ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNG ... 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, ganz bzw. teilweise fehlt (Typ-1-Diabetes) oder ist nicht ausreichend wirksam (Typ-2-Diabetes). Letzterer tritt in höherem Lebensalter häufiger auf und ist oft eine Folge von Übergewicht 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.

Nach welchen Richtlinien sollten Sie sich ernähren?

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

- Vermeiden Sie Zucker und zuckerhaltige Nahrungsmittel, da diese zu einem schnellen und hohen Blutzuckeranstieg führen.
- Verteilen Sie die Kohlenhydrate auf ca. 3 (bis 5 kleinere) Mahlzeiten pro Tag. Versuchen Sie dazu, feste Essenszeiten einzuhalten.
- 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 sollen.

Was sollten Sie noch wissen und beachten?

Schulung: Um eine gute Diabeteseinstellung zu erreichen, müssen Sie gut informiert sein. Dafür ist Ihre Teilnahme an einer intensiven Diabetesschulung eine gute Voraussetzung.

Blutzuckersenkende **Medikamente**: 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.

Stoffwechselselbstkontrolle: Wenn Ihre Medikamente zu Unterzuckerung führen könnten, sollten Sie regelmäßig Ihren Stoffwechsel mittels Blutzuckerteststreifen selbst kontrollieren.

	geeignet	nicht geeignet
Getränke	2 Liter Leitungswasser, Sodawasser, Mineralwasser, Soda-Zitrone, Früchte-, Kräutertee, Kaffee (in kleinen Mengen!), **ab und zu** Diät- oder Light Limonaden wie z.B. Almdudler® light, Coca-Cola® light, Sprite Zero®,…	Fruchtsirup (Himbeersaft, Orangeade, Diabetikersirup, alle Limonaden Wie Coca-Cola®, Almdudler®, Sprite®, …, Fruchtsaftgetränke und -nektare, natur-reine, ungezuckerte und selbst gepressteFruchtsäfte (Orangen-, Apfelsaft, ...) Gemüsesäfte, Traubenmost, Eistee, Mineralwässer mit Zutaten!!!!
Brot und Backwaren	Vollkornbrot, Roggenbrot mit Sauerteig, Pumpernickel, Vollkorngebäck, Graham- Brot, Schwarzbrot mit hohem Sauerteig- Anteil **(je schwerer das Brot, desto besser für den Blutzucker!!!!)**	Semmeln, Sandwich, Weißbrot, Toastbrot, Laugengebäck, Salzstangen, Baguette, Ciabatta. Butterkipferl, Croissant, Kipferl, Striezel, Mohnstriezeln,
Beilagen	**Getreide**: Alle Arten von (Weizen, Dinkel, Buchweizen, Hirse, Roggen, …) auch als Flocken z.B. für Müsli. Polenta **Teigwaren**: aus Hartweizengrieß, Vollkornteigwaren, Vollkornreis, Wildreis, Langkornreis, **Kartoffeln** fettarm zubereiten: in der Schale gekocht. Salz- oder Petersilienkartoffeln, Kartoffelknödel, Kartoffelsalat mit 1 EL ÖL	Weiße Teigwaren, weißer Reis, bereits vorgekochter Reis (Uncle Ben's® - Ex-press®), Fertige Müslimischungen sind meist sehr zuckerhaltig oder enthalten Trockenfrüchte, Cornflakes, Smacks, Popps, Knusper- und Schokomüslis
Obst	Birnen, Äpfel, Zitrusfrüchte, kleine Banane, Kiwi, Nektarinen, Pfirsich, Marillen, alle Arten von Beeren und Melonen. 2 Portionen über den Tag verteilt, bevorzugen Sie saisonale regionale Obstsorten.	Weintrauben, Kirschen, Weichseln, Zwetschken, Bananen. (Diese Obstsorten enthalten sehr viel Fruchtzucker. Sie sollten nur eine Handvoll davon genießen!) Achtung: Dosenkompotte sind meist sehr stark gezuckert auf die Zutatenliste achten!!!
Milch und Milch-produkte	Vollmilch für Kaffee, Sauermilch, Acidophilus Milch, Joghurt 1 %, bevorzugt Magermilch, Buttermilch, Diätfruchtjoghurt (Obstgarten-Diät®, Dany & Sahne Diät®, …)	gezuckerte Milchprodukte, Schlagobers, Sauerrahm, Creme fraiche
Fleisch	Max. 10-12 dag mageres Rind-, Schweine-, Kalbfleisch, Wild, Huhn, Pute, Fasan (ohne Haut). **3 x pro Woche, sichtbares Fett entfernen** **Fettarme Zubereitung: grillen, dünsten, kochen, braten in 1 EL Öl**	Fettes Fleisch vom Kalb, Rind, Schwein und Schaf, Gans, Ente, **paniertes** Innereien: Nieren, Hirn, Bries,…

	geeignet	nicht geeignet
Wurst	Krakauer, Schinkenwurst, Kalbspariser, Putenwurst, Puten- oder Rinderfrankfurter, magerer Schinken von Schwein-, rind- oder Pute; Kalbfleisch- oder Puten-Pastete, „light Pasteten“	Extrawurst, Salami, Kantwurst, Blutwurst, Wiener, Bratwurst, Debreziner, Knacker, Mortadella, Mettwurst, Speck, Leberkäse… alle weiteren fetten Wurstorten, Leberpastete, Schmalz, …
Fisch	Magerer Fisch wie Scholle, Kabeljau, Seelachs, Seezunge, Zander, Forelle, Heilbutt, … **gebraten, natur, gegrillt, gedünstet oder gekocht,**	fettreiche Zubereitung von Magerfischen (paniert!!!), Fettfische wie Karpfen, Aal, Lachs, Fischmayonnaise, Kaviar, Krabben, Austern, Hummer, Garnelen, usw., Thunfisch, roher Fisch
Zucker und Süßigkeiten	Generell sollte Zucker in reiner Form gemieden werden!!! Zucker in kleinen Mengen (ca. 1 EL pro Tag) in einer Mahlzeit mit Ballaststoffen verpackt bewirken keine schlechteren Blutzuckerwerte. Zum süßen sollten Sie jedoch Süßstoffe flüssig, als Tabletten oder in Streuform verwenden. **Tipp zum Backen:** wählen Sie fettarme Mehlspeisen (Biskuit, Strudelteig, Germteig) – mit Vollkornmehl gemacht! Reduzieren Sie die Zucker und Fettmenge lt. Rezept um mindestens 1/3 und geben Sie bei Bedarf etwas Süßstoff hinzu. 50g Zucker entspricht ca. 1 TL Süßstoff	Alle Arten wie Kristall-, Würfel-, Staub-, Vanillezucker, Vollzucker, Rohrzucker, brauner Zucker, Diabetikerhonig, Honig, Ahornsirup, Fruchtzucker, Sorbit (= Diabetikerzucker, Zuckeraustauschstoff) Speisen, die mit Zucker zubereitet werden: alle Arten von Mehlspeisen, Kuchen, Torten, Kekse, Waffeln, Schnitten (auch Diabetiker Kekse, Schnitten) Eis, Cremen, Pudding, Fruchtjoghurt, Topfenfruchtcremen, Nahrungsmittel, die Zucker in reiner Form enthalten: Bonbons, Kaugummi, Gelee, kandierte Früchte, saure Drops, Marzipan, Konfekt, Schokolade, Nougat, Marmelade, auch Diabetiker-Süßigkeiten
Käse, Eier	Käse bis 35 % F.i.Tr. (Tilsiter, Gauda, Baronesse, Joghurtkäse) **Tipp**: den Käse eine ½ Stunde vor Verzehr aus dem Kühlschrank geben, damit sich der Geschmack entwickeln kann! Topfen mager 10 % oder 20 % Fett, Frischkäse bis 20 % Fett, Hüttenkäse, max. 2 Eier pro Woche (keine rohen oder halbrohen Eier)	Käse über 35 % F.i.Tr.,(Camembert, Brie,...) Gervais, Mascarpone, Eierspeise, Hamm & Eggs.
Fette und Öle	**Kochfett**: max. 1EL/Tag reine Pflanzenöle (Maiskeim-, Sonnenblumen-, Raps-, Olivenöl, ...) **Streichfett**: max. 1 EL/Tag in geringer Menge verwenden z.B. Butter, Joghurtbutter, Margarine **versteckte Fette**: max. 2 EL/Tag	Schmalz, Butterschmalz, Kokosfett, Frittier-Fett

Gemüse, Sprossen, Pilze, Hülsenfrüchte:
bevorzugt natur und fettlos zubereitet, können Sie jede Art und jede Menge verzehren.