

Perfektes Suppenglück

Wohltuend, nährstoffreich und vielseitig: Suppen sind leckere Multitalente. Menschen mit Diabetes profitieren von ihnen. Was es bei der Zubereitung zu beachten gilt, erklärt Ökotrophologin Dr. Heike Niemeier

Frau Dr. Niemeier, draußen wird es kalt und ungemütlich. Warum tut ein heißes Süppchen jetzt gut?

Warmes Essen regt die Nervenzellen im Mund an, die die Temperatur messen und Informationen an das Gehirn weitergeben. Studien zeigen, dass Wärme beruhigend wirkt. Besonders bei unruhigem Wetter und Kälte ist das angenehm für den Körper. Außerdem sind warme Speisen leichter verdaulich, da der Speisebrei im Magen nicht erwärmt werden muss.

Welche Vorteile haben Suppen?

Je nach Zusammensetzung haben sie eine geringe Energie-, dafür aber eine hohe Nährstoffdichte. Das bedeutet, dass man sich auch ohne viele Kalorien satt isst und dabei viele Vitamine und Mineralstoffe aufnimmt. Suppen sind ideal, um mehr Gemüse in die Ernährung zu integrieren. Da sie nach jedem Geschmack zubereitet werden können, sind sie zudem vielfältig.

Aus welchen Zutaten besteht eine gute Suppe?

Flüssigkeit, Gemüse, Eiweiß und Fett. Flüssigkeit schafft Volumen, Gemüse liefert viele gesunde Nährstoffe. Eiweiß hält den Blutzucker stabil, beschäftigt den Magen und macht satt. Auch Fett wird langsam verdaut und sättigt.

Fett darf in der Suppe also nicht fehlen?

Auf keinen Fall. Sahne, Kokosmilch, Nuss- oder Sesammus geben Aroma und sorgen für eine cremige Konsistenz. Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K werden ohne Fett nicht aufgenommen.

Worauf sollten Diabetiker achten?

Mit Sahne eher sparsam umgehen, bei pflanzlichen Fetten hingegen gerne zugreifen. Olivenöl in der Suppe ist bei erhöhten Blutdruck- oder Blutfettwerten vorteilhaft. Aufgrund der vielen Kohlenhydrate eignen sich reine Kartoffelsuppen für Diabetiker nicht so gut. Besser ist es,



»
Eine gut kombinierte Suppe ist der ideale Energiespender«

Ökotrophologin und Diabetes-Beraterin Dr. Heike Niemeier (Praxis essenZ in Hamburg) promovierte zum Thema Lebensqualität bei Typ-2-Diabetes

in der Suppe Kartoffeln mit viel Gemüse zu kombinieren. Dann sind auch zwei Scheiben Baguette als Beilage in Ordnung. **Wie viel Suppe muss man essen, um satt zu werden?**

Um satt zu werden, brauchen wir nicht eine bestimmte Kalorienmenge, sondern ein bestimmtes Volumen: 500 bis 750 Milliliter in einer Hauptmahlzeit. Bei dieser Menge ist der Magen ausreichend gedehnt, sodass das Hormon Ghrelin dem Gehirn nach etwa 20 Minuten Sättigung signalisiert.

Welche Eiweißquellen empfehlen Sie?

Hähnchen und Rindfleisch sind eiweißreich und fettarm. In Streifen geschnittener Räucherlachs liefert neben Protein wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Pflanzliche Eiweißlieferanten sind Hülsenfrüchte oder Tofu. Auch Nüsse als Topping liefern hochwertiges Protein.

Was macht die Suppe vollmundig?

Eine gute Suppe deckt alle fünf Geschmacksrichtungen ab: süß, sauer, salzig, bitter und umami. Gemüse wie Karotten bringen Süße, Säure schafft man durch einen Schuss Essig. Salzig wird die Suppe durch die Brühe, bitter durch das Gemüse. Der Umami-Geschmack kommt durch die Eiweißkomponente.

Was darf außerdem in keiner Suppe fehlen?

Sprossen von Soja, Senf oder Radieschen sowie frische Kräuter sind würzig und geben das gewisse Extra – auch fürs Auge. Ruhe beim Essen und ein schönes Ambiente machen das Suppenglück perfekt.

Appetit bekommen? So kochen Sie Ihr eigenes Süppchen

Mit nur wenigen Zutaten stellen Sie spielend leicht Ihre eigene Lieblingssuppe zusammen: Wählen Sie je nach Geschmack ein bis zwei Zutaten aus jeder Kategorie, und lassen Sie sich die Suppenkreation schmecken! Die Suppe reicht für vier Personen

Gemüse

ca. 500 g, z. B. Kürbis, Karotten, Süßkartoffeln, Brokkoli, Zucchini, Erbsen, Kartoffeln, Paprika, Tomate, Rote Bete, Pastinaken, Bohnen oder rote Linsen. Tipp: Zwei Sorten derselben Farbe kombinieren oder eine Gemüsesorte mit Kartoffeln



Flüssigkeit

1 Liter Hühnerbrühe, Rinderbrühe oder Gemüsebrühe. Bei Fertigbrühe darauf achten, dass kein Mononatriumglutamat enthalten ist

Gewürze

nach Belieben: Salz, Pfeffer, Ingwer, Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Liebstöckel, Majoran, Bohnenkraut, Rosmarin, Kurkuma, Curry, Essig, Zitronensaft. Zu gelben Suppen passen gelbe Gewürze wie Kurkuma oder Curry, zu grünen Suppen grüne Gewürze. Kartoffelsuppen schmecken mit Majoran



Fett

ca. 200 ml, z. B. Kokosmilch, Sahne oder Crème fraîche. Probieren Sie stattdessen auch mal 50 g zuckerfreies Erdnussmus, Sesampaste (Tahin) oder Mandelmus in der Suppe



Eiweißeinlage

ca. 150 g pro Person: Hähnchenfleisch, Hackbällchen, Steakstreifen, geräucherter Fisch, Bohnen, Kichererbsen, gewürfelter Räuchertofu. Gekochte Hülsenfrüchte können mitpüriert werden

Topping

1 EL geröstete und gehackte Hasel-, Cashew- oder Walnüsse, Kürbiskerne, Sesamsaat, Sprossen, Kürbiskernöl, gehackte Kräuter

- 1 Gemüse waschen, ggf. schälen und in grobe Würfel schneiden. In einem großen Topf mit Oliven- oder Kokosöl kurz anbraten. Wer mag, dünstet vorher noch Zwiebeln und Knoblauch an.
- 2 Gemüse mit der Flüssigkeit ablöschen und kurz aufkochen lassen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

- 3 Fett und Gewürze hinzugeben. Fangen Sie mit Salz und Pfeffer an, anschließend je nach Geschmack und Suppe weitere Gewürze ergänzen.
- 4 Suppe pürieren. Wer es bissfest mag, nimmt vorher einen Teil des Gemüses aus der Suppe und fügt ihn nach dem Pürieren wieder hinzu.

- 5 Eiweißkomponente hinzufügen, z. B. Kichererbsen, Bohnen, Räucherlachs, Tofu, Steakstreifen oder Aufschnitt.
- 6 Suppe abschmecken. Hefeflocken verleihen der Suppe einen käsigen-würzigen Geschmack. Zum Nachwürzen einfach über die fertige Suppe streuen. Dann mit Toppings garnieren. Guten Appetit!