



Alkoholische Getränke sollten Sie mit Vorsicht genießen, da diese häufig kcal-reich sind (1g Alkohol – 7 kcal) und bei Menschen mit Diabetes unter Umständen zu einer Unterzuckerung führen können. 1–2 Gläser eines alkoholischen Getränkes zum oder nach dem Essen getrunken erhöhen das Unterzuckerungsrisiko allerdings nicht.

Gut zu wissen

Einige Hersteller suggerieren uns durch unterschiedliche Aufschriften auf den Lebensmittelverpackungen einen geringeren Kilokaloriengehalt. Das geschieht häufig bei sogenannten „light“ Produkten. „Light“ darf sich ein Lebensmittel nennen, wenn ein Nährstoff (entweder Eiweiß oder Fett oder Kohlenhydrate) um mindestens 30% reduziert ist. Häufig ist dann aber die Menge eines anderen Nährstoffes erhöht und somit der Kilokaloriengehalt nicht unbedingt wesentlich geringer als bei normalen Produkten. Es empfiehlt sich immer, die Nährwertangaben auf den Verpackungen genau unter die Lupe zu nehmen, um sich über die Inhaltsstoffe und den Energiegehalt zu informieren.

Diabetesberatung

Unsere Diabetesberatung erreichen Sie unter Tel.: 03303 522-261



Was empfehlen wir Menschen mit Diabetes in Bezug auf ihre Ernährung?

Sie sollten sich mindestens genauso gesund ernähren wie Menschen ohne Diabetes das auch tun sollten, nämlich mit einer ausgewogenen Mischkost. Konkret heißt das:

- täglich 3 Portionen frisches Gemüse und 2 Portionen frisches Obst
- Getreideprodukte, wenn möglich aus Vollkorn
- Reis, Nudeln, Kartoffeln in ausreichender Menge, um satt zu werden
- fettarme Milch und Milchprodukte
- kleine Portionen Fleisch, Wurst, Geflügel und Eiergerichte
- wenig Fett und hochwertiges Fett bevorzugen
- Süßigkeiten nur ab und zu und in kleinen Mengen
- mindestens 1,5 l Trinkflüssigkeit

Sie sehen, es gibt keine Verbote. Allerdings sollte man es bei einigen Lebensmitteln mit Paracelsus halten, der schon im 16. Jahrhundert sagte: „die Menge macht, dass ein Ding ein Gift sei“.

Zertifizierungen/Auszeichnungen



Kontakt

Asklepios Klinik Birkenwerder
 Fachkrankenhaus für Orthopädie und Unfallchirurgie,
 Diabetologie und Gefäßchirurgie
 Hubertusstraße 12-22, 16547 Birkenwerder
 Tel.: 03303 522-0, Fax: 03303 522-222
 Kostenlose Service-Hotline: 0800 0738328
 info.birkenwerder@asklepios.com
 www.asklepios.com/birkenwerder/



Stand: 04-2018

Gesund werden. Gesund leben. www.asklepios.com



Ratgeber Diabetologie

Gesunde Ernährung

Ein wichtiges Thema auch für Menschen mit Typ2-Diabetes



Ernährung – Ein wichtiges Thema auch für Menschen mit Typ2-Diabetes

Erinnern wir uns: Eine gewichtige Rolle bei der Entstehung des Typ2-Diabetes (früher Alterszucker genannt) spielt neben der erblichen Belastung das Übergewicht, dessen Folge eine verringerte Insulinwirkung ist. Mehr als 90% der Menschen mit Diabetes sind übergewichtig. Wie kommt es dazu, dass Menschen zunehmen? Unser Gewicht wird zum einen über den Energieverbrauch, d. h. über Grundumsatz und Bewegung, und zum anderen über die zugeführte Nahrungsenergie reguliert. Ist die Energiezufuhr höher als der Energieverbrauch, speichert der Körper die überschüssige Energie als körpereigenes Fett in den Fettzellen ab und wir nehmen zu.

Wie viel Energie (kcal) steckt in unserer Nahrung?

1 g Fett	9 kcal
1 g Eiweiß	4 kcal
1 g Kohlenhydrate	4 kcal
1 g Alkohol	7 kcal

Fett ist mit ca. 9 kcal pro Gramm der energiereichste Nährstoff und übermäßiger Fettverzehr fördert zwangsläufig die Entstehung von Übergewicht. Empfohlen ist eine tägliche Fettzufuhr von 60g – 70g. Aus Untersuchungen wissen wir, dass der durchschnittliche Fettverzehr bei etwa 135g liegt, also doppelt so hoch ist.

Warum ist das so?

Fett ist ein Geschmacksträger und häufig für uns unsichtbar in den Lebensmitteln bzw. den Mahlzeiten verarbeitet.

So enthalten

100g 45 % Käse	30g Fett
100g Bratwurst	35g Fett
100g Schokolade	45g Fett
1 paniertes Schnitzel je nach Größe	45g bis 60g Fett

Wie können wir Fett einsparen?

- auf „versteckte Fette“ achten, d. h. fettarme Lebensmittel bevorzugen wie: Geflügelwurst, fett armer Käse, magere Fleisch- und Fischarten, fettarme Milchprodukte
- bei der Zubereitung: fettsparende Zubereitungsarten wählen wie: Grillen, Römertopf oder Braten in beschichteten Pfannen
- beim Streichfett: sparsamer Umgang mit Streichfett, bei Wurst- oder Käsebrot auf Streichfett verzichten

Sollten Sie es schaffen, täglich 30g Fett einzusparen, haben Sie in einem Jahr die beachtliche Menge von 10,95kg Fett (das sind 44 Stück Butter) weniger gegessen. Und das Schöne daran ist, Sie mussten nicht hungern.

Natürlich müssen wir auch auf die Zusammensetzung der verschiedenen Fettsorten achten, da diese Einfluss auf unseren Blutfettspiegel haben. Sicherlich ist Ihnen bekannt, dass tierische Fette cholesterinreich sind und somit die Verkalkung der Blutgefäße fördern. Hochwertige Pflanzenfette hingegen wie z. B. Olivenöl, Rapsöl und Walnussöl schützen die Gefäßwände vor Ablagerungen. Das Gleiche gilt auch für ungehärtete Margarinesorten, die einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren enthalten.

Eine entscheidende Rolle in unserer Ernährung spielen die Kohlenhydrate. Diese finden wir in Getreide und Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Haferflocken und Reis, aber auch in Kartoffeln, Obst, Milch und zuckerhaltigen Lebensmitteln. Kohlenhydrate werden in unserem Körper zu Glukose, d. h. Traubenzucker, abgebaut und erhöhen unseren Blutzucker. Deshalb waren kohlenhydrathaltige Lebensmittel für Menschen mit Diabetes über lange Jahre nur in geringen Mengen erlaubt und die Empfehlung lautete: „essen Sie nicht zu viel Obst, vor allem keine Bananen und Weintrauben“ oder „halten Sie sich zurück beim Verzehr von Brot, aber auch Reis, Nudeln und Kartoffeln“. Solche Empfehlungen hatten zur Folge, dass Menschen mit Diabetes vermehrt eiweißreiche, vor allem aber auch fettreiche Lebensmittel gegessen haben, denn von irgendetwas musste man ja satt werden. Diese Ernährung führte zwangsläufig zu einer Gewichtszunahme.

Heute empfehlen wir Menschen mit Diabetes, den größten Teil ihrer täglichen Energie in Form von kohlenhydratreichen Lebensmitteln zu sich zu nehmen. Allerdings überwiegend als ballaststoffreiche Lebensmittel, die möglichst wenig verarbeitet sind wie: Gemüse, Vollkornprodukte und rohes Obst. Ballaststoffe sorgen dafür, dass Lebensmittel langsamer verdaut werden und somit auch der Blutzucker langsamer und nicht so hoch ansteigt. Ein gutes Beispiel dafür ist der Apfel: Esse ich einen Apfel, tropft der Zucker ins Blut, esse ich Apfelmus, fließt der Zucker ins Blut, und trinke ich Apfelsaft, schießt der Zucker ins Blut.

Auch Eiweiß braucht unser Körper, um gesund zu bleiben. Da tierisches Eiweiß wie Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Geflügel immer auch fettreich sein kann, müssen wir hier auf eine bewusste Auswahl achten. Wertvolle pflanzliche Eiweißträger wie Kartoffeln und Hülsenfrüchte sollten regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

Da bekanntermaßen nicht nur Essen Leib und Seele zusammenhält, noch kurz ein paar Worte zum Trinken. Dass wir täglich ausreichend Flüssigkeit, d. h. 1,5 l bis 2 l trinken sollen, ist Ihnen sicherlich bekannt. Am besten geeignet sind hierfür: Mineralwasser, Tee und zuckerfreie Getränke.