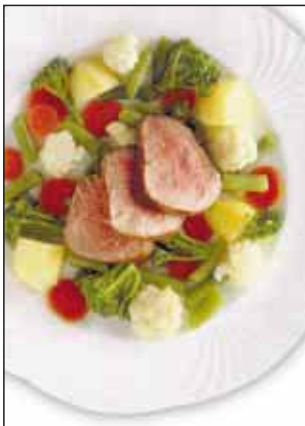




ESSEN UND TRINKEN

Hinweise
über die
richtige
Essen- und
Getränke-
auswahl bei
Diabetes,
kein Ersatz
für eine
gründliche
Schulung



DIAGNOSE DIABETES - WAS KANN ICH JETZT NOCH ESSEN?

Die Diagnose Diabetes ist nicht gleichbedeutend mit dem Verzicht auf alles, was Ihnen bisher geschmeckt hat. Ziel dieser Hinweise ist eine abwechslungsreiche Zusammenstellung des täglichen Essens, das Ihnen schmeckt. Die Empfehlungen unterscheiden sich dabei nicht wesentlich von denen, welche für die ganze Familie gelten. Das richtige Essen und Trinken soll zu einer Optimierung des Blutzuckers beitragen und die Risikofaktoren für Herz- und Gefäßkrankungen und für die diabetische Nierenerkrankung mindern. Die Ziele der Ernährungstherapie sind nicht für alle Menschen mit Diabetes gleich. Sie müssen an die spezifischen Bedürfnisse des Einzelnen angepasst werden.

WIE IST DAS MIT DEM FETT?

Fett ist ins Gerede gekommen. Nicht nur wegen seiner Zusammensetzung, sondern auch wegen seines hohen Energiegehaltes.

Achten Sie mal ganz bewusst darauf, wie oft Sie pro Tag ein tierisches Produkt essen, und schätzen Sie, wie viel Fett es enthält. Eine Fetttabelle (fragen Sie in Ihrer Buchhandlung danach) kann dabei sehr hilfreich sein. Wenn Sie Übergewicht haben, und ihre Fettzufuhr zu hoch ist, lässt sich durch eine bewusste Auswahl bzw. Reduzierung von

Die tägliche Aufnahme von tierischen Fetten sollte deutlich reduziert werden. Auch auf Fette, die in kommerziell hergestellten Back- und Süßwaren (z. B. in Kuchen, Schokolade, Fertigprodukten) vorkommen, ist zu achten. Sie enthalten so genannte „gesättigte Fettsäuren“, die unerwünschte Effekte auf den Fettstoffwechsel und damit auf Herz- und Gefäßkrankungen haben. Gehen Sie deshalb sparsam mit Fleisch, Wurst, Eiern, Milch und Milchprodukten um.

fetthaltigen Nahrungsmitteln eine ganze Menge Energie einsparen und ganz nebenbei Gewicht abnehmen. Achten Sie auf versteckte Fette in Fertigprodukten, Back- und Süßwaren. Dem Verzehr von Rapsöl, Olivenöl, Sojaöl, einmal pro Woche einer Fischmahlzeit und gelegentlich ein paar Nüssen steht dagegen nichts im Wege, um den Körper mit vielen einfach ungesättigten und mit Omega-3-Fettsäuren (so genannten essenziellen, also lebensnotwendigen Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel senken und die Fließeigenschaften des Blutes verbessern) zu versorgen.

WAS SIND KOHLENHYDRATE?

Hierzu gehören Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst und Getreideprodukte. Sie sollten der Hauptbestandteil unseres Essens sein (mindestens 50 %). Sie sind reich an Ballaststoffen, Spurenelementen

Menschen mit Diabetes brauchen den Anteil der Kohlenhydrate bei den Mahlzeiten (z. B. Kartoffeln, Nudeln, Reis) nicht zu reduzieren.

und Vitaminen. Alle kohlenhydrathaltigen Nahrungsmittel werden im Darm zu einfachen Zuckern abgebaut und gehen dann weiter in das Blut; sie lassen den Blutzucker ansteigen. Manche Nahrungsmittel bzw. Speisen werden schnell, andere langsam abgebaut. Die Folge ist, dass auch der Blutzucker schnell bzw. langsam ansteigt, wobei individuelle Unterschiede möglich sind. Lebensmittel, die einen langsamen Blutzuckeranstieg verursachen (also solche mit einem so genannten niedrigen "glykämischen Index"), sollten daher bevorzugt werden, z. B. Hülsenfrüchte, Hafer, Nudeln, Vollkornreis und frische Früchte. Verwenden Sie auch mehr Vollkornprodukte, sie sichern die tägliche Ballaststoffversorgung. Ballaststoffe sind nahezu unverdaulich. Trotzdem sind sie nicht nutzlos, sondern füllen z. B. den Magen und verzögern die Magenentleerung, quellen im Darm und regen die Darmtätigkeit an. Der Vorteil eines ballaststoffreichen und kohlenhydrathaltigen Essens liegt darin, dass das Sättigungsgefühl früher einsetzt und länger anhält.

KANN ICH EIWEISSHALTIGE LEBENSMITTEL UNBEGRENZT ESSEN?

Pflanzliches Eiweiß ist in Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Getreide enthalten. Die größte Menge nehmen wir aber in der Regel an tierischem Eiweiß auf, das

Vermindern Sie vor allem bei Vorliegen einer Mikroalbuminurie die Eiweißaufnahme mit der Nahrung auf etwa 60 - 80 g pro Tag.

in Fleisch, Wurst, Eiern, Milch und Milchprodukten vorkommt, und zwar viel mehr, als der Körper benötigt. Essen Sie höchstens zwei- bis dreimal pro Woche eine kleine Portion Fleisch (max. 150g) und Wurst. Probieren Sie doch einmal neue Getreide- oder Gemüsegerichte aus. Essen Sie ein- bis zweimal pro Woche Seefisch.

WAS IST MIT ZUCKER UND SÜSSIGKEITEN?

Zucker als Süßungsmittel kann häufig durch kalorienfreien Süßstoff ersetzt werden. Fruchtzucker und andere energiehaltige Zuckeraustauschstoffe, wie z. B. Isomalt, Maltit oder Sorbit, bringen Diabetikern keinen wesentlichen Vorteil gegenüber der Verwendung von Haushaltszucker und werden deshalb nicht

Wie bei der Allgemeinbevölkerung sollte die Aufnahme von Zucker ca. 20 - 40 g pro Tag nicht überschreiten.

mehr empfohlen. Normaler Zucker kann in Maßen verzehrt werden, aber nicht als Süßungsmittel in Getränken. Getränke mit hohem Zuckergehalt können zur Behandlung von Unterzuckerungen verwendet werden.

WAS SIND BE/KE/KHE?

Bei Diabetes mit Insulinbehandlung ist es sinnvoll, dass Zeitpunkt und Dosis der Insulingabe auf die

Die Menge der kohlenhydrathaltigen Nahrungsmittel kann mit Hilfe von Broteinheiten (BE) oder Kohlenhydrateinheiten (KE/KHE) abgeschätzt werden. Eine BE bzw. KHE entspricht ca. 10 - 12 g Kohlenhydrate. Eine Austauschtablette für Lebensmittel ist dafür empfehlenswert.

Menge und den Zeitpunkt der kohlenhydrathaltigen Mahlzeit abgestimmt werden. Manche Diabeteszentren empfehlen auch bei bestimmten Medikamenten der Diabetesbehandlung ein Abschätzen der Kohlenhydrate.

SIND MEHRERE MAHLZEITEN SINNVOLL?

Dafür gibt es heutzutage keine festen Regeln mehr, sie sind vielmehr abhängig von der Therapie. Individuelle Vorlieben können heute in der Therapie berücksichtigt werden.

WIE IST DAS MIT VITAMINEN?

Lebensmittel, die Vitamine enthalten, sind für unsere Ernährung besonders gut geeignet. Täglich sollten Sie mindestens 5 oder mehr Portionen Gemüse oder frisches Obst verzehren.

WAS DARF ICH TRINKEN?

Trinken Sie pro Tag ca. 1,5 l Flüssigkeit. Gut geeignet sind energiearme Getränke wie Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees oder sog. Süßstofflimonaden. Genießen Sie Kaffee und schwarzen Tee in Maßen.

Fruchtsäfte (auch ohne Zuckerzusatz) lassen den Blutzucker schnell ansteigen und sind deshalb meist nicht als Durstlöscher geeignet.

SIND ALKOHO- LISCHE GETRÄNKE ERLAUBT?

Die Vorsichtsmaßnahmen für den Alkoholkonsum, die für die Allgemeinbevölkerung Gültigkeit haben,

Wenn Sie Insulin spritzen, sollten Sie zu den alkoholischen Getränken kohlenhydrathaltige Lebensmittel essen. Dies gilt auch bei einigen "Zuckertabletten", da es sonst zu schweren und anhaltenden Unterzuckerungen kommen kann.

gelten ebenso für Menschen mit Diabetes. Bei Frauen sind bis zu 15 g, bei Männern bis zu 30 g Alkohol pro Tag meist akzeptabel.

1/8 l Wein oder 0,33 l Bier enthält ca. 15g Alkohol. Denken Sie auch daran, dass Alkohol ein erheblicher Energielieferant ist und die Bildung von Körperfett fördert und zu erhöhten Blutdruckwerten und hohen Triglyzeridspiegeln führen kann.

WIE IST DAS MIT DIABETIKERPRODUKTEN ODER DIÄTPRODUKTEN FÜR DIABETIKER?

Für die Empfehlung zum Verzehr spezieller Diabetikerprodukte oder Diätprodukte für Diabetiker finden sich keine Begründungen. Viele Produkte, die derzeit als „für Diabetiker geeignet“ deklariert werden, enthalten große Fett- und Energiemengen und sind häufig teurer als reguläre Produkte.

MUSS ICH AUF MEIN GEWICHT ACHTEN?

Bei der Beurteilung des Körpergewichtes hat sich in den letzten Jahren der "Body Mass Index" (BMI) durchgesetzt, der nach folgender Formel berechnet wird:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körperlänge in m})^2}$$

Der Zielbereich für Frauen liegt bei einem BMI von 19 - 24, für Männer bei 20 - 25. Sollte Ihr BMI höher sein, so sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber und versuchen Sie, die in dieser Broschüre beschriebenen Hinweise in Ihrem persönlichen Speiseplan stärker zu beherzigen.

WO KANN ICH MEHR ERFAHREN?

Wenn Sie noch nie an einer Schulung teilgenommen haben oder ihre Schulung schon viele Jahre zurückliegt, dann warten Sie nicht lange und melden Sie sich an.

In der Schulung erfahren Sie von Diabetologen, Diabetesberatern und Diätassistentinnen alles Neue zum Thema Diabetes und auch genauer, wie Sie persönlich mit gesundem Essen und Trinken Ihren Blutzucker, Ihre Blutfette und Ihren Blutdruck normalisieren können.

Der Deutsche Diabetiker Bund (DDB) hilft Ihnen bei der Suche nach einem Behandlungs- und Schulungszentrum oder einer diabetologischen Schwerpunktpraxis für Menschen mit Diabetes in Ihrer näheren Umgebung.

Nutzen Sie außerdem den Kontakt zu Betroffenen in den örtlichen Selbsthilfegruppen des Deutschen Diabetiker Bundes. Von deren Wissen und Erfahrungen können auch Sie profitieren!

Erstellt in Zusammenarbeit mit Brigitte Röble, Diabetesberaterin DDC, Diätassistentin und Mitglied des Vorstandes des VDBD, des Verbandes der Diabetesberatungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V.

Mit freundlicher Unterstützung der Schwäbisch Gmünder Ersatzkasse.

Quelle: Ernährungsempfehlungen für Diabetiker 2000 (Ausschuss Ernährung der Deutschen Diabetes-Gesellschaft), Ernährungs-Umschau 47 (2000), S. 182 - 186

© Deutscher Diabetiker Bund e. V.
Bundesgeschäftsstelle: Danziger Weg 1 · 58511 Lüdenscheid
Telefon 0 23 51/98 91 53 · Telefax 0 23 51/98 91 50
E-Mail: deutscherdiabetikerbund.bv@t-online.de
Internet: www.diabetikerbund.de
Stand 8/2000

Aufnahmeantrag

Für die Mitgliedschaft in Baden-Württemberg, Bayern, Hamburg, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen:

- * Ich beantrage die Mitgliedschaft im für mich zuständigen Landesverband des Deutschen Diabetiker Bundes. Jahresbeitrag nach dessen Satzung (gemeinsame Mitgliederzeitung „Diabetes-Journal“ im Beitrag enthalten).
- * Ich beantrage die Mitgliedschaft im für mich zuständigen Landesverband des Deutschen Diabetiker Bundes. (Jahresbeitrag nach dessen Satzung).
- * Ich beantrage die Kombination von Mitgliedschaft im für mich zuständigen Landesverband des Deutschen Diabetiker Bundes und Bezug des Diabetes-Journals.
(* = Zutreffendes bitte ankreuzen)

Dieser Aufnahmeantrag wird an den für Sie zuständigen Landesverband weitergegeben.

bitte wenden

An:

Deutscher Diabetiker Bund e.V.
Bundesgeschäftsstelle
Danziger Weg 1

58511 Lüdenscheid

Vor- und Zuname: _____

Geb.-Datum: _____

Bei Minderjährigen
der/die gesetzlichen Vertreter: _____

Straße: _____ Tel.: _____

PLZ: _____ Wohnort: _____

Bundesland: _____

Meine Mitgliedschaft soll mit dem _____ beginnen.

Datum: _____ Unterschrift: _____

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich den Deutschen Diabetiker Bund Landesverband _____ e.V. bis auf Widerruf, den satzungsgemäßen Mitgliedsbeitrag von meinem

Konto: _____

BLZ: _____

Kontoinhaber: _____

durch Lastschrift einzuziehen.
(Gültig ab Beginn der Mitgliedschaft)

Datum: _____

Unterschrift Kontoinhaber: _____