



Essen und Trinken bei Diabetes

Genussvoll und
gesund essen



Bei Diabetes „Diät“?

Ausgewogen und gesund essen und trinken ist die Grundlage jeder Diabetesbehandlung. Dabei ist die Diabeteskost keine spezielle „Diät“, sondern entspricht den Ernährungsempfehlungen wie sie für uns alle gelten.

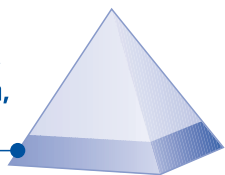
Die Ernährungspyramide auf Seite 8 dieser Broschüre zeigt Ihnen, welche Nahrungsmittel den Hauptbestandteil der täglichen Mahlzeiten ausmachen sollten, welche Nahrungsmittel regelmäßig, aber in begrenzten Mengen empfohlen werden, welche Nahrungsmittel Sie sparsam verwenden und welche Sie nur ab und zu in kleinen Mengen genießen sollten.

Eine gesunde Ernährung ist ausgewogen und abwechslungsreich zusammengesetzt. Sie ist ballaststoffreich, fettarm, enthält genügend Vitamine und Mineralstoffe und nicht mehr Kalorien, als der Körper verbraucht. Dabei sollte keinesfalls der Genuss zu kurz kommen!



Hauptbestandteil Ihres Essens

Brot, Kartoffeln, Reis, Haferflocken, Nudeln, Hülsenfrüchte



....sind die tägliche Ernährungsgrundlage und der Hauptbestandteil der Mahlzeiten. Sie enthalten viele Kohlenhydrate in Form von Stärke und liefern dem Körper schnell verfügbare Energie, um fit und leistungsfähig zu bleiben.

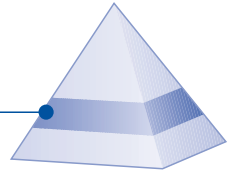
Kohlenhydrate sind ein Sammelbegriff für Zucker und Stärke. Während die verschiedenen Zuckerarten schnell ins Blut übergehen, muss Stärke bei der Verdauung zunächst in seine Zuckerbestandteile aufgespaltet werden. Daher lassen stärkehaltige Nahrungsmittel wie Brot, Kartoffeln, Reis, Müsli und Nudeln den Blutzucker nur langsam ansteigen.

Ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie Vollkornbrot und Hülsenfrüchte sind besonders empfehlenswert. Ballaststoffe sind unverdauliche Kohlenhydrate, die natürlicherweise in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten sind. Sie haben einen hohen Sättigungseffekt und lassen Ihren Blutzuckerspiegel ebenfalls nur langsam ansteigen.



5 Portionen täglich

Gemüse, Salat, Obst



... bilden die zweitgrößte Gruppe der täglichen Nahrungsmittel. Ideal sind fünf Portionen täglich, davon mindestens drei Portionen Salat, Gemüse und Rohkost. Sie liefern Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe und gehören zu den kohlenhydratarmen Nahrungsmitteln, die den Blutzucker nicht erhöhen. Außerdem enthalten sie wenig Kalorien und können daher reichlich gegessen werden.

Obst enthält Fructose (Fruchtzucker) und Glucose (Traubenzucker), wobei letztere den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. Daher sollten Sie täglich nicht mehr als zwei Portionen frisches Obst essen.

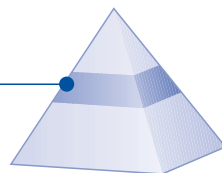
Eine Portion entspricht einem Stück Obst wie Apfel, Birne, Banane bzw. bei kleinen Früchten etwa der Menge, die in eine Hand passt.



Regelmäßig, aber mäßig

Fleisch, Wurst, Geflügel, Fisch, Ei, Milch, Käse und Joghurt

... liefern hochwertiges tierisches Eiweiß, das für den Aufbau der Körperzellen wichtig ist. Doch zuviel Eiweiß kann die Nieren belasten. Außerdem können Fleisch, Wurst und Milchprodukte viel verstecktes Fett enthalten. Daher sind zwei bis drei Portionen Fleisch pro Woche ausreichend.



Besonders wenn Sie auf Ihr Körpergewicht achten oder erhöhte Blutfette haben, sollten Sie magere Sorten wie Geflügelfleisch, Schinken ohne Fettrand oder Bratenaufschnitt auswählen.

Auch bei Milch und Milchprodukten lohnt es sich, auf den Fettgehalt zu achten. So lassen sich viele Kalorien einsparen. Zwei bis drei fettarme Portionen Milch, Joghurt und Käse täglich sind für eine gute Kalziumversorgung empfehlenswert.



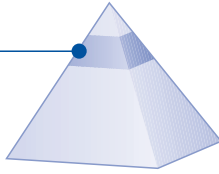
Seefisch ist wichtig für die Jodzufuhr und sollte mindestens zwei Mal pro Woche auf dem Speiseplan stehen.

Sparsam und in Maßen

Fette und Öle

... enthalten die meisten Kalorien und sollten den kleinsten Anteil an Ihren Mahlzeiten ausmachen. Begrenzen Sie Ihre Menge an Streich- und Kochfett auf ca. 40 g pro Tag. Das entspricht etwa der Menge eines Hotelpäckchens Butter oder Margarine und zwei Esslöffeln Öl.

Bevorzugen Sie Öle, die reich an sogenannten einfach ungesättigten Fettsäuren sind wie Rapsöl oder Olivenöl.



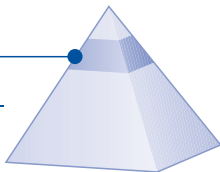
Wie viele Kalorien sind enthalten in:

Fett , als größtem Energielieferant	→ 1 g liefert 9 kcal
Alkohol , einem energiereichen Genussmittel	→ 1 g liefert 7 kcal
Kohlenhydraten , als Lieferant schnell verfügbarer Energie	→ 1 g liefert 4 kcal
Eiweiß , einem lebensnotwendigen Baustoff für den Körper	→ 1 g liefert 4 kcal
Vitaminen und Mineralstoffen	→ enthalten keine Kalorien
Wasser und Süßstoffen	→ enthalten keine Kalorien

Sparsam und in Maßen

Süßwaren, Alkohol

... Süßwaren wie Schokolade, Kuchen und Eiscreme liefern ebenfalls viel Energie. Gönnen Sie sich diese Köstlichkeiten nur ab und zu und in kleinen Portionen, dafür aber ganz bewusst und mit viel Genuss! Auch hier lassen sich Kalorien einsparen, indem man z. B. statt einem Stück Cremetorte ein Stück Obstkuchen mit Biskuit- oder Hefeteigboden wählt.



Durch den hohen Fettgehalt steigt der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr von Schokolade, Eiscreme oder Torte nur langsam an. Kleine Mengen wie z. B. eine Rippe Schokolade oder zwei Pralinen sind daher auch bei Diabetes ab und zu erlaubt. Nutzen Sie gegebenenfalls die Blutzuckerselbstkontrolle, um den Blutzuckeranstieg zu überprüfen.

Zur Herstellung von speziellen „Diabetiker-süßwaren“ wie z. B. Diabetikerkuchen, -kekse, -schokolade etc. werden häufig Zuckeraustauschstoffe verwendet. Da diese

Süßstoffe & Co

Zuckeraustauschstoffe wie z. B. Sorbit, Xylit, Mannit oder Isomalt enthalten – wie auch Fruchtzucker – genauso viele Kalorien wie Haushaltszucker.

Süßstoffe wie z. B. Cyclamat, Saccharin oder Aspartam sind dagegen kalorienfrei



Produkte – wie die meisten Süßigkeiten – häufig auch große Mengen an Fett und insgesamt nicht weniger Kalorien als herkömmliche Süßwaren enthalten, bieten sie keinen Vorteil und sind somit nicht empfehlenswert.

Alkoholische Getränke zählen zu den Genussmitteln. Bei Übergewicht, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen sollten Sie Alkohol meiden. Anderenfalls ist nach Rücksprache mit Ihrem Arzt gegen ein Glas Wein, Sekt oder Bier nichts einzuwenden.

und lassen den Blutzucker nicht ansteigen. Wenn Sie Kalorien sparen möchten, sind Süßstoffe die richtige Wahl und in vernünftigen Mengen gesundheitlich unbedenklich.

Die Ernährungspyramide*

Gesund essen und bewusst genießen

Süßigkeiten

ab und zu eine
kleine Portion

Fisch, Fleisch, Wurstwaren

- täglich: 1 Portion
Wurst (ca. 30 g)
- wöchentlich: 2 – 3 mal
Fleisch (max. 150 g)
höchstens 3 Eier
mind. 2 mal Seefisch
(ca. 150 g)

Obst, Gemüse und Salat

„5 am Tag“

Fette und Öle

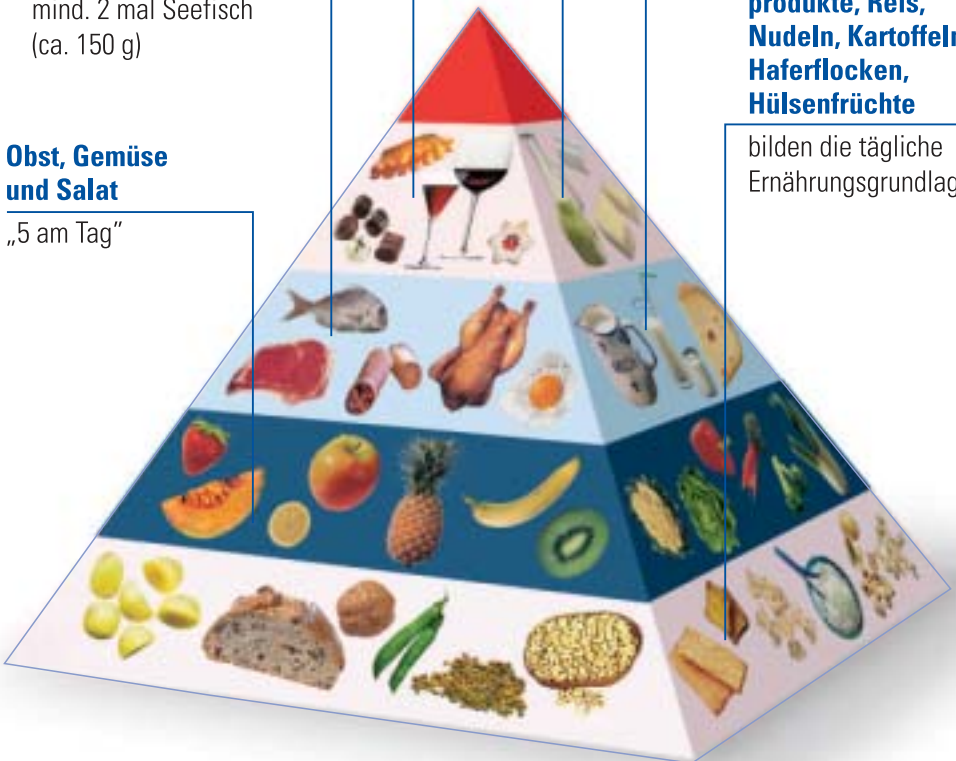
tägl. höchstens 40 g
Streich- und Kochfett

Milch und Milchprodukte

2 – 3 fettarme
Portionen am Tag

Brot, Getreide- produkte, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Haferflocken, Hülsenfrüchte

bilden die tägliche
Ernährungsgrundlage



* Sie finden auf jeder Seite dieser Broschüre in den Überschriften eine kleine Abbildung der Ernährungspyramide samt Einordnung der jeweiligen Nahrungsmittelgruppe.

BE-Berechnung

Wann und wie?

Um abschätzen zu können, wie viele Kohlenhydrate in einem Lebensmittel enthalten sind, wurde der Begriff Broteinheit (BE) bzw. Kohlenhydrateinheit (KH, KHE) eingeführt. Darunter versteht man die geschätzte Menge von 10 bis 12 g Kohlenhydrate. Wenn Sie Insulin spritzen, müssen Sie mit dieser Schätzeinheit rechnen, um die Insulinmenge der Kohlenhydratmenge anzupassen.

Nicht alle kohlenhydrathaltigen Nahrungsmittel erhöhen den Blutzuckerspiegel gleichermaßen. Wir unterscheiden:

- kohlenhydratreiche Nahrungsmittel, die den Blutzucker erhöhen und als BE berechnet werden, wie z. B. Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Obst, Zuckerstoffe und Milch
- kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel, die den Blutzuckerspiegel geringfügig erhöhen wie z. B. Hülsenfrüchte, Nüsse oder Sonnenblumenkerne. Eine Handvoll Nüsse oder ein Suppenteller Hülsenfrüchte werden nicht als blutzuckererhöhend eingestuft und müssen daher nicht berechnet werden.
- kohlenhydratarme Nahrungsmittel, die den Blutzuckerspiegel nicht erhöhen wie z. B. Salate, Gemüse oder Pilze. Diese werden nicht als BE berechnet.

● **Wenn Sie Ihren Diabetes mit Tabletten behandeln, ist die BE-Berechnung in der Regel nicht erforderlich.**

● **Wenn Sie Ihren Diabetes mit Insulin behandeln, fordern Sie unsere BE- und Fetttabelle an. Hier finden Sie weitere Informationen zur BE-Berechnung.**

Gesundes Trinken

Trinken Sie täglich 1,5 – 2 Liter, z. B. Mineralwasser, ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee. Kaffee und schwarzer Tee sind ebenfalls kalorienfrei. Obstsäfte enthalten den fruchteigenen Zucker und sollten daher mit Mineralwasser verdünnt werden. Meiden Sie handelsübliche Limonaden und Nektare. Sie enthalten viel zugesetzten Zucker. Diät- und Light-Limonaden sind mit Süßstoff gesüßt und somit kalorienarm.

Haben Sie weitere Fragen zum Thema Blutzuckerselbstkontrolle? Unser LifeScan Kundenservice steht Ihnen gerne zur Verfügung.

LifeScan Kundenservice

D Tel. 0800-70 77 007

A Tel. 0800-244 245

CH Tel. 0800-850 905

gebührenfrei

www.LifeScan.de

Mo.-Do. 08.00-17.00 Uhr und Freitag 08.00-16.00 Uhr

