

Leichter leben mit Diabetes

Ernährungsempfehlungen bei erhöhtem Blutzucker



Gutes Essen weckt Lebensgeister

Richtig essen macht gesund: Wenn der Stoffwechsel aus dem Lot ist, spielt die Ernährung eine tragende Rolle. Erfreulich ist, dass es zudem noch gut schmeckt.

Diabetes ist eine der häufigsten chronischen Stoffwechselerkrankungen weltweit. Allein in Österreich lebt rund eine halbe Million Menschen mit Diabetes Typ 2. Früher wurde dieser so genannte „Alterszucker“ verharmlost. Heute weiß man, dass diese Erkrankung unbehandelt schwere Langzeitschäden verursacht. Mit der richtigen Auswahl beim Essen und Trinken können der Typ-2-Diabetes erfolgreich behandelt und die Folgeerkrankungen vermieden werden. Diese Broschüre soll Ihr Wegweiser für eine ausgewogene und gesunde Speiseplangestaltung sein. Damit Sie trotz Diabetes nicht auf ein genussvolles Leben verzichten müssen!

**Ihre Österreichische
Gesundheitskasse**

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien, www.gesundheitskasse.at/impressum

Bilder: Fotolia, Shutterstock • 3. Auflage, Stand: September 2023 • Satz- und Druckfehler vorbehalten

Diabetes – Was ist das?

Die so genannte „Zuckerkrankheit“ – Diabetes mellitus – ist eine chronische Stoffwechselstörung, die durch eine ständige Erhöhung der Blutzuckerkonzentration gekennzeichnet ist. Die Bauchspeicheldrüse, Bildungsstätte des Insulins, produziert zu wenig Insulin bzw. kein Insulin, oder die Insulinwirkung ist blockiert (Insulinresistenz). Wörtlich übersetzt bedeutet Diabetes mellitus „honigsüßer Durchfluss“. Aus jedem kohlenhydrathaltigen Nahrungsmittel (z. B. Kartoffeln, Obst) wird vom Körper Glucose (= Traubenzucker) aufgenommen und lässt den Blutzuckerspiegel ansteigen. Traubenzucker ist Energielieferant für die Zellen, und Insulin besitzt eine „Pfortner-Funktion“, um die Zellen jederzeit mit Energie zu versorgen – es „schließt“ die Zelle auf.

Wie kommt es zu erhöhten Blutzuckerwerten?

Durch Mangel an Insulin oder durch Blockade der Insulinwirkung kann der Zucker nicht in die Zellen eingeschleust werden. Er bleibt im Blut und die Zellen werden nicht mit Energie versorgt. Zuckerreserven in der Leber werden mobilisiert und der Blutzucker steigt noch weiter an, weil die wichtige Pfortner-Funktion des Insulins ausfällt. Sind alle Zuckerreserven aufgebraucht, beginnt der Körper Eiweiß aus Muskeln und Fettgewebe abzubauen. Zuviel Glucose im Blut schädigt aber auch Gefäße, Nerven und Organe. Diese Schäden bleiben vorerst unbemerkt – genau darin liegt die Gefahr.

Erhöhte Blutzuckerwerte werden nicht immer sofort erkannt und Beschwerden werden oft lange nicht wahrgenommen.



Diabetes – Was ist das?

Erste Anzeichen von zu hohen Blutzuckerwerten

- Großes Durstgefühl
- Häufiges Wasserlassen (auch nachts)
- Müdigkeit und Abgeschlagenheit
- Gewichtsabnahme
- Sehstörungen
- Infektanfälligkeit
- Juckreiz und Hauterkrankungen
- Kopfschmerzen

Die Diabetes-Typen

Typ-1-Diabetes

Wurde früher „Jugenddiabetes“ genannt und kommt im Vergleich zum Typ-2-Diabetes seltener vor. Die Bauchspeicheldrüse kann kein Insulin produzieren und es ist notwendig, lebenslang Insulin zu spritzen. Die insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse (Langerhans'sche Zellen) sind durch eine Autoimmunerkrankung zerstört worden.

Typ-2-Diabetes

Wurde früher „Altersdiabetes“ genannt. Das Insulin kann nicht ausreichend wirken (= gestörte Insulinsensitivität). Begünstigt wird der Typ-2-Diabetes durch Übergewicht, fettreiches Essen, zu wenig Bewegung, Bluthochdruck und Rauchen. Auch erbliche Faktoren tragen dazu bei, einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln. Gewichtsreduktion und Bewegung verbessern die Stoffwechsellage und die Blutzuckerwerte.

Auch bei Typ-2-Diabetikern kann es notwendig sein Insulin zu spritzen.

Eine Normalisierung oder Verbesserung der diabetischen Stoffwechsellage kann mit richtiger Ernährung und Bewegung erreicht werden. Reicht dies nicht aus, können gesunde Ernährung und Bewegung mit Medikamenten (Tabletten oder Insulin) ergänzt werden.

Vorsorge und Behandlung

„Eine abwechslungsreiche Ernährung und regelmäßige Bewegung sind die Grundvoraussetzung einer guten Diabetesbehandlung. In Diabetes-Kursen wird über Risikofaktoren, Behandlung und Folgeerkrankungen informiert. Das Erlernen des richtigen Umgangs mit Diabetes sichert Wohlbefinden und Lebensqualität.“

Prim. Univ.Prof. Dr. Raimund Weitgasser

Leiter Kompetenzzentrum
Diabetes, Privatklinik
Wehrle-Diakonissen Salzburg

Vorsitzender im Ausschuss DMP,
Qualitätssicherung und Schulung
der Österreichischen Diabetes
Gesellschaft (ÖDG)

Die wichtigsten Therapieziele

- Vermeidung von Akutkomplikationen wie Unter- und Überzuckerung (Hypo- und Hyperglykämie)
- Vermeidung von Folgeschäden an Gefäßen und Organen (Herzinfarkt, Schlaganfall, Schädigungen an Augen, Nieren, Nerven und Beinen) und Symptombefreiheit sowie Erhalt bzw. Wiederherstellung der Lebensqualität

› **Das ist wichtig:** Nutzen Sie regelmäßige Kontrollen bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt (Blutzucker, Langzeitzucker HbA1c, Blutfette etc.) und besprechen Sie **Ihre persönlichen Zielwerte**. Führen Sie Kontrollen selbstständig zu Hause durch (Blutzuckermessung, Kontrolle der Füße).

Therapie und Behandlung

Essen und Trinken – gewusst wie

Eine erfolgreiche Diabetesbehandlung beginnt mit einer, der Stoffwechsellage entsprechenden, Ernährungsumstellung. Die Speiseplangestaltung wird individuell nach Alter, Körpergewicht und persönlichem Lebensstil festgelegt – **bei Übergewicht ist vor allem eine Gewichtsreduktion anzustreben**, um den Stoffwechsel zu entlasten.

Eine Richtlinie zur Beurteilung des Körpergewichts für Erwachsene ist der **Body-Maß-Index (BMI)**.

Berechnung:

Gewicht in kg : (geteilt durch) Größe in m zum Quadrat = BMI

Beispiel:

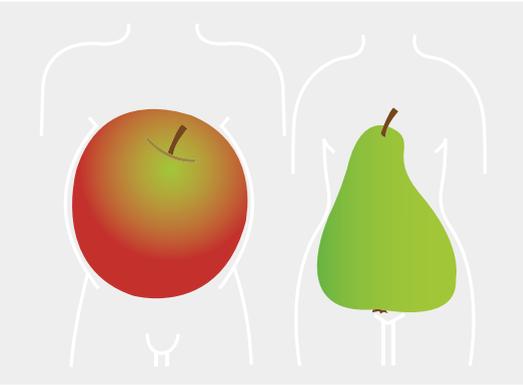
Sie wiegen 70 kg und sind 1,73 m groß = 70 kg : (1,73 × 1,73) = 23 BMI

Richtwerte zur Beurteilung des BMI für Erwachsene

Untergewicht	bis 18,5
Normalgewicht	18,5 bis 24,9
Leichtes Übergewicht	25 bis 29,9
Starkes Übergewicht (Adipositas)	ab 30

Kann eine Gewichtsreduktion von wenigstens 10 % erreicht werden, so bessert sich sofort die **Insulinsensitivität**, d. h. Insulin kann wieder besser wirken und den Blutzucker regulieren.

Auch die Fettverteilung beeinflusst den Zuckerstoffwechsel ganz wesentlich. Apfeltypen haben gegenüber Birnentypen leider einen Nachteil, denn Fett, das am Bauch sitzt, ist „stoffwechselaktiv“ und fördert die Entstehung von Herz- und Gefäßerkrankungen und verschlechtert die Blutzuckerwerte.



Idealwerte Bauchumfang

Frauen	bis 80 cm
Männer	bis 94 cm

Erhöhtes Risiko Bauchumfang

Frauen	ab 88 cm
Männer	ab 102 cm

Kohlenhydrate – verboten oder erlaubt?

Kohlenhydrate liefern rasch verfügbare Energie und werden bei der Verdauung in kleinste Bausteine gespalten (Einfachzucker).

Kohlenhydrate kommen v. a. in Getreide und Getreideprodukten, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Obst, Gemüse, Milch und Milchprodukten vor.

Als Kohlenhydrate bezeichnet man Traubenzucker (Glukose), Fruchtzucker (Fruktose), Milchzucker (Laktose), Malzzucker (Maltose), Haushaltszucker (Saccharose) in allen Variationen, Stärke und die unverdaulichen Ballaststoffe.

1 g Kohlenhydrat liefert rund 4 kcal

Kohlenhydrate werden unterschiedlich rasch aus dem Darm ins Blut aufgenommen und haben daher unterschiedliche Auswirkungen auf den Anstieg des Blutzuckers. Je langsamer der Blutzucker erhöht wird, umso besser.

Vollkornprodukte werden im Darm langsamer aufgespalten und versorgen den Körper dadurch gleichmäßig mit Energie – der Blutzucker wird konstant gehalten.

Therapie und Behandlung



Die **unverdaulichen Faserstoffe = Ballaststoffe** bremsen den Blutzuckeranstieg und sorgen für lange Sättigung, deshalb mehr Vollkornprodukte essen und zu jeder Mahlzeit reichlich Gemüse und/oder Salate.

Wenn Sie abnehmen müssen, dann können Sie auch versuchen auf eine „low carb“ Ernährung umzustellen bzw. zum Abendessen Brot und Getreidebeilagen weg zu lassen. Gerichte mit Hülsenfrüchten sind gute Sattmacher und versorgen mit reichlich Eiweiß. Vergessen Sie nicht: „low carb“ heißt nicht „no carb“. Meiden Sie Zucker, Stärke, Weißmehl und wählen Sie als Beilagen Vollkorngetreideprodukte und vorgekochte, festkochende Kartoffeln.

Viel Ballaststoffe sind in:

- Vollkornbrot (aber Vorsicht: Brot und Gebäck kann Malzzucker oder Glucosesirup als Färbemittel zugesetzt sein!)
- Dinkel, Grünkern, Hirse, Buchweizen, etc.
- Teigwaren aus Linsen- und Kichererbsenmehl
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)
- Gemüse (Kraut, Kohl, Karotten, Sellerie etc.)
- Nüsse
- Obst





- **Tipps für den Alltag:** Brot und Beilagen sind auch bei einer Diabeteserkrankung und Übergewicht erlaubt, aber reduzieren Sie die Menge.
- Bevorzugen Sie Produkte aus ganzem Korn und reduzieren Sie die Portionsgrößen.
- Auch Kartoffeln sind erlaubt – ohne/mit wenig Fett zubereitet und vorgekocht.
- Essen Sie täglich mindestens 3 Portionen Gemüse/Salat. Essen Sie nach Möglichkeit zu jeder Hauptmahlzeit Gemüse – das bremst den Blutzuckeranstieg.
- Obst eignet sich optimal als Dessert und Zwischenmahlzeit. Vor allem in Kombination mit zuckerfreien Naturjoghurtprodukten. Durch das Milcheiweiß wird der Blutzuckeranstieg verzögert.

Zucker – ganz verboten?

Längst sind Empfehlungen zum Zuckerkonsum für Diabetikerinnen und Diabetiker

nicht mehr so streng. Ist der Blutzucker gut eingestellt, können laut WHO **5 – 10 % der gesamten Energiezufuhr** in Form von Zucker verbraucht werden.

Das sind bei einem durchschnittlichen Energiebedarf von 2.000 kcal 6 – 12 Stück Würfelzucker pro Tag.

Zucker, der allerdings nur in „verpackter“ Form genossen werden soll – also nicht pur, sondern z. B. „versteckt“ in einem Stück (Vollkorn-) Kuchen. **Zucker als Süßungsmittel für Getränke ist absolut tabu.**

Zuckeralternativen

Süßstoffe

Saccharin, Cyclamat, Acesulfam, Stevia, Aspartam etc. bewirken keinen Blutzuckeranstieg, sind energiefrei und besitzen eine ausgeprägte Süßkraft. Künstliche Süßstoffe sind geeignet zum Süßen von Getränken, für Kompott und Mus, Joghurt, Topfencremen, Pudding, Süß- und Mehlspeisen, Kuchen und Strudel.

Therapie und Behandlung

Zuckeraustauschstoffe

Fruchtzucker (Fruktose) und Sorbit sind nicht empfehlenswert. Zum Backen und für Süßspeisen können Erythrit und Xylit verwendet werden - aber sie können leicht abführend wirken.

Broteinheiten

Für insulinpflichtige Menschen mit Diabetes Typ 1 ist es wichtig, die Kohlenhydratmenge mit der Insulindosis abzustimmen.

Die Broteinheit (BE) bzw. Kohlenhydrateinheit (KE) ist ein Hilfsmittel zum Schätzen des Kohlenhydratgehaltes in einer bestimmten Lebensmittelmenge.

- 1 BE = 12g
- 1 KE = 10g

Die Lebensmittelportionen können kombiniert und gegeneinander ausgetauscht werden.

1 BE entspricht zum Beispiel:
100 g Apfel oder 30 g Vollkornbrot oder 250 g Joghurt



Nach BE zu berechnen	Nicht nach BE zu berechnen
<ul style="list-style-type: none">- alle Getreidesorten und Getreideprodukte wie Brot, Gebäck, Getreideflocken, Mehl, Stärkemehl, Grieß, Couscous etc.- alle Beilagen (Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Nockerl, Knödel, Püree etc.)- Zuckermais- Maroni und Cashewnüsse- Milch, Joghurt, Sauermilch, Buttermilch, Kefir- Zucker (auch „versteckter“ Zucker)- Fruchtzucker	<ul style="list-style-type: none">- Eier- Fisch- Fleisch und Wurst, Schinken- Käse und Topfen- Sauerrahm, Schlagobers, Crème fraîche- Pilze- Gemüse und Salate- Hülsenfrüchte (getrocknete Erbsen, Bohnen, Linsen)- Haselnüsse, Walnüsse Erdnüsse (bis 50 g/Tag frei)- Mohn, Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne- Butter, Margarine, Öle- künstliche Süßstoffe

Therapie und Behandlung

Glykämischer Index / Glykämische Last

Der Glykämische Index (GI) gibt die blutzuckersteigernde Wirkung pro 50 g Kohlenhydrat an. Als Referenzwert dient Glucose (Traubenzucker) mit einem GI von 100. Lebensmittelportionsgrößen werden nicht berücksichtigt.

Die Glykämische Last (GL) berücksichtigt die blutzuckersteigernde Wirkung je nach Portionsgröße eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels und ist somit aussagekräftiger.

Eine einfache Regel für den „Alltagsgebrauch“: alle Lebensmittel, die einen hohen Ballaststoffanteil haben und möglichst wenig verarbeitet sind, bewirken einen langsameren Blutzuckeranstieg.

Das Ansteigen des Blutzuckers ist auch noch abhängig von: Verarbeitung und Zubereitung (ganzer Apfel oder Apfelsaft, Apfel roh oder gekocht), der Kombination verschiedener Lebensmittel untereinander (Kartoffeln + Fleisch + Gemüse) und der Fettmenge.

› Beispiel:

- Bei Bananen müsste man 250 g essen um auf einen GI von 52 zu kommen.
- 1 Stück Banane mit 125 g hat laut Umrechnung eine GL von 13.





Fett macht fit

Fette versorgen den Organismus mit wichtigen Fettsäuren, fettlöslichen Vitaminen und Speicherenergie. Fett ist der energiereichste Nährstoff.

1 g Fett liefert rund 9 kcal

Der durchschnittliche Fettbedarf liegt zwischen 50 g und 80 g pro Tag. Tatsächlich konsumieren wir bei „normaler“ Hausmannskost allerdings oft mehr als doppelt so viel, und dieses Zuviel wird in „Fettspeicher“ angelegt.

Müssen Sie abnehmen, dann ist es wichtig den täglichen Fettverbrauch zu reduzieren und ganz besonders auf die versteckten Fette in Lebensmitteln und Fertigprodukten zu achten.

Fettqualität

Diabetes ist immer auch ein Fettstoffwechselproblem, und die Gefahr von Herz- und Gefäßerkrankungen ist hoch.

› Tipp – Fett sparen leicht gemacht:

- Fleisch und Wurst höchstens dreimal pro Woche essen
- Magere Sorten bevorzugen (z. B. Schinken, Krakauer)
- Fettreiche Haut bei Geflügel und Fisch entfernen
- Fettarme Zubereitung wählen: Grillen, Dünsten, Dämpfen, Garen
- Bei Milchprodukten und Käse fettreduzierte Sorten wählen
- Schlagobers ersetzen (z. B. Sauerrahm, Joghurt, Topfen)
- Suppen und Saucen mit rohen geriebenen Kartoffeln oder püriertem Gemüse binden

Therapie und Behandlung

Fettverbrauch sichtbar (25 g)		Fettverbrauch unsichtbar (25 g)	
1 Teelöffel Butter aufs Brot	5 g	1 Glas Buttermilch	2,5 g
2 Teelöffel Salatöl	10 g	2 Scheiben Käse 35 % F.i.T.	8 g
2 Teelöffel Öl zum Kochen	10 g	1 Forellenfilet	4 g
		1 Ei	5,9 g
		8 g Mandeln	4,6 g

Öle, die reichlich **einfach- und mehrfach-ungesättigte-Fettsäuren** enthalten, haben herz- und gefäßschützende Eigenschaften und sollen zum Kochen und für Salate verwendet werden.

Besonders wertvoll für Herz und Blutgefäße ist eine bestimmte Gruppe der mehrfach-ungesättigten-Fettsäuren, die **Omega-3-Fettsäuren**: Sie wirken u. a. entzündungshemmend, verbessern die Fließeigenschaft des Blutes, unterstützen die Zellfunktion und senken die Triglyceride.

› Tipp - zweimal pro Woche Fisch:

Fetter Meeresfisch (Makrele, Hering, Thunfisch, Lachs) oder heimische Kaltwasserfische (Bachforelle, Saibling, österreichischer Alpenlachs) sind besonders reich an Omega-3-Fettsäuren.

Eine Vorstufe dieser Fettsäure liefern auch qualitativ hochwertige kaltgepresste Pflanzenöle: **Leinöl, Walnussöl oder Hanföl** enthalten besonders viel davon und sind ein besonderer Genuss in Salaten oder Rohkost – probieren Sie es aus!





Nüsse liefern ebenfalls wertvolle Fettsäuren und sind die gesunde Naschalternative – wir empfehlen als „Tagesration“ ca. 20 g (= 3 Walnüsse oder 16 Mandeln).

› **Zum Kochen:**

Rapsöl, Olivenöl, Traubenkernöl, Sojaöl etc.

› **Für Salate:**

Olivenöl, Leinöl, Hanföl, Walnussöl etc.

Transfette

Transfette kommen in einigen Fleischsorten und Milchprodukten vor, sie entstehen außerdem beim Frittieren. Diese gehärteten Fette werden bei der Herstellung von Fertigprodukten und Backwaren verwendet (Kennzeichnung auf der Verpackung: gehärtete Fette).

Transfette führen nachweislich zu einer Verschlechterung der Blutfette und fördern zusätzlich Entzündungsprozesse in den Gefäßen. In Österreich ist eine Verordnung in Kraft, die den

Transfettsäuregehalt in Fertigprodukten gesetzlich regelt. Verzichten Sie trotzdem auf den häufigen Genuss von fettreichen Fertigprodukten, Backwaren, Blätterteig und Knabbereien.

Der Baustoff Eiweiß

Eiweiß benötigt der Organismus als Baustoff für den Zellaufbau, für das Wachstum, für die Blutbildung und die Bildung von Hormonen. Zur Energieversorgung wird Eiweiß nur im „Notfall“ verwendet.

1 g Eiweiß liefert rund 4 kcal

Man unterscheidet zwischen tierischem Eiweiß aus Milch, Milchprodukten, Fisch, Fleisch oder Ei sowie pflanzlichem Eiweiß aus Getreide, Getreideprodukten, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und Nüssen.

Tierische Eiweißträger liefern gleichzeitig auch Fett, pflanzliche Eiweißträger liefern, mit Ausnahme der Nüsse, nur sehr wenig oder gar kein Fett.

Therapie und Behandlung

Optimale Portionsmengen für tierische Lebensmittel und Produkte sind:

- Täglich $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ l Milch/
Milchprodukt fettreduziert
- Täglich eine Portion
Käse (50 g) oder
Topfen (150–200 g)
- Wöchentlich
2–3 mal Fleisch
- Wöchentlich 1–2 mal Fisch
- Wöchentlich 1–3 Eier
- Wöchentlich 2–3 mal
Wurst/Schinken (50 g)



Die Kombination ist wichtig.

Pflanzliches und tierisches Eiweiß zusammen in einer Mahlzeit kann vom Organismus besonders gut verwertet werden. Aber auch die Kombination von Hülsenfrüchten und Getreide liefert hochwertiges Eiweiß. Achten Sie darauf, bei jeder Mahlzeit einen Eiweiß-Lieferanten dabei zu haben:

- Brot mit Topfenaufstrich
- Bohnensuppe mit Reis
- Kartoffeln und Spiegelei
- Kichererbsenaufstrich mit Brot
- Haferflocken und Joghurt (Müsli)
- Linseneintopf mit Knödel
- Hühnerfleisch mit Reis
- Spaghetti mit Parmesan

Salz

Der tägliche Kochsalzverbrauch (Natriumchlorid) sollte bei max. 4 g/Tag liegen. Laut Österreichischem Ernährungsbericht liegt die Kochsalzaufnahme bei Männern um 9 g und bei Frauen um 8 g. Zuviel Salz jedoch belastet die Nieren und kann bei manchen Personen die Blutdruckwerte erhöhen.

› **Verarbeitete Nahrungsmittel und Fertigprodukte enthalten viel „verstecktes“ Salz:**

- Brot und Gebäck
- Wurstwaren
- Geräuchertes und Geselchtes
- Brotaufstriche
- Käse
- Packerlsuppen und
– saucen, Suppenwürfel
- Fertiggerichte

Kartoffeln, Gemüse und Obst liefern viel **Kalium** – einen Natrium Gegenspieler – der helfen kann, den Blutdruck zu regulieren. Bei erhöhten Blutdruckwerten, täglich Gemüse (z. B. auch als frisch zubereitete Suppe), Salate und oft Kartoffeln als Beilage essen.

Frische und getrocknete Kräuter, Gewürze – auch scharf, Zitronen- und Limettensaft und verschiedene Essigsorten sind hervorragende Alternativen.



Alkoholische Getränke

Alkohol in größeren Mengen **hemmt die Zuckerneubildung und Zuckerausschüttung** aus der Leber. Speziell bei medikamentöser Behandlung besteht Unterzuckergefahr. Alkohol belastet überdies die Bauchspeicheldrüse.

In mäßigen Mengen sind alkoholische Getränke erlaubt – ab und zu ein Glas zum Essen oder zu feierlichen Anlässen.

Bei bestimmten Folge- und Begleiterkrankungen müssen Sie allerdings auf Alkohol verzichten – besprechen Sie das mit Ihrem Arzt!

Therapie und Behandlung

Geeignete Getränke sind trockener Wein (1 Glas = 1/8 l) und trockener Sekt (1 Glas = 0,1 l), Bier (1 Glas = 0,2 l).

Meiden Sie süße Weine und Liköre, süßen Sekt, Mixgetränke (Cocktails).

» Und denken Sie daran:

Alkoholische Getränke sind sehr energiereich und wirken appetitanregend.

1 g Alkohol liefert 7 kcal

1 Flasche Bier (0,5 l)	220 kcal
1/8 l trockener Weißwein	80 kcal
1/2 l Most	120 kcal
1 Stamperl (2 cl) Obstler	50 kcal

Die optimale Mahlzeitenverteilung

Essen Sie 3 Mahlzeiten über den Tag verteilt, denn dadurch wird die Höhe des Blutzuckers besser reguliert. Planen Sie Ihren Tagesablauf und vergessen Sie nicht, bei Unternehmungen eine Jause mitzunehmen. Versuchen Sie langsam zu essen und gut zu kauen, dann sind Sie schneller satt und kommen mit kleineren Portionen aus.

Brauchen Sie eine **Zwischenmahlzeit**, dann eignen sich frisches, säuerliches Obst, zuckerfreie Milchprodukte, Vollkornbrot oder Roggen-Sauerteigbrot mit magerem Belag (z. B. Käse, Schinken, Topfen) und dazu viel Gemüse.





Diabetes und Bewegung

Zu jeder Diabetesbehandlung gehören Bewegung und Sport. Die Insulinresistenz kann durch mehr Bewegung durchbrochen und ein gleichmäßiger Blutzuckerlauf gefördert werden. Auch Übergewicht, Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte werden mit Sport und Bewegung verbessert.

Das ist besonders wichtig – bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag. Gehen Sie öfter zu Fuß oder nehmen Sie das Rad, steigen Sie Treppen statt Lift zu fahren, machen Sie täglich einen ausgiebigen Spaziergang oder erledigen Sie den Einkauf zu Fuß.

Wenn Sie sich entscheiden, **regelmäßig Sport** zu betreiben, dann besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Sportart für Sie persönlich am besten geeignet ist und worauf Sie besonders achten müssen (Bluthochdruck, Diabetes-Folgeerkrankungen). Wichtig ist immer, gutes und solides Schuhwerk (leicht, keine Druck-

stellen, auskochbare Sportsocken aus Baumwolle, keine Innennähte) und pflegeleichte, schweißregulierende Bekleidung. Eine Kombination aus Ausdauersport und leichtem Muskelaufbautraining ist besonders wirkungsvoll.

Geeignete Ausdauersportarten (auch für Anfänger)

- Wandern, Walken, Spazieren, langsames Joggen, Radfahren, Schwimmen, Wassergymnastik, Skilanglauf, Golf.
- Aber auch Ergometertraining, Tanzen, Minigolf, Tischtennis und Gymnastik sind gute Trainings-Alternativen.
- Beginnen Sie mit dem Training langsam und steigern Sie Dauer und Intensität nach und nach auf 30 bis 60 Minuten pro Einheit. Planen Sie Ihre Unternehmungen mindestens an drei Tagen in der Woche, immer mit einem „Erholungstag“ dazwischen. Bei ersten Anzeichen einer Überanstrengung (Atemnot, Herzrasen, Schmerzen) sofort aufhören.

Therapie und Behandlung



Was sonst noch wichtig ist

Selbstkontrolle

Bei Diabetes ist es besonders wichtig, über seine Stoffwechsellage Bescheid zu wissen, um beurteilen zu können, ob die Therapiemaßnahmen auch erfolgreich sind.

› Was können Sie selbst kontrollieren:

- Blutzucker
- Blutdruck
- Gewicht und Bauchumfang
- Füße

Führen Sie in Ihrem eigenen Interesse ein Diabetes-Tagebuch, in das Sie alle wichtigen Daten, aktuelle Blutzucker-Messergebnisse, Blutdruck- und Laborwerte und Ihre Medikamente eintragen.

Für den Notfall sollten auch Telefonnummer und Adresse von Angehörigen und Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt eingetragen werden.

Gute Wahl: Lebensmittel und Getränke

Getränke

täglich ca. 2 l

Günstig	Ungünstig
<ul style="list-style-type: none"> - Leitungs-, Mineral-, Tafelwasser - Tee, Kaffee - ab und zu ein Glas: Light-Limonaden mit Süßstoff ohne Fruchtzuckerzusatz - ab und zu ein Glas: stark verdünnter, naturreiner Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz (1:3 verdünnt, zum Essen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektar - Limonaden, Colagetränke - Sirup - Energydrinks - sog. Wellnessmineralwasser - alkoholische Getränke



Gemüse und Salate

täglich mind. 3 Portionen = 3 Hand voll

Günstig	Ungünstig
<ul style="list-style-type: none"> - alle Sorten frisch oder tiefgefroren - Avocado - Antipasti in Olivenöl - Essiggemüse ohne Zuckerzusatz (Süßstoff) 	<ul style="list-style-type: none"> - tiefgekühltes Rahm- und Röstgemüse mit Fettbeigabe - Mais - Konserven mit Zuckerzusatz

Die angegebenen Mengeneempfehlungen entsprechen Durchschnittswerten und müssen dem jeweiligen individuellen Energiebedarf angepasst werden.

Gute Wahl: Lebensmittel und Getränke

Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)

Günstig	Ungünstig
<ul style="list-style-type: none"> - 1 bis 2 x pro Woche pro Portion ca. 200g gekocht 	

Obst

täglich max. 2 Portionen = 2 Hand voll

Günstig	Ungünstig
<ul style="list-style-type: none"> - alle Sorten frisch oder tiefgefroren - Kompott oder Mus ohne Zuckerzusatz (Süßstoff) 	<ul style="list-style-type: none"> - gezuckertes Dosenobst und gezuckertes Tiefkühlobst - kandierte Früchte - Trockenfrüchte in größeren Mengen



- › **Hinweis:** sehr süße Obstsorten selten und kleine Portion – rascher Blutzuckeranstieg bei Trauben, Bananen, Wassermelonen

Brot, Gebäck und Beilagen

täglich 3–4 Portionen
(z. B. 2 Scheiben Brot, 1 Schöpfer
Naturreis, 4 EL Haferflocken)

Günstig	Ungünstig
<ul style="list-style-type: none">– Vollkornbrot und -gebäck– Naturreis, Dinkelreis, Buchweizen, Hartweizengrießteigwaren ohne Ei, Teigwaren aus Linsen- und Kichererbsenmehl– Hirse, Polenta, Quinoa, Amaranth, Haferflocken, Vollkorngrieß, Vollmehl– Müslimischungen ohne Zucker und Süßungsmittel, ohne Trockenfrüchte– Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none">– Weißbrot und -gebäck, Toastbrot– Briochegebäck, Kipferl etc.– helle Beilagen und Knödel selten, mit Gemüsebeilage und Hülsenfrüchten „aufbessern“– gesüßte Müsli- und Frühstücksflockenmischungen, Cornflakes– fettreiche Kartoffelfertigprodukte: Pommes frites, Kroketten, Rösti etc.



Gute Wahl: Lebensmittel und Getränke

Milch und Milchprodukte

täglich 2 bis 3 Portionen
= ¼ l bis ½ l flüssiges
Milchprodukt und 1 Portion
Käse oder Topfen

Günstig	Ungünstig
<ul style="list-style-type: none"> - fettreduzierte Milchprodukte zwischen 1% und 1,5% Fettanteil (Magermilch, Buttermilch, Magerjoghurt etc.) - Käse bis 35% F.i.T. (Schlosskäse, Bierkäse, Joghurtkäse, Limburger, Romadur, Käse nach Holländer Art etc.) - Hüttenkäse, Magertopfen und Mehlspeistopfen 10% F.i.T. - Frischkäse und Frischkäse-aufstriche bis 10% Fettanteil - zuckerfreie Sojamilch, Tofu, Tempeh 	<ul style="list-style-type: none"> - Schlagobers, Sauerrahm, Crème fraîche in der „Alltagsküche“ - größere Mengen an Vollmilch und Vollmilchprodukten - handelsübliche gezuckerte Fruchtjoghurts, Joghurt drinks, Topfencremen, Milchdesserts, Puddingdesserts, Molke drinks - Käse ab 45% F.i.T. in größeren Mengen - Topfen ab 20% F.i.T. und Frischkäse ab 10% Fettanteil - Sojamilch, -joghurt, -pudding und -desserts mit Zuckerzusatz

Eier

ca. 3 Stück pro Woche



Günstig	Ungünstig
- sichtbar und verkocht	- Mayonnaise



Fleisch, Wurst und Fisch

wöchentlich:

Fleisch 2 bis 3 mal je 125 g,

Fisch 1 bis 2 mal je 150 g,

Wurst und Schinken 150 g

Günstig	Ungünstig
<ul style="list-style-type: none"> - magere Sorten von Kalb, Rind, Schwein, Lamm, Kitz, Wild, Kaninchen, Geflügel - fettreduzierte Wurstwaren (bis 10 % Fett): Schinken, Schinkenwurst, Krakauer, Rinderwurst, Geflügelwurst - selbst zubereiteter Rindfleisch- oder Wurstsalat mit Essig-Öl-Marinade - Schinkensulz, Rindfleischsulz - heimische Kaltwasserfische und fettreicher Meeresfisch: Forelle, Saibling, Lachs, Thunfisch, Hering, Makrele, Sardinen etc. - alle anderen Fischarten: Dorsch, Kabeljau etc. - Fischkonserven mit Olivenöl - Schalen- und Krustentiere, Tintenfisch (Achtung: reich an Cholesterin und Harnsäure!) 	<ul style="list-style-type: none"> - fette Fleischsorten: z. B. Bauchfleisch, Schopfbraten - Innereien - fette Wurstsorten: z. B. Frankfurter, Weißwürstel, Knacker, Käsekrauter, Extrawurst, Hart- und Dauerwurst, Salami, Streichwurst, Leberwurst, Blutwurst, Pasteten, Leberkäse etc. - handelsübliche Wurstsalate mit Mayonnaise, Gabelbissen - Haussulz, Extrawurstsulz - Fischfertiggerichter gebacken und überbacken - Fischmayonnaise - Fischkonserven mit Saucen

Gute Wahl: Lebensmittel und Getränke

Fett, Öle und Nüsse

Günstig	Ungünstig
<ul style="list-style-type: none">- täglich 1 – 3 TL (= 5 bis 15 g) Butter oder ungehärtete Pflanzenölmargarine- täglich 1 – 3 TL (= 5 bis 15 g) Rapsöl, Olivenöl zum Kochen- täglich 1 – 3 TL (= 5 bis 15 g) Oliven-, Walnuss-, Hanf- oder Leinöl für Salate- Walnüsse, Mandeln, Kürbiskerne etc. in kleinen Mengen als „gesunde“ Nascherei- Kokosflocken, Kokosnuss in kleineren Mengen für Bäckereien	<ul style="list-style-type: none">- Butter in größeren Mengen- Milchmargarine- Schmalz, Grammeln- Rinderfett- Frittierfette- Kokosfett- Kokosflocken, Kokosnuss ungeeignet bei erhöhten Triglyceridwerten



Zucker und Süßes

selten

Günstig	Ungünstig
<ul style="list-style-type: none">- Mehlspeisen und Kuchen mit Vollkornmehl (z. B. Dinkelvollmehl) zubereiten, Zuckermenge um die Hälfte reduzieren und mit flüssigem Süßstoff „aufbessern“- zuckerfreier Apfel- oder Topfenstrudel aus gezogenem Strudelteig, Obstknödel aus Kartoffel- oder Topfenteig, Topfenockerl, Topfenauflauf, fettreduzierte Süßspeisen mit Vollmehl – zubereitet mit Süßstoff- Zucker und Honig in kleinen Mengen – als „Gewürz“ und niemals in Getränken- Marmelade und Honig aufs Vollkornbrot nicht täglich und in kleinen Mengen- ab und zu ein Stück Schokolade ist erlaubt – als kleiner Nachtisch und nicht zum Hunger stillen- zuckerfreie Zuckerl und zuckerfreier Kaugummi	<ul style="list-style-type: none">- Herkömmliche Süß- und Backwaren: Wafferl, Kekse, Kuchen, Kipferl, Topfentascherl etc.- Diabetikersüßwaren und sog. Diabetikerzucker (z. B. Fruchtzucker, Zuckeraustauschzucker zum Süßen und Backen)- Zucker, Honig und Marmelade in herkömmlichen, größeren Mengen 



SICHER GUT VERSORGT bei Diabetes mellitus Typ 2

Derzeit profitieren bereits rund 115.000 TeilnehmerInnen in Österreich von den vielen Vorteilen des Programms „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“.

IHRE VORTEILE

- Individuelle und umfassende ärztliche Betreuung
- HbA1c-Bestimmungen (mind. 1 x jährlich)
- Jährliche Fuß- und Augenuntersuchungen
- Diabetes-Schulung
- Patientenhandbuch, Informationsmaterial
- Aktuelle Informationen per E-Mail oder per Post

Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt danach – sie/er berät Sie gerne.