

Ernährungstipps für Diabetiker (Typ 1 und 2)

Das **A und O** einer erfolgreichen Diabetes-Behandlung ist neben der regelmäßigen Selbstkontrolle der Blutzucker- oder Harnzuckerwerte, dem Führen eines Tagebuches sowie regelmäßiger körperlicher Bewegung, **eine ausgewogene Ernährung**.

Die moderne Diabetes-Ernährung unterscheidet sich kaum von der Ernährung des Gesunden, d.h., dass für den Diabetiker **nicht extra** gekocht werden muss.

GRUNDSÄTZE DER DIABETES-ERNÄHRUNG

NORMALISIERUNG DES KÖRPERGEWICHTS

Dies ist v.a. für den Typ 2-Diabetiker von entscheidender Bedeutung, da die Wirkung des Insulins mit steigendem Körpergewicht abnimmt. Daher führt in den meisten Fällen eine **Gewichtsreduktion** zu einer Verbesserung oder sogar Normalisierung der Blutzuckerwerte.

ENERGIE- BZW. KALORIENZUFUHR

Hier gibt es keine unterschiedlichen Empfehlungen für Diabetiker und Nicht-Diabetiker. Die Energiezufuhr sollte so hoch sein, daß ein **normales Körpergewicht** erreicht bzw. gehalten wird.

KEINE ANGST VOR KOHLENHYDRATEN

Kohlenhydrate sind die einzigen Nährstoffe, die Einfluß auf den Blutzuckerspiegel haben, trotzdem sollten sie nicht aus dem Speiseplan des Diabetikers verschwinden. Ihr Anteil an der Gesamtaufnahme sollte genauso hoch wie beim Gesunden liegen. Es kann aber beispielsweise sinnvoll sein, die Kohlenhydrate auf mehrere Mahlzeiten (bis zu 6) aufzuteilen, um starke Blutzuckerschwankungen zu vermeiden. Kohlenhydrate werden vom Körper unterschiedlich schnell aufgenommen und erhöhen deshalb in ungleichem Maße die Blutzuckerwerte (siehe Tabelle).

Diabeteszentrum Nordschwarzwald

www.diabeteszentrum.info

Unterschiedliche Resorptionsgeschwindigkeiten der Kohlenhydrate	
Lebensmittelgruppe	Resorptionsgeschwindigkeit
Zuckerhaltige Getränke, Zucker, Süßigkeiten	schießen ins Blut
Weißmehlprodukte und Obst	strömen ins Blut
Vollkorngetreideprodukte und Kartoffeln	fließen ins Blut
Kohlenhydrate aus Milch, Joghurt, Buttermilch	tropfen ins Blut
Kohlenhydrate aus Gemüse und Hülsenfrüchten	sickern ins Blut

Diabetiker sollten aus diesem Grund auf kohlenhydrathaltige Lebensmittel zurückgreifen, die den Blutzuckerspiegel **langsam** ansteigen lassen.

Die Kohlenhydratzufuhr sollte wie beim Nicht-Diabetiker etwa **55% der gesamten Energiezufuhr** betragen. Besonders empfehlenswert sind **Vollkornprodukte**, da sie stark sättigend wirken, den Blutzucker relativ langsam ansteigen lassen und reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen sind!

ZUCKER

Zucker gehört ebenfalls zu den Kohlenhydraten. Während früher Haushaltszucker (Saccharose) für den Diabetiker tabu war, ist man heute der Meinung, dass kleine Mengen Zucker für den Diabetiker durchaus geeignet sind, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- gute Stoffwechseleinstellung
- regelmäßige Selbstkontrolle
- nicht in Form von Getränken
- nicht in purer Form, sondern "verpackt" in Lebensmitteln.

Zum Süßen von Getränken eignen sich **kalorienfreie Süßstoffe** (Saccharin, Cyclamat, Aspartam).

Spezielle **Diätprodukte** sind überflüssig, da sie neben einem meist hohen Fett- und Energiegehalt auch unverhältnismäßig teuer sind. Auch die sogenannten **Zuckeraustauschstoffe** (Fruchtzucker, Sorbit) besitzen keinen entscheidenden Vorteil für den Diabetiker. Sie haben sogar Nachteile (sie wirken z.T. abführend und blähend).

Diabeteszentrum Nordschwarzwald

www.diabeteszentrum.info

FETTE

Fette spielen in der Ernährung eine wichtige Rolle. Grundsätzlich sollte die gesamte Fettmenge nicht mehr als **30% der gesamten Energieaufnahme** (ca. 70 g Fett pro Tag) ausmachen. Weiterhin ist es sinnvoll, **tierische Fette** (Butter, Wurst, Käse, Sahne etc.)

zum Teil **durch pflanzliche Fette oder Öle** zu ersetzen.

Besonders positive Wirkungen besitzen **einfach ungesättigte Fettsäuren** (Ölsäure), die v.a. in Oliven-, Raps- und Erdnussöl vorkommen.

Wenn Sie **übergewichtig** sind, sollten Sie versuchen, weniger Fett zu sich zu nehmen. Denn 1 g Fett (= 9 kcal) enthält doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate und Eiweiß (jeweils 4 kcal). Hier gilt die Regel:

ZUVIEL FETT MACHT FETT!

EIWEISS

Hier gelten die gleichen Richtlinien wie für Nicht-Diabetiker, d.h., eine Zufuhr von **10-15% der Gesamtenergie** (ca. 60 g pro Tag) ist ausreichend. Bei einsetzender Mikroalbuminurie (Ausscheidung kleinster Eiweißteilchen auf Grund einer Nierenschädigung) sollte die Eiweißzufuhr reduziert werden.

ALKOHOL

Geringe Mengen Alkohol wie etwa 1-2 Gläser Wein sind durchaus erlaubt. Zu beachten ist jedoch, dass Alkohol nur zusammen mit kohlenhydratreichen Mahlzeiten aufgenommen werden sollte, da Alkohol die Glucosefreisetzung aus der Leber blockiert (**Gefahr der Hypoglykämie!**).

Bei übergewichtigen Diabetikern ist aber auch der hohe Energiegehalt zu beachten. Weiterhin fördert Alkohol die Entstehung von **Bluthochdruck** und **Fettstoffwechselstörungen**, die als weitere Risikofaktoren, die Erkrankungen der Gefäße (Mikro- und Makroangiopathien) begünstigen können.

VERTEILUNG DER MAHLZEITEN (v.a. TYP 2)

Beim Typ 2- Diabetiker ist in der Regel noch eine geringe Insulinproduktion vorhanden. Werden die Mahlzeiten gleichmäßig über den Tag verteilt, reicht dieses Restinsulin häufig aus, um die Kohlenhydratmengen zu verstoffwechseln.

VITAMINE UND ANTIOXIDANTIEN

Die Vitamine A, C und E sowie einige sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe sind in der Lage, freie Radikale zu neutralisieren. Sie tragen somit zur **Prophylaxe** der

Diabeteszentrum Nordschwarzwald

www.diabeteszentrum.info

typischen diabetischen Folgeschäden, wie z.B. Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße, der Beine, der Augen usw., bei.

Diese Inhaltsstoffe sind v.a. in **frischem Obst und Gemüse** enthalten. Deshalb sollten diese Nahrungsmittel **täglich** auf dem Speiseplan stehen.