



DER DIABETES KOMPLEX

ASPEKTE EINER GUTEN UND
GESUNDEN ERNÄHRUNG.

UND WIE UNSERE GEMÜSENUDELN
DABEI HELFEN KÖNNEN.





DER DIABETES-KOMPLEX -

Aspekte einer guten und gesunden Ernährung. Und wie unsere Gemüsenudeln dabei helfen können.



JUST TASTE - eat it, love it and be healthy

Wenn ein Unternehmer like Jörg Brautschek mit seinem Unternehmen Geld verdienen will, was er nach dem Bürgerlichen Gesetzbuch auch muss, und gleichzeitig mit den Gemüsenudeln like JUST TASTE etwas Sinnhaftes dem Konsumenten anbietet, dann, ja dann verbindet er soziologisch ein Stück alte Geschichte des Essens mit einer modernen Ethik.

Seit dem 19. Jahrhundert wird über die Ernährung hauptsächlich naturwissenschaftlich geforscht. Zuerst mit dem chemischen Schwerpunkt, in der 2. Jahrhunderthälfte dann physikalisch. Zuerst unterschied man stofflich die drei Nährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß, dann interessierten sich die Forscher für den Energiegehalt der Nahrung. Nicht mehr die diätetischen Anliegen [1] waren wichtig, sondern die Frage, wie viel Nahrung nötig ist, um den Körper energetisch am Laufen zu halten. Ernährung als ein geregelter natürlicher Prozess.

Und heute, in der Moderne, verbinden sich mit der Esskultur erneut Fragen der Moral und der sozialen Kompatibilität. Die Esskulturen spiegeln in allen Jahrhunderten eine politische Dimension in der Relation von gesellschaftlicher Entwicklung und Nahrungsaufnahme. [2] Das berühmteste antike Beispiel einer politischen Opposition mittels einer pflanzlichen Kost war der Vegetarismus zu den Zeiten des Pythagoras (570 – 480 v.Chr.). Diätetik spielte bis zum Durchbruch der Naturwissenschaften eine dominante Rolle, war aber auch danach präsent. Bis zum heutigen Tage.

Was lehrt uns die Geschichte für unseren Umgang mit den Diabetikern als Konsumenten? Es geht um die **Teilhabe am alltäglichen Essen** und nicht um die Diskriminierung einer sozialen Gruppe. JUST TASTE hat dazu eine klare Meinung (Achtung Eigenwerbung!): **Unsere Gemüsenudeln kann grundsätzlich jeder genießen, und wir denken an die Diabetiker.** Alle Sorten mit Hülsenfrüchten (Black Bean, Edamame, Kichererbsen, Azuki-Soja und Mungo-Edamame) sind ein gutes Lebensmittel zur **Insulinregulierung**. Ein Genuss, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben, und ohne das man dafür moralisch in Regress genommen wird. So wie dies in der Geschichte leider häufig der Fall war. „Wer moralisiert, will verletzen.“ warnt der Soziologe Luhmann. [3]





In Deutschland sind 8,9 Millionen Frauen, Männer und Kinder Diabetiker. Die Dunkelziffer wird mit etwa zwei Millionen Menschen angegeben. Davon 8,4 Millionen mit Typ 2, also im Regelfall ernährungs- oder krankheitsbedingt indiziert und mit einer Insulinresistenz konfrontiert. Das bedeutet, dass der Körper noch genügend Insulin produziert. Aber infolge erblicher Konstellation, durch mangelnde Bewegung und ungesunder Ernährung gelangt das Insulin nicht mehr oder nicht mehr ausreichend in die Zellen. Die Folge ist ein erhöhter Blutzuckerspiegel. **Oftmals sei eine Änderung des Lifestyles ausreichend**, so Andreas Wartha [4] um eine deutliche Verbesserung der Insulinsensitivität zu erreichen. Wartha plädiert daher für eine „Ernährungsumstellung hin zu einer gesunden Ernährung, einen Tagesablauf mit Ausdauer- und Kraftsport“, und er empfiehlt zudem eine „Gewichtsreduktion im zweistelligen Bereich, welche die Insulinsensitivität verbessert.“ Durch diese recht einfachen Maßnahmen sei es möglich, trotz Diabetes Typ II ohne Medikamente auszukommen.

Ein signifikantes Phänomen ist, dass Kinder immer häufiger einen Altersdiabetes (Synonym für Typ 2) entwickeln. Die Fast-Food-Kultur lässt grüßen. **JUST TASTE gibt seinen Gemüsenudeln einen Sinn: Der Diabetiker wird wertgeschätzt.** Wir bieten eine Ernährungsalternative des Genusses und sagen nein zu einer verletzenden diskriminierenden Moralisierung des Lebenswandels.

Diabetes ist komplex! Es gibt nicht immer die eine für alle zutreffende allgemein gültige Antwort. **Alternativen zu Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln und Kuchen müssen auf jeden Fall bedacht werden.** Und zwar genussvolle. Diabetes beeinflusst die Qualität des Lebens. Von Diabetes freie Menschen können das kaum nachvollziehen. JUST TASTE mit seinen Produkten und die Diabetiker dürfen gemeinsam mindestens vier gesellschaftliche Realitäten kritisch hinterfragen.

GEMÜSEPFANNE MIT EDAMAME-SPAGHETTI



Der Jurist **Andreas Wartha** plädiert für die **Änderung des Lifestyles**. Es gebe keinen Königsweg im Umgang mit Diabetes, aber viele Wege, das Leben trotzdem zu genießen

ZUTATEN

- 500 g Gemüse nach Wahl
- 2 Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- Petersilie
- 100 g passierte Tomaten
- Pfeffer
- Salz
- Olivenöl
- Kräuter nach Wahl
- 250 g Just Taste Edamame Nudeln

ZUBEREITUNG

Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in Würfel hacken und mit einem guten Schuss Olivenöl in einer großen Pfanne anschwitzen. Die Paprika, passierte Tomaten, Salz und Pfeffer zugeben und ca. 30 Minuten bissfest köcheln. Gelegentlich umrühren. Die Just Taste Edamame Nudeln in Salzwasser kurz aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen und zur Gemüsepfanne geben. Zum Schluss kleingehackte Kräuter über das Gemüse geben.



1. Die Krankenkassen bekommen vom Staat Geld für Diabetiker. Damit sie es bleiben? Zudem bekommen nur Diabetiker, die spritzen, die Kosten ersetzt. Andere mit Tabletten und/oder gutem Ernährungsmuster müssen die Kontrolle des Blutzuckers (Teststreifen, Lanzetten) selbst finanzieren. Positiv ist die Übernahme der Medikamentenkosten vor allem für Typ1.
2. **Die Lebensmittelindustrie** (nicht JUST TASTE) **liebt den Zucker**.
Er ist billig, konserviert und dient als Geschmacksträger.
Wie gesund kann billig sein?
3. Lebensmittel- und Pharmaindustrie sowie Teile der Ärzteschaft verdienen daran, dass Ernährungsgewohnheiten sich nicht ändern. Durch falsche Anreize?
4. In der Ausbildung der Ärzte kommt die Ernährungslehre kaum vor. Die Bundesvertretung der Medizinstudierenden mahnte schon 2021 das Ausbildungsdefizit an. [5] Haben Ärzte ausreichende Kompetenzen und fühlen sie sich selbst ausreichend ausgebildet?

Alle vier Punkte haben einen Einfluss darauf, wie und ob Diabetiker ihre Ernährungsmuster ändern. **Gesundheit werde der Wirtschaft geopfert**, meint dazu Prof. Dr. Helene von Bibra [6]. Aufklärung bedeute hier, dass Lebensmittel bezahlbar sind, satt machen und die Gesundheit fördern. Darüber müsse man nachdenken. Zur Wahrheit gehöre leider auch, dass der weitaus größte Teil der Diabetiker ihr Defizit lieber medikamentös gelöst haben wollen als an der Selbstwirksamkeit zu arbeiten, sprich die Ernährung umzustellen.

Wir von JUST TASTE wollen auch deswegen mehr wissen, was Diabetiker an unseren Produkten gefällt oder missfällt, wo wir im Sinne einer modernen Ethik die Esskultur verbessern können.

Literatur-Recherchen und Fragen an die Diabetikerszene bringen spannende Antworten.

Was Diabetiker von uns wollen - Fragen von Diabetikern zu Produkten von JUST TASTE

Frage: *Es existiert eine Regel unter 10 g Kohlenhydrate (KH) bei 100 g zu bleiben und nicht mehr als 100 g täglich zu konsumieren. Wie kann JUST TASTE die KH-Werte gewährleisten?*

Antwort: Wenn jemand die Regel ganz streng auslegt, dann ist das gegen die Natur. Warum? Hülsenfrüchte sind Naturprodukte. Im Regelfall sind wir bei den Kalorien unter 10 g , aber es kann eine Charge geben, die auch wie letztens bei den Kircherbsen bei 11,1 g liegt. Wir werden dieses Jahr sämtliche Produkte mit Mittelwerten abbilden können, die dann für die nächsten Jahre gültig sind. Es ist davon auszugehen, dass keiner unserer Hülsenfrüchte über 10 g liegen wird.

Frage: *Ist der Preis gerechtfertigt?*

Antwort: Unsere Gemüsenudeln haben eine Range von 2,99 EUR bis 3,29 EUR pro 250 g Packung. Daraus lassen sich vier Mahlzeiten kochen. Die Sortenvielfalt ermöglicht eine hohe Abwechslung in der Zubereitung mit weiteren Ingredienzien.

Frage: *Ist ein TO-GO-Produkt angedacht?*

Antwort: Wir haben mit Tasty Meal eine Mahlzeit mit Nudeln und Gewürzen vergeblich versucht auf dem Markt zu positionieren. Ein kommendes Tasty Meal oder ähnliches wird sicherlich keine Stärke und / oder Zuckerersatz mehr beinhalten, so dass es für Diabetiker als auch Nicht-Diabetiker zu nutzen ist. Das hatten wir beim ersten Versuch ehrlichweise nicht ausreichend reflektiert.



Frage: *Wie sieht es mit folgenden Produkten in der Planung aus? Diabetiker müssen klassische Nudeln substituieren, möchten aber dennoch „klassische“ Formen in einer Alternative haben.*

1. **Lasagneplatten:** Bisher nehmen Diabetiker dafür Kohlrabi, Zucchini und Auberginen. Wir sind am Experimentieren. Bisher schafft es die Produktion technologisch noch nicht.
2. **„Edamame-Pommes“:** Kartoffeln gehören zum No go. Das wissen wir, aber Pommes kennen wir halt alle und haben so unsere eigene Erinnerungskultur. Uns hat mal ein Kunde gesagt, dass er unsere Gemüsenudeln nach dem Kochen frittiert und dies sehr lecker schmecke. Fett als Geschmacksträger eben.
3. **Penne:** Diese Form eignet sich insbesondere für den Nudelauflauf. Wir werden zeitnah drei Penne-Sorten mit Edamame, Kichererbsen und Blackbean auf dem Markt positionieren.
4. **Ravioli:** Die Inhalte sind schnell gefunden wie Käse oder Spinat. Einen Teig ohne Stärke massentauglich zu produzieren ist derzeit technologisch noch nicht gelöst. Wir verstehen die Ravioli-Geschichte und arbeiten intensiv daran.
5. **Reis** (in Reisform) like Risoni (aus Kichererbsen): Setzt sich derzeit im Markt nicht durch.



Wir von JUST TASTE haben auch Fragen an die Community

Frage: *Wirkt sich Diabetes auf den Geschmack aus?*

Antwort: Die Menschen werden ja grundsätzlich von der Lebensmittelindustrie mit dem Zucker manipuliert. Wer Diabetes hat, dessen Geschmacksknospen regenerieren. Der natürliche Geschmack kommt wieder zum Tragen. Ein Diabetiker schmeckt die wahre natürliche Süße des Obstes und des Gemüses; er / sie registriert wieder den Eigenzucker. Wer früher in eine Johannisbeere biss, verzehrte sein Gesicht, da sauer. Jetzt schmeckt er den guten süßen Geschmack.

Frage: *Wie können wir unsere Produkte noch transparenter und kundenfreundlicher beschreiben, sodass ein Diabetiker diese auf den ersten Blick als geeignet erkennt?*

Antwort: Lebensmittel sind eine Vertrauenssache. Wer einmal bewusst schummelt, ist in der Gruppe der Diabetiker verbrannt. **Wichtig ist die Sensibilisierung**, dass keine Ersatzstoffe für Zucker (zum Beispiel: Gerstenmalz) dabei sind. Wohl wissend, dass Kohlenhydrate de facto „vernetzte Zucker“ sind. Deswegen gilt ja low carb. Jemand, dem gerade Diabetes diagnostiziert wurde, kann zwar einen Rohrzucker einordnen, nicht aber eine Kartoffelstärke.

Frage: *Wie kann JUST TASTE vom „Schwarmwissen“ der Diabetiker lernen?*

Antwort: In den Dialog kommen, in Gruppen hineingehen und mitdiskutieren. Aber nicht als Firma auftreten und diese Gruppen als Werbemasse missbrauchen, sondern fragen, welche Lebensmittel helfen. Es geht darum, sich für ein immanent wichtiges Gesundheitsthema zu sensibilisieren. Für eine Gesundheit mit Hilfe gesunder Lebensmittel. Übrigens auch in der Schulung der Verkäufer im Lebensmitteleinzelhandel. **Bei einer Anzahl von etwa 10 Millionen Diabetikerinnen und Diabetiker in Deutschland ist eine Menge**

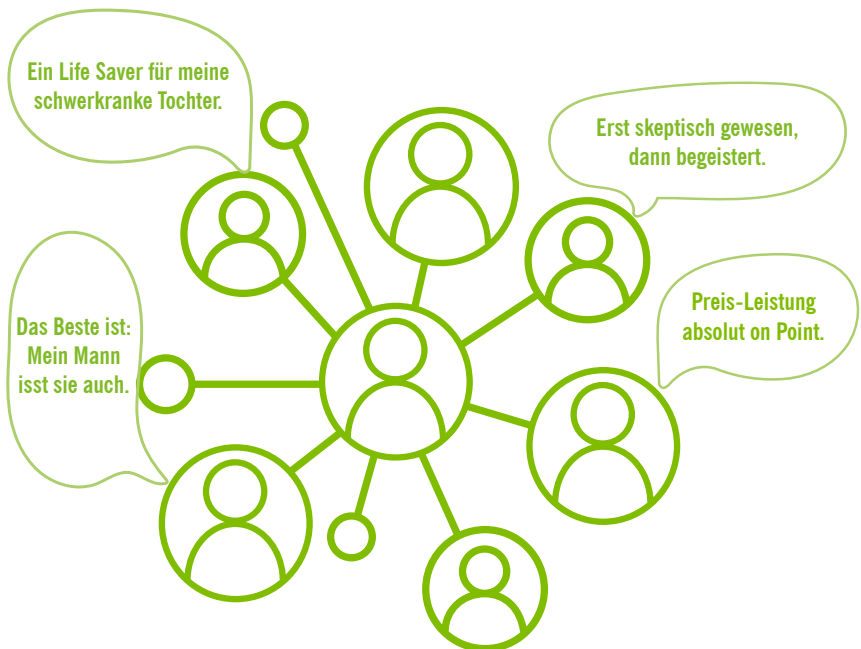


Wissen aus Erfahrung heraus zugänglich. Und man darf auch durchaus fragen, warum viele Diabetiker lieber die verschriebene Tablette nehmen und ihre Leber schädigen, anstatt es mit einer anderen Ernährung in den Griff zu bekommen. Nicht um moralisch zu verletzen, sondern um Alternativen aufzuzeigen.

Frage: *Gibt es nationale Unterschiede in der Bewertung von Diabetes?*

Antwort: Ja. Deutschland ist in Europa das Land mit den meisten Insulinpflichtigen. Andere Länder der EU legen in der Behandlung mehr Wert auf veränderte Ernährungsmuster.


Was Kunden uns schreiben



Quelle: Just Taste, Stimmen aus dem Blog.



Gehirn und Gewohnheit

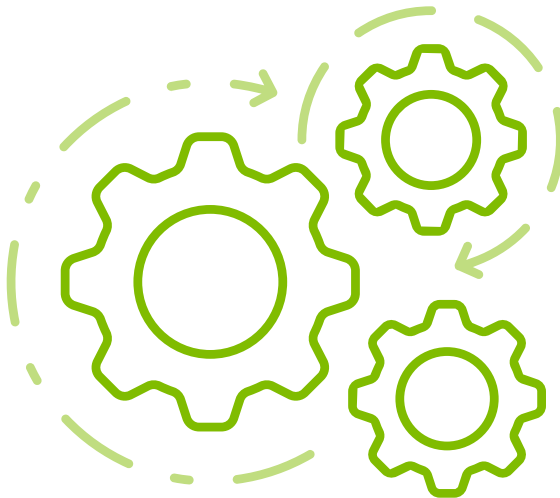
Das Gehirn, genauer der Hippocampus, ist das Zentrum für Lernen und Gedächtnis. Was das mit Ernährung zu tun hat? Eine ganze Menge. Bis ins hohe Alter können sich im Hippocampus Nervenzellen erneuern. Das ist wichtig für das Neu-Lernen als auch das Verlernen von Routinen, hier als Ernährungsmuster. **Sich an eine Verhaltensweise zu gewöhnen, bedeutet Routine. Das ist grundsätzlich etwas Positives, da das Gehirn sich damit Arbeit erspart.** Essen wir Lebensmittel mit sehr viel Zucker und Fett, gewöhnt sich unser Gehirn daran und verlangt nach mehr. Es kommt zu einem Muster aus „Auslösereiz, Routinebehandlung und Belohnung“. Die Verknüpfung brennt sich als neuronales Muster ein. Das Gehirn unterscheidet nicht zwischen guten und schlechten Gewohnheiten. **Will ich zum Beispiel als Diabetiker mein Ernährungsmuster neu aufbauen, muss ich das belohnende Gefühl im Gehirn so besetzen, dass es nicht krank macht und hält.** Werden neuartige Geschmackseindrücke ständig wiederholt, indem man neue Speisen immer wieder probiert, trägt dies zur Ausbildung von Vorlieben bei. Das beschreibt den „mere exposure effect“. Deswegen möchte JUST TASTE auch für Diabetiker Lust und gesunde Alternative verbinden. Jede/r könne wunderbares Essen mit Lebensmitteln kreieren, die für Diabetiker geeignet sind.  Als JUST TASTE verweisen wir auf unsere Rezeptideen mit den Hülsenfrüchten (siehe Webseite und YouTube).

Selbstdisziplin ist hilfreich (sagt die Verhaltenspsychologie, ebenso wie die beste Freundin/der beste Freund), **aber der Wille allein reicht nicht immer aus:** Der Umweltreiz muss geändert werden! Zur Frage, wie lange es dauert, neue gesunde Gewohnheiten aufzunehmen, gibt es unterschiedliche Positionen: Je nach Studie und Routine werden zwischen 18 und 245 Tagen angegeben. Beim Ernährungs-Doc Matthias Riedl (NDR-Visite) gilt die Regel: Ein neues Lebensmittel soll 20 bis 30 mal neu gegessen werden, erst dann werde es ins Repertoire übernommen. Und es bedarf einer Grundhaltung: Alles wird



probiert und keiner soll bei seinen 20 Grundnahrungsmitteln bleiben, die er/sie auf dem Einkaufszettel hat. Evolutionspsychologisch gesprochen: Wir leben in der Komfortzone der Neuzeit, essen aber oft noch mit Fell-Outlet wie in der Steinzeit. Fett war wichtig, da Mahlzeiten nicht jeden Tag möglich waren. Süß ist nicht giftig und gut für den Stoffwechsel, aber früher waren es die natürlichen Früchte und das Gemüse; keiner sprach von einer ganzen Tafel Schokolade. Wenn ein Kind Gemüse ablehnt – trotz der Ballaststoffe –, dann ist das evolutionär nachvollziehbar, da der Körper vorsorglich Bitterstoffe als gefährlich abgespeichert hat. Und wenn es dann noch die süße Muttermilch erinnert. Kein Wunder also!

Ein ehrlicher Produzent und Händler von gesunden Lebensmitteln wie JUST TASTE setzt die evolutionspsychologischen Erkenntnisse für den Konsumenten ein. Wir brauchen keine Werbepsychologen, die Kaufanreize simulieren und nur den Konsum anheizen wollen.



Helene von Bibra und Lösungen im Umgang mit Diabetes infolge Übergewichts

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) geht nach wie vor von täglich 55 % Kohlenhydraten aus, die ein Mensch in seinem Nahrungsmix haben sollte. Als ob die „Kriegserfahrung“ noch relevant wäre. Das Wort „**Low Carb**“ **scheint die DGE nicht zu kennen** oder gar zu wollen. Die **Krankenkassen richten sich danach, was die DGE sagt**. Selbst die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) hat erst am 21.12.2021 „low carb“ als Therapieansatz für den Typ 2 anerkannt, nachdem schon 2018 die American Diabetes Association (ADA) und die Europäische Gesellschaft zur Diabeteserforschung (EASD) diese Therapieform der Kohlenhydratrestriktion vollzogen.

Von Bibra setzt als kardiologische Ärztin und Wissenschaftlerin auf die Vermeidung hoher Insulinspiegel durch das Essen: Glykämische Last gilt es zu reduzieren durch Menge und Auswahl der Kohlenhydrate, viel mehr frisches Gemüse und mehr gesunde Fette. Und die aufgenommene Energie aus Kohlenhydraten durch ausreichende Bewegung im Alltag und **mehr sportliche Aktivität** gilt es zu verbrauchen. Dies würde unter anderem auch eine mögliche Herzinsuffizienz bei Diabetikern verhindern. Die Insulinresistenz und ihren hohen Insulinspiegel als Stoffwechselreaktion seien prinzipiell umkehrbar und vermeidbar.




In Bezug auf unsere Produkte wollte JUST TASTE von Helene Bibra wissen:

Frage: *Mit welcher Menge enthaltener Kohlenhydrate ist ein Lebensmittel für Diabetiker empfehlenswert?*

Antwort: Die Nährwerttabelle, meist auf der Rückseite der Verpackung, gibt die Menge an Kohlenhydraten in 100 g des Lebensmittels an. Diese Konzentration bestimmt als Produkt mit dem glykämischen Index (GI) die Berechnung der glykämischen Last. Da sich der GI durch zusätzliche Faktoren (z.B. Ausmahlungsgrad, Kochzeit oder gleichzeitiger Verzehr von u.a. Fetten) jeweils



stark verändert, sind für den Alltag präzise Angaben schwer möglich. Um als Diabetiker auf der sicheren Seite zu sein, und wenn deshalb grundsätzlich ein hoher GI unterstellt wird, kann für Portionsgrößen von 100 g dann folgende Einteilung der Kohlenhydratkonzentration die Kaufentscheidung unterstützen:

- 0-10 g Kohlenhydrate**  **empfehlenswert; niedrige glykämische Last**
- 11-25 g Kohlenhydrate**  **mittlere glykämische Last**
- über 25 g Kohlenhydrate**  **hohe glykämische Last.**

Natürlich sollten dabei die tatsächlichen Portionsgrößen mitbedacht werden, die zumeist für Getränke, evtl. auch Obst, wesentlich mehr als 100 g betragen, aber evtl. für Nüsse etc. nur 30 g.

Frage: *Wie vermeidet man einen hohen Insulinspiegel?*

Antwort: Beim Thema „Low-Carb“ gibt es die **Definitionen „Low Carb“** (dabei stellen Kohlenhydrate 15-30% der täglichen Energie; das ist gut, um abzunehmen und um Insulinresistenz zu normalisieren) und **„Moderat Carb“** (Kohlenhydrate stellen 30-45% der täglichen Energie, gut für dauerhafte Ernährung und um gesundheitlich vorzubeugen). Eine ketogene Ernährung, **„Very Low Carb“** mit weniger als 15 Energieprozent, ist dagegen wegen intensiver Ernährungsumstellung nur schwer umzusetzen. Mir ist wichtig, dass möglichst viele profitieren können. Deshalb geht es mir um eine hohe Alltags-tauglichkeit, d.h. um Low-Carb. Die einfache ernährungstechnische Lösung besteht dabei in einer Kohlenhydratreduktion um 30-50% und in einer Auswahl von Lebensmitteln mit niedriger glykämischer Last. Beides ist einfach umzusetzen. Es werden vor allem die Mengenverhältnisse auf dem Teller verschoben. Die sättigende Eiweißmenge bleibt (Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Ei, Käse u.a.), die stärkehaltige Beilage wird halbiert bzw. um 1/3 reduziert (Nudeln, Brot, Reis, Kartoffeln).

Grundsätzlich ist eine Sättigungsbeilage mit niedriger glykämischer Last auszuwählen, **z.B. Gemüsenudeln**, Vollkornprodukte oder Vergleichbares. Das übliche Volumen auf dem Teller kann dann jeder mit Gemüse und / oder Salat aufstocken. Zur präventiven Vermeidung einer Insulinresistenz empfehle ich moderate Low-Carb mit einem mediterranen Essmuster als dauerhaftes Essverhalten.

Frage: *Was sagen Sie den Diabetikern, die die Sättigungsbeilage ganz ersetzen wollen?*

Antwort: Für viele Diabetiker ist das Ziel, trotz Essen möglichst gleichförmige Blutzuckerspiegel und damit Insulinbedarf zu halten, mit Low-Carb Ernährung gut erreichbar. Der völlige Verzicht auf stärkehaltige Sättigungsbeilagen, wie bei ketogener Ernährung, müsste dann nicht umgesetzt werden. Hilfreich ist es schon z.B. **Pasta aus Hülsenfrüchten (wie mit JUST TASTE)** zuzubereiten oder, wie in den Rezepten des MindCarb-Diabetes-Kurses beschrieben, Spaghetti-Gerichte mit spiralisierten Zucchini zuzubereiten (<https://mindcarb.de/shop-uebersicht/>). Auch für die Auswahl von Brot und Desserts gibt es dort leckere Low-Carb Beispiele und Rezepte.

Frage: *Wie gesund ist pflanzliche Kost (Gemüse, Salat und Obst)?*

Antwort: Gemüse haben enorme gesundheitliche Vorteile wie niedrige Energiedichte, gesunde Ballaststoffe und Mikronährstoffe. Eine ausreichende Menge von Ballaststoffen (ungefähr 30 g täglich) ist für eine gesunde Ernährung wichtig. Ballaststoffe sättigen, ohne Kalorien zu haben, verlangsamen die Aufnahme von Nährstoffen ins Blut (z.B. Zucker) und fördern eine gesunde Darmflora. Gleichzeitig empfehle ich, den Konsum von verarbeiteten Lebensmitteln zu vermeiden. Selbst Kochen ist angesagt und macht ja auch (Vor-)Freude. Frisches Obst aus der Region ist ebenfalls wegen seiner enthaltenen Mikronährstoffe gesund, wegen des darin enthaltenden Fruchtzuckers aber nicht gleich pfundweise pro Tag anzuraten.



Frage: Können Diabetiker vom Typ 1 ebenfalls JUST TASTE Produkte essen?

Antwort: Für die komplett Insulinpflichtigen Typ-1-Diabetiker ist ein gleichförmiger Insulinbedarf durch das Essen ebenfalls sehr wichtig, denn das schützt vor nachfolgenden Unterzuckerungen. Insofern sind hier die **Just Taste Produkte mit niedriger glykämischer Last** eine vorbeugende Bereicherung des Speiseplans.

BLACK BEAN SPAGHETTI MIT GARNELEN UND SPINAT

ZUTATEN

- 90 g Bio Black Bean Spaghetti (JUST TASTE)
- 1 EL Butter
- 150 g Garnelen
- 1 Knoblauchzehe
- 120 g Baby Spinat
- 100 ml Sahne
- Salz, reichlich Pfeffer

ZUBEREITUNG

Knoblauch schälen, fein schneiden, Spinat waschen, vorsichtig trocknen (schleudern). Spaghetti in ca. 5-10 cm lange Stücke brechen, in kochendem Salzwasser 5 Min kochen, dann in ein Sieb abgießen. Öl in einer Pfanne etwas erhitzen, Garnelen darin 3 Minuten garen, Knoblauch für 1 Minute dazugeben, dann Spinat darin zerfallen lassen (ca. 2 Minuten). Mit Sahne aufgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti unterheben und gut vermischt servieren.

Das Rezept von Just Taste in der Genuss-Abnehm Variante für 1 Hauptmahlzeit bei täglich ca. 1.500 kcal.



Genuss und Diabetes gehen zusammen. Die Ärztin und Wissenschaftlerin, Apl. Prof. Helene von Bibra, verbindet Erkenntnisse der Kardiologie, Diabetes und Stoffwechsel. Gegen das Übergewicht und die Insulinresistenz hat sie ein eigenes Ernährungsprogramm (mindcarb.de)

Quellennachweise:

- [1] Als Diätetik wird die Zusammenfassung aller ernährungstherapeutischen Maßnahmen verstanden, welche der Vorbeugung und Behandlung von Erkrankungen dienen. Im Fokus aller diätetischen Maßnahmen steht der Erhalt bzw. die aktive Stärkung körpereigener Ressourcen. Diese ist nur möglich, wenn der Körper ausreichend Energie und bioaktive Substanzen bzw. Spurenelemente aufnehmen und sinnvoll verstoffwechseln kann.
- [2] Barlösius, Eva: Soziologie des Essens. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung, 57ff. Weinheim, Beltz
- [3] Luhmann, Niklas: Die Moral der Gesellschaft, 371ff. Frankfurt, Suhrkamp
- [4] Andreas Wartha, Jurist und Ernährungsberater. Als einer der bekanntesten Nicht-mediziner arbeitet er mit den neuen Patientenrichtlinien der Deutschen Diabetesgesellschaft (www.ddg.info)
- [5] https://www.bvmd.de/wp-content/uploads/2022/04/Grundsatzentscheidung_2021_06_Positionspapier_Ernaehrung_und_Gesundheit.pdf
- [6] Dr. Helene von Bibra, Ärztin und Wissenschaftlerin, Apl. Professorin an der Technischen Universität München für das Fachgebiet Innere Medizin, Kardiologie. Sie ist spezialisiert in der Beurteilung verminderter Herzfunktion von diabetischen Patienten. Sie forschte interdisziplinär zwischen Diabetes, Kardiologie und Stoffwechsel. Seit 2012 im Ruhestand hat sie „mindcarb.de“ gegründet und bietet online zertifizierte Kurse zu „Mind Carb Ernährungsprogramme – Diabetes vorbeugen und mit Genuss abnehmen“ an. Helene von Bibra hat uns und unsere Gemüsenudeln entdeckt und mittlerweile in ihre Programme integriert. Also wir haben sie nicht als sogenannten „Miet-Professor“ angesprochen, wie im Marketing gerne benutzt. (vonbibra@gmx.de)



Adressen:

1. Facebook-Gruppen (nicht kommerziell: Low Carb und Diabetes)

- **„Diabetes Typ 2. Naschen und Schlemmen ohne Reue mit wenig Kohlenhydrate“.** (Admin: Jürgen Nagl, Michaela Fleischmann). Derzeit 8.600 User.
- **„Die besten Low Carb Rezepte“** (Admin: Andrea Bachmann, Ö). Derzeit 250.000 User. Weniger Interaktion, mehr Information über die Rezepte.
- **„Low Carb Rezepte & Tipps bei Gitta“** (Admin: Brigitte Latraner Ö, Michaela Fleischmann, Claudia Unterberger) Derzeit 26.300 Usern.
- **„Diabetes Typ 2 – Deutschland“** (Admin: Semi Bost). Derzeit 8.000 User.

2. Podcasthinweis Sascha Schworm (zuckerjunkies.com)

Sascha Schworm, Jahrgang 1975, hat Diabetes Typ 1 und betreibt diesen Podcast und die Webseite. Er sagt von sich: „Ich stehe für Diabetische Selbsthilfe, weil Selbstmitleid die Tatkraft blockiert.“ Und lädt jeden als Interviewgast ein, um anderen Diabetikern Mut zu machen und zu zeigen, dass „die einzige Grenze zwischen Deinen beiden Ohren existiert.“

3. Dr. Helene von Bibra (mindcarb.de).

Als Ärztin und Wissenschaftlerin (Kardiologie, Diabetes und Stoffwechsel) könnte sie längst im Ruhestand sein, möchte aber mit ihren persönlich gehaltenen Webinaren und den online Kursen zur Ernährung bei Diabetes etwas gegen das Übergewicht und die Insulinresistenz (bekanntlich Hauptursache der Diabetes) tun. Es geht um die zu Recht gefürchteten Folgeerkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Apl. Professorin Dr. med. Helene von Bibra arbeitet weiter, um zum gesundheitlichen Gewinn der Betroffenen die fehlenden Informationen unseres Gesundheitssystems auszugleichen und zusätzlich Energie, Freude und Sicherheit mit leckerem und trotzdem gesundem Essen zu vermitteln. Sie gehört zu unserem Autorenteam des Ernährungsletters. (<https://justtaste.de/blog-news/>)

4. Andreas Wartha (der-diabetes-experte.de)

Bis zu seinem Diabetes hat Wartha erfolgreich als Jurist gearbeitet. Zwischenzeitlich als Ernährungsberater zertifiziert, geht seine ganze Energie in ein gutes Leben mit dem Defizit. Sein Motto: „Die Diagnose Diabetes ist die Chance, das Leben positiv zu verändern. Dafür habe ich mich entschieden. Heute weiß ich: Ich habe mich nie so wohl in meiner Haut gefühlt. Auch ihr schafft das!“ Wartha ist Gründungsmitglied des Vereins „Dia Engel e.V.“. Er gehört zu unserem Autorenteam des Ernährungsletters. (<https://justtaste.de/blog-news/>)

5. Der Verein „Dia Engel e.V.“ (JUST TASTE ist seit Februar 2024 Mitglied)

Das Projekt Dia Engel ist ein ehrenamtliches, bundesweites Projekt, welches zum Ziel hat, kostenlos und nachhaltig am Telefon zu unterstützen. Betroffene mit Diabetes (auch Kinder und Jugendliche mit Diabetes), Angehörige, das soziale Umfeld und Menschen, die Fragen zum Thema Diabetes haben, sind das Klientel des Vereins „Dia Engel“. Themen sind zum Beispiel der Umgang mit Diabetes, die Ernährung, Sport & Bewegung, Kinder & Jugendliche mit Diabetes, Psychische Begleiterkrankungen wie Depressionen oder Ängste, Folgeerkrankungen, Anlaufstellen oder Produkte. Priorität hat das Reden über Diabetes. (diaengel.de)

Volker Born für JUST TASTE
Schwabach im November 2024



Just Taste GmbH | Dorfstraße 6 | 91189 Gustenfelden
Tel. 09122-9839844 | Fax 09122-9839845
info@justtaste.de | www.justtaste.de