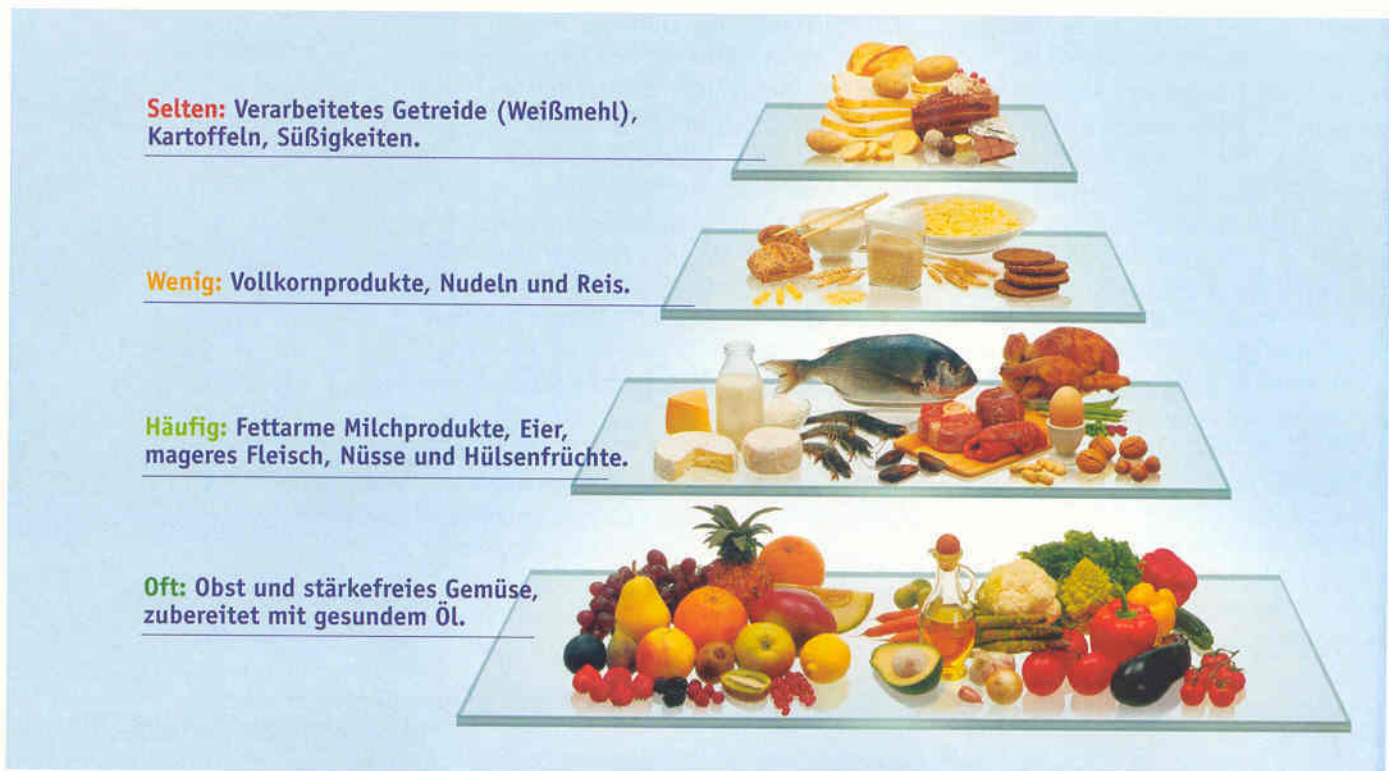


# Gesund und lecker essen: Die LOGI-Methode schützt Sie vor Typ-2-Diabetes!!



Beim Diabetes mellitus (allgemein auch als "Zuckerkrankheit" bekannt) handelt es sich um eine chronische Stoffwechselerkrankung, die durch einen erhöhten Blutzuckerspiegel gekennzeichnet ist. Unterschiedliche Ursachen der Erkrankung und auch verschiedene Krankheitsausprägungen erfordern die Unterscheidung von zwei Typen, dem Typ-1- und dem Typ-2-Diabetes. Durch richtige Ernährung kann insbesondere der Typ-2-Diabetes beeinflusst werden.

## Was sollen Sie essen?

\*die LOGI-Ernährung bedeutet niedriger Blutzucker- und Insulinspiegel. Charakteristisch für die LOGI-Methode ist somit die Bevorzugung von Nahrungsmitteln, die den Blutzuckerspiegel nur wenig beeinflussen und somit den Diabetes lindert!

### Ebene 1

Von Salaten und Gemüse darf man täglich unbegrenzt essen. Ideal ist, wenn dabei der Schwerpunkt auf ballaststoffreichen Vertretern aus dieser Lebensmittelgruppe liegt. Sie sättigen am besten, und beeinflussen Ihren Stoffwechsel in besonders günstiger Weise.

Auch Obst kann man im Prinzip reichlich essen. Ideal sind beispielsweise die verschiedenen Beersorten. Bei sehr süßen Früchten ist es allerdings angezeigt, die Mengen auf "normale" Portionsgrößen zu

begrenzen. Denn je süßer die Frucht, desto größere Mengen Zucker bzw. Kohlenhydrate enthalten sie. Bei der LOGI-Methode kann man die bekannte "Fünf am Tag"-Empfehlung umsetzen, wobei die Gewichtung auf mindestens drei Portionen Gemüse ergänzt durch zwei Portionen Obst liegen sollte.

### So wird es gemacht! Keine Mahlzeit ohne Farbe!

1. Essen Sie zu einer warmen Mahlzeit einen Salat oder eine warme Gemüseportion!
2. Bestücken Sie Ihr Brot mit Rohkost z.B. Salatblätter, Tomaten oder Gurken!
3. Trinken Sie mal ein Glas Gemüsesaft!
4. Essen Sie als Dessert ein Stück Obst.
5. Verzehren Sie doch mal ein Milchprodukt, z.B. Quark mit frischem Obst.

### Ebene 2

Eine große Rolle spielt bei der LOGI-Methode das Nahrungsfett, da es auf diverse Stoffwechselreaktionen einen großen günstigen Einfluss ausübt. Dabei kommt es entscheidend auf die Fettqualität an. Vor diesem Hintergrund werden bei der LOGI-Methode vor allem Oliven- und Rapsöl empfohlen. Diese Öle stehen gemeinsam mit Gemüse und Salaten die Basis der Ernährung – mit der Empfehlung sie in moderaten Mengen, auf keinen Fall

aber zu wenig davon zu verwenden.

Achten Sie aber auf versteckte Fette! Da Fett im Vergleich zu den Kohlenhydraten doppelt so viele Kalorien aufweist, reduziert man gerne die Zufuhr, der versteckten Fette.

Lebensmittel, die versteckte Fette (ungesunde Fette) beinhalten sind Knabberartikeln, Süßigkeiten wie z.B. Kuchen und Schokolade, Fertiggerichte, Soßen und Wurst.

Eine große Rolle spielen in der Ernährung nach der LOGI-Methode die Eiweißzufuhr: Fisch, Geflügel und Fleisch, Eier, fettarmen Aufschnitt, Milch und Milchprodukte auf der tierischen sowie Nüsse und Hülsenfrüchte auf der pflanzlichen Seite. Diese Nahrungsmittel können täglich in jede Mahlzeit – aber in moderaten Mengen, ca. 150-250 g – eingebaut werden. Erste Wahl bei Fleisch und Fleischwaren sind immer die fettarmen Varianten. Auch bei Milch und Milchprodukten sollte man die besonders fettreichen und sahnhaltigen Produkte meiden und die normalfetten (3,5 % Fett) bevorzugen. Denken Sie daran, Eiweiß sättigt am besten! Greifen Sie hier zu!

### Ebene 3

In die vorletzte Stufe der diabetesfreundlichen LOGI-Ernährung wurden alle Vollkornprodukte (Vollkornbrot, Müsli, Kekse), Basmati- und brauner Reis sowie Nu-

deln bzw. Teigwaren aus Hartweizen verschoben. Das bedeutet für die Praxis, dass man sie zwar nicht aus der Ernährung verbannen muss, aber doch nur in Maßen, zirka 40-60 g Rohgewicht, essen sollte. Sie erzeugen aufgrund ihres hohen Kohlenhydratanteils bei der üblichen Portionsgröße eine relativ hohe Insulin-Last.

#### **Ebene 4**

Die meisten Getreideprodukte, vor allem Brot und Backwaren aus raffiniertem Mehl (Weißmehl), aber auch Kartoffeln, Süßwaren und alle mit Zucker gesüßten Getränke sind bei der LOGI-Pyramide hingegen in der Spitze positioniert. Davon sollte man selten bzw. so wenig wie möglich essen. 2 dünne Scheiben Brot und 150 g Kartoffeln reichen täglich aus.

#### **Hier ein Überblick:**

##### **Die Kohlenhydrate (KH)- Bilanz!**

Grundregel: Mehr bewegen und weniger "süße" Kohlenhydrate essen. Besondere Vorsicht gilt den Kohlenhydraten, die schnell ins Blut gehen!

##### **Die Fett-Bilanz!**

Genießen Sie mehrmals in der Woche Seefisch, knabbern Sie Nüsse und für das

Salat-Dressing nehmen Sie Walnuss-, Raps- oder Olivenöl.

#### **Tipp: Ohne Eiweiß läuft nichts!**

##### **Die Eiweiß-Bilanz!**

Bevorzugen Sie magere, natürliche Proteinquellen. Möglichst viel Fisch essen. Muskelfleisch wählen und das sichtbare Fett wegschneiden.

Zusammenfassung der LOGI® Methode:

- Essen Sie langsam, und hören Sie auf, wenn Sie satt sind!
- Essen Sie täglich 5 Portionen Gemüse und Obst!
- Reduzieren Sie kohlenhydratreiche Lebensmittel!
- Bevorzugen Sie eiweißhaltige Speisen!
- Essen Sie täglich gesundes Fett, aber achten Sie auf versteckte Fette.
- Falls Zwischenmahlzeiten, dann greifen Sie zu Nüssen, Zartbitterschokolade, Buttermilch oder ein Stück Käse.

#### **Weiterhin:**

- Trinken Sie kalorienfreie Getränke, also keine Fruchtsäfte oder Saftchorlen. Das sind unnötige Kalorien, die nicht sättigen ggf. sogar hungrig machen.
- Bewegen Sie sich regelmäßig? Dann

trinken Sie nach dem Sport viel Wasser, aber mit dem Essen erstmal 1-2 Stunden warten! So können Sie optimal Fett nachbrennen!

#### **Und nicht zu vergessen:**

Durch regelmäßige Bewegung 3-4mal in der Woche á 30 min. können Sie sich am besten vor Diabetes schützen. Durch Bewegung verbrennen Sie die Kohlenhydrate in Ihrem Blut.

Also fangen Sie morgen schon an, motivieren Sie sich in einer Gruppe oder bewegen Sie sich mit Freunden. Sie werden sehen, wie wohl Sie sich danach fühlen, egal in welchem Alter Sie auch sind!

Bevor Sie nun loslegen, ist es immer sinnvoll eine Gesundheitsuntersuchung zu machen. Sie bekommen Trainingstipps, wie Sie Ihre Anfangsprobleme meistern können. Sie erfahren, wie oft, wie schnell, wie lange Sie sich bewegen müssen, um Ihre körperliche und gesundheitliche Fitness zu steigern.

**Rufen Sie an und machen Sie einen Termin aus, Dipl. oec. troph. Heike Lemberger, Institut für Sport- und Bewegungsmedizin, Robert-Kochstr. 36, 20249 Hamburg, Tel.: (040) 471930 0 [www.sportmedizin-hamburg.com](http://www.sportmedizin-hamburg.com)**