

Werden Sie Aktiv

Die oben aufgeführten Empfehlungen sind übrigens für alle gesund. Das heißt, dass Sie als Diabetiker alles zusammen mit Ihrem Partner oder Ihrer Familie essen können. Und wenn Sie sich nach der ersten Diagnose eines erhöhten Blutzuckerspiegels an diese Ernährung halten und Ihr Körpergewicht normalisieren, haben Sie tatsächlich die Chance, auf Medikamente oder Insulinspritzen verzichten zu können.

Wichtig ist zudem, dass Sie sich regelmäßig bewegen. Werden Sie möglichst jeden Tag rund 45 Minuten körperlich aktiv. Geeignet sind Walken, Joggen, Fahrrad fahren, Schwimmen, Wandern und Gymnastik. Das hilft nicht nur in Form zu kommen, sondern steigert auch die Blutzuckerempfindlichkeit Ihrer Zellen.

Suchen Sie Unterstützung

Wenn Sie als Diabetiker zu viele Pfunde auf die Waage bringen, ist Abnehmen das A und O. Suchen Sie sich am besten einen Kurs mit Gleichgesinnten. Ein guter Abnehmkurs motiviert Sie auch zu mehr Bewegung und einem insgesamt gesunden Lebensstil. Der Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V. hat ein spezielles Abnehmkonzept entwickelt und bildet kompetente Kursleiter aus (www.ugb.de/netzwerk).

Zahlreiche Institutionen unterstützen Diabetiker beim Umgang mit der Erkrankung im Alltag. Hilfreiche Adressen sind zum Beispiel www.diabetikerbund.de oder www.diabetes-deutschland.de

Vollwertig essen bei Diabetes



Herausgeber:



Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V. – Deutschland, Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg, www.ugb.de

Der UGB e.V. – Deutschland ist als gemeinnützige Institution anerkannt. Ihre Spende hilft uns, dass der UGB als unabhängiges Sprachrohr für Gesundheitsförderung erhalten bleibt.

Inhaltliche Verantwortung:

Wissenschaftlicher Beirat der UGB-Akademie, Vorsitz: Prof. Dr. Claus Leitzmann, Gießen

Bezugsadresse:

UGB Beratungs- und Verlags GmbH, Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg, www.ugb-verlag.de

überreicht von:

In dieser Serie sind folgende Themen erschienen (Stand Mai 2009):

- Vollwertig von Anfang an
- Wenn Nahrungsmittel unverträglich sind
- So schmeckt's allen – Genuss mit Verantwortung
- Vollwertig abnehmen und genießen
- So läuft's: Fit mit Vollwert-Ernährung
- Fasten – Gewinn für Körper und Seele
- Vollwertig essen bei Diabetes
- Gewichtige Kinder – satt und in Form

**Rechtzeitig erkennen
Blutzucker stabil halten
Gesundheit gewinnen**



Diabetes mellitus zählt zu den häufigsten chronischen Erkrankungen in Deutschland. Schätzungsweise leiden rund acht Millionen Menschen daran, mit steigender Tendenz. Die Zahl lässt sich nicht genau angeben, denn viele sind krank, ohne es zu wissen. Das Fatale ist, dass lange Zeit keinerlei Beschwerden auftreten. 80 bis 90 Prozent der Diabetiker haben einen Typ 2-Diabetes. Das ist die Form der „Zuckerkrankheit“, die durch einen ungünstigen Lebensstil entsteht. Wird die Erkrankung rechtzeitig erkannt, lässt sich sehr erfolgreich etwas dagegen tun. Die richtige Ernährung spielt dabei eine entscheidende Rolle.

Was ist Diabetes?

Wer an Diabetes erkrankt, bei dem ist die natürliche Regulation des Blutzuckerspiegels gestört. Der Blutzuckergehalt wird im Blut von dem Hormon Insulin gesteuert. Es sorgt dafür, dass der Zucker bei Bedarf aus dem Blut in die Zellen transportiert wird und so der Gehalt im Blut relativ konstant bleibt. Bei Diabetikern vom Typ 1 sind die Zellen, die das Insulin produzieren, geschädigt. Als Ursache wird eine Erkrankung des Immunsystems diskutiert. Sehr viel häufiger tritt jedoch Typ 2-Diabetes auf, bei dem der Körper noch Insulin produziert. Das Hormon wirkt allerdings nicht richtig; die Insulinempfindlichkeit der Zellen ist gestört. Die Folge von beiden Diabetes-Typen ist, dass die Konzentration des Zuckergehalts im Blut über das normale Maß ansteigt. Dies kann kurzfristig zu Schläppheit, Sehstörungen, großem Durst, Gewichtsabnahme und weiteren Symptomen führen. Gravierender sind jedoch die Schäden, die entstehen, wenn die Krankheit über Jahre hinweg nicht erkannt oder nicht richtig behandelt wird. Dann kann es zu schweren Sehstörungen, Nierenschäden sowie Schmer-

zen und Geschwüren an den Füßen kommen. Zudem haben Patienten mit schlecht eingestellten Blutzuckerwerten ein erhöhtes Risiko, einen Herzinfarkt und Schlaganfall zu erleiden. Ziel der Therapie ist es daher, die Konzentration des Blutzuckers zu normalisieren. Als normal gelten Werte zwischen 60-110 Milligramm pro Deziliter Blut (nüchtern), eine Stunde nach der Mahlzeit sollte der Blutzuckerspiegel nicht höher als 140 mg/dl liegen.

Essen und Therapie in Einklang

Wenn Sie Typ-2-Diabetiker sind und Übergewicht haben, ist das oberste Ziel, überflüssige Pfunde abzubauen. Oft lassen sich allein dadurch die Blutzuckerwerte wieder normalisieren und Sie benötigen weniger oder sogar keine Medikamente. Am sinnvollsten ist es, wenn Sie schrittweise Ihre Ernährungsgewohnheiten umstellen und immer mehr Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte in die tägliche Kost einbauen. Gleichzeitig sollten Sie ausreichend Bewegung in Ihren Tagesablauf einplanen. Den Meisten fällt es leichter, gemeinsam mit anderen in einem entsprechenden Kurs abzunehmen oder sich zu bewegen. Auch in Ihrer Nähe gibt es sicher ein geeignetes Angebot.

Müssen Sie bereits Antidiabetika einnehmen oder Insulin spritzen, muss Ihr Essen auf die Medikamente abgestimmt sein, um Unter- und Überzuckerung zu vermeiden. Sinnvoll ist es, an einer Diabetikerschulung teilzunehmen. Dabei lernen Sie, wie Sie Ernährung, Bewegung und medikamentöse Therapie optimal aufeinander abstimmen können.

Viel Gemüse und Vollkorn

Unabhängig davon, welcher Diabetiker-Typ Sie sind, sollten Sie auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung achten. Sie hilft, das erhöhte Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Spätschäden zu senken. Essen Sie täglich Obst, Gemüse und Getreideprodukte wie Haferflocken, Naturreis, Vollkornnudeln oder Vollkornbrot. Auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen, Bohnen, Kichererbsen oder Sojabohnen sind für Diabetiker ideal. Diese Lebensmittel enthalten reichlich Ballaststoffe, Vitamine sowie Mineralstoffe und haben einen niedrigen glykämischen Index. Das bedeutet, dass sie den Blutzuckerspiegel nicht so stark in die Höhe schnellen lassen. Zudem liefern Obst, Gemüse, Getreide, Nüsse und pflanzliche Öle reichlich antioxidative Substanzen. Diese tragen dazu bei, weiteren Schäden an den Zellen vorzubeugen. Ein Müsli mit Haferflocken, Obst und Joghurt oder Milch zum Frühstück, ein Risotto, Nudelaufguss oder Linseneintopf zum Mittagessen und ein Salat mit Vollkornbrot abends sind genau das Richtige für einen stabilen Blutzucker.

Diabetikerprodukte überflüssig

Auch Milchprodukte wie Joghurt, Buttermilch, Quark, Milch und Käse können regelmäßig auf Ihrem Speiseplan stehen. Sind Ihre Nieren in Ordnung, müssen Sie nicht auf den Eiweißgehalt Ihrer Nahrung achten. Allerdings sind die Nieren bei Diabetikern stärker gefährdet. Bei eiweißbetonten Abnehmdiäten ist daher Vorsicht geboten. Setzen Sie zur Gewichtsabnahme besser auf eine fettarme Kost mit reichlich pflanzlichen Lebensmitteln.

Bringen Sie Fleisch, Wurst und Eier möglichst nicht jeden Tag und nicht in zu großen Mengen auf den Tisch. Lassen Sie sich einmal in der Woche eine Fischmahlzeit schmecken und bevorzugen Sie für Salatsößen und zum Andünsten Oliven- oder Rapsöl. Diese beiden Öle enthalten reichlich einfach ungesättigte Fettsäuren, die sich für Diabetiker als besonders wertvoll erwiesen haben. Auch Omega-

3-Fettsäuren aus Walnüssen, fetten Fischen wie Lachs, Makrele oder Hering, Raps- und Leinöl sind für Diabetiker besonders empfehlenswert. Lebensmittel mit vielen gesättigten Fettsäuren und Trans-Fettsäuren wie in einigen Fleischsorten, Wurst, vielen Knabberwaren wie Chips, Keksen, Schokolade und Fertigmüslis, sollten Sie möglichst selten verzehren, denn sie schaden den Gefäßen, deren Durchblutung bei Diabetikern eine Schwachstelle ist.

Experten sind sich einig, dass teure Diabetikerprodukte mit Zuckeraustauschstoffen wie Fructose oder Süßstoffen keinen Vorteil bringen und völlig überflüssig sind.

Empfehlenswerte Lebensmittel

Häufig:

- Gemüse, Obst
- Vollkornflocken, Vollkornbrot
- Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen, Bohnen
- Naturreis, Vollkornnudeln, Kartoffeln
- Milchprodukte wie Joghurt, Milch, Käse
- pflanzliche Brotaufstriche
- fettreicher Fisch
- Walnüsse, in kleinen Mengen
- Lein-, Rapsöl, in kleinen Mengen

Nicht zu häufig:

- fettreiche Fleischsorten, Wurst, Eier
- Butter oder Margarine
- Kuchen, Gebäck

Süßigkeiten

Alkohol

Selten oder gar nicht:

- Fertiges Gebäck, Kekse,
- Kuchen mit gehärteten Fetten
- Knabberwaren wie Chips, Flips, Cornflakes
spezielle Diabetikerprodukte