

YIN SHI

METABOLISCH

Diabetes Typ 2 und Prädiabetes

Protokollfiche der chinesischen Diätetik

Der Durst, der verzehrt: was die Chinesen seit zweitausend Jahren Xiao Ke nennen. Sechs Gesichter des Typ-2-Diabetes, sechs Ernährungspläne, vom Durst der Lunge bis zum Leck der Niere.

PROTOKOLL-FICHE · FACHDOKUMENT

Ausgabe vom 19. November 2026 · yinshi.app

DIE ERKRANKUNG VERSTEHEN

Diabetes Typ 2 und Prädiabetes

Der Typ-2-Diabetes ist eine chronische Stoffwechselkrankheit, definiert durch eine anhaltende Hyperglykämie: Der Körper widersteht dem Insulin, das er produziert, dann erschöpfen sich die Betazellen des Bauchspeicheldrüsen. Diagnose: Nüchternblutzucker von 1,26 g/L oder mehr bei zwei Gelegenheiten, oder HbA1c von 6,5 % oder mehr; der Prädiabetes liegt zwischen 5,7 und 6,4 %. In Frankreich werden etwa 3,8 Millionen Menschen behandelt, 90 % davon Typ 2. Zentrales Argument: Die Ernährung ersetzt niemals die Behandlung, und Metformin, Sulfonylharnstoffe oder Insulin setzen bei ungekoordinierter Kohlenhydratänderung einer Hypoglykämie aus.

VERDACHTSGEBENDE ZEICHEN

- Starker Durst und trockener Mund, häufiger Harndrang als gewöhnlich
- Gesteigerter Hunger, anhaltende Müdigkeit, manchmal verschwommenes Sehen
- Bauchfett, wachsender Taillenumfang über die Jahre
- Langsame Wundheilung, wiederkehrende Infekte, Kribbeln in den Füssen
- Erhöhter Nüchternblutzucker oder HbA1c im Screening, oft zufällig entdeckt
- Metabolisches Terrain: Bewegungsmangel, chronischer Stress, kurzer Schlaf, Vererbung

ZUNGE & PULS

Variabel je nach Bild: roter trockener Zungenkörper mit roter Spitze beim oberen Xiao Ke; rote Zunge mit trockenem gelbem Belag bei Magen-Hitze; rote Zunge mit wenig Belag und feiner Puls bei Nieren-Yin-Leere; blasse Zunge mit dickem fettigem Belag bei Feuchtigkeit-Schleim; saitenförmiger Puls bei Leberstagnation; violette Zunge bei Blutstase.

GÜNSTIGES TERRAIN

Das zugrundeliegende Terrain ist metabolisch: Bauchfett, Bewegungsmangel, chronischer Stress und Schlafdefizit, die die Insulinresistenz nähren. Die chinesische Tradition beschreibt es als ein Yin, das vor innerer Hitze zurückweicht, oder als eine Milz, die unter Feuchtigkeit und Schleim begraben ist: zwei entgegengesetzte Mechanismen, die in derselben Konsultation oft koexistieren. Die Komplikationen zielen auf die Gefässe: Retinopathie, Nephropathie, Neuropathie und kardiovaskuläres Risiko.

DAS TCM-DIFFERENZIAL

Welches Muster liegt vor?

Die Chinesen beschreiben diese Krankheit seit der Antike unter dem Namen Xiao Ke, 'verzehrender Durst' oder 'Verfall durch Durst': ein Körper, der seine Flüssigkeiten in innerer Hitze verliert. Die Tradition unterscheidet drei Formen je nach erreichtem Etage, zu denen die moderne Klinik das Feuchtigkeit-Schleim-Terrain der Adipositas, die Rolle des Stresses und die Blutstase der Komplikationen hinzufügt. Diese sechs Gesichter detailliert das Blatt.

TCM-MUSTER	CHARAKTERISTISCHE ZEICHEN	ZUNGE & PULS	SCHNELLSIGNAL
Oberer Xiao Ke, Lungen-Yin-Leere	Heftiger Durst, der alles dominiert, trockener Mund und Hals, Trinken ohne je zu löschen, trockene Haut, möglicher trockener Husten	Rote trockene Zunge mit roter Spitze, feiner schneller Puls	***der Durst, der alles beherrscht***
Mittlerer Xiao Ke, Magen-Hitze	Übermässiger ständiger Hunger, viel essen ohne zuzunehmen, starker Atem, entzündetes Zahnfleisch, Verstopfung, harter Stuhl	Rote Zunge mit trockenem gelbem Belag, glitschiger schneller Puls	***immer hungrig***
Unterer Xiao Ke, Nieren-Yin-Leere	Häufiges reichliches Wasserlassen, manchmal trüber Urin, Lendenschmerzen, tiefe Müdigkeit, Schwindel, Tinnitus, Nachtschweiss	Rote Zunge mit wenig Belag, tiefer feiner schneller Puls	***unerschöpfliches Wasserlassen***
Feuchtigkeit-Schleim-Terrain, Milz-Qi-Leere	Bauchfett, Schwere, Schläfrigkeit nach den Mahlzeiten, kein besonderer Durst, Gefühl eines aufgedunsenen Körpers	Blasse Zunge mit dickem fettigem weissem Belag, glitschiger oder langsamer Puls	***Wampe und Schwere, kein Durst***
Leber-Qi-Stagnation, der Diabetes des Stresses	Blutzucker folgt der Stimmung, Heisshunger unter Spannung oder Verdruss, Seufzer, Rippenverspannung, unregelmässige Mahlzeiten und Snacken	Fast normale Zunge, saitenförmiger Puls	***der Stress macht den Wert***
Blutstase, das Terrain der Komplikationen	Kribbeln oder Taubheit der Extremitäten, fixe Schmerzen, dunkler Teint, langsame Wundheilung, trübendes Sehen	Violette Zunge oder Zunge mit dunklen Flecken, rauher Puls	***Kribbeln, fixe Schmerzen***

In der realen Klinik kombinieren sich die Bilder. Das häufigste Profil des heutigen Typ-2-Diabetes ist die Doppel-Leere von Qi und Yin: die Müdigkeit des Milzbildes verbunden mit dem Durst der Xiao-Ke-Bilder. Der untere Xiao Ke ist die fortgeschrittenste Form; beim älteren oder langjährigen Diabetiker entwickelt er sich oft zu einer gemeinsamen Yin- und Yang-Leere (tiefe Müdigkeit, Frieren, Ödem, Nykturie), ein kälteres Terrain, das verlangt, zu wärmen bei gleichzeitiger Yin-Unterstützung, niemals zu trocknen. Achtung vor der klassischen Falle: den dünnen durstigen Diabetiker (Xiao Ke) nicht mit dem übergewichtigen durstlosen (Feuchtigkeit-Schleim) verwechseln; die beiden Mechanismen sind entgegengesetzt und können koexistieren.

ERNÄHRUNGSPLÄNE

Ein Plan pro Muster

1 Oberer Xiao Ke, der Durst der Lunge · *Shàng Xiāo* 上消, *Fèi Yīn Xū* 肺阴虚

Die Lunge regiert und verteilt die Flüssigkeiten. Wenn ihr Yin erschöpft, verbrennt die innere Hitze sie: Die Flüssigkeiten nähren die Gewebe nicht mehr, daher dieser Durst, den nichts löscht. Es ist oft die Anfangsform des Xiao Ke. Die Strategie nährt das Lungen-Yin und erzeugt Flüssigkeiten mit kühlen, befeuchtenden Lebensmitteln, während sie die Hitze sanft kühlt.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Birne	Kalt	Süß, Sauer	Erzeugt Flüssigkeiten und kühlt die Lunge	*Ganz statt Saft: Die Faser macht den Blutzuckerunterschied.*
Spargel	Kalt	Süß, Bitter	Nährt Yin und klärt Hitze	*Sanft gedämpft, zu Beginn der Mahlzeit für den Faser-Effekt.*
Mangold	Kühl	Süß	Befeuchtet und löscht den Durst	*Blätter und Stiele sanft gedünstet, tägliche Beilage.*
Chinesischer Schwarzpilz / Judasohr	Neutral	Süß	Nährt Yin und verflüssigt	*Rehydriert in Suppen und Pfannengerichten, wohltuende schleimige Textur.*
Mandel (Samen)	Neutral	Süß	Schmiert die Lunge und beruhigt	*Eine kleine Handvoll als Snack kappt den Heisshunger ohne Blutzuckerspitze.*
Walnuss	Neutral	Süß	Nährt Yin und stützt die Niere	*Drei bis vier Kerne täglich, in Salaten.*
Joghurt	Kühl	Süß	Erzeugt Flüssigkeiten ohne zu erhitzen	*Natur, ungesüsst; fermentiert passt hier besser als frische Milch.*
Alge	Kalt	Salzig	Erweicht und erzeugt Flüssigkeiten	*Wakame in Suppe oder Salat, zwei- bis dreimal pro Woche.*
Hühnerei	Neutral	Süß	Nährt Yin und Blut	*Weich- oder pochiert: Das Morgenprotein stabilisiert den Tag.*
Brunnenkresse	Kühl	Scharf, Bitter	Klärt Hitze und erzeugt Flüssigkeiten	*Im Sommer roh im Salat oder kalte Suppe.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Zugesetzte Zucker und Süßwaren	Variabel	Die verzehrende Hitze verträgt keinen schnellen Treibstoff: Es ist das heftigste Blutzuckersignal.
Gegrillte, gebratene, frittierte Lebensmittel	Heiß	Hohes Garen fügt Hitze einem bereits ausgetrockneten Organ hinzu.
Sehr wärmende Gewürze (Chili, Pfeffer, getrockneter Ingwer)	Heiß	Sie verstreuen die restlichen Flüssigkeiten und schüren den Durst.
Übermass stark koffeinhaltiger Getränke	Warm	Diuretische Wirkung und Unruhe, die den Flüssigkeitsverlust erhöhen.

GOLDENE REGEL

Lungen-Yin nähren und Flüssigkeiten erzeugen, niemals erhitzen: kühl, süss, feucht.

MODERNE ERNÄHRUNG

Lösliche Ballaststoffe sind das Schlüsselwerkzeug dieses Bildes: Eine Metaanalyse kontrollierter Studien (Clinical Nutrition, 2021) zeigt, dass die Supplementierung mit löslichen Ballaststoffen die Blutzuckerkontrolle beim Typ-2-Diabetiker verbessert. Die Wahl der ganzen Frucht statt des Safts bewahrt den Ballaststoffeffekt; die Hydratation erfolgt mit Wasser, gesüsste Getränke sind verboten.

2 Mittlerer Xiao Ke, der Hunger des Magens · *Zhōng Xiāo* 中消, *Wèi Rè* 胃热

Die Magen-Hitze verbrennt die Nahrung, bevor sie assimiliert ist: Der Patient isst viel, ist ständig hungrig und nimmt nicht zu. Starker Atem, entzündetes Zahnfleisch und Verstopfung vervollständigen das Bild. Die Strategie klärt die Magen-Hitze mit kühlen bis kalten Lebensmitteln, reich an Wasser und Ballaststoffen, die sättigen, ohne das Feuer zu nähren.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Gurke	Kalt	Süß	Kühlt den Magen und erzeugt Flüssigkeiten	*Als Vorspeise, in Sticks oder Salat.*
Zucchini	Frisch	Süß	Klärt Hitze, ohne die Milz zu verletzen	*Sanft in der Pfanne oder in der Suppe, sättigendes Volumen für wenig Glykämie.*
Spinat	Kalt	Süß	Kühlt das Blut und befeuchtet den Darm	*Sanftes Anwelken in der Pfanne oder rohe Jungblätter.*
Tomate	Kühl	Süß, Sauer	Erzeugt Flüssigkeiten und kühlt	*Saisonal roh; die Säure mildert den süssen Heisshunger.*
Tofu (Sojakäse)	Kalt	Süß	Klärt Hitze und nährt ohne zu beschweren	*In Suppen oder sanft angebraten, sättigendes Abendprotein.*
Gerste	Warm	Süß	Harmonisiert die Mitte und löscht	*In Suppe oder Kasha; ihre Beta-Glucan-Faser ist das glykämische Asset, abgemessene Portion.*
Sellerie	Kühl	Süß, Bitter	Klärt Hitze und beruhigt den nervösen Hunger	*Knackige Stiele als Snack oder geschmorte Stiele.*
Salat (Gartensalat)	Kalt	Bitter, Süß	Kühlt und beruhigt	*Grosser Salat zu Beginn der Mahlzeit, um die Glykämie abzufedern.*
Essig	Warm	Sauer, Süß	Adstringiert und führt die Verdauung	*Eine Vinaigrette zu Beginn der Mahlzeit: winzige Geste mit messbarer Wirkung.*
Pak Choi	Kühl	Süß	Klärt Hitze sanft	*Schnelles Wok-Gericht mit Knoblauch, Knackigkeit bewahrt.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Schnelle Zucker und gesüsste Getränke	Variabel	Zucker auf die Glut des Magens werfen: verstärkte Spitze und Rückkehr des Hungers.
Gegrillte Fleisch und Barbecues	Heiß	Der Grill konzentriert Hitze; Schmor-, Schmorr- oder Dämpfen bevorzugen.
Überschuss rotem Fleisch	Warm	Beladen mit Geschmack und Hitze, nährt sie die Glut des Magens.
Scharfe Gewürze in starker Dosis	Heiß	Chili und Pfeffer schüren ein Feuer, das bereits voll ist.

GOLDENE REGEL

Magen-Hitze klären: kühl, wässrig, ballaststoffreich, sättigend ohne Blutzucker.

MODERNE ERNÄHRUNG

Essig zu Beginn der Mahlzeit hat eine dokumentierte Wirkung auf die postprandiale Glykämie (Johnston-Studie, J Am Diet Assoc, 2005), und die Gersten-Beta-Glucane dämpfen die Glucose-Insulin-Antwort (Metaanalyse, Eur J Clin Nutr, 2021). Gewohnheiten mit niedrigem glykämischem Index verbessern die Blutzuckerkontrolle und das kardiometabolische Profil (Metaanalyse, BMJ, 2023).

3 Unterer Xiao Ke, das Leck der Niere · *Xià Xiāo 下消, Shèn Yīn Xū 肾阴虚*

Die Nieren regieren die Flüssigkeiten und das Wasserlassen. Wenn ihr Yin erschöpft, steigt die Hitze ab und die Flüssigkeiten entweichen im Übermass: Polyurie, schwacher unterer Rücken, tiefe Müdigkeit, Nachtschweiss. Es ist die fortgeschrittenste Form des Xiao Ke, die, in der der Diabetes die Niere berührt. Die Strategie nährt das Nieren-Yin mit tiefen, süss-salzigen und nahrhaften Lebensmitteln, während sie das Verbleibende schützt.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Schwarzer Sesam	Neutral	Süß	Nährt Nieren- und Flüssigkeits-Yin	*Gemahlen auf Gemüse oder Suppen; das Korpus preist es als das Lebensmittel, das dem Dickdarm nützt.*
Sesamöl	Kalt	Süß	Schmiert und nährt Yin	*Einige Tropfen am Ende des Garens, niemals zum Braten.*
Avocado	Kühl	Süß	Nährt Yin und gute Fette	*Eine halbe Avocado zum Mittagessen, dauerhafte Sättigung.*
Auster	Warm	Süß, Salzig	Nährt Nieren-Yin und festigt	*Saisonal, natur; sein Zink ist bemerkenswert.*
Miesmuschel	Warm	Süß, Salzig	Tonisiert die Niere und nährt Yin	*Marinière oder gedämpft, Abendgericht.*
Ente (Fleisch)	Kalt	Süß, Salzig	Nährt Yin und löscht	*Geschmort oder in der Suppe; das Korpus zitiert es für verzehrenden Durst.*
Schweinefleisch	Kühl	Süß, Salzig	Nährt Yin und organische Flüssigkeiten	*Magerer Schmorbraten; das Korpus lobt das Schweinefleisch, das Leber-Yin nährt und den Durst stillt.*
Hühnerei	Neutral	Süß	Nährt Yin und Blut	*Weich- oder pochiert, einfach und nahrhaft.*
Hühnerleber	Warm	Süß, Bitter	Nährt Blut und stützt die Niere	*Einmal pro Woche, sanft in der Pfanne.*
Okra	Kalt	Süß	Erzeugt Flüssigkeiten und schützt die Schleimhäute	*Geschmort oder in der Suppe; sein Schleim begleitet das Yin.*
Alge	Kalt	Salzig	Nährt Yin und erweicht	*In Brühen, zwei- bis dreimal pro Woche.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Salz- und sehr salzlastige Produkte im Übermass	Variabel	Salz überlastet die bereits beanspruchte Nierenarbeit; das Bild verlangt strengste Mässigung.
Überschuss konzentrierter Proteine	Variabel	Bei nachgewiesener Nierenbeteiligung wird die Proteinzufuhr mit dem Arzt kalibriert; mehr ist nicht besser.
Sehr wärmende Lebensmittel	Heiß	Erschöpftes Yin verträgt nicht die Hitze, die verzehrt, was an Flüssigkeit bleibt.
Raffinierte Stärkebeilagen in grosser Portion	Neutral	Direkte glykämische Last auf einem bereits erschöpften Terrain.

GOLDENE REGEL

Nieren-Yin in der Tiefe nähren: süss-salzig, nahrhaft, schützend, ohne Überlastung der Niere.

MODERNE ERNÄHRUNG

Der Nierenschutz verläuft zuerst über Blutdruck und Salz, dessen Einschränkung die am besten etablierte Ernährungsmaßnahme bei Nephropathie ist. Das kardiovaskuläre Risiko, die häufigste Todesursache des Diabetikers, rechtfertigt fette Fische und Nüsse. Yam, die klassische Xiao-Ke-Stärke in der Tradition, wird als Ersatz für einen Teil des Getreides gegessen.

4 Das Feuchtigkeit-Schleim-Terrain, der Diabetes des Übergewichts · *Tán Shī 痰湿, Pí Qì Xū 脾气虚*

Es ist das häufigste Gesicht des zeitgenössischen Typ-2-Diabetes: Die müde Milz verwandelt die Flüssigkeiten nicht mehr, die sich als Feuchtigkeit und Schleim anhäufen. Bauchfett, Schwere, Schläfrigkeit, und oft kein Durst: Der Mechanismus ist das Gegenteil des Xiao Ke, auch wenn beide gern koexistieren. Die Strategie tonisiert die Milz und trocknet die Feuchtigkeit.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Karotte	Neutral	Süß	Tonisiert die Milz und führt die Verdauung	*Hier gekocht statt roh, in Suppe oder gedämpft.*
Zuchtchampignon	Kühl	Süß	Tonisiert ohne zu beschweren	*Angebraten oder in Suppen, Volumen für wenige Kalorien.*
Blumenkohl	Neutral	Süß, Bitter	Stützt die Milz und trocknet	*Sanft gebraten oder als Püree, schlauer Stärkebeilagen-Ersatz.*
Kopfkohl	Warm	Süß, Scharf	Wärmt die Mitte sanft und mobilisiert	*Geschmort oder im Eintopf, sanftes Garen ist die Regel des Terrains.*
Bockshornklee	Warm	Süß, Bitter	Wärmt und tonisiert die Milz	*Eingeweichte oder gemahlene Samen in Currys und Linsensuppen.*
Makrele	Neutral	Süß	Nährt, ohne Schleim zu erzeugen	*Gegrillt oder im Salat, der fette Fisch des metabolischen Terrains.*
Hering	Neutral	Süß	Nährt und stützt	*Im Salat, aufpassen bei zu süssen Fertigzubereitungen.*
Kaninchen	Kühl	Süß	Leicht tonisierend, sauberes Protein	*Senf-Schmorbraten, Wochengericht.*
Kardamom	Warm	Scharf	Wärmt die Mitte und mobilisiert die Feuchtigkeit	*Als Aufguss oder in Breien.*
Adzukibohne	Neutral	Süß, Sauer	Leitet Feuchtigkeit ab und nährt	*In knackigem Gemüsesalat; abgemessene Portion, da es eine Stärke bleibt.*
Rindfleisch	Warm	Süß	Tonisiert Milz und Qi	*Gekocht oder mager geschmort; das Korpus vergleicht es mit dem Qi-Tonikum par excellence.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Raffinierte Zucker und Softdrinks	Variabel	Sie erzeugen direkt Schleim: erste Geste des Terrains.
Frittiertes und gekochte Fette	Heiß	Schwer und fett, drücken sie die Milz in die Feuchtigkeit.
Sehr fette Milchprodukte und Sahne	Neutral	Schleimproduzenten par excellence auf diesem Terrain; magere fermentierte Portionen gehen besser.
Überschuss raffinierter Stärkebeilagen	Neutral	Weissbrot, weisse Pasta, weisser Reis: die glykämische Last, die den Teufelskreis nährt.

GOLDENE REGEL

Milz tonisieren und Feuchtigkeit trocknen: gekocht, einfach, regelmässig, ohne Überladung.

MODERNE ERNÄHRUNG

Der stärkste Beleg des ganzen Blattes lebt hier: Die DiRECT-Studie (Lancet, 2018; 5-Jahres-Nachuntersuchung, Lancet Diabetes Endocrinol, 2024) zeigte, dass ein erheblicher Gewichtsverlust in der Primärversorgung bei fast der Hälfte der Teilnehmer zur Remission des Typ-2-Diabetes führen kann. Kohlenhydratarme Ernährungsweisen verbessern die Blutzuckerkontrolle; das mediterrane Muster hat die längste Erfolgsbilanz.

5 Leber-Qi-Stagnation, der Diabetes des Stresses · *Gān Qì Yù Jié* 肝气郁结

Die Leber regiert den freien Fluss des Qi. Unter Stress und Verdruss verheddert sich das Qi: Die Glykämie wird instabil, Heisshunger steigt unter Spannung auf, Snacken antwortet den Emotionen mehr als dem Hunger. Die Strategie löst das Qi durch aromatische scharfe Aromen und beruhigende Routinen, denn kein Ernährungsplan hält, wenn das Terrain angespannt bleibt.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Minze	Kühl	Scharf	Löst Leber-Qi und kühlt	*Aufguss nach der Mahlzeit oder gehackt auf Salaten.*
Verbene	Kühl	Bitter	Beruhigt und löst sanft	*Der Abendtee des Gestressten, Entspannungsritual.*
Kamille	Kühl	Süß	Beruhigt die Leber und beruhigt	*Abendaufguss, Verbündete des Schlafs, der den Appetit reguliert.*
Fenchelknolle	Neutral	Süß, Scharf	Löst Qi und harmonisiert die Mitte	*Roh im Salat oder geschmort, Anti-Heisshunger am Mahlende.*
Chicorée, Frisée, Eskariol	Kalt	Bitter	Bitter und absteigend, leitet Leber-Überschuss ab	*Bitterer Salat als Vorspeise, die Entspannungs-Geste des Mittagessens.*
Daikon : Chinesischer Rettich	Warm	Scharf, Süß	Lässt Qi absteigen und löst	*Das Korpus gibt es für verzehrenden Durst; gerieben oder geschmort.*
Avocado	Kühl	Süß	Nährt Leber-Blut und sättigt	*Die fette Sättigung, die dem emotionalen Snacken die Waffe nimmt.*
Haselnuss	Neutral	Süß	Nährt und beruhigt den Hunger	*Der strategische Snack, der den Stress-Heisshunger kurzschliesst.*
Basilikum (Aromatisch)	Warm	Süß, Scharf	Löst Qi und harmonisiert	*Grosszügig auf Gerichten, der Geschmack der befreiten Leber.*
Safran	Neutral	Bitter	Löst Qi und beruhigt das Herz	*Einige Fäden in Schmorgerichten, das Gewürz von Leber und Stimmung.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Koffein im Übermass	Warm	Auf einem bereits gespannten Nervensystem bindet es das Qi weiter und verschlimmert die Spitzen.
Unregelmässige Mahlzeiten und improvisierte Fasten	Variabel	Unregelmässigkeit nährt die Stagnation ebenso wie der Wert; die Uhrzeitregelmässigkeit ist ein Hebel.
Emotionales Snacken mit Zuckerfokus	Variabel	Die Antwort auf die Stagnation erzeugt die Spitze dann den Absturz, und der Kreis schliesst sich.
Mahlzeiten im Stehen oder bei der Arbeit	Variabel	Qi steigt nicht ab ohne die Pause: Die Art zählt so sehr wie der Inhalt.

GOLDENE REGEL

Das Qi lösen, bevor der Teller diszipliniert wird: Aromaten, Regelmässigkeit, sitzende Mahlzeiten.

MODERNE ERNÄHRUNG

Die Stress-Glykämie-Verbindung ist dokumentiert: Eine kontrollierte Stressbewältigungsstudie verbesserte die Blutzuckerkontrolle bei diabetischen Patienten (Diabetes Res Clin Pract, 2016), und die Kortisol-Forschung bestätigt die Bidirektionalität zwischen Depression und Typ-2-Diabetes (Diabetes Obes Metab, 2024). Die Ernährungsstrategie behandelt das Terrain, nicht nur die Zahlen.

6 Blutstase, das Terrain der Komplikationen · *Xuè Yū* 血瘀

Wenn Xiao Ke andauert, verdickt Hitze das Blut und Leere schwächt seinen Fluss: Das Blut staut. Kribbeln der Extremitäten, fixe Schmerzen, langsame Wundheilung, trübendes Sehen: Es ist die MTC-Sprache der Neuropathien und Retinopathien des fortgeschrittenen Diabetes. Die Strategie animiert das Blut sanft durch zirkulierende Gewürze und Allium, ohne Gewalt auf einem abgenutzten Terrain.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Zimt	Heiß	Scharf, Süß	Wärmt und animiert das Blut	*Eine tägliche Prise auf Joghurt, Kompott oder Brei; es ist das Gewürz dieses Bildes.*
Zwiebel	Warm	Süß, Scharf	Animiert das Blut und öffnet	*Sanft geschmort oder in Gerichten, das basis-Allium der Zirkulation.*
Schnittlauch	Warm	Scharf	Animiert sanft	*Grosszügig auf Eiern, Suppen, Kartoffeln.*
Aubergine	Kalt	Süß	Löst die Stase und kühlt	*Im Curry oder Konfit, die Tradition verwendet es bei Stauung.*
Adzukibohne	Neutral	Süß, Sauer	Nährt Blut und leitet ab	*Die Hülsenfrucht, die tonisiert ohne zu stagnieren, abgemessene Portion.*
Mangold	Kühl	Süß	Nährt und verflüssigt das Blut	*Blätter sanft gedünstet mit Sesam.*
Steinpilz : Cèpe (Pilz)	Warm	Süß	Tonisiert und animiert sanft	*In Gersten-Suppe, das Bündnis von Pilz und Beta-Glucan.*
Garnele	Warm	Süß	Animiert und tonisiert	*Knoblauch-gebraten, das animierende Abendprotein.*
Basilikum (Aromatisch)	Warm	Süß, Scharf	Animiert Qi und Blut	*Frisch am Ende des Gerichts, die einfache zirkulierende Geste.*
Daikon : Chinesischer Rettich	Warm	Scharf, Süß	Lässt zirkulieren und absteigen	*Geschmort oder mariniert, das Gemüse der freien Zirkulation.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Tabak	Warm	Er erstarrt das Blut und verschlimmert die vaskulären Komplikationen direkt: nicht verhandelbarer Verzicht.
Vollrohrzucker und konzentrierte Zucker	Variabel	Die chronische Hyperglykämie ist die eigentliche Ursache der Stase; kein Zucker ist hier neutral.
Industrielle und Transfette	Variabel	Sie verdicken ein bereits kongestives Terrain und verschlimmern das vaskuläre Risiko.
Überschuss Papaya und sehr süsse Früchte	Neutral	Hoher glykämischer Index auf einem Terrain, das strengste Stabilität verlangt.

GOLDENE REGEL

Das Blut sanft animieren: zirkulierende Gewürze, Allium, niemals Gewalt auf abgenutztem Terrain.

MODERNE ERNÄHRUNG

Zimt war Gegenstand mehrerer Metaanalysen, die einen bescheidenen, aber realen Effekt auf den Nüchternblutzucker zeigen (Ann Fam Med, 2013; Diabetes Res Clin Pract, 2019): Es ist das am besten dokumentierte Gewürz des Diabetes. Nüsse verbessern die Blutzuckerkontrolle (Metaanalyse, PLoS One, 2014), und Gewohnheiten mit niedrigem glykämischem Index stabilisieren das Terrain.

QUERGEHENDE RATSCHLÄGE

Gültig für jedes Muster

Welches Bild auch immer: Der Diabetes spielt sich zuerst in der Regelmässigkeit und Struktur der Mahlzeit ab. Diese Ratschläge gelten für alle Terrains und werden mit dem Klienten geteilt.

- Die Reihenfolge der Mahlzeit zählt: Gemüse und Proteine zuerst, Stärkebeilagen am Ende des Tellers. Dieselbe Kohlenhydratration steigt weniger hoch, wenn die Faser ihr vorausgeht.
- Die Hälfte des Tellers mit Gemüse, gekocht oder roh je nach Bild, bleibt die einfachste und wirksamste Regel zum Weitergeben.
- Die Vinaigrette oder das eingelegte Gürkchen zu Beginn der Mahlzeit ist eine winzige Geste mit messbarer Wirkung auf die postprandiale Glykämie.
- Ganze Frucht statt Saft, Vollkornstärke statt Raffiniert, abgemessene Portion statt verboten: drei Substitutionen, die das Terrain dauerhaft verändern.
- Die Regelmässigkeit der Essenszeiten reguliert den Wert ebenso wie der Inhalt: Der Stress-Diabetes hasst Improvisation.
- Mit Wasser trinken; jedes gesüsste Getränk ist eine garantierte Spitze, auch Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz.
- Die Blutzuckerkontrolle bleibt der Kompass: Jede signifikante Ernährungsänderung wird in den Zahlen geprüft, mit dem Arzt für blutzuckersenkende Medikamente.

GESTE Nr.1: DER SPAZIERGANG NACH DER MAHLZEIT

Zehn bis fünfzehn Minuten Gehen innerhalb von dreissig Minuten nach der Hauptmahlzeit mobilisieren die einströmende Glukose über die Muskeln, ohne Insulin. Die Wirkung auf die postprandiale Spitze ist messbar, sofort, kostenlos und kumulativ Tag für Tag: Es ist der billigste Rat des Blattes, der auf dem Plan des Klienten vor jeder Ernährungsänderung zuerst stehen sollte. In der MTC lässt sanfte Bewegung das Milz-Qi zirkulieren, genau der defiziente Mechanismus des Feuchtigkeit-Schleim-Terrains.

IN DER KÜCHE

Passende Rezepte

Der alltägliche französische Tisch, Grundgerichte

Pilz- und Gerstensuppe — Frankreich

Die Beta-Glucane der Gerste in einem saisonalen Gericht: das glykämisch intelligenteste Bündnis des Repertoires.

Bok-Choy-, Tofu- und Shiitake-Pilzsuppe — China

Kühlheit, leichtes Protein und Yin-Pilz: die typische Suppe des mittleren Xiao Ke.

Geräuchertes Makrelenfilet, Kümmelschaum und schmelzende Kartoffel — Frankreich

Der fette Fisch des Feuchtigkeits-Terrains, Omega-3 inklusive.

Rote-Linsen-Dal mit Dill — Indien

Hülsenfrucht, süsses Gewürz und Faser: das vollständige Gericht des metabolischen Terrains, mit dokumentiert niedrigem GI.

Auberginen- und Kichererbsen-Curry — Indien

Die animierende Aubergine und die sättigenden Kichererbsen, Gericht des stagnierenden Terrains.

Furofuki Daikon — Japan

Der in Miso geschmorte Rettich, das Gericht der freien Zirkulation, das das Korpus bereits empfahl.

Rund um die Welt, einfache Gesten

Herzhafter Hafer-Congee mit Pilzen und Ingwer — China

Der Morgen-Beta-Glucan-Brei, im Geist des traditionellen Congee.

Gersten-Kasha mit Pilzen und Zwiebeln — Osteuropa

Gerste und Allium, rustikales Gericht der Zirkulation und Blutzuckerkontrolle.

Sesam-gedünsteter Mangold mit Sojasauce (Ohitashi-Mangold) — Japan

Bitteres Grün und nährender Sesam, die Begleitung des Yin.

Sildesalat (Hering-Salat) — Schweden

Der nordische Hering im Salat, Omega-3 und Frische für das metabolische Terrain.

Linsensuppe mit Bockshornklee — Naher Osten

Das traditionelle Gewürz des Wertes in der Hülsenfrucht, die stabilisiert.

Azuki-Bohnensalat, knackiges Gemüse und Sesam-Vinaigrette — Japan

Die drainierende Hülsenfrucht im Salat, Schlüsselportion für das Feuchtigkeits-Terrain.

PRAXIS

Koch- & Hygienetipps

1. Schmoren, dünsten, dämpfen: Sanftes Garen nährt Yin und vermeidet die Hitze des Grills.
2. Gekochte Stärkebeilagen vor dem Aufwärmen abkühlen lassen: Das retrogradierte Stärke erhöht die Glykämie weniger als dieselbe Stärke frisch heiss gekocht.
3. Die Mahlzeit mit Angemachtem eröffnen: eine Vinaigrette, eine eingelegte Gurke, milchgesäuertes Gemüse.
4. Freimütig würzen mit Zimt, Bockshornklee, Kurkuma, Allium: Die Gewürze arbeiten für das Terrain.
5. Zwiebeln sanft kompostieren statt zu verbrennen: Das Allium animiert ohne die Bitterkeit der Carbonisierung.
6. Immer die ganze Frucht statt des Safts anbieten; das Fruchtfleisch ist der Unterschied.
7. Den strategischen Snack im Voraus zubereiten (Nüsse, Ei, knackiges Gemüse), um dem Stress-Heisshunger ein Ende zu setzen.

IM LAUFE DES JAHRES

Saisonale Ratschläge

Frühling

Die bitteren Grüntöne kehren zurück: Chicorée, Brunnenkresse, Jungtriebe. Es ist Leber-Saison, der Moment, an dem man an der Stagnation arbeitet, die den Wert verschlimmert.

Sommer

Gurke, Tomate, Zucchini und Hydratation beruhigen die Hitze des oberen und mittleren Xiao Ke. Aufpassen bei eisigen und süssen Versuchungen.

Herbst

Pilze, Birnen und Brombeeren nähren Yin vor dem Winter; die Saison der Gersten-Suppen und Schmorgerichte, die die Milz vorbereiten.

Winter

Die nährenden Schmorgerichte übernehmen: Bockshornklee-Linsen, fette Fische, heiße Breie. Nieren-Yin wird in dieser Saison geschont.

NOTIZEN FÜR DEN THERAPEUTEN

- Dieses Blatt begleitet die Ernährungsarbeit und ersetzt in keiner Weise die ärztliche Betreuung des Diabetes. Jede Änderung der Kohlenhydratzufuhr bei einem Patienten unter Sulfonylharnstoffen, Insulin oder Gliniden setzt einer Hypoglykämie aus und wird mit dem behandelnden Arzt koordiniert.
- Dringend konsultieren: starker Durst mit rapidem Gewichtsverlust, anhaltend sehr hoher Blutzucker, Anzeichen von Hypoglykämie, eine Fusswunde, die nicht heilt, plötzliche Sehstörung, Übelkeit mit Azetonatem.
- Das alte Korpus nennt diese Krankheit seit zweitausend Jahren: Die Maulbeere heisst dort 'Leber und Nieren nähren, verzehrenden Durst stillen', die Gerste 'verzehrenden Durst besänftigen und Hitze beseitigen', der Hirse 'Magen-Hitze und verzehrenden Durst lindern', die Venusmuschel 'Hitze klären und Durst stillen', und der weisse Rettich 'bei verzehrendem Durst oft mit Schweinefleisch kochen'. Fünf Texte, eine Diagnose.
- Das häufigste klinische Profil ist die Qi-und-Yin-Kombination: Zuerst am Milz-Terrain arbeiten (Gewichtsverlust, Regelmässigkeit) bei gleichzeitiger Yin-Schonung, ohne das eine auf Kosten des anderen zu nähren.
- Yam ist die klassische Xiao-Ke-Stärke in der Tradition, aber ihr glykämischer Index ist moderat: Sie wird als Ersatz für einen Teil des Getreides gegessen, niemals als Addition.
- Phasenstrategie: Beim übergewichtigen durstlosen Diabetiker hat das Feuchtigkeit-Schleim-Terrain Vorrang; wenn Durst und Müdigkeit sich einschleichen, gesellt sich Yin zum Qi in der Arbeit; das Stase-Bild verlangt ärztliche Wachsamkeit ebenso wie den Teller.

Um tiefer zu gehen: die Kurse „Der Typ-2-Diabetes in der MTC: Xiao Ke und seine klinischen Varianten“, „Detaillierte Ernährungsverordnungen: Xiao Ke und Yin-Leere“, und „Das vollständige metabolische Syndrom in der MTC“ der Yin Shi Academy (formation.yinshi.app).

Yin-Shi-Protokollfiche · Diabetes Typ 2 und Prädiabetes · Ausgabe vom 19. November 2026

Fachliches Dokument zum Aushändigen oder Anpassen in der Beratung.