Inhalt

1.	Vorwort	4
2.	Der Schock der Diagnose	8
3.	Wie es so weit kommen konnte?	13
4.	Hallo Diabetes!	25
5.	Lerne den Feind kennen	35
6.	In Stellung gebracht	48
7.	Das Low-Carb-Universum	53
8.	Mein Weg heißt Happy Carb	63
9.	Die mysteriöse Energiebilanz	70
10.	Die Welt der Kohlenhydrate	75
11.	Der Teufel Zucker	87
12.	Bausteine des Lebens – Eiweiß	92
13.	Wer hat Angst vorm bösen Fett?	104
14.	Von Nahrungspausen, Hunger, Sättigung und Durst	116
15.	Essen aus dem Chemielabor	122
16.	Süße Welt jenseits des Zuckers	129
17.	Allem kann ich widerstehen, nur der Versuchung nicht	137
18.	Diabetiker/in, beweg dich	141
19.	Diabetes im Kopf	159
20.	Diabetes – nicht mit mir!	171
21.	Und was sagt der Doc?	180
22.	Die Happy-Carb-Küche	185
23.	30 kunterbunte Happy-Carb-Rezepte	189
24.	Danksagung	228
25.	Quellenangaben	230

Der Schock der Diagnose

2. DER SCHOCK DER DIAGNOSE

Ich kann mich noch sehr genau an den Tag meiner Diagnose erinnern. Es war im Oktober 2013 und ich befand mich zu dem Zeitpunkt in einer Reha-Klinik. Bei dem Gedanken zurück an diesen Tag überfällt mich bis heute noch ein beklemmendes Gefühl, auch wenn seitdem viel passiert ist und sich meine gesundheitliche Situation grundlegend gedreht hat. Aber der Schlag, den ich an jenem Tag versetzt bekommen habe, sitzt bis jetzt.

Der Aufenthalt in der Reha-Klinik war einem akuten Erschöpfungszustand und meinem damaligen gewaltigen Übergewicht geschuldet. So wie das üblich ist, bin ich direkt zu Beginn der Rehabilitation umfassend medizinisch untersucht worden. Dazu gehörte neben einer unerfreulichen körperlichen Begutachtung durch einen Arzt, (Wer macht sich mit 130 Kilogramm schon gerne nackt?) auch eine Blutentnahme zur Feststellung aller gängigen Laborwerte. Diese Blutuntersuchung hatte ich dann auch schon fast wieder verdrängt, als mich die verräterische Flüssigkeit doch noch einholte.

Während der Reha-Maßnahme stand ein umfangreiches Bewegungsprogramm auf der Tagesordnung. Meine Freude darüber hielt sich in überschaubaren Grenzen – diplomatisch ausgedrückt, denn ich hatte mich jahrelang nicht mehr regelmäßig bewegt. Der Weg vom Sofa zum Kühlschrank war mein üblicher Parcours und die Treppenstufen in das obere Stockwerk unseres Hauses brachten mich schon außer Atem.

So war es auch nicht wirklich überraschend, dass ich in einer der ersten Sportstunden unelegant den Boden küsste. Ausgerechnet Ballspiele! Die waren mir schon in der Schulzeit verhasst. Aber dann auch noch ungeschickt über den Ball zu stolpern und mit vollem Körpereinsatz auf das rechte Knie zu fallen, war peinlich und schmerzhaft zugleich. Mir schossen sofort vor Scham die Tränen in die Augen.

Die Sporttherapeutin zeigte sich gleich sehr besorgt und schickte mich humpelnd in die ärztliche Abteilung. Da saß ich nun. Frustriert und niedergeschlagen. Am liebsten wäre ich auf dem direkten Weg wieder nach Hause gefahren. Die Überprüfung meines Knies ergab glücklicherweise keine ernsthafte Verletzung. Ich bekam eine Salbe zur Behandlung der Prellung ausgehändigt und das Thema Knie war abgehakt.

Da fragte mich die behandelnde Ärztin,

4. HALLO DIABETES!

Da saß ich nun in der Klinik wie ein Häufchen Elend und wusste weder ein noch aus. Sie können sich also vorstellen, dass mein »Hallo« direkt nach der Diagnose erst einmal sehr verhalten ausgefallen ist. Der Schock saß, und ich durchlief ein Gefühlschaos, das sich von Selbstmitleid über Verdrängung bis hin zu Trotz und Verzweiflung bewegte.

Im Nachhinein bin ich sehr froh, dass ich zum Zeitpunkt der Diagnose in einer Klinik war und man sich dort sehr bemüht hat, mich entsprechend aufzufangen und psychologisch zu unterstützen. Wie oft haben mir später Diabetes-Patienten erzählt, dass diese die Diagnose mehr beiläufig beim Arzt erhalten haben und der dann, ohne viele Worte zu verlieren, eben noch eine Tablette mehr aufgeschrieben hat.

Neben einem Fachbereich für psychosomatische Störungen gab es in der Klinik auch noch einen weiteren Bereich, der sich auf Stoffwechselstörungen (Diabetes) und Adipositas spezialisiert hat. Für mich als gesundheitliche Großbaustelle in dieser Situation natürlich der perfekte Ort, um alle bestehenden und gerade neu aufgetauchten Problemfelder geballt angehen zu können.

Die Klinik ließ sich nicht lumpen und zerstörte auch noch meine letzte kleine Hoffnung auf Fehlerhaftigkeit der Diagnose. Denn nachdem der nüchtern gemessene Blutzuckerwert weit außerhalb des Normbereiches war und auch mein Glukosetoleranztest klar eine Diabetes-Erkrankung belegte, fehlte nun noch die letzte Bestätigung.

Die Messung des Langzeitwerts HbA_{1c} stand auf dem Programm.

Bis dahin hatte ich diese in meinen Augen, willkürliche, Buchstaben-Ziffern-Folge noch nie gehört. Mir war auch noch nicht klar, dass mich dieser Messwert bis an das Ende meiner Tage in regelmäßigen Abständen begleiten würde. Inzwischen weiß ich aber, dass der HbA_{1c} den durchschnittlichen Blutzuckerwert der letzten zehn bis zwölf Wochen abbildet. Blöderweise hat der rote Farbstoff (Hämoglobin) unseres Blutes die Eigenschaft, im Blut vorhandenen Zucker zu binden. Und da sich die roten Blutkörperchen etwa alle 120 Tage erneuern, ist auch der Zuckergehalt über diesen Zeitraum in ihnen gespeichert. Sozusagen das gemeine Gedächtnis meines Blutzuckers. Das in Zahlen abgebildete Sündenkonto eines jeden Diabetes-Patienten. Ein unangenehmer

5. LERNE DEN FEIND KENNEN

Jeder Diabetiker, jede Diabetikerin sollte an einer Diabetes-Schulung teilnehmen. Punkt! Da ich mich zum Zeitpunkt der Diagnose in einer entsprechenden Fachklinik befand, lag es nahe, dass ich die notwendige und in meinen Augen sinnvolle Schulung direkt während der Reha durchlaufe. Und so kam es dann auch, dass ich in die eine Woche dauernde Diabetes-Schulung in der Klinik eingebunden wurde. Ich war gespannt wie ein Flitzebogen, was mich wohl erwartet.

Wissen ist Macht. Davon bin ich schon immer zutiefst überzeugt. Wenn Sie einen Gegner aufs Kreuz legen wollen, dann müssen Sie seine Schwächen ausgiebig studieren. Sie müssen wissen, wie er tickt und warum das so ist. Mit dem Wissen können Sie da angreifen, wo es weh tut. Nur so können Sie einen Sieg oder zumindest einen Teilsieg erringen. Das klingt jetzt nach Napoleon, aber ich hoffe weniger nach Waterloo.

Aber es ist doch immer so im Leben: Wild rumstochern und auf einen Zufallstreffer hoffen ist wenig aussichtsreich. Klar, auch ein blindes Huhn findet mal ein Korn, aber das entspricht nun überhaupt nicht meiner üblichen Vorgehensweise und Ihrer vielleicht auch nicht. Ich war es von Berufs wegen immer gewohnt, Problemen mit einer gesunden Portion Neugierde, aber auch Zielorientiertheit zu begegnen. Beides schadet im Herangehen an die Bekämpfung der Diabetes-Typ-2-Erkrankung definitiv nicht. Nur wer versteht, was bei Diabetes im Körper passiert und wie die Mechanismen sind, zieht die richtigen Schlüsse und handelt auch danach.

Der Frischling unter gestandenen Diabetes-Profis.

Mit dieser Einstellung saß ich dann mit einer größeren Gruppe von gestandenen Diabetikern und lauschte den Worten des Oberarztes. Ich war doch tatsächlich der einzige Diabetes-Frischling in der Gruppe. Niemand außer mir hatte die Diagnose erst eine Woche oder gar noch kürzer. Nein, da saßen lauter »alte« Hasen, die schon mehrere Schulungen durchlaufen hatten und die bereits die ganze Diabetesklaviatur auf und ab spielen konnten. Ich fühlte mich eingeschüchtert, war ich doch nicht auf Augenhöhe mit den Diabetesprofis, die schon vor Beginn der Schulung mit Fachbegriffen um sich warfen, dass mir ganz blümerant im Kopf wurde. Denn ich Diabetesdoofi hatte bisher ja noch nicht einmal selbst Blutzucker gemessen.

7. DAS LOW-CARB-UNIVERSUM

In diesem Abschnitt meines Buches will ich Sie entführen in die geheimnisvolle Welt der Low-Carb-Ernährung. Denn bevor wir uns auf meine eigene Low-Carb-Interpretation einlassen, sollten Sie grundlegend verstehen, womit Sie es bei Low-Carb eigentlich zu tun haben. Also kein Hokuspokus, sondern Fakten darüber, welche Auswirkungen die Reduzierung der Kohlenhydrate auf Ihre Ernährung und Ihre Diabetes-Erkrankung hat. Dann verstehen Sie, weshalb ich Sie dazu motivieren möchte, selbst nähere Bekanntschaft mit dieser Ernährungsweise zu machen und alle vorhanden Vorurteile über Bord zu werfen. Aber immer schön eins nach dem anderen. Was war Ihr erster Gedanke, als Sie „Low-Carb" gelesen haben?

- **Oh Schreck. Nie mehr Brot?**
- **Ich esse doch so gerne Kuchen!**
- **Ein Leben ohne Nudeln?**
- **Was soll ich da noch essen?**
- **Was bringen mir Lebensjahre, wenn das Essen nicht mehr schmeckt?**
- **Jetzt kommt die auch noch mit so einem neumodischen Krempel!**
- **Und was soll die Familie essen?**
- **Das ist doch viel zu teuer!**
- **Viel zu aufwendig und umständlich!**

Das ist jetzt nur eine kleine Aufzählung von Gedanken, die vielen Menschen in den Kopf kommen, wenn sie das Wort „Low-Carb" hören oder lesen. Anfangs ging es mir genauso. Gut, manches ist nicht ganz von der Hand zu weisen. Sein Essen selbst zuzubereiten ist aufwendiger, als sich eine Tiefkühlpizza aufzubacken. Gemüse kostet mehr Geld als ein Päckchen Nudeln. Aber keine Angst! Es ist nämlich alles nicht so wild, wie es auf den ersten Blick aussieht. Auch ich musste mich dem Phänomen Low-Carb erst langsam annähern und meine Vorurteile abbauen.

Was bedeutet denn eigentlich Low-Carb?

Low-Carb bedeutet lediglich, dass in dieser Ernährungsweise die Zufuhr an Kohlenhydraten niedriger als üblich ist, also reduziert wird. Für nicht mehr und auch nicht weniger steht Low-Carb oder auch die Abkürzung LC. Es gibt keine offizielle Definition, in welchem Umfang die Kohlenhydrate reduziert werden müssen – auch wenn einige Low-Carbler das sicher anders sehen und gerne ihre eigene Low-Carb-Variante zum Gesetz erheben würden.

Glykämischer Index (GI) und glykämische Last (GL) verschiedener Nahrungsmittelgruppen.

Getreideprodukte	GI	GL
Hirse	71	17
Couscous	65	15
Buchweizen	54	11
Rice Crispies Frühstücksflocken	88	77
Cornflakes	84	72
Reiswaffeln	82	66
Weizenflocken	69	57
Mais-(Tortilla-)Chips	73	46
Salzstangen (Weizen)	67	41
Haferflocken	42	32
Reis und Pasta (gekocht)		
Arborio-Reis	69	24
Weißer, geschälter Reis	64	23
Basmati-Reis	60	15
Langkorn-Reis	56	15
Makkaroni	47	13
Natur-Reis	55	12
Linguine	46	12
Spaghetti, 15 Min. gekocht	44	12
Parboiled Reis	47	11
Spaghetti, 5 Min. gekocht	38	10
Vollkorn-Spaghetti	37	9
Brot		
Roggen-Knäckebrot	65	53
Baguette	95	49
Weißbrot	70	34
Weizen-Vollkornbrot	71	32
Roggen-Vollkornbrot	58	32
Pumpernickel	50	21
Weizen-Tortillas	30	16
Kartoffelprodukte		
Kartoffelchips	54	23
Baked potatoe	85	15
Instant-Kartoffelpüree, zub.	85	11
Kartoffel, 15 Min. gekocht	75	11
Pommes frites	75	15

Gemüse	GI	GL
Pastinakenwurzeln	97	19
Mais, frisch	54	12
Süßkartoffeln	61	11
Yams-Wurzeln	51	11
Rote Bete	64	6
Kürbis	74	4
Karotten	47	4
Hülsenfrüchte		
Sojadrink	44	8
Kidney-Bohnen	28	5
Linsen, weiß oder grün	29	3
Rote Linsen	26	3
Sojabohnen	18	1
Erbsen	48	4
Grüne Bohnen	38	8
Süßes		
Fruchtbonbons	70	68
Würfelzucker	68	68
Lactose	46	46
Honig	55	39
Snickers	55	32
Twix	44	28
Vollmilchschokolade	43	24
Nutella, M&M's	33	19
Fructose	19	19
Nugat	32	13
Milchprodukte		
Milchspeiseeis	61	14
Joghurt, natur	19	1
Magermilch	32	1
Vollmilch	27	1

Die glykämische Last GL errechnet sich so: glykämischer Index GI multipliziert mit dem Kohlenhydratanteil pro 100-g-Portion. Als Referenz dient Glukose mit einem GI von 100.

Wer hat Angst vorm bösen Fett?

17. ALLEM KANN ICH WIDERSTEHEN, NUR DER VERSUCHUNG NICHT

Ich möchte diesen Abschnitt mit meinem Lieblingsschreiberling Oscar Wilde beginnen, der einst schrieb:

»Versuchungen sollte man nachgeben. Wer weiß, ob sie wiederkommen.«

Dem stimme ich uneingeschränkt zu. Um meinem Bedürfnis nach Genuss und Lebensfreude auch weiterhin Rechnung tragen zu können, habe ich mir von Anfang an zwei Sünden pro Woche zugestanden.

Warum zwei Sünden? Zum einen ist Vorfreude immer die schönste Freude und zum anderen wäre ich mit einer Ausnahme pro Woche nicht ausgekommen. Ich bin bekennende Schokoholikerin und habe auch während der Abnehmphase meiner Schokoladenlust gefrönt. Meistens mit feiner dunkler Schokolade. Der höhere Anteil an Kakao hat positive gesundheitliche Wirkungen und die Menge des Zuckers ist geringer. Ich bin dann auch so eine: wenn schon Sünde, dann aber bitte richtig. Sie werden mich also nie nur ein Rippchen Schokolade essen sehen, sondern ich futtere dann schon auch mal 50 Gramm am Stück weg. Im Vergleich zu früher ist das aber eine echt kleine Menge. Denn da waren mal schnell 300 Gramm auf einen Rutsch im Bauch. Heute schmause und schleckere ich an 50 Gramm eine ganze Weile rum, immer mit der notwendigen Aufmerksamkeit.

Nebenbei vernascht lohnen Sünden nicht.

Übrigens: Auch Low-Carb-Kuchen fällt bei mir in die Sündenregelung hinein. Klar, der Blutzucker reagiert auf die Schmausereien nicht verschnupft, aber die Kuchen kommen mit unverschämt vielen Kalorien um die Ecke. Es ist eben ein Kuchen. Punkt! Zu häufig zusätzlich gegessen, krallen sich auch die Low-Carb-Törtchen an den Hüften fest. Immer alles mit Augenmaß und in der richtigen Dosierung.

Wie viel Beschäftigung mit der Nahrung ist eigentlich noch unbedenklich?

Natürlich habe ich mich im Rahmen meiner Ernährungsumstellung auch irgendwann gefragt, ob es eigentlich noch normal ist, sich so viel mit dem Thema „Gesundheit und Ernährung" auseinanderzusetzen. Folgende Fragen haben mich eine ganze Weile umtrieben:

19. DIABETES IM KOPF

Seit Tagen drücke ich mich vor dem Schreiben. Dieses Kapitel 19 liegt mir zentnerschwer auf der Seele. Wie treffend, soll es doch auch um den Kopf gehen, wie er die Entstehung der Diabetes begünstigt und auch beim Umgang mit der Krankheit und der Bewältigung eine große Rolle spielt.

Aber mir war klar, dass dieses Kapitel auch bedeuten würde, gedanklich zurück in eine Zeit zu reisen, in der ich mein Gleichgewicht nicht nur körperlich, sondern auch psychisch komplett verloren hatte. Diese Reise empfinde ich auch heute noch als schmerzlich und unangenehm. Aber ich mache die Reise. Denn aus meiner Erfahrung können Sie sicher etwas für sich mitnehmen, und auch für mich ist es gut, immer mal wieder daran zu denken, in welchen Strudel man geraten kann, so zwischen Pflichterfüllung und Selbstaufgabe.

In meinem Werdegang hatte ich bereits berichtet, dass ich in den vergangenen 25 Jahren im Personalbereich tätig war. Die Interessen der Geschäftsleitung und der Mitarbeiter zu vereinen, ist häufig schwierig und meist auch sehr aufreibend. Logisch, selten sind sich beide Seiten direkt einig, und neben menschlichen Differenzen kommen noch unterschiedliche wirtschaftliche Interessen hinzu. Dazu war ich in verantwortlicher Position und stand immer unter dem Druck, es allen Beteiligten recht machen zu wollen. Ich hätte doch so gerne Harmonie und Friede, Freude, Eierkuchen. Das ist natürlich überspitzt und dazu eine naive Illusion. Neben den Schwierigkeiten, die das Berufsfeld des Personalers mit sich bringt, haben in den vergangenen Jahren eine Arbeitsverdichtung und eine Steigerung des Arbeitstempos stattgefunden, was den Arbeitnehmern kaum mehr Zeit lässt durchzuatmen. Aber gut, fürs Durchatmen werden die auch nicht bezahlt. Und genau diesen Umstand mit Nachdruck durchzusetzen, war ja auch viele Jahre meine Aufgabe. Zudem hatten auch für mich der Druck, das Tempo und der Beschuss mit den zu verarbeitenden Informationen massiv zugenommen. Und mein kleines Hirn, muss ich gestehen, war auf dieses Chaos auf Dauer nicht eingestellt. Das mag ein Defizit von mir sein, aber ich gehe davon aus, dass ich damit nicht alleine stehe. Nur mag das heute niemand eingestehen, denn dann würde man ja Schwäche signalisieren und würde sich angreifbar machen in der Ellbogenmentalität unserer Wettbewerbsgesellschaft. Arbeitnehmer sind heute häufig am Li-

Erdbeer-Schinken-Käse-Traum

1 Portion als Frühstück/2 Portionen als Vorspeise

15 g gehackte Walnüsse
1/2 TL Erythrit
100 g Serranoschinken, in Scheiben
150 g Erdbeeren, ohne Grün, halbiert
75 g Ziegenfrischkäse
10 ml Olivenöl nativ extra

Die gehackten Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten und am Ende das Erythrit unterrühren. Abkühlen lassen und immer wieder mischen, damit die Walnüsse nicht zusammenkleben.

Den Serranoschinken auf einem Teller drapieren. Die halbierten Erdbeeren mit etwas Ziegenfrischkäse bestreichen und auf den Schinken legen. Dann die karamellisierten Walnüsse darüberstreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 577, Fett: 44,9 g, Kohlenhydrate: 11,1 g, Eiweiß: 40,3 g

Erdbeeren können auch sehr gut deftig ...

Den Rettich wie gebratene Nudeln zu machen, war eine echt leckere Idee ...

Für das Rettich-Goreng in einem großen Topf Kokosöl erhitzen. Die Zwiebelstücke glasig dünsten. Dann die Möhren und die Rettich-Spaghetti zufügen. Rühren und dabei bissfest garen. Das Curry, die Sojasaucen und das Gemüsebrühepulver untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend noch die Frühlingszwiebelringe dazugeben. Das Rettich-Goreng mit dem Lachscurry anrichten.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 478, Fett: 29,8 g, Kohlenhydrate: 18,6 g, Eiweiß: 32,7 g

Kohlrabipommes mit Röstpaprika und Avocadoaioli

2 Portionen

250 g rote Paprika, in breitere Streifen geschnitten
15 ml Olivenöl nativ extra
700 g Kohlrabi, geschält und wie Pommes geschnitten
10 g Zwiebelgranulat, aus dem Gewürzregal
1 TL Paprika, rosenscharf
1/2 TL Curry
Salz und Pfeffer

Für die Avocadoaioli:
2 Knoblauchzehen, gehackt
200 g Avocado, gewürfelt
15 ml Limettensaft
30 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer

Veggie macht Laune ...

Backofen auf 185 Grad Umluft vorheizen. Die Paprikastreifen in einer Schüssel mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Blech mit Backpapier geben. Die Kohlrabipommes mit Küchenpapier gut abtupfen. Dann in eine Schüssel geben und etwas Olivenöl zugeben. Gut vermischen, bis alle Kohlrabipommes mit Öl benetzt sind. Dann die Mischung aus Zwiebelgranulat und Gewürzen auf die Pommes streuen und vermengen. Die gewürzten Pommes auf das Blech mit der Paprika geben und gut verteilen. Nun für 20 Minuten auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben. Nach den 20 Minuten den Grill zuschalten und das Blech weiter nach oben in den Backofen schieben. Jetzt nochmal 5 Minuten rösten, bis die Kohlrabipommes Farbe bekommen haben, dann erst salzen. Die Zutaten für die Avocadoaioli in einen Behälter geben und cremig pürieren. Zu den Kohlrabipommes und den Röstpaprikastreifen reichen.

Nährwerte pro Portion: Kalorien: 570, Fett: 45,2 g, Kohlenhydrate: 27,1 g, Eiweiß: 10,5 g