

Tipps für gesundes Essen und Trinken bei Diabetes (Zuckerkrankheit)

Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) ist eine Krankheit, bei der der Blutzucker zu hoch ist. Das Hormon Insulin, das den Blutzucker senkt, fehlt ganz oder teilweise (Typ-1-Diabetes) oder wirkt nicht richtig (Typ-2-Diabetes). Typ-2-Diabetes tritt oft bei älteren Menschen auf und ist oft eine Folge von Übergewicht und Bewegungsmangel. Auch die Gene spielen eine Rolle.

Typische Beschwerden bei hohem Blutzucker sind häufiges Wasserlassen, Durst und Müdigkeit. Hoher Blutzucker schädigt auf Dauer die Blutgefäße und das Nervensystem. Diese Schäden können durch eine gute Blutzuckereinstellung vermieden werden. Das Ziel der Behandlung ist es, den Blutzucker zu normalisieren. Der Erfolg der Behandlung hängt stark von der Mitarbeit der Betroffenen ab.

Ernährungsrichtlinien:

- Vermeiden Sie Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel, da diese den Blutzucker schnell und stark ansteigen lassen.
- Verteilen Sie die Kohlenhydrate auf etwa 3 bis 5 kleinere Mahlzeiten pro Tag und halten Sie feste Essenszeiten ein.
- Achten Sie darauf, dass Sie nicht mehr Kalorien zu sich nehmen, als Sie benötigen, um ein normales Körpergewicht zu erreichen oder zu halten.
- Verwenden Sie sparsam Fette und Speiseöle, bevorzugt pflanzlicher Herkunft.

Weitere wichtige Informationen:

Schulung: Um eine gute Blutzuckereinstellung zu erreichen, ist es wichtig, gut informiert zu sein. Eine intensive Diabetesschulung ist dafür eine gute Voraussetzung.

Blutzuckersenkende Medikamente: Wenn trotz Diät und Normalgewicht keine guten Blutzuckerwerte erreicht werden, müssen Sie zusätzlich Tabletten einnehmen oder Insulin spritzen.

Körperliche **Bewegung:** Regelmäßige körperliche Bewegung hat einen positiven Einfluss auf die Blutzuckereinstellung.

Stoffwechselfbstkontrolle: Wenn Ihre Medikamente zu Unterzuckerung führen könnten, sollten Sie regelmäßig Ihren Blutzucker selbst kontrollieren.

Beispiele für Essen und Trinken

Gute Getränke:

2 Liter Leitungswasser, Sodawasser, Mineralwasser, Soda-Zitrone, Früchte-, Kräutertee, Kaffee (in kleinen Mengen!), ab und zu Diät- oder Light Limonaden wie zum Beispiel Almdudler® light, Coca-Cola® light, Sprite Zero®

Schlechte Getränke:

Fruchtsirup (Himbeersaft, Orangeade, Diabetikersirup, alle Limonaden wie Coca-Cola®, Almdudler®, Sprite®, Fruchtsaftgetränke und Fruchtnektare, naturreine, ungezuckerte und selbst ausgedrückte Fruchtsäfte (Orangensaft, Apfelsaft und andere) Gemüsesäfte, Traubenmost, Eistee, Mineralwässer mit Zutaten!!!!

Gutes Brot und gute Backwaren

Vollkornbrot, Roggenbrot mit Sauerteig, Pumpernickel, Vollkorng Gebäck, Graham- Brot, Schwarzbrot mit hohem Sauerteig- Anteil (Wenn das Brot schwerer ist, dann ist es besser für den Blutzucker!!!!)

Schlechtes Brot und schlechte Backwaren

Semmeln, Sandwich, Weißbrot, Toastbrot, Laugengebäck, Salzstangen, Baguette, Ciabatta. Butterkipferl, Croissant, Kipferl, Striezel, Mohnstriezeln,

Gute Beilagen

Getreide: Alle Arten von (Weizen, Dinkel, Buchweizen, Hirse, Roggen, ...) auch als Flocken z.B. für Müsli. Polenta

Teigwaren: aus Hartweizengrieß, Vollkornteigwaren, Vollkornreis, Wildreis, Langkornreis,

Kartoffeln fettarm zubereiten: mit Schale gekocht. Salz- oder Petersilienkartoffeln, Kartoffelknödel, Kartoffelsalat mit 1 Esslöffel Öl

Schlechte Beilagen

Weißer Teigwaren, weißer Reis, bereits vorgekochter Reis (Uncle Ben's® - Express®),

Fertige Müslimischungen sind meist sehr zuckerhaltig oder enthalten Trockenfrüchte, Cornflakes, Smacks, Pops, Knusper- und Schokomüslis

Gutes Obst

Birnen, Äpfel, Zitrusfrüchte, kleine Banane, Kiwi, Nektarinen, Pfirsich, Marillen, alle Arten von Beeren und Melonen.

2 Portionen am Tag, am besten Obstsorten, die in dieser Jahreszeit in der Umgebung wachsen.

Schlechtes Obst

Weintrauben, Kirschen, Weichseln, Zwetschken und Bananen enthalten viel Zucker. Iss nur eine kleine Menge davon. Achtung: Dosenobst hat oft viel Zucker. Schau auf die Zutatenliste!

Gute Milch und Milchprodukte

Vollmilch für Kaffee, Sauermilch, Acidophilus Milch, Joghurt 1 %, bevorzugt Magermilch, Buttermilch, Diätfruchtjoghurt (ObstgartenDiät®, Dany & Sahne Diät®, ...)

Schlechte Milch und Milchprodukte

gezuckerte Milchprodukte, Schlagobers, Sauerrahm, Creme fraiche

Gutes Fleisch

Maximal 100-120 Gramm mageres Rind-, Schweine-, Kalbfleisch, Wild, Huhn, Pute oder Fasan (ohne Haut). Drei Mal pro Woche. Sichtbares Fett entfernen. Fettarme Zubereitung: grillen, dünsten, kochen oder in 1 Esslöffel Öl braten.

Schlechtes Fleisch

Fettes Fleisch vom Kalb, Rind, Schwein und Schaf, Gans, Ente, paniertes Fleisch
Innereien wie Nieren, Hirn, Bries

Gute Wurst

Krakauer, Schinkenwurst, Kalbspariser, Putenwurst, Puten- oder
Rinderfrankfurter, magerer Schinken von Schwein, Rind oder Pute; Kalbfleisch-
oder Puten-Pastete, „light Pasteten“

Schlechte Wurst

Extrawurst, Salami, Kantwurst, Blutwurst, Wiener, Bratwurst, Debreziner,
Knacker, Mortadella, Mettwurst, Speck, Leberkäse, alle weiteren fetten
Wurstorten, Leberpastete, Schmalz

Guter Fisch

Magerer Fisch wie Scholle, Kabeljau, Seelachs, Seezunge, Zander, Forelle,
Heilbutt, gebraten, natur, gegrillt, gedünstet oder gekocht,

Schlechter Fisch

fetteiche Zubereitung von Magerfischen (paniert!!!), Fettfische wie Karpfen,
Aal, Lachs, Fischmayonnaise, Kaviar, Krabben, Austern, Hummer, Garnelen,
usw., Thunfisch, roher Fisch

Guter Käse, Eier

Käse bis 35 % Fett (Tilsiter, Gauda, Baronesse, Joghurtkäse) Tipp: den Käse eine
½ Stunde vor Verzehr aus dem Kühlschrank geben, damit sich der Geschmack
entwickeln kann! Topfen mager 10 % oder 20 % Fett, Frischkäse bis 20 % Fett,
Hüttenkäse, bis 2 Eier pro Woche (keine rohen oder halbrohen Eier)

Schlechter Käse, schlechte Eierspeisen

Käse über 35 % Fett (Camembert, Brie) Gervais, Mascarpone, Eierspeise, Hamm
& Eggs.

Gemüse, Sprossen, Pilze und Hülsenfrüchte

am besten naturbelassen und fettlos zubereitet, können Sie jede Art und jede Menge verzehren.

Fett und Öl

Kochfett: bis 1 Esslöffel am Tag reine Pflanzenöle (Maiskeim-, Sonnenblumen-, Raps-, Olivenöl)

Streichfett: bis 1 Esslöffel am Tag in geringer Menge verwenden, zum Beispiel Butter, Joghurtbutter, Margarine

verstecktes Fett: bis 2 Esslöffel am Tag

Schlechtes Fett: Schmalz, Butterschmalz, Kokosfett, Frittier-Fett

Zucker und Süßigkeiten

Vermeiden Sie reinen Zucker. Kleine Mengen Zucker (ca. 1 Esslöffel pro Tag) in einer Mahlzeit mit Ballaststoffen sind okay. Zum Süßen verwenden Sie flüssige Süßstoffe, Tabletten oder Streusüße.

Tipp zum Backen: Wählen Sie fettarme Kuchen (Biskuit, Strudelteig, Germteig) aus Vollkornmehl. Verringern Sie die Menge an Zucker und Fett im Rezept um mindestens ein Drittel. Wenn nötig, fügen Sie etwas Süßstoff hinzu.

50 Gramm Zucker entspricht ca. 1 Teelöffel Süßstoff.

Nicht gut sind: Alle Arten wie Kristall-, Würfel-, Staub-, Vanillezucker, Vollzucker, Rohrzucker, brauner Zucker, Diabetikerhonig, Honig, Ahornsirup, Fruchtzucker, Sorbit (= Diabetikerzucker, Zuckeraustauschstoff) und Speisen, die mit Zucker zubereitet werden: alle Arten von Mehlspeisen, Kuchen, Torten, Kekse, Waffeln, Schnitten (auch Diabetiker Kekse, Schnitten) Eis, Cremes, Pudding, Fruchtjoghurt, Topfenfruchtcremes, Nahrungsmittel, die Zucker in reiner Form enthalten: Bonbons, Kaugummi, Gelee, kandierte Früchte, saure Drops, Marzipan, Konfekt, Schokolade, Nougat, Marmelade, auch Diabetiker-Süßigkeiten