Die Hausärzte im Policenter

Die richtige Ernährung bei Diabetes mellitus

Ein dauerhaft guter Behandlungserfolg beim Diabetes mellitus basiert auf den zwei wichtigsten Säulen:

1. konsequente regelmäßige Bewegung / 2. ausgewogene gesunde Ernährung

Eine spezielle Diät gibt es nicht. Vielmehr kommt es darauf an, Speisen nach ihrer Blutzuckerwirksamkeit einzuschätzen und Nahrungsmittel mit schneller und starker blutzuckererhöhender Wirkung einzuschränken. Spezielle Diät-Produkte sind nicht zu empfehlen und nicht notwendig. Sind zusätzlich zum Diabetes auch Blutfettwerte erhöht, besteht ein Bluthochdruck und/oder ist eine langfristige Gewichtsreduktion sinnvoll, so bedarf es einer individuellen Ernährungsberatung oder umfassenden Diabetikerschulung, um gesund zu bleiben und Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Sie möchten mehr über eine gesundheitsfördernde und alltagstaugliche Ernährung erfahren?
Die individuellen Programme unseres Kooperationspartners Oviva helfen Ihnen dabei. Wenn Sie Interesse haben wenden Sie sich bitte an uns, wir helfen Ihnen gerne weiter.

Welche Nahrungsmittel sind nicht blutzuckererhöhend?

Alle fett- und eiweißreichen Nahrungsmittel sind überwiegend tierische Nahrungsmittel und wirken grundsätzlich nicht blutzuckererhöhend. **Ausnahmen:** Milch, Joghurt, Kefir, Molke, Buttermilch und Dickmilch sind deutlich blutzuckererhöhend. Zur Gewichtsreduktion ist es sinnvoll, fettarme Nahrungsmittel und fettarme Garmethoden auszuwählen, sowie sichtbares Fett zu entfernen. Ein geringerer Fettgehalt des Produktes weist nur auf einen geringeren kcal-Gehalt hin, die Blutzuckerwirksamkeit bleibt gleich. Beispielsweise erhöht ¼ Liter Milch, egal welcher Fettgehaltsstufe, den Blutzucker um mind. 30 mg/dl!

Welche Nahrungsmittel sind blutzuckererhöhend?

Alle kohlenhydratreichen Nahrungsmittel sind überwiegend pflanzlicher Herkunft und wirken grundsätzlich blutzuckererhöhend. Wie stark blutzuckererhöhend ein Nahrungsmittel ist, hängt vor allem vom Ballaststoffgehalt und dem Verarbeitungsgrad ab. **Ausnahmen:** nicht blutzuckererhöhend sind alle Salat- und Gemüsesorten bis auf Mais. Jedoch ist auf kohlenhydratfreie Dressings und Gemüsezubereitung zu achten, Gemüse sollte am besten roh gegessen werden! Auch Hülsenfrüchte haben durch einen hohen Ballaststoffanteil eine so geringe blutzuckererhöhende Wirkung, dass sie in normalen Portionen erlaubt sind.

Gruppe	Lebensmittel
Gruppe 1 nicht blutzuckererhöhend	**Fleisch, Wurst, Fisch, Ei** Pro Woche: ▪ 2-3 mal Fisch, v.a. Lachs, Makrele, Hering, ansonsten magere Sorten ▪ mageres Fleisch und Wurst ca. 300-600g ▪ Ei, bis 3 Stück incl. verarbeitetem Ei Allg. sollten fettarme Produkte und Garmethoden gewählt werden, um kcal zu sparen!
Gruppe 2 bis auf Mais nicht blutzuckererhöhend	**Gemüse und Salate** Gemüse und Salat kann und soll bis auf Mais beliebig viel gegessen werden (bis zu 3mal täglich und öfter), am günstigsten ist der rohe Verzehr. Bei der Gemüsezubereitung ist auf kohlenhydratfreie Zubereitung zu achten ohne Bindemittel. Dressings für Salate und Rohkosten sollten Zucker- und Bindemittelfrei sein. Gemüsesäfte können unbedenklich getrunken werden, sofern auch hier kein Zucker und/oder Bindemittel zugesetzt ist (naturrein). Hülsenfrüchte sind wegen des pflanzlichen Eiweißanteils sowie des hohen Ballaststoffanteils günstig und erlaubt.
Gruppe 3 blutzuckererhöhend nicht blutzuckererhöhend	**Milch, Milchprodukte** ▪ Milch/ Joghurt 200-250g, am besten Naturjoghurt ohne Frucht ▪ Buttermilch, Molke, Kefir, Dickmilch Ein geringerer Fettgehalt des Produktes verändert nur den kcal.-Gehalt, aber nicht die blutzuckererhöhende Wirkung. ▪ Käse 50-60g, nach Bedarf fettärmere Produkte bevorzugen ▪ andere Milchprodukte, z.B. Quark/ -erzeugnisse ohne Fruchtzusatz
Gruppe 4 deutlich blutzuckererhöhend	**Obst** ▪ Insgesamt wenig, vor allem nicht überreif essen ▪ KEINE Säfte, auch nicht zuckerfreie/ohne Zuckerzusatz ▪ Max. 2-3 kleinere Portionen (max. 500g pro Tag) ▪ ungünstig: Weintrauben, Ananas, Bananen, Trockenfrüchte, (Äpfel)
Gruppe 5 blutzuckererhöhend	**Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln, Reis** ▪ Brot 200g (2-3 Scheiben) ▪ Teigwaren 150 – 200g gegart ▪ Kartoffeln 150 – 200g ▪ Reis 120 – 150g gegart Wegen der geringeren blutzuckererhöhenden Wirkung, Produkte aus Vollkorn bevorzugen und süße Backwaren nur selten verzehren.

Gruppe	Lebensmittel
Gruppe 6 nicht blutzuckererhöhend	Fette, Öle ▪ Butter, Margarine 15 – 30g ▪ Öl (Sonnenblumenöl, Rapsöl, Sojaöl, kaltgepr. Olivenöl) ▪ Nüsse, bevorzugt Walnüsse
Gruppe 7 stark blutzuckererhöhend	Zucker und zuckerhaltige Speisen Sind immer blutzuckererhöhend und einzuschränken!! Als Zuckerersatz dient Süßstoff (kein Fruchtzucker oder Sorbit) bis 30g normaler Zucker in Speisen verarbeitet, sind ab und zu erlaubt.
Gruppe 8	Getränke Allgemein kcal-freie Getränke bevorzugen, die nicht blutzuckererhöhend sind. Alkohol ist zu Mahlzeiten in geringen Mengen erlaubt. Aber VORSICHT: Bei Diabetikern kann zu viel Alkohol, je nachdem welche Medikamente eingenommen werden, oder wenn eine Insulinbehandlung durchgeführt wird, schwere und anhaltende Unterzuckerungen verursachen!!

Dr. med. Klaus Meinhardt Facharzt für Allgemeinmedizin - Sportmedizin, Notfallmedizin
Dr. med. Marc Hünten Facharzt für Innere Medizin - Sport- u. Ernährungsmedizin
Dr. med. Kerstin Waßmann Fachärztin für Allgemeinmedizin Dr. med. Marie Dresse Fachärztin für Allgemeinmedizin