

## **Urlaub mit Diabetes: Reisen und speisen in mediterranen Gefilden**

„Speisen wie Gott in Frankreich.“ Diese Redewendung kommt nicht von ungefähr. Denn stellenweise können wir von der Kochweise anderer Länder einiges lernen. Das beste Beispiel hierfür ist die mediterrane Küche. Die traditionelle Mittelmeerküche ist nämlich sehr gesund, kann beispielsweise Arteriosklerose, Bluthochdruck und Übergewicht vorbeugen und so einen Typ-2 Diabetes günstig beeinflussen.

Das große Plus der mediterranen Kost: Ballaststoffe und Kohlenhydrate liefern Energie, wobei Fett gemieden wird. Die frischen Kräuter, welche die mediterrane Küche mit unter ausmachen, enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die den Stoffwechsel regulieren. Bestimmte Pflanzenstoffe (Antioxidantien) – enthalten z.B. in Knoblauch, Tomaten und Rosmarin – wirken als „Radikalfänger“ und helfen bei der Infektionsabwehr.

Der Erfolg einer mediterranen Ernährung ist nachweisbar: Anhänger der Mittelmeer-Diät erkranken deutlich seltener an Typ-2 Diabetes, so das Ergebnis einer Untersuchung an der Universität von Navarra in Spanien. Miguel Martínez-González und seine Kollegen analysierten die Daten von mehr als 13 000 freiwilligen Probanden. Eine ballaststoffreiche und auf pflanzlichen Fetten basierende Kost, verbunden mit mäßigem Alkoholkonsum, war mit einem erheblich geringeren Auftreten der Stoffwechselerkrankung verknüpft.

Eine Reise in mediterrane Gefilde ist – zumindest was die Ernährung angeht – für Diabetiker also durchaus attraktiv.

Dennoch gilt: im Vorfeld sollten sich Diabetiker oder Angehörige über die Ernährungsgewohnheiten des Reiseziels genauestens informieren. Dies hilft, die Broteinheiten (BE) anhand von Kohlenhydrat-Austauschtabellen zu berechnen, denn bei ausländischer Kost fehlen sehr häufig Nährwertangaben. Wer sich vor Reiseantritt mit gängigen Rezepten des Reiselandes beschäftigt und vielleicht Gerichte selbst zubereitet, gewinnt gleich doppelt: es ist nicht bloß eine tolle Einstimmung auf den Urlaub, so lässt sich auch im Vorfeld das Berechnen der BEs üben und der Blutzucker-Verlauf später stressfreier kontrollieren.

### **Selbst ist der Diabetiker**

Wer eine spezielle Diät einhalten muss - zum Beispiel auf Grund einer Zöliakie, die mit einem Typ-1 Diabetes einhergehen kann und eine glutenfreie Ernährung voraussetzt - sollte bei der Reise auf die ausländische Kost lieber verzichten und auf Selbstverpflegung setzen. Denn nur so lässt sich auch wirklich hundertprozentig kontrollieren, was der Diabetiker letztendlich zu sich nimmt.

*Quellen ([www.ernaehrung.de](http://www.ernaehrung.de); [www.diabetes.uni-duesseldorf.de](http://www.diabetes.uni-duesseldorf.de))*