport von Flüssigkeit und Elektrolyten in die Zellen.
- Insulin zählt auf der Dopingliste als verbotene Substanz.

Insulin

- Insulinmangel führt zu einem raschen und starken Anstieg des Blutzuckers (Ausschüttung gegenregulierender Hormone). Die hepatische Glukoseproduktion kann die Aufnahmekapazität der Muskelzellen übersteigen.
- Insulin fördert die Aufnahme von Glucose in die (Muskel-)zellen – ohne Insulin bleibt die Glucose im Blutkreislauf.

Abnehmen mit Insulin?

- Bei einer Erhöhung des Blutzuckers um 1 HbA1c-Prozent entspricht der im Urin ausgeschiedene Zucker etwa der Kalorienmenge, die für den Unterhalt von 2 bis 3 kg Gewicht nötig wäre. Das heisst, ein Diabetiker mit einem HbA1c von 7% ist 2 bis 3 kg leichter als ein Diabetiker mit einem HbA1c von 6%, der genau das gleiche isst und gleich lebt.
- Injektion unter die Haut (Unterhautfettgewebe).
- Alternativen sind (noch) nicht vorhanden.

Abnehmen mit Insulin

- Umstellung von „konventioneller Therapie“ auf FIT/Insulinpumpe
- Man kann plötzlich alles essen, vor allem auch das, was immer verboten war!

Low Carb?

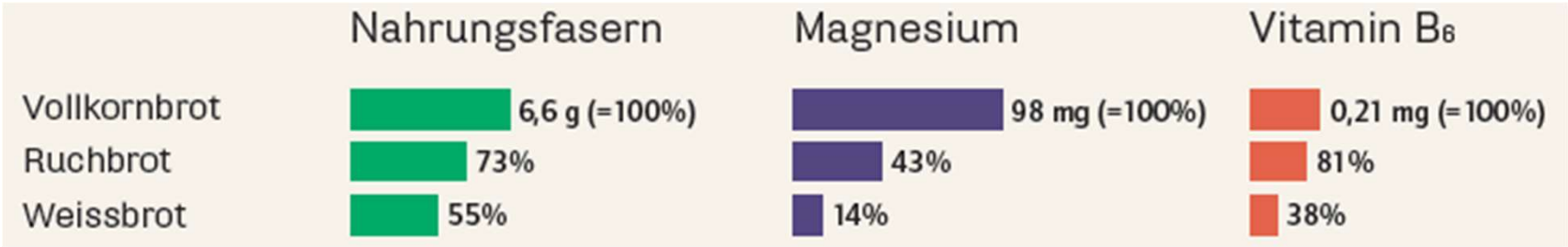
Low-Carb?

- Google am 13.6.2022:
  Ungefähr 1’680’000’000 Ergebnisse (0.54 Sekunden)

Kohlenhydrate

Stärkeprodukte (z.B. Brot, Getreideflocken, Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Hülsenfrüchte) liefern v.a. Energie in Form von Kohlenhydraten.

- Täglich 3 Portionen.
- Portionengrösse variiert je nach Energiebedarf.
- Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen. Nährstoffgehalt versch. Getreideprodukte (je 100g):



Low Carb?

- Bezeichnet verschiedene Ernährungsformen oder Diäten, bei denen der Anteil der Kohlenhydrate an der täglichen Nahrung reduziert wird. Motivation ist häufig eine erwünschte Gewichtsreduktion, als Therapie einer Stoffwechselerkrankung oder als allgemeine Ernährungsform mit erhofften positiven Gesundheitsauswirkungen.
  Die empfohlene Energiezufuhr durch Kohlenhydrate, gegenüber einer gesunden Ernährung mit ca. 50 % Anteil, schwankt je nach Low-Carb-Form stark. Von der ketogenen Diät, bei der der Anteil auf theoretisch null reduziert sein kann, bis zu Formen, welche nur geringe Reduktionen empfehlen.
- Wissenschaftliche Studien zeigen keinen besonderen Nutzen von Low-Carb-Diäten zur Gewichtsreduktion. Langfristig können sich außerdem eine Reihe gesundheitlicher Nachteile einstellen.

Quelle: Wikipedia

Low Carb

- Reduktion von Kohlenhydraten und bedeutet im Prinzip einfach, weniger Kohlenhydrate als „normal“ zu sich zu nehmen.
- Energiezufuhr von weniger als 40 Prozent durch Kohlenhydrate.
- Diverse Ernährungsformen fallen unter den Begriff Low Carb, der insoweit auch als Oberbegriff verstanden werden kann

Idee einer möglichen Einteilung

Anteile der Kohlenhydrate am Energiebedarf (pro Tag)		
	Kohlenhydrate in Prozent	**Fett in Prozent**
Ketogene Diät	maximal 5	70 bis 80
Very Low Carb (ketogen)	maximal 10	45 oder mehr
Low Carb Healthy Fat	maximal 35	35 bis 60
Vollwertige Mischkost	45 bis 60	30 bis 35
High Carb Low Fat	60 bis 80	10

Paleo

Paleo wird auch „Steinzeitdiät“ genannt und setzt auf unverarbeitete Lebensmittel: Gemüse und Obst, Fleisch, Fisch, Eier, Nüsse, Samen, gute Fette und Öle.

Dafür kein Getreide und keine Milchprodukte, Zucker oder Hülsenfrüchte.

Der Anteil an Kohlenhydraten ist in aller Regel gering, das muss aber nicht sein; Süßkartoffeln, Kürbis und viel Obst sind erlaubt.

Erfahrungen und Vorstellungen?

- Gruppenaustausch

Ketogene Diäten

- Unter 50 g Kohlenhydrate pro Tag schaltet der Körper in den ketogenen Stoffwechsel um. Der positive Effekt der Ketonkörper (Stimulation stoffwechselgünstiger Prozesse, verstärkte Sättigung u. v. m.) ist noch Gegenstand der aktuellen Forschung.
- Speziell bei kurzen Diätphasen zeigen diese Auswertungen einen Vorteil der Low-carb-Gruppen im Hinblick auf Nüchternglukose und den HbA1c-Wert, den Blutdruck sowie das Körpergewicht. Gerade die vorteilhaften Wirkungen auf den Blutzucker sind bei Typ-2-Diabetikern noch stärker ausgeprägt.

Ketogene Diät

- Unlösliche Ballaststoffe aus Cerealien als auch lösliche Fasern aus Obst werden kaum zugeführt. Um die Darmtätigkeit (Peristaltik) und den metabolischen Benefit zu unterstützen, empfehlen sich (Low-carb)Diäten nur mit ausreichender Zufuhr von Gemüse und – speziell für unlösliche Ballaststoffe – Hülsenfrüchten.

Meinung der DGE

Fazit:

Eine gemäßigt kohlenhydratreduzierte Ernährung mit Orientierung an den Elementen der traditionellen mediterranen Diät hat die besten Aussichten auf Erfolg, in der Klinik und der Forschung sind aber weitere Anstrengungen nötig, um die optimale Ernährungsform (von der Compliance bis zur metabolischen Response) für den einzelnen Patienten zu identifizieren.

Menschen, die sich bis zu zwei Jahre lang einer kohlenhydratarmen Diät unterzogen, verloren ähnlich viel Gewicht wie Kontrollpersonen, die eine hinsichtlich des Kohlenhydratgehalts ausgewogene Diät durchführten.

Cochrane Database of Systematic Reviews | Review - Intervention

Kohlenhydratarme im Vergleich zu einer ausgewogenen kohlenhydratreicheren Ernährungsweise zur Gewichtsreduktion und zur Verringerung des kardiovaskulären Risikos

Celeste E Naude, Amanda Brand, Anel Schoonees, Kim A Nguyen, Marty Chaplin, Jimmy Volmink
Authors' declarations of interest

Version published: 28 January 2022 Version history
https://doi.org/10.1002/14651858.CD013334.pub2

Eingeschlossen wurden 61 Studien mit 6925 Erwachsenen mit Übergewicht oder Adipositas. Die größte Studie umfasste 419, die kleinste 20 Personen.
Die meisten Studien (36) umfassten Patienten ohne Herzerkrankungen oder weitere Risikofaktoren. In der überwiegenden Zahl der Fälle, also bei 5118 Personen, lag auch kein Typ-2-Diabetes vor.
Kurzfristig betrug der durchschnittliche Unterschied in der letztlich erzielten Gewichtsabnahme etwa 1 kg. Auf lange Sicht (die meisten um 2 Jahre), so die Autoren, betrug der durchschnittliche Unterschied weniger als 1 kg.
Für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme scheint weniger die Zusammensetzung der Makronährstoffe als vielmehr die Reduktion der Energiezufuhr insgesamt entscheidend zu sein.

Vorteile?

- Gute Sättigung
- Tiefe Energiezufuhr
- Weniger Heisshunger
- Keine starken Blutzuckerschwankungen
- Leistungsfähigkeit?

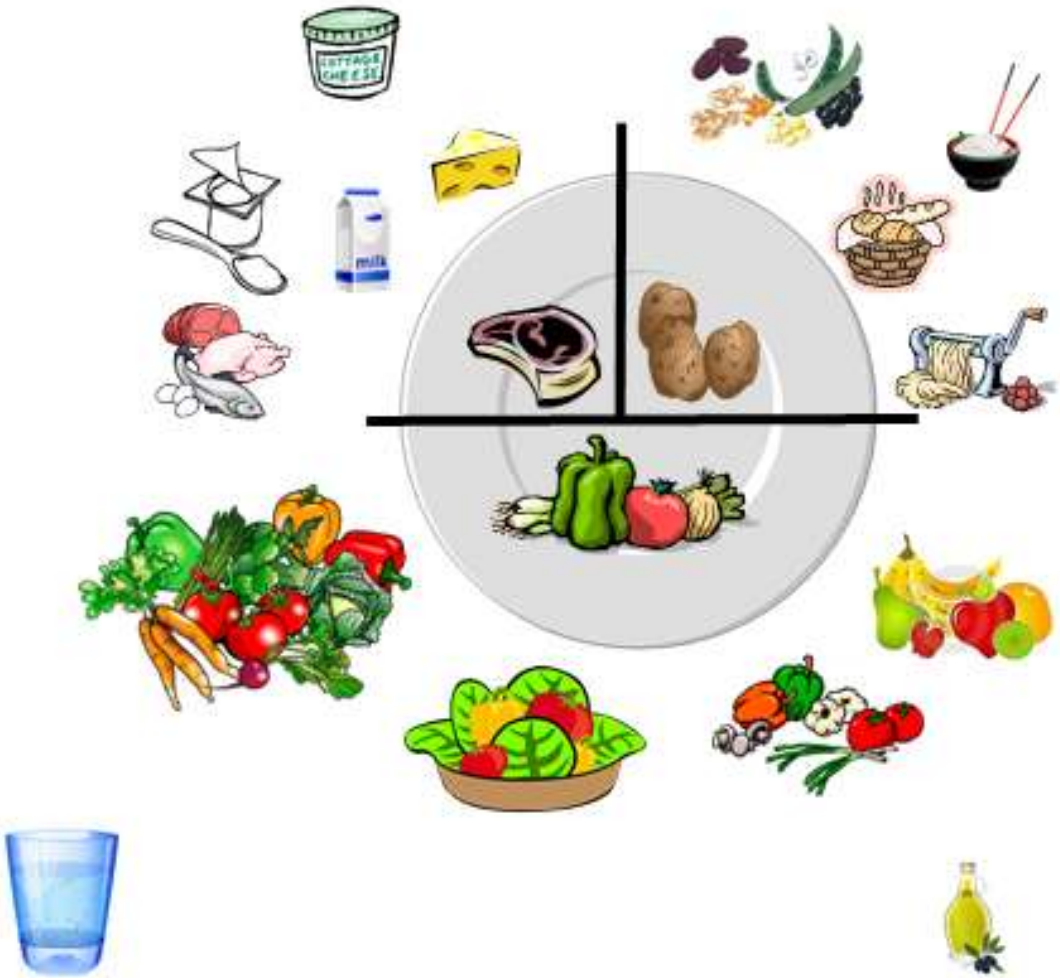
Nachteile

- Nicht zwingend gesund
- Meist nicht langfristig durchführbar
- Sozial schwierig umsetzbar
- Reaktionen des Stoffwechsels
- Leere Kohlenhydratspeicher
- Leistungsfähigkeit?

Von der Lebensmittelpyramide zum optimalen Teller

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Der optimale Teller zum Abnehmen



Ernährungsworkshop

Low carb für Diabetiker, die Ernährung für eine schlanke Linie?

- Kann ich als Diabetiker Typ 1 mein Gewicht halten respektive reduzieren?
- Muss ich da was Besonderes beachten bezüglich des Insulins?
- Was ist mit der viel propagierten low-carb oder now-carb Diät? Ist das dasselbe wie «Ketone Ernährung». Ist diese Form der Ernährung geeignet für Diabetiker?

Martin Ruegge
Ernährungsberatung MonBijou
m.ruegge@erb-MonBijou.ch
www.erb-monbijou.ch
www.Tab-Di.com