

Checkliste: Was heißt eigentlich „gesunde Ernährung“ bei Diabetes?

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist vor allem eins: abwechslungsreich! Mit genügend Trinken sowie viel Gemüse, Obst und Ballaststoffen ist Ihr Körper fit und Sie strotzen vor Energie! Das gilt für alle Menschen, egal ob Sie Typ-1- oder Typ-2-Diabetes haben, ob Sie Typ-2-Diabetes vorbeugen wollen, ob Ihr Stoffwechsel völlig gesund ist oder ob Sie jung oder alt sind.



© diabetesDE

Muss ich spezielle Lebensmittel essen oder eine bestimmte Ernährungsform einhalten?

Auch wenn Sie an Diabetes erkrankt sind, brauchen Sie weder spezielle Lebensmittel kaufen, noch eine bestimmte Ernährungsform einhalten. Für Sie gelten die gleichen Regeln wie für Stoffwechsel-Gesunde.

Was sind die „goldenen Regeln“ für eine gesunde Ernährung?

- **Pflanzen-Power** | Pflanzliche Lebensmittel sind die Basis einer gesunden Ernährung. Essen Sie sich an diesen Lebensmitteln mit geringer Energiedichte und hoher Nährstoffdichte statt: Gemüse, Obst und Vollkornprodukte sind hier die Power-Pakete, auch Hülsenfrüchte sind klasse. So kommen Sie auch leicht auf die empfohlenen 40 g Ballaststoffe am Tag (für Stoffwechselgesunde: 30 g).
- **Gute Fette** | 1-2 pro Woche Fisch liefert zusätzliche Vitamine und gute Fette, ebenso wie Nüsse und Avocados. Pflanzenöle sind besser als Butter, Schmalz und Co. – verwenden Sie zum Braten doch einfach raffiniertes Rapsöl. So bekommen Sie schon mit kleinen Mengen alle wichtigen Fettsäuren.

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de

- **Schlechte Fette** | Fleisch, Wurstwaren und Eier sollten nicht zu oft verzehrt werden, da sie eher schlechte Fette enthalten – tabu sind sie aber nicht.
- **Gut für die Knochen** | Milch und Milchprodukte sind wichtig für gesunde Knochen. Auch sie enthalten aber eher schlechte Fette - wählen Sie daher lieber die fettarmen Produkte.
- **Der Versuchung mit gutem Gewissen nachgeben** | Süßigkeiten sind sehr energiedicht und bringen gleichzeitig kaum Nährstoffe mit. Verzichtern müssen Sie trotzdem nicht: 1 Portion (eine flache Hand) am Tag ist erlaubt, wenn der Rest der Ernährung gesund ist und Sie sich ausreichend bewegen.
- **Mit gutem Geschmack voran** | Salz und Zucker regen den Appetit an und verführen dazu, zu viel zu essen. Kochen Sie daher möglichst viel selbst. Gewöhnen Sie Ihren Gaumen wieder an den natürlichen Geschmack der Lebensmittel. Das ist besonders für Kinder wichtig, denn was Hänschen gelernt hat, fällt Hans nicht mehr schwer!
- **Vielfalt genießen** | Probieren Sie sich durch die Lebensmittel und entdecken Sie immer mal wieder etwas Neues. Gibt es vielleicht eine Gemüsesorte, die Sie noch nicht kennen?
- **Volle Kraft voraus** | Ihr Körper braucht Wasser: Ungefähr 1,5 l Flüssigkeit sollten es am Tag sein. Den Rest bekommt er über die Nahrung (v.a. über Obst und Gemüse). Kalorienfreie Getränke sind zum Durstlöschchen die beste Wahl. Zuckrige Getränke (Limonade, Saft/Nektar) liefern viele Kalorien, aber wenig Nährstoffe und kaum Sättigung. Sie sollten nur ganz selten getrunken werden und zählen eher zur Kategorie Süßigkeiten.
- **Vorsicht beim Alkohol** | Alkohol ist für Schwangere / Stillende, Kinder und Patienten mit Pankreatitis, viel zu hohen Blutfettwerten, Nervenschäden und Potenzproblemen tabu! Bei Übergewicht, Bluthochdruck und hohen Blutfettwerten sollten Sie am besten auch drauf verzichten. Für alle anderen gilt: 10 g Alkohol am Tag für Frauen und 20 g Alkohol am Tag für Männer sind in Ordnung. 10 g Alkohol sind z.B. in einem Viertelliter Bier (250 ml) oder in einem Achtelliter Wein (125 ml) enthalten. **Achtung Unterzuckerungsgefahr:** Alkohol senkt den Blutzuckerspiegel und es kann zu nächtlichen Unterzuckerungen kommen. Wenn Alkohol im Blut ist, hilft die Notfall-Glucagon-Spritze nicht mehr! Fragen Sie Ihren Arzt, was Sie beim Konsum von Alkohol beachten müssen. Essen Sie immer eine kohlenhydrathaltige Mahlzeit dazu (z.B. Wein, Käse **und** Brot, statt nur Käse).
- **Die Balance halten** | Halten Sie Ihr Gewicht mit einer gesunden Ernährung und ausreichend Bewegung. Wenn Sie übergewichtig sind, kann eine Gewichtsabnahme die Diabetes-Therapie erleichtern. Hilfe bekommen Sie bei Diabetes- und Ernährungsberatern.

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de