

Gut essen - auch mit Diabetes

Diabetes mellitus oder Zuckerkrankheit ist eine heute weit verbreitete Zivilisationskrankheit. Sie tritt in zwei Formen auf:

- Bei **Diabetes Typ 1** produziert die Bauchspeicheldrüse zu wenig oder kein Insulin mehr. Insulin muss deshalb regelmässig von aussen, durch Spritzen oder mit der Insulinpumpe, zugeführt werden. Diabetes Typ 1 tritt meist in jungen Jahren auf.
- Bei **Diabetes Typ 2** produziert die Bauchspeicheldrüse Insulin nicht in ausreichender Menge oder das Insulin hat eine verminderte Wirksamkeit. Diabetes Typ 2 tritt meist erst im Alter auf. Übergewicht und Bewegungsmangel vergrössern das Risiko an Diabetes Typ 2 zu erkranken.



Kohlenhydrate beachten

An Diabetes erkrankte Personen verfügen über wenig oder kein körpereigenes Insulin. Daher muss die Insulinzufuhr und das Essen individuell abgestimmt werden. Von besonderer Bedeutung sind dabei die Kohlenhydrate. Sie sind die Hauptenergielieferanten. Der Organismus spaltet die Kohlenhydrate aus der Nahrung in einzelne Zuckerteile. Diese gelangen ins Blut und der Blutzuckerspiegel steigt. Das Blut transportiert die Zuckerteile zu den Körperzellen und versorgt sie so mit Energie. Je nach Zuckerart braucht dieser Vorgang unterschiedlich lang. Für den Transport der Zuckerteile in die Zellen wird Insulin benötigt. Das Insulin wirkt wie ein Schlüssel. Nur wenn der «Schlüssel» steckt, gelangen die Zuckerteile in die Zellen.

Kohlenhydrate – von einfach bis komplex

- Kohlenhydrate sind in Nahrungsmitteln enthalten, die bei der Verdauung Traubenzucker (Glucose) bilden. Nebst Traubenzucker zählen auch Kristall-, Frucht-, Milch-, Malzzucker und Stärke dazu. Reich an Kohlenhydraten sind Getreideprodukte wie Mehl, Müesliflocken, Teigwaren, Brot, auch Reis, Mais, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Gebäck und Früchte. Rund die Hälfte der täglichen konsumierten Kalorienmenge sollten Sie idealerweise in Form von Kohlenhydraten zu sich nehmen. Bevorzugen Sie faserreiche, kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel.
- Nahrungsfasern sind in Gemüse, Salat, Früchte, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Kernen und Samen enthalten. Sie regen die Verdauung an und sättigen länger. Besonders günstig sind etwa Hafer, Gerste und Gemüse, weil hier der Blutzucker nur langsam ansteigt. Nahrungsfaserarme Lebensmittel hingegen wie Weiss und Ruchbrot, Kristallzucker oder Kartoffelstock bewirken einen rascheren Blutzuckeranstieg.



Gut essen - auch mit Diabetes

- Kristallzucker, auch bekannt unter der Bezeichnung Haushaltszucker, besteht aus Trauben- und Fruchtzucker. Auch für Diabetiker sind zuckerhaltige Nahrungsmittel unter Anrechnung in der Diät nicht mehr tabu. Achten Sie beim Konsum von zuckerhaltigen Nahrungsmitteln auf eine stabile Stoffwechsellage. Konsumieren Sie zuckerhaltige Nahrungsmittel im Rahmen einer Mahlzeit und nicht in grösseren Mengen oder in Form von gesüssten Getränken.

Lebensmittel geschickt kombinieren

Eine optimale Kombination unterschiedlicher Lebensmittel innerhalb einer Mahlzeit verlangsamt den Blutzuckeranstieg. Eine ideale Mahlzeit besteht beispielsweise aus Fisch, Vollkornreis, Gemüse und zum Dessert eine Frucht.

Verlangsamen den Blutzuckeranstieg	Lebensmittel
Nahrungsfasern	Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte
Eiweiss	Fleisch, Fisch, Eier, Quark
Fett	Fleischwaren, Käse, Nüsse
Fruchtzucker	FrISCHE Früchte

Lebensmittel mit hohem Zucker - und/oder Fettgehalt

Lebensmittel	Kristallzucker	Kohlenhydrate	Fett	Kalorien
1 Joghurt Mokka (180 g)	18.0 g	28.8 g	5.4 g	194 kcal
1 Reihe Milkschokolade (15 g)	8.0 g	8.3 g	5.0 g	81 kcal
1 Tiefkühlpizza Prosciutto (340 g)	<1.0 g	115.6 g	23.8 g	806 kcal
5 Scheiben Lyoner (ca. 35 g)	<1.0 g	<1.0 g	7.0 g	81 kcal

Ascensia Diabetes Care Switzerland AG
Peter Merian-Strasse 90
4052 Basel

Tel.: 061 544 79 90
E-Mail: info@ascensia.ch
www.ascensia-diabetes.ch

