



Gesunde Ernährung für Typ-2 Diabetiker

Essen und trinken spielen im Alltag des Menschen eine große Rolle. Beim Diabetiker stellt die richtige Ernährung zusätzlich eine wichtige Behandlungsmaßnahme dar. In vielen Fällen führt eine Ernährungsumstellung und - wenn notwendig - eine Gewichtsabnahme zu einer deutlichen Verbesserung der Blutzuckereinstellung!

Die Ernährung des Diabetikers unterscheidet sich nicht von der normalen Mischkost eines Nichtdiabetikers. Sie sollte folgendermaßen zusammengesetzt sein:

- Fett maximal 30%
- Eiweiß 10 – 20 %
- Kohlenhydrate mit hohem Ballaststoffanteil etwa 50 bis 55 %

Frisches Obst, Gemüse und Salate, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Reis, Nudeln oder fettarme Milchprodukte sind deshalb die richtige Ernährung für Diabetiker.

Tipps für eine gesunde Ernährung

- Spezielle Diät- oder Diabetikerlebensmittel sind in der Ernährung nicht notwendig. Essen Sie abwechslungsreich, legen Sie Wert auf möglichst viele verschiedene Nahrungsmittel.
- Da beim Diabetes die Verwertung der Kohlenhydrate im Körper nicht mehr richtig funktioniert, müssen Diabetiker die Insulin spritzen oder bestimmte Medikamente einnehmen, mit einer Kohlenhydrataustauschtabelle die anzurechnenden Nahrungsmittel berechnen. Wir halten diese Tabellen für Sie vorrätig.
- Wenn Sie als Diabetiker unter Übergewicht leiden, sollten Sie Ihr Gewicht reduzieren. Bereits das Abnehmen von wenigen Kilogramm führt oft zu einer deutlichen Verbesserung der Blutzuckereinstellung.
- Nehmen Sie möglichst wenig Fett oder fetthaltige Nahrungsmittel zu sich. Besonders wenn Sie unter Übergewicht leiden sollten Sie Ihren Fettverbrauch reduzieren, denn Fett hat von allen Nahrungsbestandteilen die meisten Kalorien.
- Wenn Sie außerdem unter einem hohen Blutdruck leiden, sollten Sie sparsam mit Kochsalz umgehen. Ersetzen Sie Salz durch Gewürze oder frische Kräuter.
- Nehmen Sie am Tag mindestens 1,5 – 2 Liter Flüssigkeit zu sich. Gut geeignet sind Kräutertees, Mineralwässer oder Fruchtttees.
- Trinken Sie möglichst wenig Alkohol, besonders dann, wenn Sie übergewichtig sind, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder diabetische Nervenschädigungen haben. Denken Sie auch daran, daß Alkohol viele Kalorien hat.
- Bevorzugen Sie Kohlenhydrate, die ballaststoffreich sind. Dazu zählen beispielsweise Vollkornprodukte, frisches Obst, Gemüse und Kartoffeln. Der Grund: Ballaststoffe machen satt und verhindern ein schnelles Ansteigen des Blutzuckers nach dem Essen.
- Zucker in Maßen ist auch für Diabetiker erlaubt. Allerdings sollte der Zucker immer nur gemeinsam mit anderen Nahrungsmitteln gegessen werden und nicht mehr als 10% der täglichen Kalorienmenge ausmachen.
- Verwenden Sie zum Süßen am besten künstliche Süßstoffe wie Aspartam, Saccharin oder Cyclamat. Diese Stoffe verbrauchen kein Insulin und haben praktisch keine Kalorien. Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Mannit oder Fructose haben hingegen einen relativ hohen Kalorienanteil.

Eine gesunde Ernährung bei Diabetes ermöglicht nicht nur eine bessere Blutzuckereinstellung, sondern auch die Erhaltung und Verbesserung Ihrer Lebensqualität.

Mit Diabetes gut leben – wir beraten Sie gerne dabei!