

Manuela Wöss, MA

## **Zucker: Das Metabolische Syndrom und die Spickzettel-Diät**

Übermäßiger Zuckerkonsum schadet unserer Gesundheit beträchtlich. Obwohl Zuckeralternativen wie Stevia und Xylit (nachzulesen im Artikel „Zucker: Welche Alternativen gibt es?“) oft weniger Kalorien enthalten und die Bilanz damit etwas positiver ausfällt, sollte gesündere Ernährung darauf abzielen, den **Zuckerkonsum** und das übermäßige, wenn auch gewohnte, Süßen einzuschränken. Damit wird nicht nur der Stoffwechsel entlastet, das Immunsystem gestärkt und das Gewicht unter Kontrolle gehalten, sondern man kann auch dem **Altersdiabetes** vorbeugen.

In diesem Artikel stellen wir Ihnen eine sehr einfache Methode vor, wie Zucker bewusst weggelassen oder der Zuckerkonsum zumindest sehr eingeschränkt werden kann. Die sogenannte *Spickzetteldiät* wurde von der italienischen Ärztin Dr. Katherina Esposito entwickelt, um Menschen, die am Metabolischen Syndrom erkrankt sind, zu unterstützen. Grundsätzlich kann sie aber von jedem vorbeugend ausprobiert werden.

Beim **Metabolischen Syndrom** handelt es sich um eine Summe von Symptomen, die der noch nicht kranke, aber auch nicht mehr gesunde Körper anzeigt. Beispiele können etwa übermäßiges Bauchfett, Bluthochdruck oder Fettstoffwechselstörungen sein. Die Ursachen dafür finden sich oft in einer falschen Ernährung und einem Mangel an Bewegung. In vielen Fällen führt das zu Diabetes Typ 2, also dem sogenannten Altersdiabetes. Nur grundlegende **Veränderungen der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten** können dabei Diabetes vorbeugen. Zu strenge Diäten halten die meisten Patienten allerdings nicht lange durch, die Drop-out-Quote ist hoch.

Dr. Esposito schrieb ihren PatientInnen hingegen keine Diät vor. Sie überlegte sich stattdessen, was sie täglich zu sich nehmen sollten und entwarf einen Spickzettel, der an den Kühlschrank geheftet werden konnte. Davon sollte jeden Tag die angegebene Menge gegessen werden, der Rest des Menüplanes wurde den PatientInnen freigestellt.

Auf diesem **Spickzettel** waren folgende Nahrungsmittel angegeben:

- 250 bis 300 Gramm Früchte (z.B. zwei mittelgroße Äpfel)
- 125 bis 150 Gramm rohes Gemüse (z.B. zwei Karotten oder ein Bund Radieschen)

Manuela Wöss, MA

- 400 Gramm Vollkornprodukte (Brot, Nudeln, Reis) oder Hülsenfrüchte
- Gutes Olivenöl
- 25 bis 40 Gramm Nüsse, also eine kleine Hand voll

Die Ergebnisse nach zwei Jahren waren durchaus erstaunlich. Im Gegensatz zu einer Vergleichsgruppe an PatientInnen, die eine herkömmliche Ernährungsberatung mit einer Vielzahl an Verboten erhalten hatten, hatten die Patienten aus der Spickzettel-Gruppe im Durchschnitt 4 Kilogramm abgenommen, Zuckerwerte, Blutdruck und Cholesterinspiegel **verbesserten sich deutlich** und ungefähr die Hälfte der PatientInnen erfüllte die Kriterien für das metabolische Syndrom nach diesen zwei Jahren nicht mehr.

Dieser mediterrane Mix zeigte sich in der Folge auch bei anderen Krankheiten als zielführende Methode, das Körpergleichgewicht wieder herzustellen und Dysfunktionen zu regulieren.

Wenn Sie an weiteren Tipps oder mehr Informationen zur Senkung des Diabetes-Risikos interessiert sind beraten wir Sie gerne bei uns in der Marien Apotheke!