

## Tipps bei Insulinresistenz

Zur Verbesserung der Insulinsensitivität haben sich Reis- bzw. Hafer-Obst-Tage sowie die Durchführung von sogenannten Entlastungstagen bewährt.

### Folgende Vorgehensweise:

<b>Reis-(Hafer- oder Bulgur-)Obst-Tag (15 KE)</b>	
<b>1. Frühstück</b>	2 KE Reis (30 g roh; 100 g gekocht); alternativ 2 KE Haferflocken (40 g) oder 2 KE Bulgur (35 g roh), 1 KE Obst, Wasser, evtl. Süßstoff
<b>2. Frühstück</b>	2 KE Obst
<b>Mittagessen</b>	3 KE Reis (45 g roh; 150 g gekocht); alternativ 3 KE Haferflocken (60 g) oder 3 KE Bulgur (50 g roh), 300 g Gemüse je nach Jahreszeit, Gewürze (kein Salz, Fondor, Brühe), Kräuter
<b>Nachmittag</b>	2 KE Obst
<b>Abendessen</b>	3 KE Reis (45 g roh; 150 g gekocht); alternativ 3 KE Haferflocken (60 g) oder 3 KE Bulgur (50 g roh), 300 g Gemüse je nach Jahreszeit, Gewürze (kein Salz, Fondor, Brühe), Kräuter
<b>Spätmahlzeit</b>	2 KE Obst
<b>Getränke</b>	Tee, Mineralwasser, Kaffee (keine Milch, Buttermilch, keine Säfte)

Die Durchführung der Hafertage sollte einmal wöchentlich erfolgen.

#### Quelle zu den Reis-Hafer-Obst-Tagen:

Persönliche Mitteilung Gabriele Buchholz, Diabetesberaterin und Diätassistentin, Diabetologische Schwerpunktpraxis Sinsheim

## Entlastungstage:

Leider lässt sich mit einmaligen „Hafertagen“ oftmals keine dauerhafte Senkung der Insulinresistenz erreichen. Erfolgreicher sind daher wiederholte Hafer-/Gemüsetage, sogenannte Entlastungstage. Dabei kann folgende Vorgehensweise empfohlen werden:

### 1. Zum Einstieg 3 Entlastungstage in Folge

### 2. Danach 1–2 Auffrischungstage pro Woche (Montag/Donnerstag)

### 3. Regeln (Achtung – keine Dauerernährung!):

- 3 Mahlzeiten pro Tag – Viel trinken (> 2 l Wasser)
- Gemüse bei Hunger auch zwischendurch
- Engmaschige BZ-Kontrolle/evtl. RR-Messung
- Glukose griffbereit halten
- an diesem Tag keinen Sport treiben
- Anpassung der Therapie: Insulin reduzieren, Metformin oder Sulfonylharnstoff (SH) pausieren

### Lebensmittelauswahl:

- Brot, Brötchen, Reis, Nudeln (bevorzugt Vollkorn!) ohne Ei
- Kartoffeln, Graupen, (Vollkorn-)Haferflocken, Bulgur, Hirse
- Alle Gemüsesorten außer Avocado (fetthaltig!)
- Ost in geringen Mengen (maximal 3 Stück pro Tag)
- Gewürze, wenig Süßstoff, sehr wenig Zucker (!), Kräuter nach Wunsch, Zitronensaft

An den Entlastungstagen sollte auf eiweiß- und fetthaltige Nahrungsmittel, gezuckerte Getränke, Alkohol und auch Kaffeesahne verzichtet werden.

### Literatur zu den Entlastungstagen:

Althaus M, Entlastungstage sind die neuen Hafertage, Diabetes Forum 2016; 28(10): 22-25.  
<https://www.diabetologie-online.de/a/entlastungstage-sind-die-neuen-hafertage-1791615>