

Ernährungsberatung bei Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)

Der Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) ist eine Stoffwechselstörung, die an erhöhten Blutzuckerwerten erkennbar ist. Das blutzuckersenkende Hormon Insulin, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird, fehlt (ganz bzw. teilweise) oder ist nicht ausreichend wirksam. Die Erkrankung kann in jedem Lebensalter auftreten, ihre Häufigkeit nimmt aber im höheren Alter deutlich zu. Es gibt zwei Hauptformen, den Typ-I-Diabetes („jugendlicher Diabetes“) und den weitaus häufigeren Typ-II-Diabetes („Altersdiabetes“). Letzterer tritt in der Regel nach dem 40. Lebensjahr auf und ist oft eine Folge von Übergewicht

Nach welchen Richtlinien sollten Sie sich ernähren?

Die Diabetesdiät ist die Grundlage jeder Diabetesbehandlung. Sie stellt eine abwechslungsreiche und ausgewogene Normalkost mit wenigen Einschränkungen dar und ist daher auch für Nichtdiabetiker (z. B. Familienangehörige) empfehlenswert.

- ➔ Vermeiden Sie Zucker und zuckerhaltige Nahrungsmittel, da diese zu einem schnellen und hohen Blutzuckeranstieg führen.
- ➔ Bemessen Sie die Kalorienzufuhr so, dass Sie ein normales Körpergewicht erreichen bzw. nicht überschreiten.
- ➔ Verwenden Sie sparsam Fette und Speiseöle, die bevorzugt von pflanzlicher Herkunft sein sollten.

und Bewegungsmangel; Erbfaktoren sind aber ebenfalls von Bedeutung.

Typische Beschwerden bei hohen Blutzuckerwerten sind häufiges Wasserlassen, Durstgefühl und Müdigkeit. Erhöhte Blutzuckerwerte schädigen auf Dauer Blutgefäße und Nervensystem. Die Entstehung dieser „Spätschäden“ kann durch eine gute Blutzuckereinstellung vermieden werden. Behandlungsziel ist daher eine weitgehende Normalisierung des Blutzuckers. Der Behandlungserfolg hängt entscheidend von der Mitarbeit der Betroffenen ab.

Was sollten Sie noch wissen und beachten?

- ➔ Schulung: Um eine gute Diabeteseinstellung zu erreichen, empfehlen wir die Teilnahme an einer intensiven Diabetesschulung.
- ➔ Blutzuckersenkende Maßnahmen: Lassen sich bei Ihnen trotz Diät und Normalgewicht keine befriedigenden Blutzuckerwerte erzielen, müssen Sie zusätzlich Tabletten einnehmen oder Insulin spritzen.
- ➔ Körperliche Bewegung: Streben Sie eine regelmäßige körperliche Bewegung an. Diese hat einen günstigen Einfluss auf Ihre Blutzuckereinstellung.

Wie können Sie häufige Fehler vermeiden?

- ➔ Achten Sie bei der Auswahl der Nahrungsmittel stets auf deren Zucker- bzw. Kohlenhydratgehalt.
- ➔ Halten Sie Ihre Essenszeiten ein.
- ➔ Überschreiten Sie nicht Ihre erlaubten Essensmengen.
- ➔ Diabetikersüßwaren enthalten häufig genauso viel Kalorien wie andere Süßwaren, da ihr Fettgehalt sehr hoch ist.

Nahrungsmittelauswahl

| | Was ist nicht empfehlenswert? | Was ist empfehlenswert? |
|--------------------------|--|---|
| Fleisch- und Wurstwaren | fettreiches Fleisch (z.B. Schweinebraten, Ente, Gans, Speck) fettreiche Wurst (z.B. Bratwurst, Mettwurst, Streichwurst) Fleisch- und Wurstkonserven, Fertiggerichte | fettarmes Fleisch (z. B. Hähnchen, Pute, Wild, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch) fettarme Wurst (z.B. Schinken, Bierschinken, Putenwurst, Corned beef) |
| Fischwaren | fettreiche Sorten (z.B. Aal, Karpfen, Ölsardinen, Schalen- und Krustentiere) Fischkonserven, Fertiggerichte | fettarme Sorten (z. B. Forelle, Kabeljau, Scholle, Rotbarsch, Seelachs) 1 x wöchentlich Makrele, Thunfisch, Wildlachs oder Hering a 150 – 200 g |
| Fette und Öle | größere Mengen von Schweineschmalz, Kokosfett, Palmfett, Mayonnaise, Remoulade | vorzugsweise Fette und Speiseöle pflanzlicher Herkunft (Margarine sollte immer frei von gehärteten Fetten sein!) Butter in kleinen Mengen (max. 10 g am Tag) |
| Eier und Eierprodukte | fettreiche Eierspeisen | fettarme Eierspeisen (z. B. gekochte Eier, Rührei, Spiegelei) |
| Milch- und Milchprodukte | fettreiche Milchprodukte (z. B. Sahne, Sahnequark, Crème fraîche, vorgefertigte Milch-Frucht-Produkte) fettreiche Käsesorten (> 45 % Fettgehalt) | Milch mit 1,5 % Fettgehalt, Magerjogurt Käsesorten bis 45 % Fettgehalt (bei Übergewicht bis 40 %, Tr.) |
| Gemüse und Salate | Gemüsekonserven, Fertigprodukte (oft mit Mehl oder Zucker zubereitet) | alle frischen Sorten |
| Kartoffeln | Bratkartoffeln, Pommes frites, Kroketten | Kartoffelpüree, Pellkartoffeln |
| Obst | Obstkonserven (oft Zuckerzusatz), Trockenobst | alle Obstsorten, jedoch selten Bananen und Weintrauben |
| Getreideprodukte | zuckerhaltige Produkte | Vollkornprodukte bevorzugen |
| Zucker- und Backwaren | Süßwaren, Kuchen, Torten, normale Schokoladen | mit Fruchtzucker zubereitete Backwaren, jedoch nur 2 x wöchentlich |
| Gewürze, Kräuter | | alle Sorten |
| Getränke | zuckerhaltige Limonaden und Obstsäfte, Likör und andere zuckerhaltige Spirituosen, alkoholische Getränke in größeren Mengen | Mineralwasser, Kaffee, Tee |
| Zubereitung | fettreich (z. B. frittieren, panieren, in Öl einlegen) | dünsten, dämpfen, grillen, kurz braten |