



1

Offenlegung:

In den vergangenen 3 Jahren erhielt ich von folgenden Seiten ein Honorar für die Durchführung von unabhängigen Patientenschulungen bzw. für die Aus- und Weiterbildung von medizinischen Fachkräften/Ärztinnen u. Ärzte zum Thema **NICHT medikamentöse Diabetestherapie**:



Weiterbildungsinstitut/Universität/Fachverlag	Firmen
Diabetes-Akademie, Traunstein	Wocke, Burghausen – Betriebliche Gesundheitsförderung
Diabetes-Akademie, Regensburg	
Verband der Diabetologen Österreich	
VDD Deutschland	
VFED Deutschland	
Autor: Springer, Kirchheim-, Thieme- Verlag	
Donau Universität, Krems	
Caritas Bayern	
DDG – Kurs „Klinische Diabetologie“ (Ernährungstherapie/Ernährungsmedizin)	

2

Inhalte:



- Was bedeutet Superfood?
- Evidenzbasierte Empfehlungen zu Superfood bei Diabetes
- Wie definieren Betroffene Superfood?
- Heimisches Superfood vs. Exoten
- Superfood für Menschen mit Diabetes – abseits der Klassiker

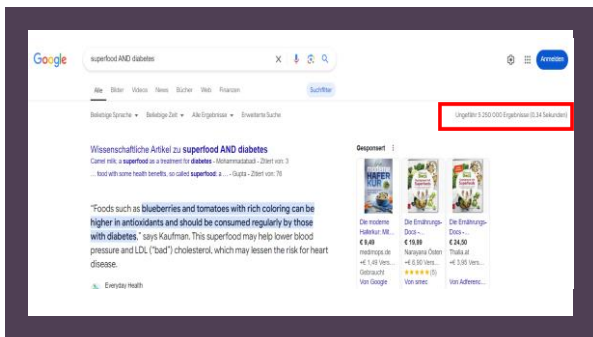
3



4



5



6



Wissenschaftliche Daten zu Superfoods sind äußerst rar!

7



- Keine offizielle Definition
- Keine gesetzliche Regelung
- Health Claims Verordnung gilt

„Lebensmittel, insbesondere Obst und Gemüse, welche aufgrund ihrer Nährstoffe einen höheren Gesundheitsnutzen als andere Nahrungsmittel haben“

Was bedeutet Superfoods?

8

Superfruits	Supergains/Superseeds	Superveggyes
Açaí Aronia Baobab Blaubeere Camu-Camu Goji Granatapfel Maqui	Amaranth Buchweizen Chia-Samen Hanfsamen Inka-Nuss Kokosnuss Kürbiskerne Leinsamen Quinoa	Algen: Spirulina, AFA, Chlorella Avocado Brennnessel Dinkel-/Weizengras Matcha Moringa Rote Bete Spinat
		


Tab. 1: Produktbeispiele für Superfoods

9

Acai, Chia und Co Wirkung nicht bewiesen!

- Ein gesundheitlicher Mehrwert im Vergleich zu heimischen Gemüse/Obst ist bei Superfoods nicht gegeben
- Häufig sind Superfoods mit Schadstoffen belastet und im Vergleich zu heimischen Produkten sehr teuer
- Exotische Lebensmittel können auch Allergien auslösen
- Vorsicht bei Superfoods in Kapselform – durch die Aufkonzentrierung bestimmter reizender/toxischer Stoffe kann es zu gesundheitlichen Problemen kommen

<https://www.erdbeere.at/magazin/2018/04/01/gesundheitsfragen/gesundheitsfragen-2018-04-01-121212>



10

Jetzt stoppen Sie das Raubtier Diabetes!

Das Anti-Diabetes-Wunder Bilberry!

Diese Wunderbeere fasziniert die Wissenschaft weltweit. Denn sie ist ein echter Siegertyp im Kampf gegen Diabetes und seine Folgen:

In einer aktuellen Studie mit Diabetes-Patienten und Diabetes-Risikokandidaten zeigten sich nach kurzer Zeit der Einnahme eine drastische Verbesserung der Blutzuckerwerte!




Bilberry – die Wunderbeere im Kampf gegen Diabetes

Entschärfen Sie die tückische Zeitbombe für Herz, G...

11

Assoziationen Betroffener zu Superfood:

“Lebensmittel die gut schmecken und dabei den Blutzucker nicht in die Höhe schießen lassen!”



12

Linzer Stangerl/Sandgebäck



13

Superfood – abseits der Klassiker!

Linzer Stangerl (original)

Gesamtmenge	500 g
Zucker	100 g
Chokolade	5 g
Vanille	10 g
Polenweizen	100 g
weizen Mehl Type 405	200 g
Instant-Kartoffel	10 g
kalorien Kohlfaxe	10 g

Zubereitung: Aus den Zutaten einen gerollten Mürbig herstellen. Mittels Maschine (Steinmühl) kleine Kugeln oder Saugspitz auf die Backpapier drücken ca. 8 mm hoch.
Alle Mürbteigmasse je 2 Stück zusammensetzen und mit einem Ende in die Spinnmaschine stecken.

Energie (ca. 30 Stk.)	1000
Energie (inkl. Kohlenhydraten)	400,3 kcal
Eiweiß (protein)	2,34 g
Fett	20,2 g
Kohlenhydrate (rechenbar)	45,5 g
Gesamt Kohlenhydrat	104,7 g
Zucker (gesamt)	21,1 g
Diätete	20,7 g

Linzer Stangerl (low carb)

Gesamtmenge	600 g
Zucker	100 g
Butter	100 g
Chokolade	5 g
Vanille	10 g
Lufttrock. Leinölklein (geschnitten)	80 g
Polenweizen	25 g
Mantel mit Mehl	60 g
Mantel mit Mehl	60 g
Butter	75 g
Blitzschokolade	30 g
Marken roh	100 g
Diätete	5,8 g

Diätete	5,8 g
Energie (inkl. Kohlenhydraten)	1000 / 400
Eiweiß (protein)	7,57 g
Fett	32,2 g
Kohlenhydrate (rechenbar)	24,6 g
Gesamt Kohlenhydrat	52,8 mg
Zucker (gesamt)	6,30 g
Diätete	7,53 g

14



15

Daten zur Glykämischen Wirkung von „low-carb“ Linzer-Stangerl bei Menschen mit Typ-2-Diabetes

Probanden	BZ-Messung 1 10:30 Uhr	BZ-Messung 2 12:05 Uhr	Geschmack 1-5 (1= sehr gut)	Rezept anwenden (nur Ja/Nein)	Höherer Preis ok? (Nur Ja/Nein)
Hr. H. S.	117	111	2	Ja	Ja
Hr. D. F.	106	119	1	Ja	Ja
Hr. S.M.	274	186	1	Ja (Frau)	Ja
Hr. G.M.	124	118	2	Ja	Ja
Fr. M.T.	165	122	2	Ja	Ja
Fr. S.F.	103	89	3	Nein	Nein
Fr. S.B.	133	132	1	Ja	Ja
Fr. G.A.	114	119	1	Ja	Nein
Fr. A.N.	174	-	2	Ja	Ja
Auswertung			Ø 1,66	8x Ja/1x Nein	7x Ja/2x Nein

16

Review Article

Effects of superfoods on risk factors of metabolic syndrome: a systematic review of human intervention trials

José J. van den Driessche, Jogchum Plat and Ronald P. Mensink

Department of Nutrition and Movement Sciences, NUTRI School of Nutrition and Translational Research in Metabolism, Maastricht University Medical Center (MUMC+), Maastricht, The Netherlands



Food & Function
01 April 2018, Issue 4,
Page 1913 to 2536

The article was first published on 12 Feb 2018
Food Funct., 2018, **9**, 1944-1966
<https://doi.org/10.1039/c7fo001792h>

17

Table S1. Overview of the beneficial effects of the selected superfoods on parameters related to the metabolic syndrome. For each parameter is indicated how many studies found beneficial effects out of the total number of studies that measured the parameter (e.g. 0 studies found beneficial effects out of the 2 studies that measured effects of blueberries on waist circumference, 5/2)

Total number of studies	WC	BMI	SBP	DBP	TAG	HDL-C	Insulin
Acid berries	0	-	-	-	-	-	-
Blueberries	8	0/2	0/4	3/7	2/7	0/5	0/5
Cranberries	8	0/2	0/3	0/6	1/6	1/7	0/7*
Goji berries	3	1/3	0/3	0/2	0/2	0/3	-
Strawberries	7	0/2	0/3	0/3	0/3	0/6	0/3
Chili peppers	3	-	0/2	0/2	0/2	0/2	0/1
Goji	21	-	0/2	3/13	3/13	3/16	3/16
Acai	18	1/3	0/7	3/3	0/3	4/5	0/5
Chia seed	5	0/2	0/2	2/4	1/2	0/3	0/3
Resistant	22	2/8	6/12	2/6	2/6	6/16	5/16
Jequi seed	8	-	-	-	-	-	-
Quinoa	1	0/1	1/1	-	-	1/1	0/1
Beet pollen	6	-	-	-	-	-	-
Cocoa	16	0/4	0/8*	5/13	4/13	0/14	5/14
Milk	1	-	0/1	1/1	1/1	0/1	0/1
Spirulina	7	-	1/3	1/2	1/2	4/6	2/6
White rice	1	-	-	0/1	0/1	0/1	0/1



WC, waist circumference; BMI, body mass index; SBP, systolic blood pressure; DBP, diastolic blood pressure; TAG, triacylglycerol; HDL-C, HDL cholesterol. Negative effects found in one of the studies: increase in BMI and glucose or decrease in HDL-C.

18



Muss es immer exotisch sein?

- Saisonale und regionale Lebensmittel sind nicht nur schmackhafter, reifer, frischer, sondern auch CO₂-freundlicher
- Je bunter der Gemüsemix – desto besser!

19



20



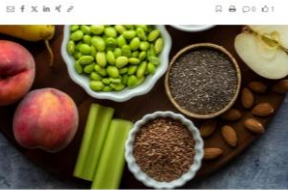
Eine lignanreiche Ernährung, insbesondere aus Leinsamen stammend, könnte das Risiko für Typ-2-Diabetes erheblich senken. Dies geht aus einer 30-jährigen Studie hervor, die über 200.000 Teilnehmer untersuchte.

- Besonders adipöse Personen und prämenopausale Frauen, die hormonelle Verhütungsmittel nutzen, profitierten am stärksten. Das Risiko lag um 33 bzw. 25 Prozent niedriger [Wan 2024].
- Neben Secoisolariciresinol tragen auch andere Lignane wie Pinoresinol und Matairesinol zur Risikosenkung bei.
- Secoisolariciresinol mit 28 Prozent
- Pinoresinol und Matairesinol bei etwa 6,5 Prozent.
- Ein höherer Konsum dieser Lignane zeigte ebenfalls eine positive Auswirkung auf Blutfettwerte und Entzündungsmarker, besonders bei Männern.

Phytoöstrogene
Lignan-haltige Ernährung senkt offenbar Typ-2-Diabetes-Risiko

In einer 30 Jahre langen Studie wurde das Lignan Secoisolariciresinol aus Leinsamen als wirksamer Schutz gegen Typ-2-Diabetes identifiziert. Adipöse Menschen und prämenopausale Frauen, die hormonell verhüten, profitierten am meisten.

Veröffentlicht: 07.08.2024, 17:01 Uhr



1. Aufl. | Buffer: Lignan-haltige Produkte wie Leinsamen, Vollkornprodukte, Kaffee und einige Früchte können zu einer Verringerung des Blutzuckeranstiegs beitragen und somit das Risiko für Typ-2-Diabetes verringern.

21



Fazit: Super Food

- clean (sauber): Produkte aus natürlichen Zutaten – ohne Zusatzstoffe
- elevate (erhöhen): Lebensmittel sollen Gesundheit und Wohlergehen steigern
- enhance (verbessern): Pflanzliche Inhaltsstoffe tragen zur Verbesserung der Nährstoffaufnahme bei
- keine gesetzliche Regelung
- Per EU-Verordnung können Nahrungsmittel keine Arznei sein
- Gesundheitsfördernde Aussagen nur nach entsprechendem wissenschaftlichem Nachweis (Health-Claim-Verordnung)
- Die vorteilhafte Wirkung einzelner Inhaltsstoffe bezieht sich häufig auf 100 g. Verzehrsmengen oft deutlich kleiner. So gilt für Chia-Samen beispielsweise eine Tagesbegrenzung von 15 Gramm.
- Ein gesundheitlicher Mehrwert im Vergleich zu heimischen Produkten, wie Kürbiskerne, Honig, Preiselbeeren oder Löwenzahn, ist i.d.R. nicht gegeben.

22

Ihre Meinung ist gefragt:

Meiner Meinung nach ...

- bieten Superfoods eine gute Möglichkeit den Blutzucker zu optimieren.
- nützen auch Superfoods nichts, wenn die Basisernährung nicht stimmt.



23

Herzlichen Dank für Ihre Zeit!

Ernährungsempfehlungen bei Typ-2-Diabetes

Für Fragen zur Diabetesernährung stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung

24

Literatur:

- Superfood; Clouman A., Richter S.; Ernährungs Umschau 11/2016 S 646-653
- Paradoxie zwischen den Ernährungsempfehlungen - So aber um Sie das Essverhalten ihrer Patienten in die richtige Richtung; Lechner K., Parhofer K.; MMW - Fortschritte der Medizin; 2016 Volume 158, S 43-46
- Dietary Cholesterol and the Lack of Evidence in Cardiovascular Disease; Ghada A. Soliman; Nutrients 2018, 10(5), 790; <https://doi.org/10.3390/nu10050790>
- [https://health.gov/our-work/food-nutrition/2015-2020-dietary-guidelines/guidelines\(Zugriff: 05.08.2020\)](https://health.gov/our-work/food-nutrition/2015-2020-dietary-guidelines/guidelines(Zugriff: 05.08.2020))
- Effects of superfoods on risk factors of metabolic syndrome: a systematic review of human intervention trials; Jasi J van den Driessche, Joghchem Pliat, Ramak F Memini; Food Funct. 2018 Apr 24;9(4):1364-1366; DOI: 10.1039/C7FO00193G
- Habitual chocolate intake and type 2 diabetes mellitus in the Malmö-Diaries Longitudinal Study; Cichon CG, Elias MF, Dearborn P, Robbins M (2017) [1373-3030]. Prospective observations. Appetite; 108 243-249. doi: 10.1016/j.appet.2016.10.008
- Nutritional Intervention in Metabolic Syndrome; Dichtl I, Siman A; CRC Press 2016 ISBN: 978-1-4665-5562-9
- Ernährungsempfehlungen bei Typ-2-Diabetes; Nussbaumer H; Springer 2012; doi.org/10.1007/978-3-662-57828-7
- Ein Pflanzler für die Ernährungstherapie; Nussbaumer H; Diabetes aktuell, Thema 2016, 17(08): 302-303; DOI: 10.1055/a-10229527
- Bilder - Pflanzler