

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 1: Immer müde wie ein Siebenschläfer : warum?  
  
**Artikel:** Kein Nahrungsextrazüglein mehr für Diabetiker  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557516>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Kein Nahrungsextrazüglein mehr für Diabetiker

«Das Wort Diät darf zu den Akten gelegt werden. Der Diabetiker und die Diabetikerin müssen punkto Ernährung kein Extrazüglein mehr fahren.» Diese Feststellung stammt vom Berner Spezialarzt für Diabetologie, Professor Arthur Teuscher, der an der diesjährigen Tagung der Schweizerischen Medizinischen Gesellschaft für Phytotherapie (SMGP) in Baden eindrücklich seine Thesen einer gesunden, ausgewogenen Vollwerternährung auch für Diabetiker vertrat. Nach Teuscher darf der Diabetiker, wenn er sich nach qualitativ hochstehenden, naturbelassenen Nahrungsmitteln ausrichtet, seinen Tisch reich und abwechslungsreich decken. Einzig die Menge muss den individuellen Bedürfnissen angepasst werden, für die fünf vorberechnete Ernährungspläne bereitstehen.

Arthur Teuscher ist in Sachen Diabetes kein unbeschriebenes Blatt. Er war verantwortlich für den Aufbau der Diabetes-Station an der Medizinischen Universitätsklinik in Bern. Heute praktiziert er als Spezialarzt für Diabetologie und ist Mitglied schweizerischer und europäischer Ernährungscommissionen. Vor vier Jahren gewann Teuscher ein Bundesgerichtsurteil, welches die Diabetesernährungsberatung in der Schweiz zur Pflichtleistung der Krankenkassen erklärte.

### Viel zu intensive medikamentöse Behandlung

«Heute werden viel zu viele Diabetiker mit Medikamenten behandelt», begann Teuscher in Baden seine Ausführungen. Tatsächlich zählte man 1989 in der Schweiz von 132 000 von Ärzten behandelten Fällen gut 85 Prozent, welche eine intensive medikamentöse Behandlung erfuhren. Das hat laut dem Referenten damit zu tun, dass sich die Bevölkerung in den letzten Jahrzehnten einerseits andere, schlechtere Ernährungsgewohnheiten angeeignet hat und dass die Medizin andererseits den (etwa von Bircher-Benner vertretenen) heilenden Einflüssen einer vorwiegend pflanzlich-vollwertigen Kost zusehends weniger Beachtung schenkt.

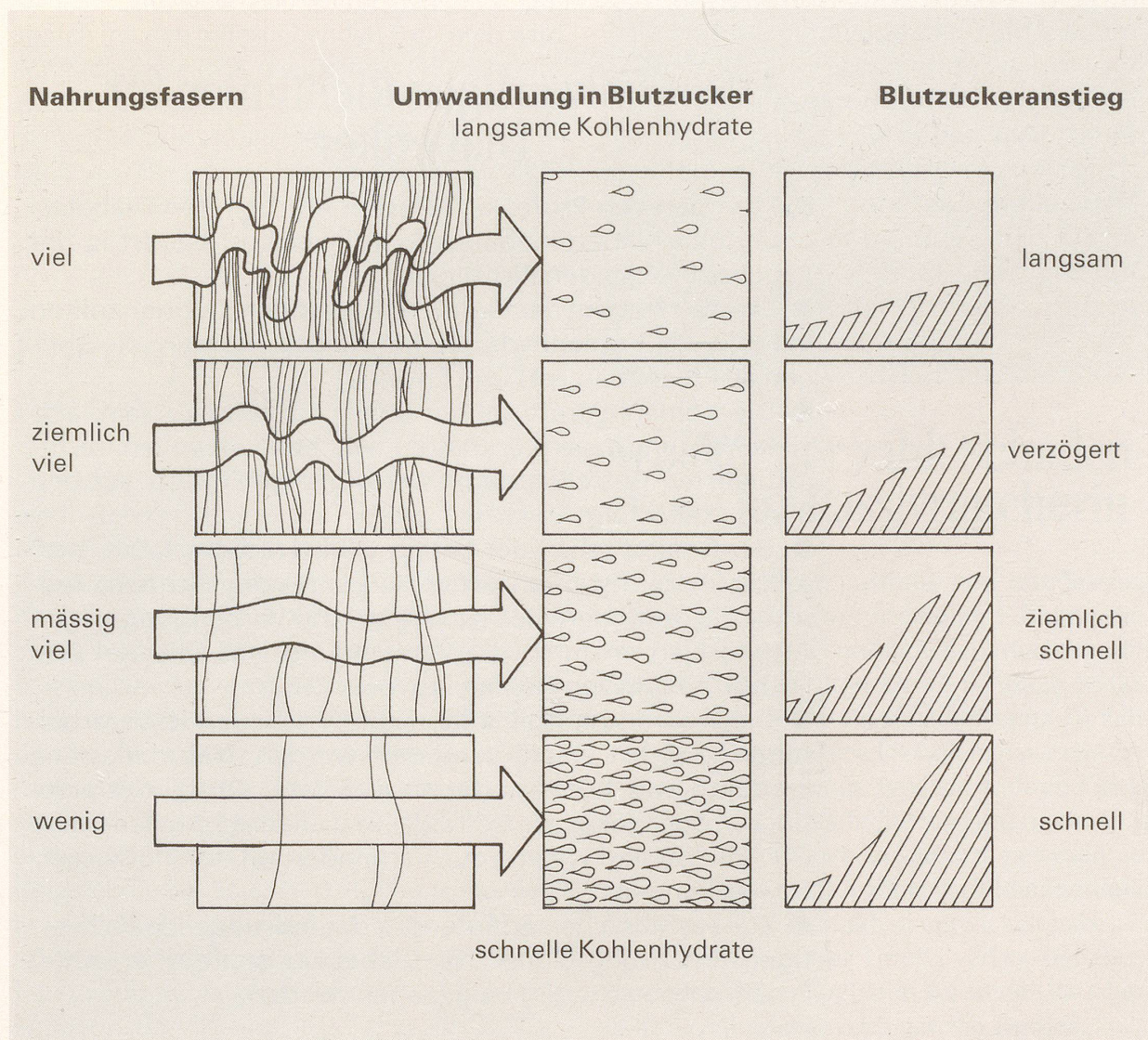
Untersuchungen weisen dies nach: In den letzten 40 Jahren ass man in der Schweiz durchschnittlich 30 Prozent weniger Kohlenhydrate und 20 Prozent weniger Nahrungsfasern, dafür über 15 Prozent mehr Fett und Eiweiss, die zu vielen gesättigten Fettsäuren eingeschlossen. Professor Teuscher wies nach, dass wegen der starken Abnahme des Nahrungsfaserkonsums zugunsten raffinierter Kohlenhydrate auch die ausgesprochen günstige Wirkung von faserreicher Nahrung auf den Blutzuckerspiegel beinahe vergessen wurde. Aufgrund seiner Erfahrungen mit Diabetikern und seinen Beobachtun-

gen am allgemeinen Ernährungsverhalten der Bevölkerung ist Professor Teuscher zum Schluss gekommen, dass die Ernährung des Diabetikers ein gutes Beispiel ist für eine gesunde Ernährungsweise, die sich problemlos auf die ganze Familie ausdehnen lasse. Das Familienmitglied mit Diabetes muss sich lediglich hinsichtlich Quantitäten an einen auf seine gesundheitlichen Bedürfnisse abgestimmten Ernährungsplan halten.

**Die Tendenz zur Blutfettvermehrung eindämmen**

Diese Quantitäten stützen sich auf die von der Europäischen Diabetes-Gesellschaft empfohlene Vollwerternährung, die heute sogar als Leitbild für eine gesunde Ernährung der Gesamtbevölkerung dienen kann. Beim Diabetiker kommen natürlich die unerlässlichen Blut- und Urinzuckerkontrollen hinzu, weil sein Blutzucker-Tagesprofil grösseren Schwankungen unterworfen ist als jenes des Nichtdiabetikers. Ziel der ausgewogenen Ernährung für den Diabetiker ist, den durchschnittlichen Blutzucker mit einem Diabetes-

**So wirken die Nahrungsfasern auf den Blutzuckeranstieg. Je höher der Gehalt an Nahrungsfasern, desto flacher – und damit günstiger für den Diabetiker – ist der Blutzuckeranstieg.**



*Der von Prof. Dr. med. Arthur Teuscher erarbeitete Wegweiser zu weniger Diabetes, Blutfett, Cholesterin, Bluthochdruck und Gewicht ist erhältlich bei: Stiftung Ernährung und Diabetes. Buchtitel: Teuscher, Vollwerternährung für alle, Verlag Karger Libri, CH-Basel. Preis: Fr. 29.50*

ernährungsplan möglichst konstant und in der Norm zu halten. Da auch bei den Diabetikern eine grössere Tendenz zur Blutfettvermehrung erwiesen ist, müssen sie mit fettreichen Nahrungsmitteln zurückhaltender sein als ihre Familienmitglieder ohne Diabetes und ohne Neigung zu vermehrtem Blutfett.

Eine ausgewogene Vollwerternährung als Basis ist «wertvoll für alle» und damit auch für Diabetiker, die sich nach diesen neuen Erkenntnissen am Essenstisch nicht mehr von vielen Kostbarkeiten ausgeschlossen fühlen müssen. Mit der Aufteilung der Tageskalorien nach dem Prinzip «etwa die Hälfte Kohlenhydrate, ein Drittel Fett und ein Fünftel Eiweiss hält ausserdem allen (und nicht nur Diabetikern) ihr Gewicht in Schranken. Damit lassen sich, wie die Untersuchungen nachweisen, auch Herz-Kreislauf-Probleme ebenso günstig beeinflussen wie die Leistungsfähigkeit eines gesunden Menschen». «Ob Meerfisch oder mageres Fleisch, ob Apfel oder Kiwi, ob Vollkornreis oder Spaghetti, Käse oder Joghurt, für jeden Geschmack ist gesorgt. Nur die Menge muss stimmen», heisst es aufmunternd in dem von Professor Teuscher geschriebenen Diabetes-Wegweiser. ●

## Die vollwertigen Richtlinien für Diabetiker

Die auf den von Professor Teuscher erarbeiteten Diabetesernährungsplänen aufbauende Vollwertkost basiert in der Regel auf folgenden Richtlinien:

- Etwa 50 Prozent der täglich notwendigen Kalorien sollten in Form von Kohlenhydraten konsumiert werden, die übrigen 50 Prozent als Fett und Eiweiss.
- Die Kohlenhydrate sollten möglichst komplex sein, also viele Nahrungsfasern enthalten, wie etwa im vollen, nicht-raffinierten Getreide, damit der günstige Einfluss auf den Blutzucker erfolgt.
- Der Gesamtgehalt der Nahrung wird reduziert. Die Fette sollten möglichst pflanzlicher Herkunft sein. Hier hebt Teuscher die besondere Bedeutung bei der Vorbeugung gegen Arteriosklerose durch die Verwendung von Olivenöl und Fischöl in Form von Fischen hervor.
- Die Nahrungsmittel sollten durch schonende Verarbeitung möglichst wenig verändert werden. Naturbelassene Produkte wie Rohkost (Gemüse, Salate, Obst), Getreideflocken oder gekeimte Getreide- und andere Sprossen (siehe GN Juni 92) sind wichtig zur Verminderung der Blutzuckerschwankungen.
- Zur ausführlichen Erläuterung des individuellen vollwertigen Ernährungsplanes für Diabetiker sollte aber ein(e) Ernährungsberater(in) beigezogen werden.