

Ernährung bei Diabetes mellitus



Internistische Gemeinschaftspraxis

Dr. med. M. Scholz, Dr. med. M. Schöfer, M. Bürke und Kollegen
Röntgenstr. 6-8, 63225 Langen, Tel.: 06103 3018200

15 Tipps zur gesunden Ernährung bei Diabetes mellitus und weitere allgemeine Empfehlungen:

1. gesunde Mischkost essen
2. Produkte aus vollem Korn bevorzugen
3. Nahrung „al dente“ zubereiten
4. Salz sparen
5. Produkte mit wenig Fett bevorzugen
6. einfach ungesättigte Fettsäuren bevorzugen: Raps-, Oliven-, Alboöl
7. 2 Portionen Obst pro Tag, (ist je 1 Hand voll), genießen (nicht vollreif)
8. mindestens 3 Portionen Gemüse/Salat/Rohkost pro Tag essen
9. schonende Zubereitungsart wählen
10. kritischer Umgang mit Kohlenhydraten, bes. bei Diab. mell. Typ 2 & Übergewicht (ggf. Reduktion)
11. keine Diabetikerlebensmittel/Diabetikersüßigkeiten essen
12. Süßstoff statt Zucker verwenden, andere Zuckeraustauschstoffe meiden
13. ausreichend trinken (ca. 6 Gläser Wasser zusätzlich zu den übrigen Getränken wie z.B. Tee und Kaffee
14. Etiketten lesen und auf Kohlenhydrate achten
15. frische Lebensmittel wählen, keine Konservendosen !

Nahrungsmittel, die den Blutzucker nicht ansteigen lassen:

- Fleisch/Wurst/Fisch/Geflügel
- Salat/Gemüse/Rohkost/Kräuter/Pilze
- Eier, Quark, Käse, Butter/Streichfett
- Hülsenfrüchte, Fett/Öl, Nüsse
- Getränke, die keine Kohlenhydrate enthalten (z.B. Tee, Kaffee, Cola Zero...)

Ernährung bei Diabetes mellitus

Nahrungsmittel, die den BZ nicht ansteigen lassen, sollten möglichst mit den Nahrungsmitteln zusammen gegessen werden, die den BZ ansteigen lassen, damit sich der BZ- Anstieg verzögert.

Zwischen den Hauptmahlzeiten 4 – 5 Stunden vergehen lassen, damit sich der BZ wieder normalisieren kann.

Vermeiden Sie möglichst zwischen den Mahlzeiten zu essen.

Folgende Nahrungsmittel lassen den Blutzucker ansteigen, denn sie enthalten:

- Kohlenhydrate:
- alle Sorten Mehl und Getreide, auch Mais
- alle Sorten Brot/Gebäck
- alle Sorten Nudeln
- alle Sorten Reis
- Kartoffeln
- alle Kartoffelprodukte
- Süßigkeiten, Gelee, Marmelade, Honig, Sirup etc.
- alle Sorten Zucker
- alle Sorten Milch
- alle Sorten Joghurt (auch Naturjoghurt)
- alle Sorten Obst
- alle Säfte

Eine gute Möglichkeit, Gewicht zu reduzieren ist, abends auf alle Lebensmittel zu verzichten, die den BZ steigern.

Häufig trägt dies auch zu einer Verbesserung der Nüchternblutzuckerwerte bei.

WICHTIG:

Die richtige Ernährung ist bei allen Erkrankungen eine wichtige Behandlungsmaßnahme. Wenn Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten verändern möchten, besprechen Sie dies bitte mit Ihrem behandelnden Arzt, damit er ggf. die Medikamente entsprechend dosieren kann.

Weitere Informationen erhalten Sie in den Diabeteschulungen.

Ihr Praxisteam