

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, 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-1-Diabetes („jugendlicher Diabetes“) und den weitaus häufigeren Typ-2-Diabetes („Altersdiabetes“). Letzterer tritt in der Regel nach dem 40. Lebensjahr 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. Beim Diabetiker müssen die Mengen und die Verteilung der Nährstoffe vom behandelnden Arzt anhand eines „maßgeschneiderten“ Diätplans festgelegt werden. 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. Nahrungsmittel, die Kohlenhydrate enthalten und damit den Blutzucker erhöhen, werden meist nach Broteinheiten (BE) berechnet. Eine BE entspricht z. B. einer Menge von 12 g

Mehl, 25 g Brot, 75 g gekochten Kartoffeln, 100 g Apfel oder 250 ml Milch. Kohlenhydrat-Austauschtabelle helfen Ihnen, die erlaubte Menge eines Lebensmittels zu erfahren.

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.

Stoffwechselfbstkontrolle: Sie sollten regelmäßig Ihren Stoffwechsel mittels Blutzuckerteststreifen selbst kontrollieren.

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.
- Essen Sie keine Diabetiker-Süßwaren ohne Anrechnung des Kalorien- bzw. BE-Gehalts.

	 Was ist für Sie nicht empfehlenswert?	 Was ist für Sie empfehlenswert?
Fleisch- und Wurstwaren:	<ul style="list-style-type: none"> ● fettreiches Fleisch (z. B. Schweinebraten, Ente, Gans, Speck) ● fettreiche Wurst (z. B. Bratwurst, Mettwurst, Streichwurst) ● Fleisch- und Wurstkonserven, Fertiggerichte 	<ul style="list-style-type: none"> ● fettarmes Fleisch (z. B. Hähnchen, Pute, Wild, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch) ● fettarme Wurst (z. B. Schinken, Bierschinken, Putenwurst, Corned beef)
Fischwaren:	<ul style="list-style-type: none"> ● fettreiche Sorten (z. B. Aal, Karpfen, Ölsardinen, Schalen- und Krustentiere), ● Fischkonserven, Fertiggerichte 	<ul style="list-style-type: none"> ● fettarme Sorten (z. B. Forelle, Kabeljau, Scholle, Rotbarsch, Seelachs)
Fette und Öle:	<ul style="list-style-type: none"> ● größere Mengen von Schweineschmalz, Kokosfett, Palmfett, Mayonnaise, Remoulade 	<ul style="list-style-type: none"> ● vorzugsweise Fette und Speiseöle pflanzlicher Herkunft (z. B. Margarine, Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl) ● Butter in kleinen Mengen
Eier:	<ul style="list-style-type: none"> ● fettreiche Eierspeisen 	<ul style="list-style-type: none"> ● fettarme Eierspeisen (z. B. gekochte Eier, Rührei, Spiegelei)
Milch und Milchprodukte:	<ul style="list-style-type: none"> ● fettreiche Milchprodukte (z. B. Sahne, Sahnequark, Creme fraiche, vorgefertigte Milch-Frucht-Produkte) ● fettreiche Käsesorten (> 45 % Fettgehalt) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Milch mit 1,5 % Fettgehalt, Magerjoghurt (BE) ● Käsesorten bis 45 % Fettgehalt
Gemüse, Salate:	<ul style="list-style-type: none"> ● Gemüsekonserven, Fertigprodukte (oft mit Mehl oder Zucker zubereitet) 	<ul style="list-style-type: none"> ● alle frischen Sorten (teilweise BE)
Kartoffeln:	<ul style="list-style-type: none"> ● Bratkartoffeln, Pommes frites, Krokette 	<ul style="list-style-type: none"> ● Kartoffelpüree, Pellkartoffeln (BE)
Obst:	<ul style="list-style-type: none"> ● Obstkonserven (oft Zuckerzusatz), Trockenobst 	<ul style="list-style-type: none"> ● alle Obstsorten (BE)
Getreideprodukte (Brot- & Teigwaren, Reis):	<ul style="list-style-type: none"> ● zuckerhaltige Produkte 	<ul style="list-style-type: none"> ● Vollkornwaren bevorzugen (BE)
Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:	<ul style="list-style-type: none"> ● „normale“ Schokoladen, Süßwaren, Kuchen, Torten 	<ul style="list-style-type: none"> ● mit Süßstoff zubereitete Backwaren (BE)
Gewürze:		<ul style="list-style-type: none"> ● alle Sorten
Getränke:	<ul style="list-style-type: none"> ● zuckerhaltige oder fruchtzuckerhaltige Limonaden und Obstsaft ● Likör und andere zuckerhaltige Spirituosen ● alkoholische Getränke in größeren Mengen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mineralwasser, Kaffee, Tee, süßstoffgesüßte Brausegetränke ● in begrenzter Menge Bier, trockener Wein und Sekt, Weinbrand
Art der Zubereitung:	<ul style="list-style-type: none"> ● fettreich (z.B. fritieren, panieren, in Öl einlegen) 	<ul style="list-style-type: none"> ● dünsten, dämpfen, grillen, kurz braten