

Überblick Sommer-Obst

So viele Obst-Sorten – welche eignen sich nun besonders bei Diabetes?

In einem Artikel heißt es: *„Forscher haben herausgefunden, dass Obst A besonders günstig bei Diabetes ist!“*

Im nächsten Artikel steht: *„Diabetes: Forscher haben herausgefunden, dass Obst B günstiger ist als Obst A!“*

Und dann liest man: *„Warum Diabetiker weniger Obst C essen sollen!“*

Das alles ist einfach verwirrend.

Was gilt nun?

1. „Gesunden Hausverstand“ einschalten!

Sicher, es gibt Unterschiede: in verschiedenen Obstsorten sind unterschiedlich Mengen (Frucht-) Zucker. Es ist klug, da in etwa Bescheid zu wissen.

„Ja aber ich habe verschiedenen Gramm-Angaben im Internet gefunden!“

Das ist gerade bei Obst kaum verwunderlich!

Auch innerhalb einer Obstsorte kann die Menge des Zuckers schwanken, denn Obst kommt ja direkt vom Strauch oder Baum. Deshalb werden die Äpfel vom selben Apfelbaum in einem „guten Apfeljahr“ mit viel Sonne und ausreichend Regen besser, aromatischer und auch süßer schmecken als in einem Jahr voller Schlechtwetter.

Das ist doch gerade das Feine am Obst, dass es so vielfältig ist, dass es so viele Sorten, so viele Geschmacks-Noten gibt.



2. Wie findet man sich bei all den Zahlen zurecht?

Das ist wirklich nicht einfach. Einmal heißt es „Gramm Zucker pro 100 Gramm“, dann wieder „Gramm Zucker pro Portion“, oder „pro Broteinheit“... damit können die meisten Menschen mit Typ 2 Diabetes schon gar nichts anfangen.

Noch schlimmer sind Artikel a la: „Achtung, Obst A hat um 50% mehr Zucker als Obst B!“

Ich habe mir überlegt, wie ich das für Sie einfacher mache.

Da bietet sich an, sich **Vergleichs-Portionen** auszusuchen.

3. Abgeschaut bei Montessori

Als mein Sohn klein war, war ich mit ihm in einer Montessori-Spielgruppe.

Das wunderschöne Holz-Spielzeug dort hat mich fasziniert, und die vielen guten Ideen, die da drin steckten!

So gab es für die kleinen bunte Holz.-Puzzles, mit großen Knöpfen als Griff. Ich hab nicht schlecht gestaunt, als mir aufgefallen ist, dass ein solches Puzzle die Form der Landkarte von Österreich hatte, mit den Bundesländern als Puzzle-Teile.

Den lieben Kleinen war das ganz egal, sie freuten sich und strahlten, wenn sie alle Teile richtig eingesetzt hatten.

Und was ich ja ganz besonders clever gefunden habe: die weißen Holz-Knöpfe zum Anfassen saßen genau dort, wo die Hauptstadt des jeweiligen Bundeslandes liegt!

Selbst wenn die Namen der Bundesländer beim Spielen der ganz Kleinen nie genannt werden- die Formen werden vertraut und später, wenn sie es in der Schule brauchen, kann man das Puzzle noch einmal herauskramen und ab dann können sie garantiert den Ort der Landeshauptstädte richtig einzeichnen!

Genauso machen wir es nun beim Sommerobst.

4. Wie wir vergleichen: Die Obst-Portion

Die Idee mit der Broteinheit nicht so schlecht – schließlich sind Broteinheiten ja dazu da, den Menschen mit Typ 1 Diabetes das Leben leichter zu machen.

Sie als Typ 2 Diabetiker brauchen keine Angst haben - Sie müssen jetzt nicht „Broteinheiten lernen“ – das kommt, wenn überhaupt erst dann, wenn Sie schnelles Insulin zu jedem Essen spritzen müssen!

Aber wir brauchen hier einen Vergleich von Portionen – und da ist es einfach schlau, wenn wir die Portionen hernehmen, die auch Menschen verwenden, die ihr Insulin berechnen müssen – man weiß ja nie – vielleicht braucht es der eine oder die andere von Ihnen später einmal, und dann brauchen Sie zumindest die Obst-Portionen nicht mehr zu „lernen“.

Früher haben Diabetiker eben mit der „Broteinheit“ gerechnet – das ist die Menge an irgendeinem Essen, in der ca 12 Gramm Kohlenhydrate (Stärke, Zucker) enthalten sind. Weil das Rechnen mit 12 unpraktisch ist, sind die meisten schon längst umgestiegen auf die „Kohlenhydrat-Einheit“. Das ist die Menge Essen, in der 10 Gramm Kohlenhydrate enthalten sind.

Genau das verwenden wir hier.

Wir schauen uns an: **in welcher Menge einer Obstsorte sind 10 Gramm Kohlenhydrate enthalten?**

Wobei hier die Kohlenhydrate vor allem Fruchtzucker sind.

5. Ein Vergleich und keine Vorschrift!

Was mir ganz wichtig ist: wir vergleichen hier einfach.

Das heißt NICHT: „Von Obst XY darf ich nur ... Gramm essen!“

Wieviel Sie essen, wieviel Ihr Diabetes „verträgt“ ohne starken Blutzucker-Anstieg, das ist gerade bei Typ 2 Diabetikern sehr verschieden. Aber das können Sie ja selbst rausfinden.

Es geht hier nicht um Vorschriften!

Sondern mir geht es darum, dass Sie einfach einen Vergleich haben.

(wenn es unbedingt sein muss: 1 - 2 solche Portionen Obst, also 10 - 20 Gramm Kohlenhydrate dürften für viele eine recht vernünftige Menge sein - es kommt auch darauf an, wann und wozu Sie essen usw – aber das ist eine andere Geschichte!)

Also: ich vergleiche hier.

Ich „verbiete“ nichts. Und ich „erlaube“ nichts.
(Beides derselbe Schwachsinn!)

Ich helfe Ihnen, durchzublicken, sich auszukennen. Das ist alles.

6. Vergleich Sommer-Obst-Sorten

Auf der nächsten Seite finden Sie die Tabelle mit dem Vergleich der wichtigsten Obst-Sorten.

Zum Vergleich: in der 1. Zeile steht der Apfel.

100 Gramm Apfel enthalten in etwa 14 - 15 Gramm Kohlenhydrate.

Das heißt, 10 Gramm Kohlenhydrate finden sich in nur 70 Gramm Apfel!

Aber: 10 Gramm Kohlenhydrate gibt es auch in 200 Gramm Himbeeren!

Und so weiter

(Die Angaben Gramm Kohlenhydrate wurden der Seite fddb.info entnommen, sie stellen Zirkangaben dar. Der Zuckergehalt in Obst kann schwanken. Diese Liste dient der Information von Menschen mit Typ 2 Diabetes. Diese Liste ist NICHT dazu geeignet, danach Insulin-Mengen zu berechnen! Ich schließe jegliche Haftung diesbezüglich aus).

Obst	10 Gramm Kohlenhydrate (vor allem Fruchtzucker) finden sich in:
Apfel	70 Gramm
Himbeeren	200 Gramm
Erdbeere	180 Gramm
Ribisel (Johannisbeere)	160 Gramm
Heidelbeere	140 Gramm
Stachelbeere	120 Gramm
Wassermelone	120 Gramm
Pfirsich	110 Gramm
Marille/Aprikose	100 Gramm
Pflaume	100 Gramm
Nektarine	80 Gramm
Honigmelone	80 Gramm
Cataloupe Melone	80 Gramm

Sie sehen: in allen Sommer-Obst-Sorten ist weniger Zucker als im Apfel!

7. Warum vor Melone etc. immer gewarnt wird

Warum hört man dann so oft „Diabetiker dürfen doch keine Melone essen!! Schon gar keine Honigmelone!!“

Nun, da geht es um die Menge.

In unserem Beispiel :

10 Gramm Zucker in 80 Gramm Honigmelone

20 Gramm Zucker in 160 Gramm Honigmelone

Und das ist halt leider nicht viel Honigmelone!

Bei der Zuckertante geht's ja immer darum

“Es muss nicht SOOO schwer sein!” (das Leben mit Typ 2 Diabetes)

Ich empfehle daher nur ganz selten, dass Sie Dinge abwiegen, aber hier ist es soweit: Schauen Sie sich das einmal in Ruhe zuhause an.

Wiegen Sie Ihr Sommer-Obst ab und schauen Sie, was da eine oder zwei „Obst-Portionen“ sind. Damit Sie den direkten Vergleich haben: **Wiegen Sie einmal 1 Portion Himbeeren (200 Gramm) und 1 Portion Honigmelone (80 Gramm) ab!**

Na? Beeindruckender Unterschied, oder?

Nun haben Sie ein Schüsselchen voller Himbeeren – und ein paar Stückel Honigmelone.

DAS ist lehrreich – und so ein Versuch hilft Ihnen, sich im Alltag besser zurecht zu finden mit den Obst-Portionen!

Und außerdem ist 1 Portion Himbeeren mit 1 Portion Honigmelone gemischt eine feine Nachspeise, am besten kombiniert mit Joghurt oder auch ein bisschen Schlagsahne... das hilft noch mit, dass der ganze Fruchtzucker langsamer ins Blut aufgenommen wird.



Alles klar?

Fehlt Ihnen eine Obstsorte? Melden Sie sich gerne!

Schreiben Sie mir oder schicken Sie mir einfach eine Sprach-Nachricht:
<https://www.zuckertante.at/fragen/>

Podcast: Diabetes? Frag die Zuckertante! Überall wo es Podcasts gibt und hier: <https://www.zuckertante.at/podcast/>

Facebook: <https://www.facebook.com/Dr.Pusarnig.Zuckertante>

Instagram: https://www.instagram.com/die_zuckertante/