

Diät bei Diabetes?



Die Bezeichnung Diät kommt von (griech.) *díaita* und wurde ursprünglich im Sinne von „Lebensführung“/„Lebensweise“ verwendet. Die Diätetik beschäftigt sich auch heute noch wissenschaftlich mit der „richtigen“ Ernährungs- und Lebensweise.

Seit Hippokrates wird als **Diät** eine spezielle Ernährung des Menschen bezeichnet, bei der längerfristig oder dauerhaft eine spezielle Auswahl von Nahrungsmitteln verzehrt wird.

(Auszug aus Wikipedia zur Definition: Diät)

Was bedeutet das für Menschen mit Diabetes?

Schon seit längerer Zeit wird nicht mehr von einer Diabetes-Diät gesprochen. Auch die Diabetiker-Lebensmittel sind zum 01. Oktober 2012 abgeschafft worden. Jeder Mensch sollte sich gesund ernähren. Menschen mit Diabetes müssen dabei nur einige Dinge beachten. Grundsätzlich gilt: Es sind alle Lebensmittel erlaubt, nur auf die Menge kommt es an.

Unsere Nahrung besteht aus sechs Nährstoffgruppen einschließlich Wasser. Kohlenhydrate und Fette sind Energielieferanten, Eiweiße, Wasser, Vitamine und Spurenelemente sind für den Aufbau im Körper, Regulierung des Stoffwechsels und die Leistungsfähigkeit verantwortlich.

Diese Broschüre gibt Ihnen Tipps, wie Sie sich als Mensch mit Diabetes gesund ernähren können.

Herausgeber:

Deutsche Diabetes-Hilfe –
Menschen mit Diabetes (DDH-M)
Geschäftsstelle
Schnellerstr. 123
12439 Berlin
Tel.: 030 63 228 700
E-Mail: info@ddh-m.de
Internet: www.ddh-m.de

Unterstützen Sie die Selbsthilfe für Menschen mit Diabetes mit einer Spende.

Kontoinhaber:
Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes
Spendenkonto: 12 80 100
Bank für Sozialwirtschaft
BLZ 100 20 500

Mit freundlicher Unterstützung der DAK Gesundheit



Diabetes mellitus und Ernährung

Kurzinformation von
Deutsche Diabetes-Hilfe –
Menschen mit Diabetes (DDH-M)

Fette

Der Anteil von Fetten an der Nahrung sollte 30 % nicht überschreiten. In nur 2 Esslöffeln Streichfett oder einem Esslöffel Pflanzenöl stecken 40 g Fett. Da die meisten tierischen Fette sich ungünstig auf den Blutfettspiegel auswirken, sollten Sie pflanzliche Fette bevorzugen.

Besonders günstig sind die mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die sich z. B. in Olivenöl, Rapsöl oder Sonnenblumenöl finden.

Eiweiße

Der Anteil von Eiweiß an der Nahrung sollte 20 % nicht überschreiten. Das entspricht ca. 45 bis 55 g Eiweiß am Tag. Eiweiß ist in vielen tierischen und pflanzlichen Produkten enthalten, z. B. Wurst, Käse, Milch, Eier oder Joghurt. In einem ¼ Liter Milch sind 8,7 g Eiweiß und in einem ¼ Kilo Vollkornbrot 20 g.

Kohlenhydrate

Der Anteil der Kohlenhydrate an der Nahrung sollte 60 % nicht überschreiten. Kohlenhydrate bestehen aus Einfach-, Zweifach- und Vielfachzucker. Einfachzucker sind Traubenzucker und Fruchtzucker. Zweifachzucker sind Haushaltszucker sowie Malz- und Milchzucker, z. B. in Süßigkeiten und Schokolade. Mehrfachzucker ist Stärke, z. B. in Getreide und Kartoffeln.

Beispiel:

Schnellwirksame Kohlenhydrate:
Toastbrot, Brötchen, Saft

Mittelschnell wirksame Kohlenhydrate:
Mischbrot, Haferflocken

Langsam wirksame Kohlenhydrate:
Vollkornbrot, Vollkornnudeln, frisches Obst

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind unverdauliche Kohlenhydrate aus pflanzlichen Nahrungsmitteln. Sie sind wichtig z. B. zur Verlangsamung der Wirkung der Kohlenhydrate, zur Reinigung der Darmwand und zur Sättigung.

Berechnung der Kohlenhydrate

Wenn Ihr Diabetes mit einer Ernährungsumstellung oder Tabletten behandelt wird, müssen Sie meistens keine Kohlenhydrate berechnen. Dennoch ist es wichtig, ein gewisses Maß zu kennen.

Beispiel:

½ Scheibe Brot entspricht der gleichen Menge Kohlenhydrate wie 1 Apfel oder 10 Erdbeeren oder 1 hühnereigroße Kartoffel oder 1 EL Haferflocken

Diese Angaben finden Sie in Kohlenhydrat-Austauschtabellen. Fragen Sie in Ihrer Schulung nach solchen Tabellen.

Wird Ihr Diabetes mit einer Insulintherapie behandelt, müssen Sie Ihre Kohlenhydrate berechnen.

10 g Kohlenhydrate entsprechen
1 Kohlenhydrateinheit (KHE).

Beispiel:

45 g Weizen- oder Roggen-Mischbrot
entsprechen 21 g Kohlenhydrate = 2 KHE

90 g Apfel entspricht einer KHE

Eine Portion Reis roh (50 g) entspricht 3 KHE



Im Internet sind viele Angaben über verschiedene Lebensmittel zu finden, z.B. www.lebensmittel-tabelle.de



Getränke

Zu empfehlen sind Getränke wie Mineralwasser, auch mit Zusatz von Zitronensaft, schwarzer Kaffee und Tee. Saft sollte aus 100 % Fruchtsaft im Verhältnis 1: 3 mit Wasser verdünnt werden. Auch Diätlimonaden mit Süßstoff sind für Diabetiker bedingt geeignet.

Kakao, Milchgetränke und andere Mixgetränke sollten auf die tägliche Kohlenhydratmenge abgestimmt werden.

Weniger zu empfehlen sind gezuckerte Fruchtsäfte, z. B. Fruchtnektar, zuckerhaltige Limonade und Milchmixgetränke.

Alkohol

Bei Genuss von Alkohol sollten Sie folgendes beachten:

- ! Nehmen Sie bei Rot- und Weißwein trockene Sorten. Bei Sekt ist „extra dry“ empfohlen, ansonsten enthält er viel Restzucker.
- ! Eine Flasche Bier hat durchschnittlich 19 g KH. Diabetiker-Bier hat den gleichen Alkoholgehalt wie herkömmliches Bier, aber weniger Kohlenhydrate. Alkoholfreies Bier ist alkoholreduziert, enthält aber mehr Kohlenhydrate.

Je höher der Kohlenhydratgehalt eines alkoholischen Getränkes ist, desto weniger ist es zu empfehlen.

Alkohol kann den Blutzucker auch nach 12 bis 24 Stunden senken und zu einer Unterzuckerung führen. Besprechen Sie dieses Thema auch mit Ihrem Diabetologen.