
Ausgewogene Ernährung bei Diabetes Typ 2

Grundlage der Diabetesbehandlung bei Typ-2-Diabetes ist eine ausgewogene Ernährung. Dabei sollten folgende Ernährungsprinzipien der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung (SGE) beachtet werden:

Angepasste Kalorienzufuhr

Bei übergewichtigen Diabetikern mit erhöhten Blutzuckerwerten kann eine Gewichtsreduktion eine Senkung des Blutzuckers zur Folge haben. Die Ernährungsempfehlungen für eine Energiezufuhr von täglich 1600 kcal (am Schluss dieses Merkblattes) können als Ausgangslage eine Hilfe zur Gewichtsreduktion sein. Es ist jedoch empfehlenswert, zusammen mit einer Fachperson einen individuellen Ernährungsplan aufzustellen. Vereinbaren Sie einen Termin in der Ernährungsberatung. Fachkundige Beratung erhalten Sie auch in Ihrer Drogerie. Lassen Sie sich in von einer Drogistin oder einem Drogisten mit Zusatzausbildung beraten. Dies ist auch für Diabetiker mit Normalgewicht sinnvoll, damit sie ihr Gewicht halten können.

Verteilung der Mahlzeiten

Der Mahlzeitenrhythmus soll den individuellen Bedürfnissen und dem Blutzucker angepasst werden. Grundsätzlich sollten die Kohlenhydrate auf die Hauptmahlzeiten verteilt werden, doch können Zwischenmahlzeiten unter Umständen vorteilhaft sein. Vor allem Diabetiker, die mit Insulin behandelt werden, können mit einer Spätmahlzeit das Risiko für eine Unterzuckerung in der Nacht vermindern.

Reichlich nahrungsfaserreiche Kohlenhydrate

Die Grundlage der ausgewogenen Diabetesernährung liefern die kohlenhydratreichen Nahrungsmittel wie Früchte und Getreideprodukte. Die Kohlenhydrate sollten ungefähr die Hälfte der täglich konsumierten Kalorien ausmachen. Bei den kohlenhydrathaltigen Nahrungsmitteln ist es wichtig, die «richtigen» auszuwählen. Wie schnell ein kohlenhydrathaltiges Nahrungsmittel den Blutzucker ansteigen lässt, hängt nicht von der Art des Kohlenhydrats alleine ab. Faktoren wie Fett, Eiweiss-, Nahrungsfasergehalt und Beschaffenheit des Lebensmittels haben einen wesentlichen Einfluss auf den Blutzuckeranstieg. Viele Vollkornprodukte lassen den Blutzucker beispielsweise langsamer ansteigen als raffinierte Produkte. Vollkornbrot, Vollkorngetreide, Vollkorn Teigwaren, Hülsenfrüchte sind somit sinnvollerweise den raffinierten Produkten wie z.B. Weissbrot vorzuziehen. Genauso sind frische bzw. tiefgefrorene (ungezuckerte) Früchte und Gemüse den Frucht- und Gemüsesäften oder -konserven vorzuziehen. Traubenzucker (Glukose) und Haushaltszucker (Saccharose = Glukose + Fruktose) verursachen einen raschen Blutzuckeranstieg. Lebensmittel, die diese reinen Kohlenhydrate enthalten.



Pflanzliche Fette bevorzugen

Da bei Diabetikern ein erhöhtes Risiko zur Entstehung von Artherosklerose besteht, sollten Fette tierischer Herkunft (z.B. aus fettreichen Fleischsorten, Wurstwaren) nur in kleinen Mengen konsumiert werden. Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an tierischen Fetten enthalten viele gesättigte Fettsäuren und häufig auch Cholesterin, beide fördern das Risiko für Artherosklerose und somit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Pflanzliche Öle (mit Ausnahme von Palmöl und Kokosöl) enthalten hingegen viele einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z.B. Olivenöl, Rapsöl) und sollten deshalb vorgezogen werden.

Mässig tierisches Eiweiss

Eiweiss ist für den Aufbau körpereigener Proteine wichtig. Dennoch ist es sinnvoll, den Konsum an tierischem Eiweiss zu beschränken, da diese Nahrungsmittel oft gleichzeitig Fett und Cholesterin liefern. Von Vorteil ist es, pflanzliche Eiweisslieferanten (Getreide, Hülsenfrüchte, Tofu, Quorn, Saitan) vorzuziehen, da sie viele Mineralstoffe, Vitamine und Nahrungsfasern enthalten. Bei den tierischen Eiweisslieferanten ist es empfehlenswert, magere Produkte wie Geflügelfleisch (ohne Haut), magere Fleischsorten, Fisch und fettreduzierte Milchprodukte vorzuziehen. Milchprodukte helfen zudem, den Kalziumbedarf zu decken.

Getränke mit und ohne Alkohol

Pro Tag sollten 1.5 Liter Flüssigkeit getrunken werden. Dabei sollten Getränke ohne Zuckerzugabe gewählt werden (z.B. Wasser, Mineralwasser, eventuell mit wenig Fruchtsaft, Lightgetränke, ungezuckerter Kräuter- und Früchtetee). Alkohol ist für die Gesundheit nicht notwendig, aber für Diabetiker auch nicht verboten. Wichtig ist ein massvoller Umgang mit alkoholischen Getränken. Pro Tag sind 1-2 Gläser Rotwein erlaubt. Vorsicht bei Bier, Dessertweinen, Likören und Alcopops! Sie enthalten viel Zucker und verursachen daher einen Blutzuckeranstieg. Alkoholische Getränke sollten immer zum Essen eingenommen werden und nicht auf leeren Magen, sie können sonst Hypoglykämien auslösen.

Süssigkeiten

Zuckerhaltige Nahrungsmittel dürfen von Diabetikern konsumiert werden, sofern die Stoffwechsellage stabil ist und sie anstelle von anderen kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln im Rahmen einer Mahlzeit konsumiert werden. Allerdings sollte die Zuckerzufuhr pro Tag nicht mehr als ca. 50 g betragen.

Diabetikerprodukte

Diabetiker benötigen keine besonderen Nahrungsmittel. Meist sind Diabetikerschokolade, Diabetikerbiscuits oder Diabetikercakes sehr fettreich und enthalten Zuckeraustauschstoffe, die ihrerseits

Blähungen und Durchfall verursachen können. Bei Lust auf etwas Süsses können normale Produkte gewählt werden, jedoch nur in kleinen Mengen als Dessert nach einer Mahlzeit und nicht auf leeren Magen.

Ernährungsempfehlungen bei Typ-2-Diabetes in Kombination mit Übergewicht (ca. 1600 kcal)

Viele Faktoren beeinflussen unser Ernährungsverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, körperliche Aktivität, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die nachfolgenden Empfehlungen der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung gewährleisten (im Sinne einer ausgewogenen Mischkost) eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen und damit eine gesunde Ernährungsweise. Häufig tritt der Typ- 2-Diabetes zusammen mit Übergewicht auf. Aus diesem Grund entspricht dieser Tagesplan 1600 kcal. Er ist als erste Hilfestellung gedacht. Wir empfehlen, möglichst rasch zusammen mit einer Fachperson einen individuellen Tagesplan zusammenzustellen. Kursiv und fett gedruckte Textstellen sind für Personen mit Neigung zu oder bestehendem Übergewicht besonders wichtig.

Fette und Öle

_ Pro Tag 2 Kaffeelöffel (10 g) Pflanzenöl, wie Raps- oder Olivenöl für die kalte Küche, z.B. für Salatsaucen, verwenden. _ Pro Tag höchstens 2 Kaffeelöffel (10 g) Bratfett bzw. Öl, wie Erdnuss-, Oliven- oder Rapsöl für die Zubereitung von Speisen verwenden. _ Pro Tag maximal 1 Kaffeelöffel (5 g) Streichfett (Butter oder Margarine aus hochwertigen Ölen) als Brotaufstrich essen. _ Pro Woche höchstens eine fettreiche Speise wie Frittiertes, Paniertes, Käsespeisen, Rösti, Wurst oder Aufschnitt, Rahmsauce, Kuchen- oder Blätterteig, Schokolade usw. verwenden.

Süssigkeiten

Mit Mass geniessen – maximal 1 kleine Portion pro Tag nach einer Hauptmahlzeit essen (z.B. 1 Kugel Glace, 1 Reihe Schokolade, 1 Stück Cake, 1 Handvoll Kartoffelchips, eine halbe Handvoll Salznüsse).

Fleisch, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte

_ Pro Woche 2-4 Mal eine Portion Fleisch essen (1 Portion = 80-100 g); mehr ist unnötig, weniger ist problemlos. Fettarme Fleischsorten bevorzugen! _ Pro Woche maximal ein Mal anstelle von FleischGepökelttes wie Schinken, Wurst oder Speck konsumieren.



-
- _ Pro Monat maximal ein Mal Innereien wie Leber, Nieren, Kutteln, Milken essen (1 Portion = 80- 120 g).
 - _ Pro Woche 1-2 Portionen Fisch vorsehen (1 Portion = 100-120 g). _ Pro Woche 1-3 Eier essen, inklusive verarbeitete Eier, z.B. in Gebäck, Aufläufen oder Cremes verwenden.
 - _ Pro Woche 1-2 Portionen Hülsenfrüchte und daraus hergestellte Produkte verzehren, z.B. Linsen, Kichererbsen, Indianerbohnen (1 Portion = 40-60 g bzw. 2-3 EL, Trockengewicht), Tofu (1 Portion = 100-120 g) usw.

Quelle: Schweizerische Vereinigung für Ernährung (www.sge-ssn.ch), Merkblatt «Ernährung und Krankheit – Ernährung und Diabetes mellitus Typ 2»