



Ernährung bei Diabetes mellitus

Allgemeines

Grundlage einer erfolgreichen Diabetes Behandlung ist eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Blutzucker Selbstkontrolle sowie regelmäßige körperliche Bewegung. Die moderne Diabetes Ernährung unterscheidet sich kaum von der Ernährung gesunder Personen, für Diabetiker muss also auch nicht separat gekocht werden.

Die tägliche Energiezufuhr sollte so hoch sein, dass ein normales Körpergewicht erreicht bzw. gehalten wird. Je höher das Körpergewicht ist, umso schlechter wirkt das körpereigene Insulin. Durch eine Normalisierung des Körpergewichtes kann der Blutzucker verbessert, oft auch normalisiert werden.

Keine Angst vor Kohlenhydraten!

Kohlenhydrate sind die einzigen Nährstoffe die einen Einfluss auf den Blutzucker haben. Dennoch sollten auch beim Diabetiker Kohlenhydrate etwa 55% der täglichen Gesamtkalorienzufuhr betragen. Entscheidend ist die Kohlenhydrate auf mehrere Mahlzeiten zu verteilen und Lebensmittel auszuwählen, deren Kohlenhydrate vom Körper langsam aufgenommen werden.

Der Zucker aus Süßigkeiten und zuckerhaltigen Getränken „schießt ins Blut“, auch Zucker aus Weißmehlprodukten und Obst wird sehr schnell aufgenommen. Günstiger sind kohlenhydrathaltige Lebensmittel wie Vollkorngetreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Gemüse.

Reiner Haushaltszucker ist in kleinen Mengen durchaus für Diabetiker erlaubt wenn er in Lebensmitteln „verpackt“ ist (z.B. Kuchen). Voraussetzung ist, dass der Stoffwechsel ist gut eingestellt und der Blutzucker wird regelmäßig kontrolliert wird. Auf reinen Zucker und zuckerhaltige Getränke sollte verzichtet werden.

Diätprodukte sind überflüssig, sie haben keinen nachgewiesenen Nutzen für Diabetiker!

Fette und Eiweiß haben keinen Einfluss auf den Blutzucker. Fette sollten nicht mehr als 30% der Tagesgesamtkalorien ausmachen, dies sind in etwa 70 g Fett täglich. Wenn sie übergewichtig sind sollten sie versuchen weniger Fett zu sich zu nehmen. Geringe Mengen Alkohol sind erlaubt, sie sollten am Besten zusammen mit einer kohlenhydrathaltigen Mahlzeit aufgenommen werden. Beachten sie aber das Alkohol sehr kalorienhaltig ist.