

Ernährungsempfehlungen bei Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)

Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselstörung, bei der der Blutzucker (Glukose) zu hoch ist, weil der Körper entweder kein Insulin produziert (Typ 1) oder das produzierte Insulin nicht richtig nutzt (Typ 2). Eine ausgewogene Ernährung spielt eine zentrale Rolle bei der Blutzuckerkontrolle und bei der Vorbeugung von Folgeerkrankungen. Hier sind die wichtigsten Ernährungsempfehlungen und -prinzipien:

1. Vermeidung von Zucker und zuckerhaltigen Lebensmitteln:

Zuckerhaltige Lebensmittel wie Süßigkeiten, Limonade, Gebäck und Säfte führen zu einem schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Diese sollten in der Ernährung so gut wie möglich vermieden werden.

Fertiggerichte und stark verarbeitete Lebensmittel enthalten oft versteckten Zucker und sollten ebenfalls reduziert werden.

2. Kohlenhydrate gezielt einsetzen:

Kohlenhydrate haben einen direkten Einfluss auf den Blutzucker. Es ist wichtig, die Menge und Art der Kohlenhydrate zu kontrollieren.

Kohlenhydrateinheiten (KE): Eine KE entspricht ca. 10 g verdaulichen Kohlenhydraten. Um die Blutzuckerwerte besser zu steuern, wird die Ernährung häufig in KE umgerechnet. Eine praktische Hilfe sind **Kohlenhydrat-Austauschtabellen**, die beim Berechnen von KE unterstützen.

Langsame Kohlenhydrate bevorzugen: Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornreis, Haferflocken und Hülsenfrüchte sind aufgrund ihres niedrigen glykämischen Index (GI) besser geeignet. Diese Kohlenhydrate werden langsamer im Körper verstoffwechselt und führen zu einem gleichmäßigeren Blutzuckeranstieg.

Glykämischer Index (GI): Lebensmittel mit einem niedrigen GI (z.B. Vollkornprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte) führen zu einem langsameren Blutzuckeranstieg. Diese sollten bevorzugt werden.

3. Fette und Kalorien reduzieren:

Fettarme Ernährung: Zu viel Fett, insbesondere gesättigte Fette (z.B. in Fleisch, Butter und fettreichen Milchprodukten), begünstigt Übergewicht und Insulinresistenz. Übergewicht verschlechtert die Insulinwirkung und erhöht den Blutzuckerspiegel.

Gesunde Fette wählen: Omega-3-Fettsäuren aus pflanzlichen Quellen (z.B. Olivenöl, Nüsse, Avocados) und fettreichen Fischen (z.B. Lachs) sollten Teil der Ernährung sein.

Vermeidung von Transfetten: Diese finden sich in vielen Fertigprodukten und Fast Food und sollten vermieden werden.

4. Ballaststoffe zuführen:

Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Nüsse sind sehr hilfreich, um den Blutzucker stabil zu halten. Sie verlangsamen die Verdauung und den Zuckerabbau im Körper und tragen so zu einem gleichmäßigen Blutzuckerlauf bei.

5. Mahlzeiten regelmäßig und ausgewogen gestalten:

Regelmäßige Mahlzeiten helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Versuche **3 Hauptmahlzeiten** und ggf. 1-2 kleine Snacks pro Tag zu essen.

Ausgewogene Mahlzeiten: Jede Mahlzeit sollte eine Kombination aus Kohlenhydraten (vorzugsweise langsam verdaulichen), gesunden Fetten und Eiweißen enthalten. Zum Beispiel ein Vollkornbrot mit magerem Fleisch und Gemüse oder eine Portion Reis mit Hülsenfrüchten und Salat.

6. Vermeidung von Alkohol und zuckerhaltigen Getränken:

Alkohol kann den Blutzucker entweder erhöhen oder senken und sollte daher nur in Maßen konsumiert werden.

Limonade und Fruchtsäfte sind zuckerhaltig und sollten vermieden oder stark verdünnt getrunken werden.

7. Gewichtskontrolle und Gewichtsreduktion:

Übergewicht ist ein bedeutender Risikofaktor für die Entstehung von Typ-2-Diabetes. Menschen mit Typ-2-Diabetes sollten daher ihr Gewicht regelmäßig kontrollieren und gegebenenfalls eine **Gewichtsreduktion anstreben**.

Eine **kalorienreduzierte Ernährung** in Kombination mit regelmäßiger Bewegung ist der beste Weg, Übergewicht zu reduzieren und die Insulinempfindlichkeit zu verbessern.

Weitere wichtige Aspekte:

Schulung und Information:

Diabeteschulungen sind von großer Bedeutung, um zu lernen, wie man Blutzuckerwerte überwacht und richtig auf Veränderungen reagiert. Eine gute Schulung hilft, das Wissen über Ernährung, Blutzucker, Bewegung und Medikamente zu vertiefen.

Körperliche Bewegung:

Regelmäßige **körperliche Bewegung** ist essentiell, da sie hilft, den Blutzucker zu senken, die Insulinempfindlichkeit zu erhöhen und das Gewicht zu kontrollieren. Ideal sind **30 Minuten moderate Bewegung** an mindestens 5 Tagen pro Woche.

Blutzuckersenkende Medikamente:

Wenn es trotz Ernährungsumstellung und Bewegung schwerfällt, die Blutzuckerwerte zu kontrollieren, müssen in vielen Fällen **medikamentöse Therapien** eingesetzt werden. Dies kann die Einnahme von **Tabletten** oder die **Insulintherapie** beinhalten, je nach Art und Schwere des Diabetes.

Stoffwechselfbstkontrolle:

Regelmäßige Blutzuckermessung: Eine regelmäßige Selbstkontrolle hilft, den Blutzuckerverlauf zu überwachen und an notwendige Anpassungen der Ernährung oder der Medikation zu denken. Die Häufigkeit der Messungen sollte individuell mit dem Arzt besprochen werden.

Zusammenfassung der Ernährungsempfehlungen:

Vermeide Zucker und stark zuckerhaltige Lebensmittel.

Kohlenhydrate kontrolliert verzehren, bevorzugt aus ballaststoffreichen, langsamen Quellen (Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte).

Gesunde Fette bevorzugen, fettarme Ernährung anstreben.

Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse und Hülsenfrüchte sind wichtig.

Regelmäßige Mahlzeiten mit einer ausgewogenen Verteilung der Makronährstoffe.

Bewegung und Gewichtsreduktion sind sehr wichtig für die Blutzuckerkontrolle.

Medikamentöse Therapie ergänzend zur Ernährung, falls notwendig.

Durch eine gute und konsequente **Ernährungsumstellung**, regelmäßige **körperliche Bewegung** und ggf. medikamentöse Unterstützung kann die Blutzuckerkontrolle optimiert werden, was langfristig das Risiko für Komplikationen senkt und die Lebensqualität verbessert.

Diese Zusammenfassung dient lediglich als Information und ersetzt keine ärztliche Beratung. Sie hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Nahrungsmittelauswahl

	Was ist für Sie empfehlenswert? J	Was ist für Sie nicht empfehlenswert? L
Fleisch- und Wurstwaren	<ul style="list-style-type: none"> • Fettarmes Fleisch (z.B. Hähnchen, Pute, Wild, mageres Kalb-, Rind und Schweinefleisch) • Fettarme Wurst (z.B. Schinken, Putenwurst, Corned beef) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fettreiches Fleisch (z.B. Schweinebraten, Ente, Gans, Speck) • Fettreiche Wurst (z.B. Bratwurst, Mettwurst, Streichwurst)
Fischwaren	<ul style="list-style-type: none"> • Fettarme Sorten (z.B. Forelle, Kabeljau, Scholle, Rotbarsch, Seelachs) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fettreiche Sorten (z.B. Aal, Karpfen, Ölsardinen, Schal- und Krustentiere) • Fischkonserven, Fertiggerichte
Fette und Öle	<ul style="list-style-type: none"> • Vorzugsweise Fette und Speiseöle pflanzlicher Herkunft (z.B. Oliven- und Rapsöl) 	<ul style="list-style-type: none"> • Schweineschmalz, Kokosfett, Palmfett, • Mayonnaise, Remoulade
Milch und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> • Milch mit 1,5% Fettgehalt • Magerjoghurt • Magerquark • Käsesorten bis 45% Fettgehalt 	<ul style="list-style-type: none"> • Fettreiche Milchprodukte (z.B. Sahne, Sahnequark, Crème fraîche, Sahnejoghurt,) • Käsesorten über 45% Fettgehalt
Pflanzliche Lebensmittel	<ul style="list-style-type: none"> • Alle frischen Gemüse • Frisches Obst (ca. 2 handvoll pro Tag) • Vollkornprodukte (Brot, Nudeln, Reis) • Kartoffeln in Maßen 	<ul style="list-style-type: none"> • Gemüsekonserven • Obstkonserven/ Trockenobst • Weißmehlprodukte • Fettreiche Kartoffelprodukte (Pommes, Kroketten, Chips)