

## Wenn der Zucker zu hoch ist – Tipps bei Diabetes

Die Ernährung bei Diabetes entspricht einer gesunden, vollwertigen, abwechslungsreichen und schmackhaften Ernährung, wie sie auch dem Nichtdiabetiker empfohlen wird. Ziel der Diabetesdiät ist es, kurzfristig den Blutzucker möglichst auf normalem Niveau zu halten. Langfristig wird durch eine richtige Ernährung - abgestimmt auf die medikamentöse oder Insulintherapie - dem Auftreten von Spätschäden vorgebeugt.

Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselerkrankung. Beim Diabetiker des Typs 2, der früher auch als Altersdiabetes bezeichnet wurde, ist das Insulin in der Regel in zu geringer Menge wirksam, um die Kohlenhydrate aus den Lebensmitteln zu verarbeiten. Dadurch kommt es zum Anstieg des Zuckers im Blut.

Da die Mehrzahl der Diabetiker vom Typ 2 übergewichtig ist, steht eine kalorien- und fettarme Ernährung mit nährstoffreichen Lebensmitteln im Vordergrund. Zu bevorzugen sind Lebensmittel mit langkettigen Kohlenhydraten, wie z.B. Brot, Brötchen, Kartoffeln, Nudeln, Reis und Getreidegerichten, am besten als Vollkornprodukte mit einem hohen Ballaststoffgehalt. Viel Obst und Gemüse, fettarme Fleisch-, Wurst- und Milchprodukte sowie Pflanzenfette mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren runden die gesunde Ernährung des Diabetikers ab. Denn allein hierdurch sowie durch Bewegung wird der Stoffwechsel eindeutig verbessert.



Eine exakte Berechnung nach BE ist erforderlich, wenn Blutzuckersenkende Medikamente eingenommen oder Insulin gespritzt wird. Dann ist es wichtig, die Blutzuckererhöhenden Lebensmittel zu kennen:

### Blutzuckererhöhende Lebensmittel:

- Brot, Brötchen
- Getreide, Getreideprodukte
- Beilagen: Kartoffeln, Reis, Nudeln
- Obst
- Milch, Buttermilch, Joghurt, Kefir, Dickmilch
- Mais, Erbsen und getrocknetes Gemüse
- Zucker
- zuckerhaltige Lebensmittel
- Zuckeraustauschstoffe: Fruchtzucker, Sorbit, Xylit, Mannit, Isomalt, Lactit
- Lebensmittel, die mit Zuckeraustauschstoffen gesüßt sind

Hierbei empfiehlt es sich, die Mahlzeiten nach ihren BE (Brot- oder Berechnungseinheit) oder der KE (Kohlenhydratportion) abzuschätzen.

1 Kohlenhydratportion entspricht  
10 - 12 g Kohlenhydraten.



Mit Liebe gekocht.  
Mit Freude gebracht.

Neuerdings wird auch Diabetikern erlaubt in geringer Menge Zucker zu verwenden. Wissenschaftliche Untersuchungen konnten zeigen, dass kleine Mengen Haushaltszucker den Blutzucker nicht wesentlich ansteigen lassen. In den aktuellen Empfehlungen für Diabetiker wird daher eine kleine Menge an Zucker, ca. 30 g pro Tag, erlaubt. Diese sollten in Mahlzeiten „verpackt“, über den Tag verteilt werden, z. B. in damit gesüßtem Eis, in Quarkspeisen, in Schokolade und Kuchen. Der Eiweiß- und Fettgehalt der Lebensmittel verzögert den Blutzuckeranstieg auf natürliche Weise, so dass diese Lebensmittel wie andere kohlenhydratreiche Lebensmittel in Broteinheiten berechnet werden können. Nicht empfehlenswert sind gezuckerte Getränke (da der Zucker daraus sehr schnell ins Blut aufgenommen wird) sowie zuckerreiche Speisen bei einer kalorienarmen Kost.

apetito zuhaus bietet für die Verpflegung von Diabetikern geeignete Menüs an. Diese werden fettarm und kalorienarm zubereitet, um den Empfehlungen einer kalorienarmen Kost des Diabetikers gerecht zu werden. Da viele Diabetiker keinen Zucker in fertig zubereiteten Menüs wünschen, auch wenn das sogenannte „Zuckerverbot“ heute nicht mehr gültig ist, verzichtet apetito auf den Zusatz von Zucker und auf zuckerhaltige Lebensmittel. Für jedes Menü liegen die Angaben für die Energie (in kcal/kJ), den Fettgehalt, den Eiweißgehalt sowie den Kohlenhydratgehalt (in g) und den daraus berechneten Broteinheiten vor.



apetito zuhaus, Tel. 0 18 02 – 22 79 79  
(0,06 €/Anruf aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

[www.apetito-zuhaus.de](http://www.apetito-zuhaus.de)