YIN SHI

In der Beratung ausgehändigte Fiche

METABOLISCH

Diabetes mellitus Typ 2

Besser mit ihm leben, Teller für Teller

Diabetes mellitus Typ 2 ist kein Schicksal: Es ist eine Erkrankung, bei der Ihre täglichen Entscheidungen genauso zählen wie Ihre Medikamente. Dieses Blatt fasst zusammen, was Ihren Blutzucker wirklich hilft, was ihn ermüdet, und die kleinen Gesten, die alles verändern.

IN KÜRZE

Ihr Körper nutzt den Zucker, den Sie essen, schlecht: Er lässt ihn im Blut zirkulieren, statt ihn in den Zellen zu lagern. Das ist nicht Ihre Schuld, es ist ein Terrain, das sich mit der Zeit eingeschlichen hat. Die gute Nachricht: Jede gut aufgebaute Mahlzeit, jeder Spaziergang nach dem Essen, jedes verlorene Kilo, wenn es welche zu verlieren gibt, drückt die Werte wieder nach unten. Bei vielen frisch Diagnostizierten reichen diese Veränderungen, um den Blutzucker fast auf normale Werte zurückzubringen.

DAS WICHTIGSTE

• Die Reihenfolge der Mahlzeit verändert alles: Gemüse und Protein zuerst, die Stärken zuletzt. Dieselbe Mahlzeit lässt Ihren Zucker weniger hoch steigen.

• Ein Spaziergang von 10 bis 15 Minuten nach dem Essen ist die wirksamste und billigste Geste: Ihre Muskeln nehmen den Zucker direkt auf.

• Ihr Blutzucker liebt Regelmäßigkeit: Mahlzeiten zu festen Zeiten schlagen eine perfekte Woche gefolgt von einem Wochenendexzess.

WAS IHNEN HILFT

Gemüse, die halbe Platte : Sättigend, fast kein Zucker. Zucchini, Spinat, Tomaten, Kohl: nach Belieben.

Hülsenfrüchte : Linsen, Kichererbsen, Bohnen: die mildeste Stärke für den Blutzucker, 3-mal pro Woche.

Vollkorngetreide : Gerste, Hafer, brauner Reis: Dieselbe Portion richtet weniger Schaden an als die weiße Version.

Fetter Fisch : Makrele, Sardine, Hering: 2-mal pro Woche schützt Ihr Herz.

Nüsse und Samen : Walnüsse, Mandeln: eine kleine Handvoll als Snack stillt den Hunger ohne Zuckerpeak.

Essig und Zitrone : Eine Vinaigrette als Vorspeise oder ein Spritzer Zitronensaft mildert den Zuckeranstieg der Mahlzeit.

WAS VERSCHLECHTERT

Gesüßte Getränke : Softdrinks, Fruchtsäfte, Eistees: der schlimmste Feind, ein Zuckerpeak in wenigen Minuten.

Weiße Stärken in großer Menge : Weißbrot, weißer Reis, überkochte Nudeln: Portion und al-dente-Garung verändern alles.

Ultraverarbeitete Lebensmittel : Fertiggerichte, Snacks, Gebäck: mehr versteckter Zucker und Fett als man denkt.

Zucker in all seinen Formen : Honig, Agavendicksaft, Vollkornzucker: Für Ihren Blutzucker ist es derselbe Zucker.

Ausgelassene Mahlzeiten : Besonders unter Medikamenten: Eine ausgelassene Mahlzeit kann eine Hypoglykämie auslösen.

Tägliches Frittieren : Das Frittieren fügt Fette hinzu, mit denen Ihr Körper schlecht umgeht; Ofen, Dampf und Pfanne erledigen dieselbe Arbeit.

IM ALLTAG

Die Gewohnheiten, die den Unterschied machen

1. **10 Minuten nach dem Abendessen gehen**

   Geste Nummer eins: Ihre Muskeln essen den Zucker der Mahlzeit an Ihrer Stelle.

2. **Den Teller zusammenstellen**

   Halb Gemüse, Viertel Protein, Viertel Vollkornstärke: das Bild, das Sie im Kopf behalten.

3. **Saft durch ganzes Obst ersetzen**

   Ein ganzer Apfel sättigt und steigt weniger hoch als sein Saft.

4. **Mit der Vinaigrette beginnen**

   Ein angemachter Salat als Vorspeise bereitet Ihren Körper auf die folgende Mahlzeit vor.

5. **Regelmäßige Uhrzeiten halten**

   Gleiche Zeiten, gleiche Portionen: Ihr Blutzucker liebt Routine.

Dieses Blatt begleitet Ihre Arbeit mit Ihrer Fachkraft und ersetzt nicht Ihre ärztliche Betreuung. Ändern Sie niemals Ihre Medikamente ohne Ihren Arzt: Den Zucker aus Ihren Mahlzeiten zu senken kann Ihre Medikamente zu stark machen. Besprechen Sie mit ihm auch diese Zeichen: ungewöhnliche Müdigkeit, sehr starker Durst, eine Wunde, die nicht heilt, verschwommenes Sehen, Unwohlsein mit kaltem Schwitzen.

Yin Shi · Diabetes mellitus Typ 2 · Ausgabe vom 19. November 2026 · Dokument aufbewahren