

Ernährung für Diabetiker

Gesund essen bei Diabetes mellitus
Ein Service Ihres Versorgungsteams



KKH

Kaufmännische
Krankenkasse



Inhalt

Goldene Regel Nr. 1: Vielseitig, aber nicht zu viel	4
Goldene Regel Nr. 2: Lieber „gute“ Kohlenhydrate	5
Goldene Regel Nr. 3: Viel Wasser trinken	6
Goldene Regel Nr. 4: 5 x am Tag Obst und Gemüse	7
Goldene Regel Nr. 5: Gesund einkaufen	8
Goldene Regel Nr. 6: Gesund zubereiten	9
Goldene Regel Nr. 7:	
So wenig Zucker, Zuckeraustausch- und Süßstoffe wie möglich	10
Goldene Regel Nr. 8: Lieber öfter mal eine kleine Mahlzeit	12
Goldene Regel Nr. 9: Wählerisch bleiben	13
Das Diabetes-Ernährungsquiz	14
Literaturempfehlungen und Webadressen	15

Alle medizinischen Informationen und Empfehlungen sind neutral und basieren auf den Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. oder der anerkannten Lehrmeinung. Unsere Broschüre wurde für Sie von einem Team aus Ärzten, Krankenschwestern, Apothekern und Ernährungswissenschaftlern verfasst.

Alle Personenbezeichnungen in diesem Druckstück beziehen sich auf alle Geschlechter (m/w/d). Um unsere Druckstücke einfacher lesbar zu machen, werden jedoch nicht immer alle Geschlechter genannt.

Mit Diabetes leben und genussvoll essen

Liebe Lesende,

Diabetes mellitus, im Volksmund auch „Zuckerkrankheit“ genannt, ist eine Stoffwechselerkrankung, von der etwa 6 Millionen Bundesbürger betroffen sind.

Viele kleine Ess-Sünden haben unter anderem über Jahre dazu beigetragen, dass der Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht geraten ist. Doch Sie haben es in der Hand: Sie können sich dafür entscheiden, dass Essen kein Risikofaktor mehr ist – sondern Gesundbrunnen und Therapie.

Durch eine Gewichtsabnahme, ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche altersgemäße Bewegung verbessert sich die Insulinwirkung, sodass einige Typ-2-Diabetiker jahrelang ohne Medikamente (Tabletten und Insulin) auskommen können.

Unsere Broschüre „Ernährung für Diabetiker“ zeigt Ihnen, dass Sie als Diabetiker mit einer gesunden Vollwerternährung genussvoll leben können, ohne auf „leckeres Essen“ verzichten zu müssen. Spezielle Lebensmittel für Diabetiker sind nicht nötig und oft fettreicher und teurer als normale Lebensmittel.

Falls Sie noch Fragen haben, rufen Sie uns an oder kontaktieren Sie direkt Ihren Arzt. Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre.

Ihr KKH Versorgungsteam

Goldene Regel Nr. 1: Vielseitig, aber nicht zu viel

Noch nie in der Geschichte der Menschheit gab es so volle Märkte mit allen erdenklichen Angeboten an Obst, Gemüse, Brot, Käse, Wurst, Fleisch, Fisch und Spezialitäten aus der ganzen Welt.

Die Lebensmittelpyramide (siehe unten) kann Ihnen die Auswahl erleichtern – ganz einfach und ohne dass Sie Nährstofftabellen studieren müssen. Fast alles ist erlaubt, es kommt nur auf die Menge, Auswahl und Kombination der Nahrungsmittel an. Mithilfe der Lebensmittelpyramide lässt sich sehr schnell feststellen, an welchen Lebensmitteln man sich satt essen kann und welche eher die i-Tüpfelchen zum Genießen sind.

Und für alles gilt: nicht zu viel essen und die Sättigungssignale ernst nehmen. Das Sättigungssignal setzt erst nach 15 bis 20 Minuten ein.

Es ist daher erforderlich, langsam zu essen. Wer schnell isst, nimmt bis zum Sättigungssignal mehr Kalorien auf als jemand, der langsam isst.

- Machen Sie während des Essens zwei- bis dreimal eine kurze Pause von je ein bis drei Minuten.
- Nehmen Sie kleine Bissen und kauen Sie langsam.
- Konzentrieren Sie sich auf das Essen und essen Sie nicht „nebenbei“. Sonst sind beim Lesen, Fernsehen oder Arbeiten schnell große Mengen an Kalorien vertilgt.

Die Ernährungspyramide



sparsam

- Knabberereien, Süßigkeiten, fette Snacks und Alkohol
- Fette und Öle



mäßig

- Milch und Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Wurst, Eier
- Brot, Getreide und Beilagen



reichlich

- Gemüse, Salat und Obst
- Kalorienarme Getränke

Goldene Regel Nr. 2: Lieber „gute“ Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind die bedeutendsten Energielieferanten unseres Körpers und bestehen aus kleinsten Zuckerteilchen. Aber Kohlenhydrat ist nicht gleich Kohlenhydrat – nicht alle tun uns gut.

Der entscheidende Unterschied liegt in der Anzahl der Zuckerteilchen. So bestehen die sogenannten Einfachzucker bei Traubenzucker (Glucose) oder Fruchtzucker (Fructose) aus einem Baustein, aus zwei Bausteinen bei z. B. Milchzucker in Milchprodukten und aus bis zu vielen hundert Bausteinen in Kartoffeln, Reis oder Getreide als Stärke.

Für den Zuckerstoffwechsel ist das entscheidend. Je einfacher die Kohlenhydrate zusammengesetzt sind, desto schneller werden sie im Verdauungstrakt zerlegt, gelangen als einzelne Bausteine ins Blut und beeinflussen so direkt das Blutzuckerverhalten. Hierbei spielt aber auch die „Verpackung“ der Kohlenhydrate eine wichtige Rolle, d. h. ob sie von Fett, Eiweiß oder vielen Ballaststoffen – wie im Vollkornbrot – umgeben sind.

Der unterschiedlich schnelle und hohe Blutzuckeranstieg bei Lebensmitteln mit gleichem Kohlenhydratanteil kann mithilfe des sogenannten glykämischen Index erfasst werden. Dabei wird der glykämische Index von Traubenzucker = 100 gesetzt, die anderen Nahrungsmittel werden damit verglichen und deren glykämischer Index hieran gemessen. „Schnelle“ oder „schlechte“ Kohlenhydrate (hoher glykämischer Index) sind zum Beispiel: Weißmehlprodukte, geschälter Reis, alle Süßigkeiten, Obstsaft, Softdrinks und Eis. Ihre Bauchspeicheldrüse ist überfordert, wenn Sie von morgens bis abends Kohlenhydrate zu sich nehmen, die einen raschen Blutzuckeranstieg bewirken.

Viel besser für den Zuckerstoffwechsel sind „langsame“ („gute“) Kohlenhydrate (niedriger glykämischer Index): Vollkornprodukte, Naturreis, Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, ungesüßtes Müsli.

Diabetes haben und Kohlenhydrate essen ist also kein Widerspruch – solange es Kohlenhydrate sind, die langsam abgebaut werden und den Insulinspiegel nur langsam und kontinuierlich anheben.

Je niedriger der glykämische Index, desto langsamer der Blutzuckeranstieg!



Rezept-Tipp: Würziger Paprika-Brotaufstrich

Vier rote Paprikaschoten waschen, vierteln, von Stängeln und Gehäuse befreien und im Backofen bei 220°C etwa 40 Minuten backen, bis die Haut Blasen wirft. Nach dem Abkühlen enthäuten und im Mixer mit 2 Esslöffeln kalt gepresstem Olivenöl, einem Teelöffel Zitronensaft, 2 Knoblauchzehen (nach Geschmack), Salz und Pfeffer mixen.

Goldene Regel Nr. 3: Viel Wasser trinken

Über den Tag verteilt braucht der Mensch mindestens 1,5 Liter Wasser zusätzlich zum Essen.

Mineralwasser eignet sich für die Versorgung des Körpers mit Flüssigkeit besonders gut. Es ist kalorienfrei und kann einen wertvollen Beitrag zur Deckung des Mineralstoffbedarfs leisten. Wer viel trinkt, hält außerdem den Kreislauf in Schwung. Für viele ist das allerdings gar nicht so einfach zu bewältigen. Am besten, Sie stellen sich Ihre Tagesration Wasser, Kräuter- oder Früchtetee gleich morgens an einen Ort, an dem Sie tagsüber oft vorbeikommen. So können Sie immer mal ein paar Schlucke trinken und haben keine Schwierigkeiten, Ihren Tagesbedarf zu decken.

Richtig trinken bei Diabetes

Trinken Sie überwiegend kalorienfreie oder kalorienarme Getränke wie zum Beispiel:

- Wasser, Mineralwasser
- Ungesüßten Kaffee (auch Malzkaffee) oder Tee
- Saftschorle (1 Teil Saft ohne Zuckerzusatz + 4 Teile Wasser)



Gemüsesäfte und mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte, alkoholfreies Bier, aber auch Milch und Buttermilch erhöhen den Blutzuckerspiegel.

Besonders schnell geht das mit unverdünnten Fruchtsäften, Malzbier, Limonaden und Cola-Getränken. Sie enthalten alle viel Zucker und sind keine Getränke für Diabetiker, sondern nur geeignet, um einer Unterzuckerung kurzfristig entgegenzuwirken.

Kaffee sollte nicht ausschließlich als Durstlöcher dienen!

Alkohol ist nicht völlig tabu. Verzichten Sie trotzdem so weit wie möglich auf alkoholische Getränke. Denn diese enthalten oft zusätzlich Zucker und können somit den Blutzucker steigern. Alkohol kann aber auch leicht eine Unterzuckerung auslösen. Deshalb sollten Sie, wenn Sie Alkohol trinken, dies nur zu oder nach den Mahlzeiten tun.



Goldene Regel Nr. 4: 5 x am Tag Obst und Gemüse

Greifen Sie zu natürlichen Kohlenhydraten! Obst und Gemüse enthalten jede Menge davon und gehören daher zur Basis der Lebensmittelpyramide.

Empfohlen wird, 5-mal am Tag Obst und Gemüse zu verzehren, d. h. drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst. Eine Portion entspricht etwa einer Handvoll rohen, geputzten Obstes oder Gemüse.

Folgendes Gemüse und Obst können Sie gerne essen, da es einen niedrigen glykämischen Index besitzt, daher nur einen geringen und flachen Blutzuckeranstieg bewirkt und zudem kaum Kalorien hat:

Gemüse

Kohlgemüse, Bohnen, Erbsen, Linsen, Gurken, Radieschen, Tomaten, grüner Blattsalat, Brokkoli, Paprika, Pilze, Zucchini, rohe Möhren, Spinat, Zwiebeln, Knoblauch

Obst

Brombeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Aprikosen, Pfirsiche, Granatäpfel, Mangos, Stachelbeeren, Pflaumen, Kiwis, Grapefruits, Orangen, Äpfel

Vorsicht!

Einige Früchte enthalten viel mehr Zucker, als man denkt. Diese Früchte sollten daher nur in sehr geringen Mengen gegessen werden (die Angabe des Zuckergehaltes bezieht sich jeweils auf 100 g frisches Obst):

- Eine Banane enthält 17 g Zucker
- 10 Weintrauben enthalten 15 g Zucker
- 4 bis 6 Mirabellen enthalten 14 g Zucker
- Eine Handvoll Kirschen enthalten 12 g Zucker
- 2 Scheiben Ananas enthalten 12 g Zucker
- Eine Birne mit Schale enthält 10 g Zucker



Ein typischer Nimm-5-Tag

Zum Frühstück:

Müsli mit Obst (Apfel, Orange, Walnuss, getrocknete Feigen)

Vormittags im Auto, am Schreibtisch, bei der Hausarbeit etc.:

Apfel, Banane, Möhre o. ä.

Zum Mittagessen:

Vollkornspaghetti mit einer großen Portion Tomaten-Gemüse-Soße und Salat, Kohlgemüse, Obstsalat

Nachmittags in der Sitzungspause, bei den Schularbeiten, nach dem Sport etc.:

Apfel, Birne, frisches Obst je nach Jahreszeit oder Gemüse wie Möhren, Paprika oder Kohlrabi

Abends:

Rohkost/Salat, Paprika- oder Kohlrabistücke zum Knabbern

Goldene Regel Nr. 5: Gesund einkaufen

Greifen Sie bei Brot und Brötchen, Kartoffeln, Nudeln und Reis lieber zu vollwertigen und fettarmen Produkten. Nehmen Sie lieber mal weniger Fleisch, Wurst und Eier mit, dafür aber regelmäßig Fisch.

Getreideprodukte und Kartoffeln

Ballaststoffreiche Kohlenhydrate sind Brot oder Brötchen aus Vollkornmehl sowie Vollkornnudeln, Naturreis, Kartoffeln, Grünkern und Dinkel. Sie enthalten zudem auch wichtige Mineralien und Vitamine.

Ballaststoffarme Kohlenhydrate sind Brot und Brötchen aus Weißmehl und Kartoffelbrei. Essen Sie diese so selten wie möglich und greifen Sie stattdessen lieber auf Vollkornprodukte zurück.

Täglich Milchprodukte

Käse, Quark, Milch und Joghurt enthalten viel wertvolles Eiweiß und Kalzium für den Knochenaufbau. Aber auch tierische Fette. Fettarme Varianten sparen Kalorien.

Vorsicht: Diabetiker, die eine Nierenschädigung haben, sollten möglichst wenig Eiweiß essen, um die Nieren nicht zusätzlich zu belasten. Fragen Sie am besten Ihren Arzt. Er wird Sie hierzu genau beraten können.

Fleisch, Wurst und Eier mäßig, mindestens einmal die Woche Fisch

Möglicherweise fällt Ihnen dieser Punkt am schwersten. Wenn Sie oft Fleisch und Wurst essen, möchten Sie nicht darauf verzichten. Zum Glück müssen Sie das auch nicht: Suchen Sie Fleisch- und Wurstsorten mit weniger Fett aus und versuchen Sie, nicht mehr als zwei- bis dreimal pro Woche Fleisch oder Wurst zu essen. Fisch sollte mindestens einmal pro Woche auf den Tisch: Das kann eine warme Fischmahlzeit sein, aber auch Matjestartar auf Schwarzbrot, geräucherter Lachs zum Sonntagsfrühstück oder ein Heringsbrötchen auf dem Wochenmarkt.

Bewusst einkaufen zahlt sich aus

Statt...	kaufen Sie besser ...
der Weizenbrötchen, des hellen Toastbrot, des Fladenbrot ...	Mischbrot, Mehrkornbrot, Vollkornbrötchen, Pumpernickel.
der Eiernudeln, des polierten Reises, zubereiteter Nudelgerichte ...	eifreie Nudeln, Vollkornnudeln, Naturreis, Hartweizengrieß.
der Pommes frites, Bratkartoffeln, Kroketten, des Instant-Kartoffelpürees ...	Pell-, Salz- oder Ofenkartoffeln.
des fertig hergestellten Baguettes zum Überbacken, der Fertigpizza ...	Vollkorn- oder Dinkelbaguette und fettarmen Belag, Zutaten zum Pizzabacken.
der gesüßten Frühstücksflocken ...	ungezuckertes Müsli oder Vollkorn-Cornflakes.
paniertem Schnitzel, Bratwurst, Fleischkäse ...	unpanierte Schnitzel, Hähnchenbrust, Putenkrakauer.
Salami, Mettwurst ...	Geflügelwurst, Bierschinken.

Goldene Regel Nr. 6: Gesund zubereiten

Die Lebensmittelpyramide zeigt deutlich: Fette und Öle generell nur sehr sparsam verwenden. Fett ist der größte Energielieferant unter den Nährstoffen.

Sparen Sie an Fett

Wenn Fett, dann sollen die wertvollen Pflanzenfette wie die Öle von Raps und Walnuss an erster Stelle stehen. Sie enthalten viele einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren und können damit Gefäßschäden vorbeugen.

Kalt gepresste Öle dürfen nicht hoch erhitzt werden und sind daher eher für die Zubereitung von Salaten geeignet. Zum Braten und Kochen verwenden Sie am besten raffinierte Öle.

Achten Sie auch auf Ihre Blutfettwerte!

Mit den tierischen Fetten in Milch, Käse, Butter, Fleisch und Wurst sollte man sparsam umgehen. Sie enthalten viele gesättigte Fettsäuren und Cholesterin und können die Bildung von Arteriosklerose (Arterienverkalkung) und Gefäßschäden begünstigen.

Eine Ausnahme von der Regel „Pflanzenfette sind besser als Tierfette“ bildet Fisch. Seefische wie Makrele, Lachs, Thunfisch oder Hering sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die ein wirksamer Gefäßschutz sind und sogar den Blutzuckerspiegel leicht senken können.

Würzig, aber nicht zu salzig

Brot, Käse, Wurst, Konserven und Fertiggerichte – da steckt viel Salz drin. Kein Wunder, dass der durchschnittliche Verbrauch in Deutschland bei 12 g pro Person und Tag liegt, obwohl ca. 5 bis max. 8 g empfohlen werden. Deshalb: möglichst selten Fertiggerichte essen und sparsam salzen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt die Verwendung von Jodsalz. So kann gleichzeitig einem Jodmangel vorgebeugt werden.

Unser Würz-Tipp

An Salz gewöhnen wir uns sehr schnell. Normal gesalzene Speisen schmecken dann zunehmend fad. Die Entwöhnung muss langsam vor sich gehen, am besten durch das stufenweise Reduzieren der Salzdosierung. Anstelle des Salzes können Gewürze wie Pfeffer, Chili, Curry, Knoblauch, Petersilie, Zitrone, Basilikum usw. verwendet werden.

Mit weniger Fett schmeckt es auch

Statt...	kaufen Sie besser ...
Butter oder Margarine (80 bis 83 % Fett) auf dem Brötchen ...	Frischkäse (je nach Fettgehaltsstufe 22,5 % bis 31,5 %), körnigen Frischkäse (2,9 %).
Vollmilch (3,5 %) ...	fettarme Milch (0,1 % oder 1,5 %).
süßer Sahne (30 %) oder Crème fraîche (40 %) zum Verfeinern von Saucen ...	saure Sahne (10 %).
der Schokolade, Keksen und Sahnetorten ...	Salmiakpastillen, ungesüßte Haferkekse, dunkle Schokolade (mind. 75 % Kakao), Hefekuchen oder Obst.

Goldene Regel Nr. 7: So wenig Zucker, Zuckeraustausch- und Süßstoffe wie möglich

Für Diabetiker gilt noch mehr als für Gesunde: sehr sparsam sein mit reinem Zucker und mit Süßigkeiten, die einfachen Zucker enthalten. Beispiele sind: Schokolade, Bonbons, Süßspeisen, Limonaden, Fruchtsäfte und die vielen kleinen Verführer in den Regalen der Supermärkte.

Wenig Süßes bewusst genießen

Auch im Alltag locken Snacks und Süßigkeiten an jeder Ecke. Ungebremst von Ballaststoffen setzen diese Versuchungen einen fatalen Kreislauf in Gang: Die geballte Zuckerladung signalisiert höchsten Handlungsbedarf für die Bauchspeicheldrüse, die daraufhin große Mengen Insulin ausschüttet und den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt.

Bei Heißhunger auf Süßes hilft auch Obst oder ein Stück Obstkuchen aus Vollkornmehl oder eine Scheibe Vollkornbrot mit Marmelade. Der Vorteil dabei: Wenn der Zucker in einem Lebensmittel zwischen Eiweißen, Ballaststoffen und Fett verpackt ist, dauert es länger, bis er freigesetzt wird. Die Bauchspeicheldrüse muss dann nicht auf Hochtouren arbeiten, sondern kann langsam und nach Bedarf Insulin freisetzen.

Aufgrund der Kalorienzufuhr sollten Sie dennoch abwägen, ob es etwas Süßes sein muss oder ob es eventuell auch etwas Herzhaftes sein kann, wie zum Beispiel zwei rohe Möhren. Am besten ist jedoch, Sie versuchen sich abzulenken:

- Greifen Sie zum Telefonhörer und rufen Sie jemanden an, mit dem Sie schon lange mal wieder sprechen wollten,
- nehmen Sie genau jetzt die Sachen in Angriff, die bisher liegen geblieben sind,
- gehen Sie raus und machen einen Spaziergang oder treiben Sie Sport.



Wussten Sie, dass ...

- Bananen sehr viel Zucker (500 g enthalten 28 Stück Würfelzucker), aber nur ca. 10 g Ballaststoffe enthalten?
- sich beim Trocknen von Früchten (Apfeling, Aprikosen, Datteln, Feigen u. ä.) der Zucker in den Früchten konzentriert?
- die meisten Fertiggerichte und Obstkonserven wahre Zuckerbomben sind? Wenn Sie selber kochen, haben Sie es in der Hand, wie viel Zucker in Ihrem Essen ist.

Verwenden Sie Zucker sparsam wie ein Gewürz und genießen Sie Zuckerhaltiges bei Bedarf nur in kleinen Portionen über den Tag verteilt. Zucker pur oder in Getränken sollten Sie meiden, das gilt auch für Zuckeraustauschstoffe, aber nicht für Süßstoffe.

Diabetiker-Lebensmittel gibt es nicht mehr

Kennen Sie noch Diabetiker-Lebensmittel? Bis vor ein paar Jahren waren sie in jedem besseren Supermarkt zu haben. Doch dann verschwanden sie vom Markt. Einer der Gründe: Sie boten Diabetikern keinerlei Vorteile gegenüber herkömmlichen Produkten. Obendrein enthielten sie zu viel Fett, mehr Kalorien und waren zumeist auch noch mit Zuckeraustauschstoffen wie Fructose, Sorbit, Xylit, Mannit oder Isomalt versetzt.

Zuckeraustauschstoff – mehr schlecht als recht

Apropos Fructose: Obwohl er den Blutzuckerspiegel eigentlich langsamer erhöhen sollte als Zucker, wirkte sich der Austauschstoff nicht vorteilhaft bei Diabetes aus und war darüber hinaus auch noch schwer verdaulich. Bei zu hohem Konsum konnte es zu Blähungen und Durchfall kommen, weitere mögliche Folgen: Gewichtszunahme, erhöhte Blutfettwerte und auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen stieg an.

Bei moderatem Konsum ergab sich dagegen überhaupt kein Zusatzeffekt. Ein weiterer Nachteil von Fructose & Co.: Zuckeraustauschstoffe süßen nicht so gut wie normaler Zucker. Sorbit zum Beispiel ist nur halb so süß, weshalb ein „Diätpudding“ die doppelte Menge an Sorbit „benötigt“ und damit kalorienreicher ist als ein mit Zucker gesüßter Pudding.

Süßstoff – eine gute Alternative

Etwas anders sieht die Sache bei Süßstoffen wie Saccharin, Cyclamat, Aspartam oder Acesulfam aus. Hier gibt es tatsächlich positive Effekte bei Diabetes. Denn die künstlich hergestellten Substanzen werden nicht verstoffwechselt, eine zusätzliche Insulinausschüttung unterbleibt also. Der Grund: Süßstoff enthält keine Kohlenhydrate und erhöht daher den Blutzucker nicht. Möchten Sie etwas Süßes trinken, darf es deshalb auch mal eine Limonade mit energiefreien Süßstoffen sein. Zuviel des Guten ist aber auch hier nicht gut.

Besonders wichtig zu beachten: Süßstoff hilft nicht bei Unterzuckerung.



Goldene Regel Nr. 8: Lieber öfter mal eine kleine Mahlzeit

Mit Ruhe und Genuss kleine Portionen über den Tag verteilt genießen – das stabilisiert den Blutzucker.

Große Essensportionen und lange Pausen zwischen den Mahlzeiten sind nichts für Diabetiker. Deshalb: Planen Sie immer kleine Zwischenmahlzeiten ein – einen Joghurt, einen Apfel, eine Scheibe Vollkornbrot mit fettarmer Wurst, dazu eine Möhre.

So stabilisiert sich der Blutzucker – und Sie haben weniger Heißhunger auf Süßes. Stress und Hektik beim Essen tun niemandem gut. Mit Stresshormonen im Blut leidet die Verdauung und der Blutzuckerspiegel kann ansteigen.

Langsamer und mit mehr Zeit essen – so gelingt es:

- Auch wenn es zuerst schwerfällt: Versuchen Sie, 10 Minuten früher aufzustehen und in Ruhe zu frühstücken.
- Gönnen Sie sich bewusst kleine Pausen, in denen Sie in Ruhe einen Apfel, Pfirsich o. ä. essen. Nicht arbeiten und dabei einen Apfel essen, sondern nur den Apfel essen!
- Legen Sie nach jedem Bissen das Besteck wieder aus der Hand.
- Achten Sie auf Sättigungssignale. Machen Sie hierzu während des Essens zwei- bis dreimal eine kurze Pause, kauen Sie langsam und konzentrieren Sie sich auf das Essen.



Goldene Regel Nr. 9: Wählerisch bleiben

Genießen Sie Familienfeste, Restaurantbesuche und Ihre Urlaubszeit – und bleiben Sie beim Essen immer wählerisch.

Auswärts isst sich's noch mal so schön

Sie sind eingeladen, möchten ausgehen oder fahren in den Urlaub? Natürlich können Sie sich auch als Diabetiker am Buffet bedienen und fantastisch klingende Menüs bestellen. Seien Sie nur immer ein bisschen wählerischer als andere:

- Verzichten Sie auf gebundene Suppen. Eine Gemüsesuppe oder ein Salatteller schmeckt genauso gut – übrigens auch ohne Ciabatta oder Baguette dazu!
- Statt Pommes frites, Kroketten oder Bratkartoffeln wählen Sie Salz- oder Pellkartoffeln, Nudeln oder Reis.
- Zum Nachtisch lassen Sie sich einen kleinen Obstsalat, Beerengrütze oder eine Joghurtspeise schmecken – die Eisbombe und den Kaiserschmarrn mit Vanillesoße reichen Sie weiter.

Rezept-Tipp: Apfelwaffeln

Aus 50 g gemahlener Haselnüsse, 2 bis 3 Eiern, 2 Esslöffeln flüssigem Honig, 200 g weicher Butter, 180 g Vollkornmehl (550er oder 1050er), einem gehäuften Teelöffel Backpulver, einer Messerspitze Vanillepulver und einem halben Teelöffel Zimt einen Teig rühren. 30 Minuten ruhen lassen. 250 g Äpfel schälen, fein reiben und zum Teig geben. Waffeln bei schwacher Hitze mit etwas Butter im Waffeleisen backen.

Bei 7 Waffeln pro Waffel 2,5 BE.



Zu Hause kochen

Wie Sie Ihre Gerichte schmackhaft und bekömmlich zubereiten? So gelingt es besonders schonend: Dünsten, Dämpfen oder kurzes Garen bei möglichst niedrigen Temperaturen (so, dass die Flüssigkeit gerade leicht köchelt) mit wenig Wasser und wenig Fett. Das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

Wichtig: Der Deckel muss gut schließen, damit das Wasser kondensieren und ständig abtropfen kann.



Das Diabetes-Ernährungsquiz

Sie haben viel Wissenswertes über die Ernährung bei Diabetes erfahren. Jetzt können Sie Ihr Wissen testen. Die Lösungen finden Sie unten auf der Seite. Viel Spaß!

1. Welche der folgenden Aussagen zum glykämischen Index eines Nahrungsmittels trifft zu?

- a) Je niedriger der glykämische Index, desto langsamer der Blutzuckeranstieg und desto günstiger für Diabetiker.
- b) Je niedriger der glykämische Index, desto höher die Insulinausschüttung und desto günstiger für Übergewichtige.
- c) Je niedriger der glykämische Index, desto schneller der Blutzuckeranstieg und desto günstiger für Bluthochdruckpatienten.

2. Eine ausgewogene und fettarme Ernährung ist wichtig. Welche Aussagen treffen auf eine gesunde Ernährung zu?

- a) Fette, Öle, Süßigkeiten und Alkohol sollten nur selten und in geringen Mengen verzehrt werden.
- b) Fleisch, Fisch, Wurst und Eier sind zwei- bis dreimal pro Woche erlaubt.
- c) 5 Portionen Obst und Gemüse sollte man pro Tag verzehren.

3. Welche Aussage trifft auf Fertiggerichte zu?

- a) Fertiggerichte enthalten wenig Salz, da sie meist bereits durch Pfeffer, Basilikum oder Knoblauch gut gewürzt sind.
- b) Fertiggerichte enthalten viele Vitamine, da die Produkte von den Landwirten frisch geliefert und direkt verarbeitet wurden.
- c) Fertiggerichte enthalten viel Zucker und Salz, da diese konservieren und für eine längere Haltbarkeit sorgen.

4. Was versteht man unter einem typischen Nimm-5-Tag?

- a) 5 kleine Mahlzeiten am Tag aus Vollkornprodukten, Müsli und Obst
- b) Pro Tag 5 Portionen Obst und Gemüse, d. h. drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst
- c) 5 Portionen Gemüse zusammen mit Vollkornprodukten am Tag

5. Statt Eiernudeln, Pommes frites und Bratkartoffeln eignen sich besser ...

- a) ... polierter Reis, Krokette und Fladenbrot.
- b) ... bereits zubereitete Nudelgerichte, Instant-Kartoffelpüree und fertig hergestellte Baguettes.
- c) ... Vollkornnudeln, Salzkartoffeln und Naturreis.

Lösungen: 1a, 2a,b,c, 3c, 4b, 5c



Literaturempfehlungen und Webadressen

Gut leben mit Diabetes Typ 2

von Arthur Teuscher, TRIAS Verlag, 2006

Schlank im Schlaf – das Kochbuch

von Anna Cavalius, Elmar Trunz-Carlisi, Rudolf Schwarz, Detlef Pape, Angelika Ilies Gräfe und Unzer Verlag, 2014

Das große Diabetiker-Kochbuch

von Friedrich Bohlmann, Doris Fritzsche, Marlisa Szwillus Gräfe und Unzer Verlag, 2011

ICH nehme ab – Ein Programm zum Abnehmen und Wohlfühlen

Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Bonn, 2020

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

dge.de

Deutsche Diabetes-Gesellschaft

ddg.info

deutsche-diabetes-gesellschaft.de

Deutsche Diabetes-Stiftung

diabetesstiftung.de

Deutscher Diabetiker Bund

diabetikerbund.de

Zum Schluss ...

Diabetes bedeutet nicht, dass Sie auf „gutes“ Essen verzichten müssen. Mit der richtigen Auswahl von Lebensmitteln können Sie jede Mahlzeit ohne schlechtes Gewissen genießen. Starten Sie ein gesundheitsbewusstes Leben und zähmen Sie damit Ihren Zucker!

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, den Zusammenhang von Ernährung und Diabetes besser zu verstehen. Sie ersetzt nicht den Arztbesuch. Wenn Sie noch weitere Fragen haben, nehmen Sie bitte direkt Kontakt mit Ihrem Arzt auf oder rufen Sie Ihr KKH Versorgungsteam an. Wir stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Alles Gute für Sie und Ihre Gesundheit wünscht Ihnen Ihr KKH Versorgungsteam



KKH Kaufmännische Krankenkasse
30125 Hannover
service@kkh.de
kkh.de