

mit hohen Konzentrationen an gesättigten Fettsäuren und Trans-Fettsäuren wie in einigen Fleischsorten, Wurst, vielen Knabberwaren wie Chips, Keksen, Schokolade und Fertigmüchekuchen, sollten Sie möglichst selten verzehren. Denn sie schaden den Gefäßen, deren Durchblutung bei Diabetikern eine Schwachstelle ist.

Werden Sie körperlich aktiv

Die oben aufgeführten Empfehlungen sind übrigens für alle gesund. Das heißt, dass Sie als Diabetiker mit Ihrem Partner oder Ihrer Familie alles zusammen 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, Medikamente oder Insulinspritzen erheblich zu reduzieren oder gar ganz aufgeben zu können. Wichtig ist zudem, dass Sie sich regelmäßig bewegen. Werden Sie möglichst jeden Tag rund 45 Minuten körperlich aktiv.

perlich 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 sich 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 Gleichbetroffenen. 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.fairberaten.net).

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



Das **Netzwerk Gesunde Ernährung** ist das Vernetzungsprojekt des UGB e.V. – Deutschland



Das Netzwerk Gesunde Ernährung bearbeitet Ernährungs- und Gesundheitsthemen im Konsens mit anderen Fachkräften und Fachverbänden.

Herausgeber:

Koordinierungsstelle für das Netzwerk Gesunde Ernährung: Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V. – Deutschland www.ugb.de

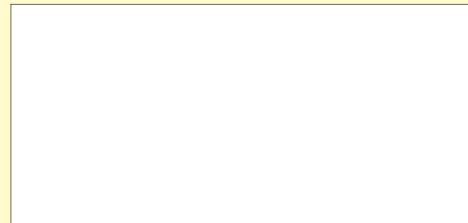
Inhaltliche Verantwortung:

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:

- 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, Geist und Seele
- Vollwertig essen bei Diabetes
- Gewichtige Kinder – satt und in Form

Rechtzeitig erkennen
 Blutzucker stabil halten
 Wohlfühl gewinnen



Diabetes mellitus zählt zu den häufigsten chronischen Erkrankungen in Deutschland. Schätzungsweise leiden rund sechs Millionen Menschen daran, mit steigender Tendenz. Die Zahl lässt sich nicht genau angeben, denn viele sind erkrankt, ohne es zu wissen. Das Verhängnisvolle ist, dass lange Zeit keinerlei Beschwerden auftreten. Etwa 90-95 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 Zuckergehalt 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 der Typ 2-Diabetes auf, bei dem der Körper noch Insulin produziert. Das Hormon wirkt allerdings nicht ausreichend: die Empfindlichkeit der Zellen für Insulin ist gestört. Die Folge von beiden Diabetes-Typen ist ein Anstieg der Zuckerkonzentration im Blut über das normale Maß hinaus. 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 Schmerzen und Geschwüren an den Füßen kommen. Zudem haben Patienten mit schlecht eingestellten Blutzuckerwerten ein erhöhtes Risiko, einen Herzinfarkt oder 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 Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte in die tägliche Kost einbauen. Gleichzeitig sollten Sie ausreichend Bewegung in Ihren Tagesablauf einplanen. Den meisten Menschen 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 eine 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.

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 Gemüse, Obst 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 sehr niedrigen glykämischen Index. Das bedeutet, dass sie den Blutzuckerspiegel nicht so stark in die Höhe schnellen lassen. Zudem liefern Gemüse, Obst, 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, Nudelauflauf oder Linseneintopf zum Mittagessen und ein Salat mit Vollkornbrot abends sind genau das Richtige für einen stabilen Blutzucker.

Tierische Lebensmittel in Maßen

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 Salatsoßen 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

Empfehlenswerte Lebensmittel

Häufig:

- Gemüse, Obst
- Vollkornflocken, Vollkornbrot
- Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen, Bohnen
- Naturreis, Vollkornnudeln, Pellkartoffeln
- Milchprodukte wie Joghurt, Milch, Käse
- pflanzliche Brotaufstriche
- fettreichen Fisch, einmal pro Woche
- Walnüsse, in kleinen Mengen
- Lein-, Rapsöl, in kleinen Mengen

Gelegentlich:

- 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