

Ernährungstipps bei Diabetes mellitus

In der Behandlung des Diabetes mellitus spielt die Ernährung eine wichtige Rolle: sie sorgt dafür, dass sich die zu hohen Blutzuckerwerte normalisieren. Darüber hinaus erfüllt die gesunde und ausgewogene Kost für den Diabetiker eine weitere Aufgabe: sie hilft Übergewicht vermeiden, sie beugt Fettstoffwechselstörungen vor und verhindert, dass ein hoher Blutdruck entsteht - eine häufige Begleiterkrankung des Diabetes.

Übergewicht beim Diabetes verschlimmert den Diabetes. Bereits das Abnehmen von wenigen Kilogramm führt oft zu einer deutlichen Verbesserung der Blutzuckereinstellung. Deshalb ist das primäre Behandlungsziel bei jedem übergewichtigen Diabetiker die Gewichtsreduktion. Durch richtige Auswahl der Nahrungsmittel, durch entsprechende Zubereitung und durch zusätzliche körperliche Aktivität ist es möglich, langfristig das Körpergewicht zu reduzieren bei gleichzeitiger Erhaltung der Lebensqualität.

Überflüssige Kalorien, wie z.B. durch gesüßte Speisen, wie Kuchen, Fruchtsäfte, Limonaden, Cola oder durch fetthaltige Nahrung, sind unbedingt zu meiden. Vorzuziehen sind ballaststoffreiche und dadurch eher sättigende Nahrungsmittel.

Man muss 6000 Kalorien sparen, um 1kg abzunehmen.

Die Diabetikerkost unterscheidet sich nicht von der normalen Mischkost eines Nichtdiabetikers!

Hier einige Regeln, die helfen sich richtig zu ernähren:

Abwechslungsreich - aber nicht zuviel

Abwechslungsreiches Essen schmeckt und ist vollwertig. Sie sollten möglichst viele verschiedene Nahrungsmittel in Ihren Speiseplan aufnehmen, jedoch kaloriengerecht nur soviel, dass Sie nicht zunehmen, aber auch nicht abnehmen.

Möglichst wenig Fett sowie fettreiche Lebensmittel

Fett macht dick. Achten Sie bitte nicht nur auf sichtbares Fett, sondern auch insbesondere auch auf die unsichtbaren Fette, z.B. in Fleisch, Käse, Sahne, Nüsse, Kuchen, Schokolade.

Gut gewürzt, aber nicht salzig

Würze verbessert den Geschmack von vielen Speisen. Meiden Sie Salz, da es zur Entstehung von hohem Blutdruck beitragen kann. Bevorzugen Sie deshalb Kräuter und Gewürze.

Süßes in Grenzen

Sie wissen, Zucker erhöht den Blutzucker im Blut. Benutzen Sie möglichst Zuckeraustauschstoff bzw. Ersatzstoffe.

Bevorzugen Sie Vollkornprodukte

Vollkornprodukte liefern wichtige Nährstoffe und Ballaststoffe. Möglichst selten Weißbrot und Brötchen aus Weißmehl. Besser täglich Vollkornbrot und häufig Getreidegerichte.

Reichlich Gemüse und Obst

Diese Lebensmittel gehören zum Mittelpunkt Ihrer Ernährung. Denken Sie daran, dass gerade Hülsenfrüchte viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe enthalten.

Möglichst wenig tierisches Eiweiß

Pflanzliches Eiweiß ist so wichtig wie tierisches Eiweiß. Pflanzliches Eiweiß in Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Getreide ist günstig für eine vollwertige Ernährung.

Trinken Sie mit Verstand

Ihr Körper braucht Flüssigkeit, jedoch keinen Alkohol. Jeder Mensch benötigt 1,5 bis 2,5 l Flüssigkeit pro Tag. Deshalb löschen Sie Ihren Durst mit Wasser bzw. Mineralwasser, Gemüsesäften oder ungesüßten Fruchtttees. Größere Mengen Alkohol schaden sowohl der Leber als auch Ihrer Figur. Trinken Sie alkoholische Getränke deshalb allenfalls zum gelegentlichen Genuss, aber nicht zum alltäglichen Durstlöschen.

Möglichst viele kleine Mahlzeiten

Kleine Mahlzeiten belasten Sie nicht, lassen den Blutzucker nicht so rasch ansteigen. Statt der üblichen 3 Hauptmahlzeiten sollten besser 5 kleinere Mahlzeiten eingenommen werden.

Beispiel der Mahlzeitenverteilung auf 6 Mahlzeiten bei 15 BE und 1500 Kcal

Mahlzeiten	Anteil an der Tagesenergie	BE - Menge	Kalorien
1. Frühstück	ca. 20%	3 BE	300 kcal
2. Frühstück	ca. 10%	2 BE	150 Kcal
Mittagessen	ca. 30%	3 BE	450 Kcal
Zwischenmahlzeit	ca. 10%	2 BE	150 Kcal
Abendessen	ca. 20%	3 BE	300 Kcal
Spätmahlzeit	ca. 10%	2 BE	150 Kcal

Diabetiker, die Insulin spritzen müssen, werden auf Broteinheiten eingestellt, um die Insulineinheiten besser abstimmen zu können.

1 BE = 10 - 12g Kohlenhydrate

Wieviel Gramm eines kohlenhydrathaltigen Nahrungsmittels 1 BE enthält, steht in der Kohlenhydrat - Austauschtable, die Sie in der Storchen - Apotheke erhalten können.

Nur die richtige Insulintherapie und ein geeigneter Ernährungsplan helfen das Ziel der Diabetestherapie zu erreichen:

Normale Blutzuckerwerte !