

Ernährung bei Diabetes mellitus

Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die durch Übergewicht, genetische Faktoren, Stressbedingt (z. Operation, Unfall) oder durch Bauchspeicheldrüsen-Operationen verursacht wird. Bei dieser Erkrankung wird entweder das Hormon Insulin in der Bauchspeicheldrüse zu gering gebildet oder die Insulinwirkung an der Zelle ist verringert. Dadurch kann der Blutzucker nicht in die Zelle, der Blutzuckerspiegel wird nicht effektiv gesenkt und es liegen somit erhöhte Zuckerwerte im Blut vor.

Die Anzeichen erhöhter Blutzuckerwerte sind ein vermehrtes Durstgefühl, vermehrte Harnmengen, schlechte Wundheilung, Juckreiz, Hautinfektionen, Harnwegsinfekte, Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Appetitlosigkeit und eine ungewollte Gewichtsabnahme. Diabetische Folgeschäden an Augen, Nieren und Nerven können auftreten, je länger der Blutzuckerspiegel erhöht ist.

Die Therapieziele sind individuell festzulegen. Sie sind abhängig von Diabetesdauer, weiteren Erkrankungen und dem Alter der PatientInnen.

HbA1C - Wert (Langzeitblutzucker)	<6,5% - 7%
Nüchternblutzucker	<130 mg/dl (optimal <110mg/dl)
Blutzucker 2 Stunden nach der Mahlzeit	<180 mg/dl

Durch eine Gewichtsreduktion steigt die Insulinwirkung und die Blutzuckerwerte verbessern sich. Wenn eine Ernährungsumstellung und Bewegung alleine nicht ausreichen, um den Blutzucker zu normalisieren, wird zusätzlich mit Medikamenten oder Insulin behandelt.

3 Säulen der Therapie:

- ✓ langfristige gesunde Ernährungsumstellung
- ✓ Gewichtsnormalisierung
- ✓ Bewegung

Planen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag und in Ihre Freizeit ein!

Bewegen Sie sich täglich 30-60 Minuten! Bewegung verbrennt Kalorien, senkt den Blutzuckerspiegel und normalisiert den Blutdruck, Muskulatur wird gestärkt und gleichzeitig Körperfett reduziert und das Wohlbefinden gesteigert.

Diese Broschüre dient als Informationsgrundlage und kann ein individuelles Beratungsgespräch nicht ersetzen. Eine Garantie für die Vollständigkeit der Empfehlungen wird nicht übernommen.

Bevorzugen Sie...

...eine vorwiegend vegetarische Kost!

- Höchstens 2 Handvoll Obst pro Tag (am besten als Dessert)
- Täglich Vollkornprodukte, wie Naturreis, Vollkornreis, Vollkornteigwaren, Vollkornbrot, Grahamweckerl, Getreideflocken aus Vollkorn usw. (diese enthalten Ballaststoffe, die sättigen, den Zuckerspiegel im Blut senken und eine Gewichtsreduktion positiv beeinflussen)

... hochwertige Pflanzenöle und gehen Sie damit sparsam um!

- anbraten in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl, bevorzugen

...Omega-3-Fettsäuren, diese reduzieren das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen!

- 1-2 mal pro Woche eine Fischmahlzeit (Bachforelle, Saibling, Alpenlachs, Lachs, Hering, Makrele, Sardine, Thunfisch usw.)

...geringe Mengen an qualitativ hochwertigen Fleisch- und Wurstwaren!

- Täglich 2-3 Natur-Milchprodukte pro Tag (max. 3,6% Fett)

...Wasser als Getränk!

- 1,5-2 Liter Wasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees, pro Tag

Vermeiden Sie...

...fettreiche Lebensmittel!

...zuckerreiche Lebensmittel!

- KLEINE Mengen an Süßwaren, wie Mehlspeisen, Schokolade, Gummibären usw. können als Dessert nach einer Mahlzeit gegessen werden. Diese Lebensmittel fördern jedoch Heißhungerattacken.
- Diabetikersüßwaren oder Reformprodukte enthalten weniger Zucker, jedoch eine größere Menge an Fett. Somit sind diese Produkte nicht empfehlenswert.
- Zucker in den Speisen reduzieren und zum Süßen von Getränken vermeiden. Honig hebt den Blutzuckerspiegel ebenso wie Zucker.

...salzreiche Lebensmittel!

... zu Rauchen, dies schädigt Ihre Gefäße!

Kontaktdaten:



Elisabeth Zöchling, BSc.

Diätologin, Diabetesberaterin

Mobil: 0664/117 42 46

E-Mail: e.zoechling@hotmail.com

Literaturhinweis:

Österreichische Diabetes Gesellschaft - Diabetes mellitus – Leitlinien für die Praxis, 2019