

Ernährung bei Diabetes

Eine gesunde Ernährung gehört zu den Grundprinzipien einer erfolgreichen Diabetes-Behandlung. Die moderne Diabetes-Kost unterscheidet sich kaum von der Ernährung des Gesunden, das heißt, es muss nicht extra gekocht werden. Die tägliche Kalorienmenge sollte so hoch sein, dass ein normales Körpergewicht erreicht wird bzw. gehalten wird.

Die Wirkung des Insulins nimmt nämlich ab, wenn das Körpergewicht steigt. Daher können durch Abnehmen von nur einigen Pfunden Ihre Blutzuckerwerte deutlich verbessert werden.

Was ist eine gesunde Ernährung?

Essen Sie jeden Tag mindestens 1 Lebensmittel aus jeder Nahrungsmittelgruppe: Milch und Milchprodukte; Fleisch, Fisch und Eier; Nahrungsmittel (Reis, Nudeln, Kartoffeln,...), Brot und Hülsenfrüchte; frisches Gemüse und Obst; pflanzliche Fette. Es ist wichtig, dass Ihre Kost gemischt ist, das heißt, gleichzeitig Eiweiß (Protein), Fett und Kohlenhydrate enthält.

Dabei ist empfohlen, ein komplettes Frühstück und Mittagessen und eher eine leichte Mahlzeit abends zu sich zu nehmen.

Meiden Sie Fett, Süßes und Alkohol



**Essen Sie täglich 2-3 Portionen Gemüse
(roh oder gekocht oder als Gemüsesuppe)
und 2 Portionen Obst**



Trinken Sie viel Wasser oder andere kalorienfreie Getränke

Welche Nahrungsmittel beeinflussen meinen Blutzucker ?

Unsere Nahrungsmittel liefern uns Energie mittels der Nährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. **Nur die Kohlenhydrate haben Einfluss auf Ihren Blutzuckerspiegel.** Trotzdem sollten sie nicht aus dem Speiseplan des Diabetikers verschwinden. Es kann aber sinnvoll sein, die Kohlenhydrate auf mehrere Mahlzeiten zu verteilen, um starke Blutzuckerschwankungen zu vermeiden. Es ist wichtig zu wissen, wie viel Kohlenhydrate in einer Mahlzeit oder in einem Nahrungsmittel enthalten sind . Kohlenhydrate werden vom Körper unterschiedlich schnell aufgenommen und erhöhen deshalb in ungleichem Maße Ihre Blutzuckerwerte.

| Lebensmittelgruppe | Resorptionsgeschwindigkeit |
|---|----------------------------|
| Zuckerhaltige Getränke (Sportdrinks, Cola,), Traubenzucker, Malzzucker, Süßigkeiten, Stangenbrot | Schießen ins Blut |
| Weißmehlprodukte, Cornflakes und Obst | Strömen ins Blut |
| Vollkorngetreideprodukte und Kartoffeln (Mehrkornbrot, Vollkornnudeln, kernige Haferflocken, Müsli,...) | Fließen ins Blut |
| Kohlenhydrate aus Milch : Milch, Kakao, Joghurt, Pudding | Tropfen ins Blut |
| Kohlenhydrate aus Gemüse und Hülsenfrüchten (Linsen, weiße Bohnen, Sojabohnen, Kichererbsen,...) | Sickern ins Blut |

Diabetiker sollten kohlenhydratreiche Lebensmittel bevorzugen, die den Blutzucker langsam ansteigen lassen.

Besonders empfohlen sind Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte :



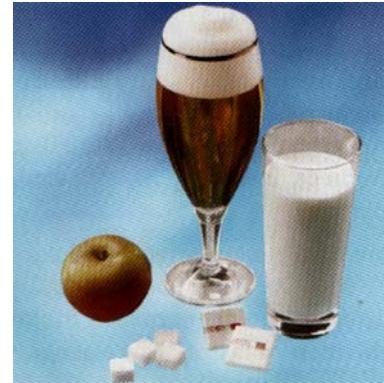
wirken sättigend
lassen den Blutzucker relativ langsam ansteigen
reich an Ballaststoffen
reich an Vitaminen und Mineralstoffen

Muss ich ganz auf Zucker und Süßigkeiten verzichten?

Zucker gehört ebenfalls zu den Kohlenhydraten. Während früher Haushaltszucker (Streuzucker) für Diabetiker tabu war, ist man heute der Meinung, dass kleine Mengen Zucker durchaus für den Diabetiker geeignet sind, aber nur unter folgenden Voraussetzungen:

- Gute Stoffwechseleinstellung
- Regelmäßige Selbstkontrolle
- Nicht in Form von Getränken (Limonaden, Sirup, Malzbier, Obstsaften)
- Nicht in purer Form, sondern „verpackt“ in Lebensmitteln

Auch Milch enthält Zucker (Milchzucker), aber dieser Zucker erhöht nur langsam den Blutzucker.



Zum Süßen von Getränken eignen sich kalorienfreie Süßstoffe: Saccharin, Cyclamat, Aspartam

Spezielle Diätprodukte sind überflüssig, da sie meist zu fett und zu kalorienhaltig sind. Auch die sogenannten Zuckeraustauschstoffe (Fruchtzucker, Sorbitol, Mannitol) besitzen eher Nachteile (sie wirken blähend und abführend) als Vorteile.

Fette

Fett spielt in der Ernährung eine wichtige Rolle. Grundsätzlich sollte die gesamte Fettmenge nicht mehr als 30% der Gesamtkalorien (etwa 70 g Fett pro Tag) ausmachen. Vorsicht mit tierischen Fetten (wie Butter, Wurst, Käse, Sahne usw.). Empfohlen sind pflanzliche Fette oder Öle wie Oliven- oder Maiskeimöl. Wenn Sie übergewichtig sind, sollten Sie versuchen, weniger Fett zu sich zu nehmen. Denn 1 g Fett (= 9 kcal) enthält doppelt so viel Kalorien wie Kohlenhydrate oder Eiweiß (jeweils 4 kcal).

Eiweiß

Hier gelten die gleichen Richtlinien wie für Nicht-Diabetiker, d.h. 10-15% der Gesamtenergie (ca. 60 g pro Tag) ist ausreichend. Eiweiß ist vor allem enthalten in Fleisch, Fisch, Eiern, Milch und Milchprodukten, aber auch in Hülsenfrüchten und Sojaprodukten.

Alkohol

Geringe Mengen Alkohol wie etwa 1-2 Gläser Wein sind durchaus erlaubt. Aber: nur gleichzeitig mit kohlenhydratreichen Mahlzeiten, wegen Unterzuckerungsgefahr. Zu meiden sind zuckerhaltige Aperitifs, Liköre, Malzbier.

Bei Übergewicht: Vorsicht, Alkohol hat fast so viel Kalorien wie Fett!