

Ernährung

Allgemein empfehlen die Fachgesellschaften bei Diabetes eine pflanzenbetonte Ernährung mit viel **Gemüse** und **zuckerarmen Obst** (*Beerenobst, Wassermelone, Aprikosen, Pfirsiche, Kiwi, Sauerkirchen, Avocado*).

Außerdem reichlich Ballaststoffe in Form von **Hülsenfrüchten** (*Linsen, Kichererbsen, Erbsen, Bohnen*) und **Vollkornprodukten** (*Haferflocken, Vollkornnudel, Vollkornbrot, Naturreis*), ergänzt durch **Nüsse** und **pflanzliche Öle**.



Interessant

Yacon Sirup

Der aus der Yacon Knolle gewonnene Sirup besitzt einen niedrigen glykämischen Index und einen hohen Anteil an Fructooligosacchariden. Diese zählen zwar zu den Kohlenhydraten, sind aber unverdauliche Ballaststoffe, wirken also präbiotisch und unterstützen damit eine gesunde Darmflora. Der Yacon Sirup stellt also eine gesunde Alternative zum herkömmlichen Haushaltszucker da und ist gerade für Diabetiker bestens geeignet.

Haferflocken

Neben vielen weiteren Vorteilen die der Hafer für unsere Gesundheit mit sich bringt, wirken die enthaltenen Ballaststoffe, die sogenannten Beta-Glucane, nachweislich Blutzucker senkend.

Amaranth und Quinoa

Diese beiden getreideähnlichen Sorten sind zum einen glutenfrei und haben einen niedrigen glykämischen Index. Zudem sind sie vollgepackt mit Ballaststoffen, Eiweiß und Mineralien - vor allem Magnesium.

Ein ausreichender Magnesiumspiegel verbessert die Insulinsensitivität.



Rezept

Hier ist ein Rezept für einen blutzuckerstabilisierenden und wärmenden Zimt-Smoothie.

Zutaten:

- 1 Tasse Spinatblätter (frisch oder gefroren)
- 1/2 reife Avocado
- 1/2 Teelöffel gemahlener Zimt (Ceylon Zimt)
- 1 Esslöffel Chiasamen
- 1 Teelöffel Leinsamen (gemahlen)
- 1 Tasse ungesüßte Mandelmilch o. 1 EL Mandelpüree
- 1 EL Yacon Sirup

Anzeige



Dein zuverlässiger Anbieter für hochwertige Nahrungsergänzungen mit individueller Beratung und schneller Lieferung.

www.puravita.de
beratung@puravita.de
Beratung: +49 (0)8143 959501

Laden
rund
gang



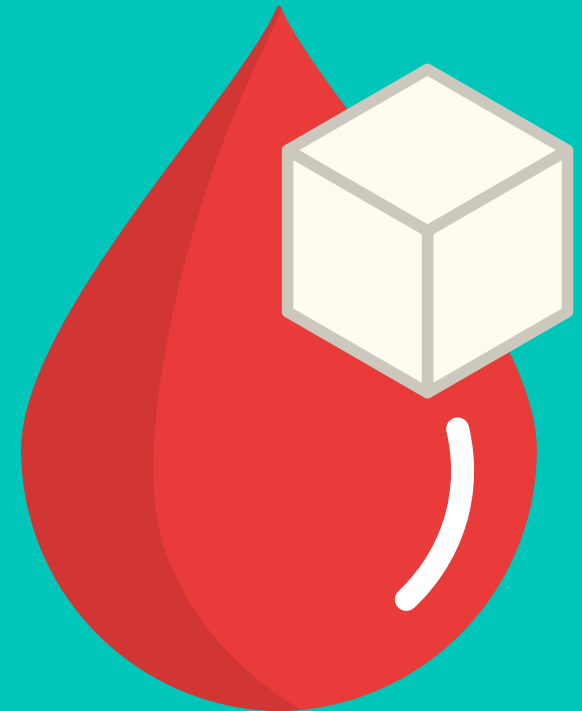
Beachte bitte: Der Ratgeber ersetzt nicht den/die Mediziner/in oder Therapeuten/in

Autoren:

Claudia Grell Freie Redakteurin und Studentin der Ernährungswissenschaften
Oliver Weiß Selbstständiger Heilpraktiker und Geokulturcoach

www.verlag-ernaehrung-gesundheit.de
Hier findest Du auch viele weitere interessante Ratgeber.

Diabetes



was natürlich gut tut

Allgemein

Diabetes ist eine komplexe Erkrankung und man unterscheidet im Allgemeinen zwei Hauptformen: Diabetes Typ 1 in Form einer Autoimmunerkrankung und mit über 90% Diabetes Typ 2 (Mangel an Insulinproduktion bzw. -verwertung). Egal von welcher Form des Diabetes du betroffen bist, wollen wir dir hier ein paar kurze Tipps geben, wie du deine Bauchspeicheldrüse und deinen Zuckerstoffwechsel auf natürliche Art und Weise unterstützen kannst. Mit frischen Impulsen, kleinen Veränderungen und neuen Blickwinkeln kannst du deine Lebenssituation oft erheblich verbessern.



Basisversorgung

Als Diabetiker brauchst du eine spezielle Auswahl von Mineralien und Spurenelementen in deiner Basisversorgung, hier haben sich die **Gluco Assist Kapseln von Natur Vital** und **Vitamin D3 Tropfen von St. Helia** bewährt.

Mundraum

Bei Diabetes hat die Mundraumpflege einen hohen Stellenwert. Verwende mit deiner Zahnpasta das traditionelle und von Natur aus **mineralienreiche und entzündungshemmende Miswakpulver**. Benutze für eine bessere Hygiene eine **Zahnzwischenraumbürste** und bei Beschwerden im Mundraum das **PuraVita Dento Spray**.



[Ratgeber Mundraum](#)

Kaugummi

Das Kauen zuckerfreier Kaugummis nach dem Essen reduziert den Blutzuckeranstieg nachweislich. Mit den **plastikfreien Xylitol-Kaugummis XyliVita Natur** erreichst du so auf eine gute Art und Weise eine bessere Blutzuckerregulation.

Wichtige Nährstoffe

Gerstengraspulver ist ein chlorophyllreiches, vitalstoffreiches, eisenbildendes basisches Superfood. In einer klinischen Studie konnte der Blutzuckerspiegel mit 1,2 g Gerstengraspulver täglich über einen 60-tägigen Zeitraum deutlich gesenkt werden. Neben vielen anderen guten Eigenschaften senkt es den Cholesterinspiegel und wirkt schützend für Herz und Gefäße.

Spirulina pacifica ist eine einzellige Blaualge, die auf Hawaii in einer Biosecure-Zone mit frischem Quellwasser und mineralienreichen Tiefenmeerwasser angebaut wird. Es wurde in klinischen Studien eine gefäßschützende, blutzucker- und cholesterinsenkende Wirkung nachgewiesen. In mehreren Kulturen weltweit dient die Alge schon seit Generationen zum Nährstoffausgleich und beugt einer Mangelernährung vor.

Rhodiola rosea, Rosenwurz, hat seit Jahrhunderten ihren Platz in der traditionellen Medizin und wurde stets als Stärkungsmittel verwendet. Forschungsergebnisse legen nahe, dass sie das Mikrobiom positiv beeinflusst, was zu einer verbesserten Insulinverwertung und einer Senkung des Nüchternblutzuckerspiegels führt.



Zimt (Ceylonzimt) und Sternanis haben nachweislich blutzuckersenkende Eigenschaften und unterstützen eine ausgewogene Verdauung. Diese drei Wirkstoffe sind in den **Zuversicht Kapseln "RhodioVita"** enthalten.

PQQ ist ein vitaminähnlicher Stoff, der zunehmendes Interesse in der wissenschaftlichen Forschung erfährt. Er unterstützt die **mitochondriale Gesundheit**, steigert die Energieproduktion und verfügt über antioxidative Eigenschaften. Das Besondere ist seine Fähigkeit, die Insulinsensitivität zu erhöhen und somit bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels behilflich zu sein.

Astaxanthin ist ein rotes Carotinoid, das aus Algen gewonnen wird. Es ist eines der stärksten bekannten Antioxidantien. Untersuchungen belegen, dass es auf Dauer den Langzeitblutzuckerspiegel senkt und den Körperfettanteil (und Cholesterinspiegel) reduziert. Daher ist es als Begleittherapie ohne bisher bekannte Nebenwirkungen sehr empfehlenswert.

Impfungen

Immer wieder liest man, dass Impfungen für Diabetes verantwortlich sein sollen. Bisher gibt es hier aber keine Studie, die das bestätigt. Wir empfehlen dir deine Impftermine immer gut auszusuchen und v.a. dich nach der Impfung naturheilkundlich begleiten zu lassen. Um unerwünschten Folgen einer Impfung zu begegnen, empfiehlt sich nach der Impfung für Kinder/Jugendliche **Kids plus Kapseln** und für Erwachsene **Green Light Plus**. Homöopathisch ergänzt man mit **Apis D6 Globuli**: 3x tgl. 5 Globuli, 5 Tage lang nach der Impfung.

Meditation

Regelmäßige Meditationsübungen helfen dir dich besser kennenzulernen und senken nachweislich den Stresslevel im Körper. Dies führt zu einer besseren Regulation des Blutzuckerspiegels, zu einer gesteigerten Konzentration und einer wirksameren Selbstfürsorge.



Osteopathie

Einfühlsame osteopathische Behandlungen können als Begleittherapie helfen, die Zirkulation der Bauchspeicheldrüse zu verbessern und umliegendes Gewebe stärker zu durchbluten. Hier findest du hilfreiche und gut ausgebildete Osteopathen:

V.O.D.: Verband der Osteopathen Deutschland e.V.
www.osteopathie.de