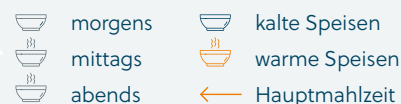


# Praxistool zur Ernährung

Orientierungshilfe für die Diabetesberatung nach geografischen Räumen



Zuordnung	Mahlzeiten & Hauptmahlzeit	Haupt-Kohlenhydratlieferanten	Getränke	Besonderheiten
<b>MEDITERRANE KÜCHE</b>				
z.B.: Türkei-Mittelmeerküste, Griechenland, Spanien, Frankreich, Italien, Israel <sup>1,2</sup>	 (relativ spät)	Weizenbrot (Fladen-/Sauerteigbrot), Nudeln, Reis, Bulgur, Polenta (Italien), Kartoffeln	Tee (getrunken mit oder ohne Zucker), Kaffee+Milch+Zucker, Mocca+Zucker, Wein (ab mittags), Alkohol mit Meze/Tapas	Ayran (Joghurtgetränk), hauptsächlich Joghurtsoßen (TR), viel Gemüse, viel Obst (frisch und getrocknet), Nüsse, Teigwarenspezialitäten (Pizza, Croissant, Börek, Pita etc.), Fisch*, Helva (gesüßte Sesampaste), religionsbedingt kosher und halal Zubereitungen Fette: meist Olivenöl
<b>BALKANKÜCHE (SÜDOSTEUROPÄISCH)</b>				
z.B.: Bulgarien, Serbien, Kosovo, Montenegro, Albanien, Bosnien-Herzegowina, Slowenien, Kroatien, Moldawien, Rumänien, Ungarn	 (relativ spät)	Weizenbrot, Kartoffeln, Reis, Teigwarenspezialitäten (Teigtaschen, Burek)	Tee (getrunken mit oder ohne Zucker), Kaffee	ähnlich der mediterranen Küche, fettbetont, sehr viel Fleisch* und Soßen, süßes Hefebrot (Povitica, Kolachki), Polenta, Knödel (Rumänien, Ungarn), als Nachtisch Pudding
<b>OSTEUROPÄISCHE KÜCHE</b>				
z.B.: Russland, Polen, Baltikum <sup>6</sup>	 (relativ spät)	Roggenbrot, Buchweizen (Kasha, Blinies), Knödel, Reis, Teigtaschen, Kartoffeln, Weizenbrot	Tee (getrunken mit Zucker, Honig, Milch oder Marmelade), Wein, Wodka, Weinbrand	fetthaltig, zum Frühstück mit Milch zubereiteter Grieß-/Haferbrei, viel Eintopf mit Fleischbrühe, viel Soßen, Suppen mit Hauptbestandteil Kartoffeln, mit Kondensmilch zubereitete Süßspeisen
<b>ORIENTALISCHE KÜCHE</b>				
z.B.: Iran, Afghanistan, Syrien, arabische Mittelmeerländer, Südostanatolien <sup>1,5</sup>	 (relativ spät)	Reis, Weizenbrot, Hülsenfrüchte (vor allem Kichererbsen)	Tee (schwarzer, grüner und Apfeltee) und Kaffee (i.d.R. gesüßt mit viel Zucker oder Honig)	Obst: Granatapfel (Frucht und als Sirup), Datteln, Feigen, Teigwarenspezialitäten herzhaft (wie Börek) und süß (wie Baklava), Nachtisch: Knefeh (Weizenteig mit Käse, Rosenwasser und Zuckersirup), Baklava, Halawa (gesüßte Sesampaste), viele Kräuter, kein Schweinefleisch, Reisgerichte z.T. mit Fadennudeln, Tahin (Sesampaste), Humous (Kichererbsenpaste), Nüsse Fette: Olivenöl, Butter, Schafsschwanzfett (Delikatess)

Zuordnung	Mahlzeiten & Hauptmahlzeit	Haupt-Kohlenhydrat-lieferanten	Getränke	Besonderheiten
<b>NORDAFRIKANISCHE KÜCHE</b>				
z.B.: Marokko / Maghreb, Mauretanien <sup>3</sup>		Weizenbrot, Reis, Kartoffeln (in Tagine), Hülsenfrüchte (Kichererbsen/Humus), Couscous, Shombi (Milch, Reis oder Mais am Abend), Baghrir (Grieß mit Honig oder Zucker zum Frühstück), Makroudh (Grieß mit Dattelfüllung)	Säfte, Minztee gesüßt mit Zucker	Harira Suppe (u.a. mit Reis oder Fadennudeln serviert mit Datteln), Shombi (Milch, Reis oder Mais/abends), Tagin mit karamellisierten Früchten (Tagine Lahlou), Obst, Fleisch*, Fisch* Fette: Olivenöl, Arganöl und Butter
<b>AFRIKANISCHE KÜCHE (OHNE NORDAFRIKA)</b>				
Subsahara-Afrika z.B.: Ghana, Nigeria, DR Kongo, Namibia, Kenia		Yams (Stärkelieferant), Kochbananen, Süßkartoffeln, Kartoffeln, Maniok, Hirse	Hirsebier, Mageu (fermentierter Maisbrei), Bier, Zuckerrohschnaps, Kaffeelikör, (aber auch) Wein	Fufu (ein zäher Brei aus verschiedenen Zutaten wie Kochbananen, Süßkartoffeln, Mais, Maniok und/oder Yams), Curry mit Fleisch, Früchten, Fisch*, viel Fleisch*, Koeksister (frittiertes, durch einen speziellen Sirup gezogenes und getrocknetes Gebäck als Nachtisch), Maroelas (die säuerlich schmeckende Früchte des Marula-Baums)
<b>OSTASIATISCHE KÜCHE</b>				
z.B.: Phillipinen, Indone-sien, Japan, China <sup>4,7</sup>		Reis (u.a. Sushi), Reismudeln (Thai), Eiernudeln (Indonesien), Weizen, Weizennudeln (Udon) auch von Buchweizen, Mungbohnen oder Süßkartoffeln	Tee, Reiswein	süß-saure Soßen, viele Sojabohnenprodukte, wenig Milchprodukte in China, Japan und Südkorea, zu jeder Mahlzeit Kurzkornreis, viel (auch roher) Fisch*, frisches Gemüse kurz zubereitet, Suppen
<b>SÜDASIATISCHE KÜCHE</b>				
z.B.: Indien, Sri Lanka, Pakistan <sup>5</sup>		Reis, Weizenbrot (Nan, Chapati), gefüllte Teigtaschen (Roti)	(Mango-)Lassi (dickflüssiges und süßes Joghurtgetränk), Tee mit Milch und Honig/Zucker (Chai)	scharfes Essen, starke Gewürze, Kokosmilch, viel Frittiertes und Paniertes, Joghurtsoßen, Hülsenfrüchte (u. a. Dal), Tee+Milch+Zucker, Früchte eingelegt (Rayta, Pachadi), milchbasierte Desserts
<b>SÜDAMERIKANISCHE KÜCHE</b>				
z.B.: Brasilien, Venezuela, Argentinien, Peru, Karibik <sup>6</sup>		Amaranth, Quinoa, Maiskorn, Reis, Weizen, gebackene oder frittierte Teigtaschen (Empanadas), Tapiokastärke (gewonnen aus Maniokwurzeln: Maniok-/Cassava Mehl), schwarze Bohnen, Kartoffeln	Cachaca (Zuckerrohschnaps), Kokosnus-saft, Tequila, Rum, Wein, Mate-Tee	viel Obst (z.B. Camu Camu, Guaven, Mango, Papaya, Passionsfrucht), Suppen, Cuscuz (gedämpfte Speise aus Maismehl, die süße Variante Kokos-Couscous, in Brasilien), oft sehr scharf gewürzt, Tacos (aus Maismehl sind in Mexiko sehr beliebt), Hülsenfrüchte (vor allem Bohnen), regional ggf. fleischlastig*

#### DANKSAGUNG:

Die Autoren der Praxisempfehlungen danken dem Praxisteam von Dr. Sebahat Şat und den Mitgliedern des Transkulturellen Beraterteams für ihr Engagement bei der Entwicklung des Praxistools zur Ernährung, dem Ausschuss Ernährung der DDG und der Kommission Epidemiologie und Versorgungsforschung der DDG für das Einbringen ihrer Expertise und Susa Schmidt-Kubeneck für Lektorat und Schnittstellenfunktion zur Geschäftsstelle der DDG. Die DDG dankt der Vorsitzenden der AG Diabetes & Migranten, Frau Faize Berger, für ihren unermüdlichen Einsatz.

\* Fisch und Fleisch werden nur berücksichtigt, wenn sie einen außerordentlichen Anteil an der Ernährung in der Region darstellen.

#### Quellen:

- J. Boucher, Mediterranean Eating Pattern, Spectrum Diabetes Journals 2017, S. 1, <https://doi.org/10.2337/ds16-0074>
- K. Gedrich, U. Ottersdorf, Ernährung und Raum: Regionale und ethnische Ernährungsweisen in Deutschland, S. 104. Bundesforschungsanstalt für Ernährung, Karlsruhe, 2002
- F. Heidenhof. <https://www.bzfe.de/inhalt/hochkultur-bringt-esskultur-essen-in-nordafrika-und-im-nahen-osten-4808.html>
- F. Deng, A. Zhang, C. Chan, doi:10.3389/fendo.2013.00108
- N. Mora, S. H. Golden, Understanding Cultural influences on Dietary Habits in Asian, Middle Eastern, and Latino Patients with Type 2 Diabetes: A Review of current Literature and Future Directions. Curr Diab Rep (2017) 17: 126/ <https://doi.org/10.1007/s11892-017-0952-6>
- Kittler, Sucher, Nelms. Food and Culture 7e, 2017, S. 184
- Kittler, Sucher, Nelms. Food and Culture, 7e, 2017, S. 305, S. 326

Veröffentlichung: Şat, S.; Aydınoç-Tuzcu; K.; Berger, F.; Barakat, A.; Schindler, K.; Fasching, P., Diabetes und Migration. Diabetologie und Stoffwechsel-Supplement. Praxisempfehlungen der Deutschen Diabetes Gesellschaft. 2019; 14; S. 306–317

**HINWEIS:** Die Tabelle ersetzt nicht die leitliniengerechten Empfehlungen zur Ernährung