

Juni 2022

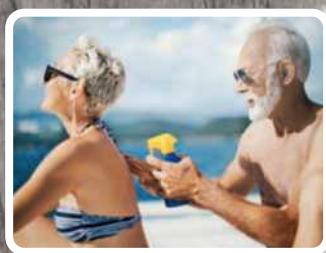
Gut leben mit DIABETES



Rätseln & gewinnen
Wandern im Weserbergland



Ab ins Freie
Mehr Abwechslung und
Spaß beim Rausgehen



Rundum geschützt
Die richtige Pflege hilft
trockener Haut gut
durch den Sommer

.....
Schmerz, lass nach!
Wie ganzheitliche Konzepte
chronische Beschwerden
ohne Medikamente lindern



Für Gäste DAS BESTE

Essen mit Freunden macht **satt und glücklich.**
So genießen Sie mit gutem Gewissen

GENDERMEDIZIN: Die richtige Therapie für Männer und Frauen

Satt im Herzen

Essen in angenehmer Gesellschaft tut Körper und Seele gut. Warum es auch das Herz und den Geist sättigt und **welche einfachen Tricks es für Menschen mit Diabetes gibt, um unbeschwert zu genießen**, erklärt Ökotrophologin Dr. Heike Niemeier

Frau Dr. Niemeier, was macht gemeinsames Essen so schön?

Essen ist etwas hoch Emotionales und Soziales. Für viele sind andere Menschen dabei entscheidend, denn wir mögen es, miteinander etwas zu erleben und zu teilen. Ganz nach dem Motto: Geteilte Freude ist doppelte Freude. Der soziale Kontext ist ein wichtiger Einflussfaktor auf die essbezogene Lebensqualität.

Welche Auswirkungen hat das soziale Miteinander beim Essen?

Das kommt auf unsere Sozialisation an. Hat jemand Geschwister, kann es ihn geprägt haben, dass es beim gemeinsamen Essen um Schnelligkeit geht, aus Sorge, nicht genug zu bekommen. Hier empfehle ich als Orientierung, bewusst der langsamste Esser am Tisch zu sein, denn als Erwachsener können wir uns anders verhalten als in der Kindheit. Am schönsten ist es, den Fokus auf die anderen Menschen und gute Gespräche zu richten. Dann nimmt das Essen gar nicht mehr die Hauptrolle ein, und wir sättigen uns auf verschiedenen Ebenen. Durch das Miteinander stillen wir auch den Herz-Hunger und durch gute, tiefgründige Gespräche den geistigen Hunger. Die Fokussierung darauf kann besonders für Menschen mit Diabetes hilfreich sein, für die ein Essen in größerer Runde durchaus auch als stressig empfunden werden kann.

Warum kann gemeinsames Essen für Menschen mit Diabetes Stress bedeuten?

Der Diabetes hängt stark davon ab, was



Miteinander zu essen stillt auch unseren Herz- und geistigen Hunger «

Dr. Heike Niemeier, Ökotrophologin und Diabetesberaterin (Praxis essenZ in Hamburg)

gegessen wird. Bei demjenigen, der Insulin spritzt, natürlich mehr als bei jemandem, der etwa mit Metformin behandelt wird. Stress entsteht generell in dem Augenblick, in dem ich mich ohnmächtig fühle und die Orientierung fehlt. Deshalb braucht es einen Plan. Grundsätzlich rate ich dazu, zu relativieren und sich klarzumachen, dass dieses Essen eine von vielen

Mahlzeiten ist. Selbst wenn sie also für den Diabetes nicht ganz ideal ist, kann ich das mit den Mahlzeiten vorher oder nachher wieder regulieren. Die grundlegende Devise sollte sein, dass man sich nach dem Essen besser fühlt als vorher, also ein gutes, wohlige statt ein träges und schweres Bauchgefühl hat.

Welche konkreten Tipps gibt es, um möglichst diabetesfreundlich zu essen?

Ich empfehle allen, die eingeladen sind, sich erst einmal ein Bild davon zu machen, was es gibt. Dann kann man nach der simplen Devise vorgehen, dass Gemüse bei jedem Gang den Hauptanteil ausmachen sollte. Gefolgt von Eiweiß, etwa in Form von etwas Fisch oder Fleisch. Den kleinsten Anteil auf dem Teller sollten Kohlenhydrate einnehmen. So hat man eine gute Proportion auf dem Teller. Von Verboten rate ich ab.

Warum sind Verbote nicht sinnvoll?

Sie sind generell kontraproduktiv. Bei einem gemeinsamen Essen können sie dazu führen, dass man, sobald man das viele Essen, etwa bei einem Buffet, sieht, meint, das jetzt essen zu müssen. Gerade, weil man sich sonst so viel verbietet. Je größer die Verbote, desto größer der Zwang, etwas zu essen. Es kann ein Druck entstehen, dass jetzt endlich mal genossen werden muss. Dabei sollte jede Mahlzeit genossen werden, egal ob mit oder ohne Gesellschaft. Letztere aber ganz besonders, weil sie uns wie nichts anderes auf vielen verschiedenen Ebenen satt macht.

Für ein gutes Bauchgefühl

Angenehm wohlig statt träge und schwer: Diese Tipps und Tricks verschaffen Ihnen ein rundum gutes Bauchgefühl. Nur für die Wärme im Herzen müssen Ihre Freunde sorgen

Guter Start

Beginnen Sie das Essen mit Appetit, aber ohne Heißhunger.



Hauptsache, Gemüse

Wählen Sie bei jedem Gang Gemüse als Hauptanteil, gefolgt von Eiweiß (etwa Fisch/ Fleisch). Den wenigsten Platz auf dem Teller bekommen Kohlenhydrate.



Zum Wohl!

Genießen Sie ein Glas Wein ZUM Essen. Danach möglichst keinen Alkohol mehr trinken, stattdessen viel Wasser.



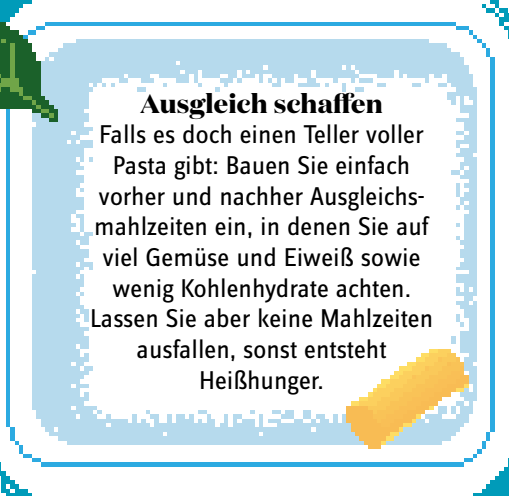
Schönes Ambiente

Zelebrieren Sie das Zusammensein mit schönen Kerzen und Servietten, frischen Blumen und einer besonderen Tischdecke.



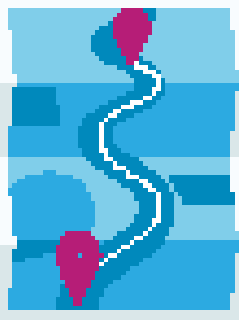
Ausgleich schaffen

Falls es doch einen Teller voller Pasta gibt: Bauen Sie einfach vorher und nachher Ausgleichsmahlzeiten ein, in denen Sie auf viel Gemüse und Eiweiß sowie wenig Kohlenhydrate achten. Lassen Sie aber keine Mahlzeiten ausfallen, sonst entsteht Heißhunger.



Aufstehen

Laden Sie Ihre Freunde nach dem gemeinsamen Essen auf einen Verdauungsspaziergang ein. Gut ist auch, schon vorher und unabhängig von anderen zu gehen, zu walken oder mit dem Rad zur Verabredung zu fahren.



Keine Snacks

Begrenzen Sie die Zeit, in der Sie essen, auf maximal 1,5 Stunden und hören Sie dann auf. So vermeiden Sie Blutzuckerschwankungen.

