

# Ernährung bei Diabetes

## Einstieg in die gesunde Ernährung

Vollwertige Ernährung ist für alle wichtig, besonders aber für DiabetikerInnen. Heute gilt sie allgemein zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Krankheiten, z.B. Herzinfarkt oder Bluthochdruck. Während der letzten Jahrzehnte sind diese Ernährungsempfehlungen – viel faserreiche Kohlenhydrate, bewusst fettarme Kost und sparsamer Alkoholgenuss – als Ernährungsgrundlage nicht nur für alle Diabetestypen sowie zur Prävention von Stoffwechselkrankheiten übernommen worden, sondern sie werden allen empfohlen, die sich gesund ernähren möchten. Die für den Blutzuckerlauf günstigen ballaststoffreichen Getreideprodukte wirken zudem als Schutzfaktoren gegen Darmkrebs und möglicherweise Brustkrebs.

### Info

Die ideale Ernährung (nicht nur bei Diabetes):

- Viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte (5-mal täglich, vielfältig und abwechslungsreich).
- Wenig Fett bzw. Öl. Mehr pflanzliche Öle, weniger tierische Fette.

### Empfohlene Tagesmengen

#### Stärkereiche Nahrungsmittel



- 50–100 g Vollkornbrot oder 50 g Haferflocken (roh und ungezuckert)
- 200 g Kartoffeln
- 150 g Getreideprodukte: Reis, Spaghetti, Mais, Hirse; Hülsenfrüchte (gekocht)

Die Gesamtmenge stärkereicher Nahrungsmittel verteilen Sie am besten auf drei Haupt- und zwei bis drei Zwischenmahlzeiten.



**Gemüse:** Beliebige Gemüse und Salate; davon können Sie zum Mittag- und Abendessen reichliche Mengen genießen. So werden Sie satt, führen sich Vitamine und Mineralstoffe zu und regeln die Verdauung.

**Obst:** 200–400 g Obst oder Beeren. Bevorzugen Sie dabei einheimisches Obst, z. B. Äpfel, Birnen, Beeren. Obst ist als Dessert und Zwischenmahlzeit geeignet. Süße Sorten, wie Bananen, Weintrauben, Kirschen, Zwetschgen oder Trockenobst, können den Blutzucker rasch erhöhen. Sie sind deshalb besonders bei Bewegung und Sport zu empfehlen.



**Milch:** 1/2 l Milch. Milch und Milchprodukte (inkl. Käse) sind für die tägliche Kalziumzufuhr notwendig. Zur Abwechslung kann 1 Glas Milch (0,2l) gegen 1 Becher Joghurt/Kefir ausgetauscht werden.



#### Fleisch/Fisch/Käse/Eier

- 150–200 g Fleisch/Fisch/Geflügel
- 50 g Käse
- 1 Ei



Bevorzugen Sie fettarme eiweißhaltige Nahrungsmittel. Wenn Sie 1- bis 2-mal Fisch pro Woche essen, senken Sie damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Seefische wie Hering, Makrele und Lachs enthalten Omega-3-Fettsäuren, die Arteriosklerose vorbeugen.

#### Fett/Öl

- 15–20 g tierisches Fett, z. B. Butter
- 15–20 g pflanzliches Fett wie Olivenöl, Rapsöl, Erdnussöl, Sonnenblumenöl



Grundsätzlich sollten Sie wenig Fett verwenden, besonders bei Übergewicht, Bluthochdruck und zu hohem Cholesterinspiegel. Benutzen Sie Olivenöl, es hat eine günstige Wirkung auf die Herzkranzgefäße. Und bitte denken Sie daran, dass Süßigkeiten und Gebäck in der Regel sehr viel Fett enthalten!



# Ernährung bei Diabetes

## So könnte Ihr Speiseplan aussehen

Mahlzeit	Traditionell ca. 1800 kcal (7500 kJ)	Vollwert ca. 1500 kcal (6300 kJ)
Frühstück	2–3 Stück Brot 10 g Butter 1–2 Teelöffel Konfitüre Milchkaffee mit 0,2 l Milch	Müsli mit 3–4 Esslöffel Haferflocken, etwas Fruchtzucker zum Süßen, 0,2 l Milch, 1/2 Portion Obst Tee/Kaffee
Zwischenmahlzeit	1 Portion Obst	1 Portion Obst
Mittagessen	ca. 100 g Fisch oder Fleisch 2–3 mittlere Kartoffeln/ 1/2 Tasse Reis, Mais (roh), 3/4 Tasse Hülsenfrüchte (roh)/ 150 g Spagetti (gekocht) reichlich Gemüse 1 Portion Obst Wasser/Mineralwasser	Sandwich aus 50–100 g Vollkornbrot mit wenig Butter 1 Portion Fleisch/Thunfisch/Käse Tomate, Gurke, Karotten 1 Portion Obst/0,2 l Fruchtsaft Wasser/Mineralwasser
Zwischenmahlzeit	1 Stück Brot mit Käse/ 1 Portion Obst	1 Joghurt natur, fettarm
Abendessen	2–3 Stück Brot 1 Portion Fleisch/Fisch/Käse/Ei 10 g Butter Salat 1 Portion Obst Kaffee mit 0,2 l Milch	Risotto aus 1/2 Tasse Reis (roh) mit Gemüse oder Pilzen und Reibekäse Salat 1 Portion Obst Kräutertee
Spätmahlzeit	2 Stück Knäckebrot mit Quark	2 Stück Knäckebrot mit Quark

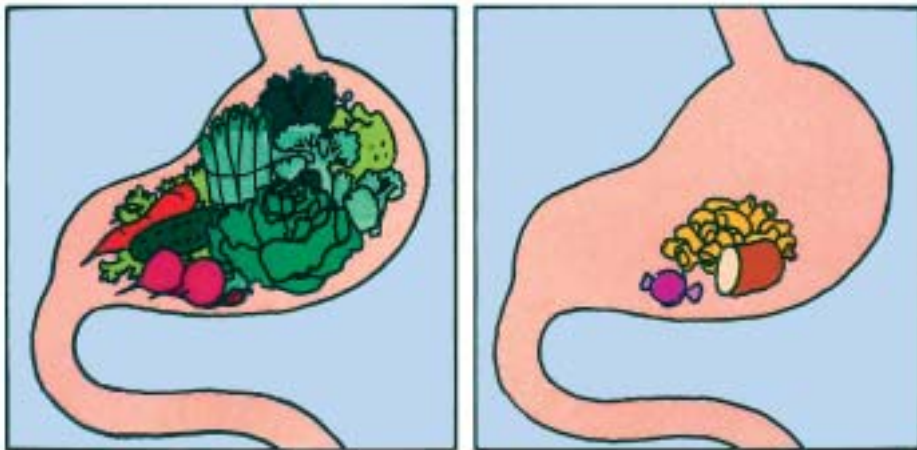


## Die Zubereitung der Nahrung

Nicht nur die Auswahl der Nahrungsmittel, sondern auch ihre Zubereitung ist entscheidend. Die Ernährungsberaterin kann Ihnen genau erläutern, warum 50 g Stärke als Kartoffelpüree einen höheren Blutzuckeranstieg ergibt als die gleiche Stärkemenge in Form von Pellkartoffeln; warum 2 dl Apfelsaft gleich viel Zucker und Zuckerarten enthalten wie ein Apfel mit einem Gewicht von 200 g, den Blutzucker aber schneller ansteigen lassen, und warum die stärkereichen Spaghetti einen weniger hohen Blutzucker verursachen als Brot: Je faserreicher die Kost, also je vollwertiger und naturbelassener die Ernährung, desto tiefer ist der glykämische Index (siehe auch Seite 62) und desto langsamer und geringer fällt der Blutzuckeranstieg aus – und desto besser für Sie!



▲ Ein Apfel hat einen günstigeren GI als Apfelsaft.



▲ Eine Mahlzeit mit reichlich Salat und Gemüse ist nicht nur wegen des geringeren Fett- und hohen Fasergehalts günstig für den Blutzucker, sondern sättigt auch länger als eine fettreiche Mahlzeit.