



Diabetes mellitus

Ernährungsberatung

Ernährungsberatung bei Diabetes mellitus

Der Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselstörung, die an erhöhten Blutzuckerwerten erkennbar ist. Das blutzuckersenkende Hormon Insulin, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird, fehlt (ganz bzw. teilweise) oder ist nicht ausreichend wirksam. Die Erkrankung kann in jedem Lebensalter auftreten, ihre Häufigkeit nimmt aber im höheren Alter deutlich zu.

Es gibt zwei Hauptformen, den Typ-I-Diabetes und den weitaus häufigeren Typ-II-Diabetes. Letzterer tritt in der Regel nach dem 40. Lebensjahr auf und ist oft eine Folge von Übergewicht und Bewegungsmangel. Erbfaktoren sind aber ebenfalls von Bedeutung.

Nach welchen Richtlinien sollten Sie sich ernähren?

Die Diabeteskost ist die Grundlage jeder Diabetesbehandlung. Sie stellt eine abwechslungsreiche und vollwertige Kost nach den 10 Regeln der DGE mit wenigen Einschränkungen dar und ist daher auch für Nichtdiabetiker (z.B. Familienangehörige) empfehlenswert.

- Vermeiden Sie Zucker und zuckerhaltige Nahrungsmittel, da diese zu einem schnellen und hohen Blutzuckeranstieg führen.
- Bemessen Sie die Kalorienzufuhr so, dass Sie ein normales Körpergewicht erreichen bzw. nicht überschreiten.
- Verwenden Sie sparsam Fette und Speiseöle, die bevorzugt von pflanzlicher Herkunft sein sollten.

Typische Beschwerden bei hohen Blutzuckerwerten sind häufiges Wasserlassen, Durstgefühl und Müdigkeit. Erhöhte Blutzuckerwerte schädigen auf Dauer Blutgefäße und Nervensystem. Die Entstehung dieser „Spätschäden“ kann durch eine gute Blutzuckereinstellung vermieden werden. Behandlungsziel ist daher eine weitgehende Normalisierung des Blutzuckers.

Der Behandlungserfolg hängt entscheidend von der Mitarbeit der Betroffenen ab.

Was sollten Sie noch wissen und beachten?

- **Schulung:** Um eine gute Diabeseinstellung zu erreichen, empfehlen wir die Teilnahme an einer intensiven Diabetesschulung.
- **Blutzuckersenkende Maßnahmen:** Lassen sich bei Ihnen trotz Diät und Normalgewicht keine befriedigenden Blutzuckerwerte erzielen, sollte zusätzlich eine medikamentöse Behandlung erfolgen.
- **Körperliche Bewegung:** Streben Sie eine regelmäßige körperliche Bewegung an. Diese hat einen günstigen Einfluss auf Ihre Blutzuckereinstellung.

Wie können Sie häufige Fehler vermeiden?

- Achten Sie bei der Auswahl der Nahrungsmittel stets auf deren Zucker- bzw. Kohlenhydratgehalt.
- Halten Sie Ihre Essenszeiten ein.
- Überschreiten Sie nicht Ihre erlaubten Essensmengen.

Lebensmittelauswahl

	Was ist nicht empfehlenswert?	Was ist empfehlenswert?
Fleisch- und Wurstwaren	fettreiches Fleisch (z.B. Schweinebraten, Speck, Geflügel mit Haut) fettreiche Wurst (z.B. Bratwurst, Brühwurst, Mettwurst, Streichwurst, Salami) Innereien, Fertiggerichte	mageres Fleisch (z.B. Hähnchen, Pute, Wild, mageres Rind- und Schweinefleisch) max. 2–3 Fleischgerichte pro Woche (ca. 300–600g pro Woche) fettarme Wurst (z.B. Schinken ohne Fettrand, Corned beef)
Fischwaren	fettreiche Sorten wie z.B. Aal, Heilbutt, Karpfen, Schalen- und Krustentiere	fettarme Sorten (z.B. Forelle, Kabeljau, Rotbarsch, Scholle, Seelachs); 2–3 Fischgerichte/Woche, davon 1x/Woche Fettfisch wie Hering, Makrele, Lachs (wichtige Omega-3-Fettsäuren)
Fette und Öle	Schmalz, Kokos- und Palmfett, Mayonnaise, Remoulade	vorzugsweise Speiseöle pflanzlicher Herkunft (Rapsöl, Olivenöl) sparsam verwenden; Margarine und Butter in sehr kleinen Mengen (max. 20 g täglich)
Eier/Eierprodukte	fettreiche Eierspeisen	maximal 2–3 Eier pro Woche
Milch- und Milchprodukte	fettreiche Milchprodukte (z.B. Sahne, Sahnequark, Crème fraîche, vorgefertigte Milch-Frucht-Produkte) fettreiche Käsesorten (> 45 % Fett i. Tr.)	fettarme Milch und Milchprodukte (z.B. Magerquark, Magerjogurt) fettarme Käsesorten <45 % Fett i. Tr.)
Gemüse und Salate	fettreiche Salatdressings, Gemüsekonserven, (außer Hülsenfrüchte), Fertigprodukte	alle frischen Sorten
Kartoffeln	Bratkartoffeln, Pommes Frites, Kroketten, Chips	Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Ofenkartoffeln
Obst	gezuckerte Obstkonserven, Trockenobst	alle Obstsorten bis zu 300g am Tag, weniger Bananen, Weintrauben, Kirschen
Getreideprodukte	zuckerhaltige Produkte, Weißmehlprodukte	vorzugsweise Vollkornprodukte, Haferflocken
Zucker- und Backwaren	fett- und zuckerreiche Süßigkeiten und Backwaren (z.B. Schokolade, Torten)	Gebäck aus Hefeteig, fett- und zuckerarme Torten
Getränke	zuckerhaltige Limonaden und Obstsäfte, Alkohol	min. 1,5–2 l Mineralwasser tgl., Kaffee, Tee (ungesüßt)
Zubereitung	fettreich (z. B. Frittieren, Panieren, in Öl Einlegen)	Dünsten, Dämpfen, Grillen, kurz Braten

