

Ernährung bei Diabetes mellitus

Für die Behandlung eines Diabetes mellitus Typ 2 ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung von besonderer Bedeutung. Eine strikte Orientierung an Broteinheiten ist weniger bedeutend als beim Typ 1 Diabetes. Wichtiger ist es zu berücksichtigen, welche Lebensmittel einen Anstieg des Blutzuckerspiegels hervorrufen. Die folgenden Ernährungsratschläge unterstützen eine gute Blutzuckereinstellung.

Übergewicht reduzieren

Bei Übergewicht ist eine Gewichtsnormalisierung das wichtigste Mittel zur Senkung des Blutzuckerspiegels. Allein dadurch gelingt oft eine Normalisierung, d.h. der Diabetes ist nur durch das Übergewicht entstanden und geht mit der Gewichtsnormalisierung vollständig wieder zurück. Daher ist für übergewichtige Diabetiker **eine energiedefinierte Reduktionskost** wichtiger als eine Ernährung, die sich exakt an der Berechnung der Broteinheiten orientiert. Eine Energiezufuhr durch Getränke sollte vermieden werden.

5-6 Mahlzeiten am Tag essen

Wenn die Nahrungsaufnahme gleichmäßig über den Tag verteilt wird, ist der Blutzuckerspiegel geringeren Schwankungen unterworfen als wenn die Energiezufuhr auf wenige Mahlzeiten beschränkt wird. Beispiel: 3 Hauptmahlzeiten und 2-3 Zwischenmahlzeiten. Als Mahlzeit gilt bereits ein Stück Obst oder ein Joghurt oder 1 Scheibe Knäckebrot.

Möglichst wenig zuckerreiche Lebensmittel wie Kuchen, Kekse, Schokolade, andere Süßigkeiten und Trockenfrüchte

Diese Lebensmittel führen zu einem raschen Anstieg des Blutzuckers und fördern eine Gewichtszunahme.

Ballaststoffreiche Lebensmittel bevorzugen

Ballaststoffe kommen in den Randschichten des Getreidekorns, in Gemüse und Kartoffeln vor. Sie fördern nicht nur die Verdauung, sondern sie verringern auch das Hungergefühl und bewirken, dass der Blutzuckerspiegel nach der Mahlzeit langsamer und geringer ansteigt.

Tipps:

- Täglich Vollkornbrot, Vollkornbrötchen oder Müsli ohne Zucker essen
- Naturreis, Vollkornnudeln und Kartoffeln bevorzugen
- Viel Gemüse (250-300 g pro Tag) und/oder Salat (80-100 g pro Tag) essen

2 bis maximal 3 Obstportionen pro Tag

Obst enthält zwar Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, aber auch Zucker, der den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lässt. Das gilt besonders für sehr süße Obstsorten wie Weintrauben oder Bananen. Außerdem enthält Obst durch den hohen Zuckergehalt viele Kalorien und sollte daher bei Übergewicht nicht in unbeschränkter Menge gegessen werden.

Tipp:

- saure Obstsorten wie Äpfel, Birnen, Orangen, Grapefruit bevorzugen

Möglichst kalorienfreie Flüssigkeit trinken

Allgemein wird eine Trinkmenge von 2 bis 3 l pro Tag empfohlen. Beim Vorliegen von Herz- oder Nierenkrankheiten kann es aber Einschränkungen geben, die dann bei der behandelnden Ärztin/dem behandelnden Arzt erfragt werden sollten. Für Diabetiker gilt es, einen Anstieg des Blutzuckers durch Getränke möglichst zu vermeiden. Geeignet sind Mineralwasser, mit Süßstoff gesüßte Früchte- und Kräutertees, Kaffee, mit Süßstoff gesüßte Brausen und Limonaden. Obstsaft, auch ungesüßt, sind zumindest in größeren Mengen ungeeignet, weil sie viel Zucker enthalten. Milch und Buttermilch sind wegen ihres Kohlenhydrat- und Fettanteils nur bedingt geeignet.

Alkohol nur in Maßen genießen

Schon reiner Alkohol enthält viel Energie. Je nach Getränk kommen Kohlenhydrate dazu.

Tipp :

- Alkohol nur in Maßen trinken
- geeignet sind trockene Weine und Sekte
- besondere, als angeblich für Diabetiker geeignete Getränke (z.B. Diabetiker-Bier) haben keine Vorteile gegenüber den üblichen Getränken

Alkohol erhöht das Risiko einer **Unterzuckerung**, wenn Insulin gespritzt wird.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung aktualisiert regelmäßig ihre Empfehlungen unter www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de Patientenleitlinien!