

Ernährungsempfehlungen bei Diabetes mellitus



■ INHALT

Ernährung des Diabetikers	4
Mahlzeiteinteilung	4
Kohlenhydratlieferanten	4
Ausreichende Menge an Frischkost	5
Fettzufuhr	5
Eiweißlieferanten	6
Zucker & Co	6
<hr/>	
Empfehlungen für die richtigen Nahrungsmittelmengen	8
Täglich	8
Wöchentlich	9
<hr/>	
Lebensmittelauswahl	10
Getreide, Brot, Nahrungsmittel	10
Beilagen	10
Süßigkeiten	11
Obst	11
Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte	12
Fette und Öle	12
Eier	12
Nüsse	12
Fleisch	13
Fleischwaren	13
Fisch	14
Suppen	14
Milchprodukte	14
Getränke	15

Ernährungsempfehlungen bei Diabetes mellitus

bearbeitet von Dipl.DA & EMB Regina Spitzbart
fachlicher Beirat: Dir.Prim.ao.Univ.Prof. Dr. Paul Bratusch-Marrain

Diabetes mellitus ist ein sehr ernst zu nehmender Risikofaktor für Herz- und Kreislauferkrankungen. Schäden an den Gefäßen (Augen, Nieren, Nervensystem, ...) können folgen, wenn Diabetes nicht behandelt wird.

Es handelt sich um eine Störung des Stoffwechsels, die eintritt, wenn das Hormon Insulin (wird in der Bauchspeicheldrüse gebildet) fehlt, oder nicht richtig wirkt.



Typ I: „jugendlicher Diabetiker“ und Typ II: „Altersdiabetiker“

sind von ihrer Entstehung her ganz unterschiedliche Erkrankungen. Beim jugendlichen Diabetiker kommt es zur Blutzuckererhöhung, weil kein Insulin mehr produziert wird. Es ist also notwendig Insulin zu spritzen.

Beim „Altersdiabetiker“ kommt es ebenso zu erhöhten Blutzuckerwerten, wobei in der Bauchspeicheldrüse entweder zuwenig Insulin gebildet wird, oder an den Zellen nicht richtig zur Wirkung gelangt. In diesem Fall ist neben dem Kohlenhydratstoffwechsel auch der Fett- und Eiweißstoffwechsel gestört.

Ursachen für die Entstehung von Diabetes können sein:
Übergewicht, falsche Ernährung, Vererbung, Umweltfaktoren.

■ ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN BEI DIABETES MELLITUS

Die mit der täglichen Nahrung aufgenommenen Hauptnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate werden in unserem Organismus in ihre kleinste Einheit zerlegt. Beim Kohlenhydratabbau entsteht:

Traubenzucker = Glukose,
welcher mit Hilfe von Insulin in die Zelle gelangt.



Das Ziel der Diabetes-Diät ist, durch eine dementsprechende Lebensmittelauswahl einen konstanten Blutzuckerspiegel zu gewährleisten und auf der anderen Seite den Körper mit allen lebensnotwendigen Stoffen zu versorgen.

Ist der Diabetiker übergewichtig, so muss er abnehmen. Das soll einerseits durch **vermehrte körperliche Bewegung**, andererseits durch die **richtige Ernährung** erzielt werden. Infolge der Gewichtsreduktion kann erreicht werden, dass sich der Blutzucker beim „Altersdiabetiker“ auch ohne Medikamente wieder normalisiert.

Ernährung des Diabetikers

Mahlzeiteneinteilung:

Eine wichtige Ernährungsmaßnahme für den Diabetiker:
mehrere kleine Mahlzeiten = 5 bis 6 mal am Tag Kleinigkeiten.

Kohlenhydratlieferanten:

Obwohl Kohlenhydrate den Blutzucker ansteigen lassen, sollte der Diabetiker viele Kohlenhydratlieferanten essen.

Wichtig ist – wie bereits gesagt – die gleichmäßige Verteilung über den Tag und dass vorwiegend komplexe Kohlenhydrate ausgewählt werden, welche langsam ins Blut übergehen (**Vollkornprodukte jeder Art, Gemüse, Salate, Kartoffeln etc.**).

Wo sind Kohlenhydrate enthalten?

- Getreide und Nahrungsmittel
- Beilagen
- Brote und Backwaren
- Obst und Obstsaft
- Nüsse
- Milch, Joghurt, Sauermilchprodukte, ...
- Gemüse
- Zucker, Honig, Kandiszucker, ...

Zu jeder Mahlzeit sollte wenigstens ein Vertreter aus einer der Gruppen gewählt werden! (Ausgenommen Zucker, Honig, Kandiszucker, Obstsaft)

■ ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN BEI DIABETES MELLITUS

Alle Nahrungsmittel, die sehr rasch ins Blut aufgenommen werden, führen zu einem starken Blutzuckeranstieg und somit muss von der Bauchspeicheldrüse sehr rasch Insulin produziert werden. Diese kommt in eine „Stresssituation“ und wird dadurch überfordert. Konkret heißt das, dass Zuckerarten weitgehend vermieden werden sollen, und auch alle anderen isolierten Kohlenhydrate wie: **Auszugsmehle, Stärke, herkömmliche Teigwaren, Reis, Mehlspeisen, Limonaden.**



Wenn Sie normalgewichtig sind und über längere Zeit einen konstanten Blutzucker von weniger als 200 mg/dl haben, dürfen Sie kleine Mengen Haushaltszucker oder Honig in Verbindung mit Vollkorn essen. Sie sollten allerdings beachten, dass Sie den Zucker „in Mahlzeiten verpackt“ zu sich nehmen und die Menge von 50 g (max. 2 gehäufte Eßlöffel) pro Tag nicht überschreiten. Das heißt, ein kleines Stück Kuchen, welches mit Vollkornmehl zubereitet wurde, ist von Zeit zu Zeit durchaus erlaubt.

Zuckerhaltige Getränke und herkömmliche Süßigkeiten sollten jedoch auch weiterhin vermieden werden.

Ausreichende Mengen an Frischkost

- Täglich frisches Gemüse, Salat
- Obst

Fettzufuhr:

Ebenso bedeutend wie die richtige Kohlenhydratzufuhr ist eine ausgewogene und bedarfsgerechte Fettzufuhr.

Fett liefert die meiste Energie, deshalb begünstigt ein übermäßiger Fettkonsum Übergewicht.

- Versteckte Fette reduzieren
(Wurst, Käse, Knabbergebäck, Ausgebackenes, Mehlspeisen, Diabetikersüßigkeiten, Milchprodukte, etc.)
- 1 EL Pflanzenöle bzw. ungehärtete Margarine zum Kochen.
- 1 EL unraffiniertes Pflanzenöl für Rohkost und Salate
- 1 KL Butter bzw. ungehärtete Margarine als Brotaufstrich

■ ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN BEI DIABETES MELLITUS

Eiweißlieferanten:

Die früher uneingeschränkt empfohlenen Mengen an tierischem Eiweiß (Fleisch, Wurst, Käse, ...) können heute nicht mehr empfohlen werden.

Wöchentlich:

- 1 bis 2 mal Fisch (roh ca. 150 g)
- 1 bis 2 mal Fleisch (roh ca. 120 g)
- 1 bis 2 mal magere Wurst (ca. 50 g)
- an den restlichen Tagen sollten fleischlose Gerichte gegessen werden.



Aus pflanzlichen Eiweißlieferanten (Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Vollkornprodukte,...) erhält unser Körper zusätzlich sehr hochwertige Stoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Spurenelemente,...

Sie sehen also, dass Diabetikern keine andere Ernährung empfohlen wird, als die, die zur Gesunderhaltung allen Menschen angeraten wird.

Zucker & Co

„Der Schlüssel zur Reduzierung des Zuckerverzehrs liegt vor allem in einem „Senken der Süßschwelle““.

C. Leitzmann

1. Haushaltszucker, Honig, Vollrohrzucker, Kandiszucker,...

sind natürlichen Ursprungs und liefern dem Körper reine Energie, das heißt 400 kcal pro 100 g Zucker, aber keine Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Diese Zuckerarten lassen den Blutzucker sehr rasch ansteigen.

Tipp:

Versuchen Sie, bei gängigen Kuchenrezepten die Zuckermenge zu reduzieren.

2. Zuckeraustauschstoffe: Sorbit, Maltit, Isomalt (künstlich) und Fruchtzucker

sind weitgehend natürlichen Ursprungs und liefern dem Körper ebenso 400 kcal pro 100 g. Zuckeraustauschstoffe können erst nach entsprechendem Umbau in der Leber zur Energiegewinnung herangezogen werden und lassen somit den Blutzucker langsam ansteigen.

Tipps:

- Fruchtzucker schmeckt süßer als Haushaltszucker, deshalb muss die Menge reduziert werden.
- Sorbit schmeckt weniger süß, hier muss die Menge leicht erhöht werden.

Bitte beachten:

Große Mengen von Zuckeraustauschstoffen haben leicht abführende Wirkung!

■ ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN BEI DIABETES MELLITUS

3. Zuckerersatzstoffe (= Süßstoffe)

Natreen, Kandisin, Assugrin, Süßli, Canderell, Streusüße, ...

Verpackte Produkte, die künstliche Süßstoffe enthalten, müssen mit Name und Menge des verwendeten Süßstoffes gekennzeichnet werden.

In Österreich sind folgende erlaubt:
Saccharin, Cyclamat, Aspartam, Acesulfam,
sowie Mischungen dieser vier Substanzen.

Außerdem sind künstliche Süßstoffe als Tafelsüße in flüssiger und fester Form (z.B. Tabletten, Streusüße, ...) erhältlich.

Als Süßstoffe werden praktisch energiefreie, künstliche Substanzen bezeichnet, die eine höhere Süßkraft als Saccharose aufweisen. Das bedeutet, dass sie einerseits kalorienfrei sind und andererseits um ein Vielfaches süßer als Haushaltszucker schmecken. Süßstoffe haben keine Wirkung auf den Blutzucker.

Bitte beachten:

Nicht alle Süßstoffe sind zum Kochen und Backen geeignet.

Spezialprodukte für Diabetiker:

Kalorienfreie Süßstoffe können für Diabetiker eventuell in der Zubereitung von Mahlzeiten und Getränken hilfreich sein.

Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Xylit, Mannit, Isomalt, ... und Fructose haben für Diabetiker keinen Vorteil gegenüber Haushaltszucker. Zahlreiche Lebensmittel, die derzeit als „für Diabetiker geeignet“ vermarktet werden, haben einen hohen Fett- und Energiegehalt, und sollten deshalb Typ II Diabetikern nicht empfohlen werden. Diese Produkte sind in aller Regel auch teurer als vergleichbare übliche Produkte.



■ ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN BEI DIABETES MELLITUS

Empfehlungen für die richtigen Nahrungsmittelmengen

Täglich

für Normalgewichtige

zur Gewichtsreduktion

Vollkornbrot 250 g (4 bis 7 Scheiben)	120 bis 150 g (4 - 5 Scheiben)
Getreide/Getreideprodukte (Reis, Mehl,....) 75 g	50 bis 60 g
Kartoffeln 250 bis 300 g	150 bis 250 g
Gemüse und Salat (gekocht und roh) 300 bis 400 g	300 bis 400 g
Obst 200 bis 300 g (1 bis 3 Stück)	200 bis 300 g (1 bis 3 Stück)
Flüssiges Milchprodukt 1/4 l	1/4 l
Käse 50 bis 100 g (F.i.Tr. bis 45%)	50 g (F.i.Tr. bis 35%) oder 100 g Topfen
Streichfett (bevorzugt Butter) 20 g	10 g
unraffiniertes Öl für den Salat 10 g	10 g
Öl oder ungehärtete Margarine zum Kochen 10 g (1 EL)	10 g (1EL)
Wasser, Tee, ... 2l	2l



■ ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN BEI DIABETES MELLITUS

Empfehlungen für die richtigen Nahrungsmittelmengen

Wöchentlich

für Normalgewichtige

zur Gewichtsreduktion

mageres Fleisch

1 bis 2 mal (120 g roh)

1 bis 2 mal

Fisch

1 bis 2 mal (150 g roh)

1 bis 2 mal

magere Wurst

1 bis 2 mal

1 bis 2 mal

Eier

2 bis 3 Stück

2 bis 3 Stück

Hülsenfrüchte

1 bis 2 mal

1 bis 2 mal



Lebensmittelauswahl

Günstig

Getreide, Brot, Nahrungsmittel

Alle Getreidesorten:
Weizen, Roggen, Dinkel, Grünkern, Hirse,
Buchweizen, Hafer, Mais etc.

Reine Vollkornbrote (Farbe und
Struktur sind keine Qualitätskriterien!),
Vollkornweckerl, Schrotgebäck,
Knäckebrot

Alle Vollkornnahrungsmittel:
Vollkornschrot (Müsli), Vollkornmehl,
Flocken, Holzhackergrieß

Tipp:

Zum Kochen (binden, braten etc.),
wenn nötig Vollkornmehl verwenden

Beilagen

Kartoffel, Vollkornreis, Vollkornnudeln,
Vollkornknödel, Vollkornockerl,
Hartweizengrießteigwaren



Ungünstig

Getreide, Brot, Nahrungsmittel

Alle Auszugsmehle und deren Produkte:
Weizenmehl, Roggenmehl, Stärke

Semmel, Toastbrot, Zwieback, Hausbrot,
Schwarzbrot, Roggenbrot

Handelsübliche Nahrungsmittel:
Grieß, Brösel, Puddingpulver

Knabbergebäck

Beilagen

Pommes frites, Beilagen aus Auszugsmehl,
Nudeln, Reis, Nockerl, Knödel, Püree

■ ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN BEI DIABETES MELLITUS

Günstig

Süßigkeiten

Künstlicher Süßstoff in kleinen Mengen
(Tabletten, flüssige Streusüße)

Selbstgemachte Marmelade mit Süßstoff in
kleinen Mengen,

Diabetikermarmelade in kleinen Mengen

Ungünstig

Süßigkeiten

Alle Produkte, die mit industriell her-
gestelltem Zucker in Verbindung ste-
hen, sind für Diabetiker ungünstig
(Schokoriegel, gekaufte Mehlspeisen,...)

herkömmliche Marmelade

Eis, Pralinen, Schokolade
Diabetikerzucker, Diabetikerprodukte

In kleinen Mengen (max. 50 g) in Verbindung mit Vollkorn können
Zucker jeder Art, Honig, Rohrzucker, Melasse etc. genossen werden.

Obst

max. 2 bis 3 Stück

Sehr süßes Obst nur in kleinen Mengen:
Weintrauben, Zwetschken, Bananen,
Kirschen, Ringlotten

Kompotte mit Süßstoff zubereitet

Obst

gezuckerte Dosen- und Gefrierwaren
Handelsübliche Obstsäfte, selbstgepresste
Obstsäfte in konzentrierter Form (hoher
Fruchtzuckergehalt)

Dörrobst



Günstig

Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte

Tipp:
Rohkost täglich als Vorspeise

Fette und Öle

Unraffinierte Öle für Salate
z. B. Olivenöl, Sonnenblumenöl,
Maiskeimöl, Rapsöl, Distelöl,
Kürbiskernöl, Leinöl

Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl,
Maiskeimöl bzw. ungehärtete Margarine
zum Kochen

Butter

Eier

2 bis 3 Stück pro Woche

Nüsse

Tipp:

Wegen des hohen Fettgehaltes sollten Nüsse nur sparsam verwendet werden.



Ungünstig

Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte

Gemüsekonserven (ev. Zuckerzusatz)

Fette und Öle

Tierische Fette in größeren Mengen
Schmalz, Speck, Grammeln, Rinderfett,
Fritierfette (Kokosfett)

Versteckte Fette berücksichtigen!

Gehärtete Margarine
(=herkömmliche Margarine)

Günstig

Fleisch

Mageres Fleisch vom Rind, Lamm, Kalb, Schwein, Pferd, Kitz, Wild, Kaninchen

Truthahn, Fasan, Wildgeflügel, Huhn

Tipp:

Sichtbares Fett entfernen

Fleischwaren

Truthahnwurst, Rinderwurst

Magere Wurstsorten: Krakauer, Schinkenwurst, Roher, gekochter Schinken, Westfälischer Schinken etc.

Selbstgemachter Rindfleisch- und Geflügelwurstsalat

Ungünstig

Fleisch

Alle fetten Fleischteile
Innereien

Fettes Geflügel (Gans, Ente)

Fleischkonserven

Fleischwaren

Fette Wurstsorten: Aufschnitt Pariser-, Hirn-, Dauer-, Hart-, Kantwurst, Salami, Polnische, Blut-, Leberwurst, Leberkäse

Mett-, Streichwurst,
Sämtliche Würstel: Frankfurter, Augsburger, Debreziner, Krainer, Bratwürstel

Handelsübliche Fleisch- und Wurstsalate



Günstig

Fisch

alle Fischarten

Tipp:

Fisch liefert bei fettarmer Zubereitung wertvolle Nährstoffe wie Jod und Selen

Suppen

Suppenwürfel auf Gemüsebasis

Klare, entfettete Suppen mit Gemüseeinlage, Getreideeinlage

Milchprodukte

Alle mageren Käsesorten bis 45% F.i.Tr.:
Tilsiter, Edamer, Holländer, Bierkäse,
Stangenkäse,...

Landfrischkäse, Magertopfen,
Speisetopfen, Quargel

Vollmilch, Buttermilch, Sauermilch,
Acidophilusmilch, Kefir, Joghurt

Ungünstig

Fisch

Fischkonserven, Räucherfisch

Suppen

Handelsübliche gebundene Suppen

Milchprodukte

Käse über 45% F.i.Tr.
Topfen mit mehr als 20 % F.i.Tr.
Gervais,
Kaffeeobers, Schlagobers,
Creme Fraiche,
Sauerrahm in größeren Mengen

Handelsübliche Fruchtjoghurts,
Topfencremen und Fruchtmilchgetränke



Besuchen Sie unser Online-Magazin:
www.FORUMGesundheit.at
Unsere Leistungen: www.oegkk.at

OÖ  GKK
FORUM GESUNDHEIT
Wir leisten Gesundheit