

Ernährung bei Diabetes

«Was Sie beim Essen berücksichtigen sollten.»



www.diabetesgesellschaft.ch
Spendenkonto: PC-80-9730-7



Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Association Suisse du Diabète
Associazione Svizzera per il Diabete

Ernährung bei Diabetes

Diabetes-Ernährung bedeutet genuss- und abwechslungsreiches Essen, das für die ganze Familie geeignet ist. Neben Medikamenten und Bewegung ist das richtige Essen die wichtigste Säule zur Behandlung des Diabetes.

Die speziellen Ziele der Ernährung bei Diabetes sind:

- Verbesserung der Blutzucker- und der Blutfett-Werte und des Blutdrucks
- Senkung des Gewichts bei Übergewicht
- Vermeidung von Komplikationen des Diabetes (Organschäden)

Zusammensetzung unserer Nahrungsmittel

Die verwendeten Farben entsprechen denen der beiliegenden Lebensmittelpyramide.

Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energielieferanten. Die Menge an Kohlenhydraten in einer Mahlzeit ist die wichtigste Bestimmungsgröße für den Blutzuckeranstieg nach dem Essen.

Folgende Nahrungsmittel enthalten relativ hohe Anteile an Kohlenhydraten und erhöhen den Blutzuckerspiegel:

- Brot, Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Polenta, Getreide, Mehl, Getreideflocken, Marroni, Hülsenfrüchte
- Obst, Fruchtsäfte, Dörrobst
- Milch, Joghurt, Cremes
- Zucker, Honig, Süßigkeiten

Folgende Nahrungsmittel enthalten wenig Kohlenhydrate und erhöhen den Blutzucker nicht oder kaum:

- Gemüse
- Salat

Eiweisse (Proteine) dienen dem Aufbau und der Erneuerung des Körpers. Sie erhöhen den Blutzucker nicht.

Eiweiss ist enthalten in:

- Fleisch, Fisch, Käse, Quark, Eier, Krustentiere, Meeresfrüchte
- Tofu, Quorn





Fette sind die höchsten Energielieferanten für unseren Körper – 1 Gramm Fett enthält mehr als doppelt soviel Energie (Kalorien) wie Kohlenhydrate oder Proteine. Fette erhöhen den Blutzucker nicht.

Fette sind enthalten in:

- Öl, Butter, Margarine, Bratfett
- fettem Fleisch, Wurstwaren, Käse, Rahm, Patisserie, Schokolade, Nüsse, Samen, Oliven

Nahrungsfasern kommen in pflanzlichen Nahrungsmitteln vor. Sie helfen, dass der Blutzucker nach einer kohlenhydrathaltigen Mahlzeit weniger stark ansteigt.

Nahrungsfasern sind enthalten in:

- Vollkornprodukten wie Vollreis, Vollkornbrot, Vollkornteigwaren
- Hülsenfrüchte
- Gemüse, Salat
- Obst

Flüssigkeit ist für unseren Körper lebensnotwendig. Geeignete Getränke sind alle zucker- und alkoholfreien Getränke wie:

- Wasser, Tee, Kaffee
- Mineralwasser mit und ohne Kohlensäure
- Mineralwasser mit Süsstoff



Was genau sagt die Lebensmittelpyramide aus?

Die Lebensmittelpyramide ist ein Ess- und Trinkmodell. Je höher ein Lebensmittel eingeordnet ist, desto weniger sollten Sie davon essen; je weiter unten desto mehr. Die Farben der Lebensmittelgruppen entsprechen in dieser Broschüre denen von

Kohlenhydrate

Eiweiss

Fett

Getränke

Die wichtigsten Ernährungsempfehlungen in Kürze

Sie unterstützen eine gute Blutzuckereinstellung indem Sie:

- Das Essen täglich auf drei Hauptmahlzeiten verteilen.
- 1 – 3 kleine Zwischenmahlzeiten einbauen, falls dies Ihrer Diabetestherapie entspricht.
- Zu jeder Hauptmahlzeit eine kohlenhydrathaltige Beilage essen (z.B. Brot, Reis, Teigwaren).
- Die Kohlenhydratmenge Ihrem Bedarf und Ihrer Therapie (z.B. Insulin) anpassen.
- Vollkornprodukte bevorzugen (z.B. Vollkornbrot, Vollreis, Vollkornteigwaren).
- Kohlenhydrate in fester Konsistenz essen (z.B. Orange statt Orangensaft).
- Die Hauptmahlzeiten mit eiweisshaltigen Lebensmitteln ergänzen (z.B. Fleisch, Fisch, Käse etc.).
- Mittags und abends Gemüse, Salat und/oder Gemüsesuppe essen.

Für die allgemeine Gesundheit ist es wichtig, dass Sie

- Bei Fetten zurückhaltend sind, denn zuviel Fett kann ungünstige Auswirkungen auf das Körpergewicht und die Blutfette haben. Achten Sie beson-

ders auf versteckte Fette in Wurstwaren, Käse, Saucen und Süssigkeiten.

- Wertvolle pflanzliche Öle wie Raps- und Olivenöl bevorzugen.
- Genügend Flüssigkeit trinken (mind. 1,5 Liter), besonders bei Wärme oder sportlicher Tätigkeit. Gezuckerte Getränke sind ungeeignet.



Essen Sie gerne Süsses?

Auch mit Diabetes können Sie kleine Zuckermengen essen. Um Blutzuckerschwankungen zu vermeiden, bauen Sie die Süssigkeit direkt nach der Mahlzeit als Dessert ein. Reduzieren Sie die Portionengrösse der kohlenhydrathaltigen Beilagen bei dieser Mahlzeit (Brot, Reis, Teigwaren etc.).

Gibt es Lebensmittel, die den Blutzucker senken?

Leider gibt es keine Lebensmittel oder Zutaten, die geeignet sind, den Blutzucker zu senken.

Alkohol

Alkoholische Getränke wie z.B. Wein, Bier und Schnaps sind Genussmittel und keine wertvollen Nahrungsmittel. Sie sind kalorienreich und erschweren das Abnehmen. Sie können je nach Art des Getränkes den Blutzucker erhöhen oder senken. Alkohol kann, abhängig von Ihrer medikamentösen Behandlung, Unterzuckerungen provozieren. Es wird empfohlen pro Tag nicht mehr als 1 Glas alkoholische Getränke zu konsumieren. Trinken Sie Alkohol vorzugsweise zu den Hauptmahlzeiten. Besprechen Sie den Alkoholkonsum mit Ihrem Arzt.



Bewegung

Bewegen Sie sich regelmässig – mindestens 30 Minuten täglich. Am besten bauen Sie die Bewegung in den Alltag ein: Steigen Sie z.B. eine Busstation früher aus und benutzen Sie die Treppe anstelle des Lifts. Bewegung verbessert nicht nur Ihren Blutzucker, sondern auch den Blutdruck und die Blutfette. Zudem stärkt

sie die Psyche und bringt gute Laune.

Steigern Sie zusätzlich ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit mit einem angepassten individuellen Aktivitätenprogramm.

Was tun bei Übergewicht

Bereits 3–5 kg Gewichtsverlust können Blutzucker, Blutdruck und Blutfettwerte verbessern. Eine langsame, dafür bleibende Gewichtsabnahme ist anzustreben. Dies können Sie auf folgende Weise erreichen:

- Essen Sie weniger Energie (Kalorien) als Ihr Körper braucht.
- Bewegen Sie sich mehr und erhöhen Sie somit den Energieverbrauch.
- Reduzieren Sie gleichzeitig die Energiezufuhr und erhöhen Sie den Verbrauch (Bewegung).
- Wer aktiv ist, braucht Zeit für Erholung. Bauen Sie täglich entspannende Momente ein.

Persönliche Beratung

In persönlichen Gesprächen mit Ihrem Arzt, Ihren Ernährungs- und DiabetesberaterInnen können Sie alle individuell wichtigen Themen und Fragen besprechen.

Sämtliche Berater und Beraterinnen der Schweizerischen Diabetes-Gesellschaften sind von den Krankenkassen anerkannt.

Wo erhalten Sie eine qualifizierte Beratung?

Bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, oder bei den diplomierten BeraterInnen in der Diabetes-Gesellschaft in Ihrer Nähe. Alle unsere BeraterInnen sind von den Schweizer Krankenkassen anerkannt:

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital/Haus 16	5000 Aarau	T. 062 824 72 01
Diabetes-Gesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	T. 061 261 03 87
Berner Diabetes Gesellschaft	Falkenplatz 1	3012 Bern	T. 031 302 45 46
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	T. 081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Bachhalteweg 9	3900 Brig	T. 027 924 36 78
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	T. 071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32/34	8200 Schaffhausen	T. 052 625 01 45
Solothurner Diabetes-Gesellschaft	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	T. 062 296 80 82
Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Falkengasse 3	6004 Luzern	T. 041 370 31 32
Diabetes-Gesellschaft Zug	Weidstrasse 5	6300 Zug	T. 041 711 48 19
Zürcher Diabetes-Gesellschaft	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	T. 044 383 00 60
Association Fribourgeoise du Diabète	Route des Daillettes 1	1709 Fribourg	T. 026 426 02 80
Association Genevoise des Diabétiques	Rue de la Synagogue 41	1204 Genève	T. 022 329 17 77
Association Jurassienne des Diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	T. 032 422 72 07
Association des Diabétiques du Jura bernois	Rue Neuve 52	2613 Villeret	T. 032 941 41 21
Association Neuchâteloise des Diabétiques	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	T. 032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	T. 027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Chemin de Rovéréaz 5	1012 Lausanne	T. 021 657 19 20
Associazione Ticinese per i Diabetici	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	T. 091 826 26 78

Werden Sie Mitglied bei einer Diabetes-Gesellschaft in Ihrer Nähe und profitieren Sie von den angebotenen Kursen und Vorträgen. Bei einer Mitgliedschaft erhalten Sie zudem unsere Zeitschrift „d-journal“ mit vielen informativen und aktuellen Themen gratis. Das „d-journal“ ist in Deutsch, Französisch und Italienisch erhältlich.

Mit finanzieller Unterstützung durch migesplus im Rahmen des Nationalen Programms Migration und Gesundheit 2008 – 2013 des Bundesamtes für Gesundheit.

Informationen und Bestellung:

www.migesplus.ch – Die Internetplattform für Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen

migesplus

Mit freundlicher Unterstützung von:



Die Lebensmittelpyramide für Diabetes-Betroffene

Süssigkeiten

Mit Mass und gezielt

Fett, Öl

Sparsam verwenden

- Oliven- und Rapsöl bevorzugen

Milch, Joghurt

1 – 2 Portionen

Käse, Quark, Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu

1 – 2 Portionen Käse, Quark

1 Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu

- Fett beachten

Brot, Getreide, Getreideprodukte, Teigwaren, Kartoffeln, Hülsenfrüchte

Zu jeder Hauptmahlzeit

- Vollkornprodukte bevorzugen

Obst

2 – 3 Portionen

Gemüse, Salat

2 – 3 Portionen

Wasser, Tee, ungezuckerte Getränke

Mindestens 1,5 Liter



Die Empfehlungen beziehen sich auf einen Tag. Die Portionsgrößen sind individuell.

Kohlenhydrate

Eiweiss

Fett

Getränke