BILLA Besser Leben

Rund um Diabetes

Wie der richtige Lebensstil vorbeugt und hilft.

Volkskrankheit Diabetes

Tipps von unseren Experten

Wer mit der Diagnose »Zuckerkrankheit«, also »Diabetes« konfrontiert wird, muss sich auf einige Änderungen im Leben einstellen. Gerade was die Ernährung angeht.

Dabei lässt sich Zuckerkrankheit – zumindest der Typ Diabetes, der am häufigsten auftritt – mit einer Änderung der Ess- und Lebensgewohnheiten sehr stark positiv beeinflussen. Im Idealfall kommt es erst gar nicht zu Diabetes. Diese Broschüre zeigt allen am Thema Diabetes Interessierten, wie man mit richtiger Ernährung, ausreichend Bewegung und gesundem Lebensstil die Prävention angehen kann.

»Gesünder zu leben, mit bewusster Ernährung und mehr Bewegung, ist für jeden von uns wichtig. Gerade bei Diabetes ist ein besserer Lebensstil aber auch wesentlicher Bestandteil der Therapie und hilft, Spätschäden hintanzuhalten.«

Mag. Astrid Draxler
Ernährungswissenschaftlerin

»Gesunde Ernährung, Bewegung und gesunder Lebensstil »stärken uns massiv den Rücken« gegen Diabetes und bei Diabetes.«

Univ.-Prof. Dr. med. Anita Rieder
Medizinische Universität Wien

»Themen wie Gesundheit und ein besseres Ernährungsbewusstsein aller ÖsterreicherInnen sind bei BILLA nicht bloße Schlagworte – sie gehören zu unserer Unternehmensstrategie ! Mit dieser Broschüre wollen wir unserer Verantwortung einmal mehr gerecht werden.«

Mag. Volker Hornsteiner
Vorstandssprecher BILLA

Inhaltsverzeichnis

Was Sie in diesem Heft alles erfahren.

Seite 5
Zucker?

Seite 11
Gewicht

Seite 15
Ernährung

Seite 33
Rezepte

Seite 37
Helfer

Einleitung

Lieber vorbeugen als nachbehandeln

Nicht umsonst wird Zuckerkrankheit oft als »Volkskrankheit« bezeichnet, denn sie geht wirklich uns alle etwas an. Viele Menschen sind bereits von Zuckerkrankheit betroffen oder gefährdet, an einer zu erkranken. Fast jeder von uns kennt zumindest eine Person, die daran leidet. Und viele wissen gar nicht, dass sie schon betroffen sind.

Darum ist ein gesundes Leben mit guter Ernährung und ausreichend Bewegung für jeden von uns wichtig – nicht nur als wichtige Vorbeugung oder Teil der Therapie einer Zuckerkrankheit. Dazu bietet Ihnen diese Broschüre allgemeine Basisinformationen und praktische Tipps.

Doch erst noch einige wichtige Infos vorweg:

Diese Broschüre ist eine Gesundheitsbroschüre und keine Broschüre über eine Krankheit. Sie kann und soll die Ernährungs- und Bewegungsberatung durch Experten nicht ersetzen. Denn jeder und jede Betroffene braucht persönliche Handlungsanleitungen, die nur ÄrztInnen und professionelle Ernährungs- und BewegungsberaterInnen geben können.

Fig. 1 – Macht Zuckersüßes Schritt für Schritt krank? Und was, wenn ja?

Zucker?

Diabetes und die verschiedenen Formen

1

Diabetestypen

Zuckerkrankheit kann jeden treffen

In der Medizinersprache nennt man die Zuckerkrankheit »Diabetes mellitus«. Sie wird in unterschiedliche Diabetestypen unterteilt. Diese Broschüre hat den Schwerpunkt im sogenannten Typ-2-Diabetes, jener Form des Diabetes, die am häufigsten (etwa in 90–95% aller Fälle) vorkommt.

Grundsätzlich ist Diabetes keine einheitliche Erkrankung, sondern eine ganze Gruppe von Erkrankungen, die alle mit einer Störung des Zuckerstoffwechsels einhergehen.

Das Prinzip ist eigentlich ganz einfach: Jede Zelle unseres Körpers braucht Energie, um funktionieren zu können. Die Energielieferungen bestehen zum Teil aus Zucker, und damit dieser Zucker in unsere Zellen überhaupt hineinkommt, braucht es ein Hormon, welches von der Bauchspeicheldrüse produziert wird – nämlich Insulin. Der Regelkreis heißt: → Zuckerlieferung → Insulinausschüttung → Zellen bereit für die Zuckeraufnahme → Zucker in die Zelle → Energie.

Doch selbst so ein genial funktionierender Regelkreis kann unterbrochen werden, was sich oft über Jahre anbahnt, aber auch schneller passieren kann, je nach Störung der Funktionen.

Alarmsymptome des Körpers

Natürlich schafft nur eine Blutzuckerkontrolle Klarheit. Doch es gibt häufige Symptome, auf die man achten sollte:

1. Höhere Harnmenge als sonst
2. Starker Durst und übermäßiges Trinken
3. Andauernde Müdigkeit
4. Beeinträchtigungen des Sehens
5. Hautinfektionen & Hautveränderungen, die schlecht abheilen

Typ-1-Diabetes

Wurde früher als Jugendlichen-Diabetes bezeichnet, da dieser Typ meist schon sehr früh auftritt. Die Ursache liegt in einer Zerstörung von Insulin produzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse, wodurch ein Insulinmangel entsteht. Die Betroffenen müssen deshalb täglich »Insulin spritzen«.

Typ-2-Diabetes

Typ-2-Diabetes ist die häufigste Form des Diabetes. Die erhöhten Blutzuckerspiegel entwickeln sich, da die Bauchspeicheldrüse mit der Zeit weniger Insulin ausschüttet und dieses ausgeschüttete Insulin seine Wirkung außerdem nicht mehr so entfalten kann.

Genetische Einflüsse und Umwelteinflüsse (Essverhalten, Bewegungsverhalten, Übergewicht etc.) können die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes deutlich mit beeinflussen.

Beim Typ-2-Diabetes kann es sein, dass man im Vorfeld und am Beginn der Erkrankung bereits Tabletten nehmen, im Laufe der Krankheit vielleicht sogar »Insulin spritzen« muss. Besonders bei einer frühen Erkennung kann man oft nur durch Gewichtsabnahme, Ernährungsumstellung und mehr Bewegung auch ohne Medikamente auf Dauer wieder normale Blutzuckerwerte erreichen.

Die Sache mit dem Blutzuckerspiegel …

Bei einer Zuckerkrankheit verliert der Körper die Kontrolle über die Blutzuckerspiegel und die Blutzuckerspiegel sind höher als sie normalerweise sein sollen. Die Ursachen liegen entweder darin, dass kein Insulin produziert wird oder das produzierte Insulin an den Zellen nicht mehr so gut wirkt. Der Blutzuckerspiegel steigt und steigt – oft unbemerkt und schleichend über Jahre. Nierenerkrankungen, Herz- und Blutgefäßprobleme, Augenkrankheiten, Infektionsanfälligkeit und Nervenleiden können die Folgen sein.

Metabolisches Syndrom

Unter diesem medizinischen Ausdruck versteht man allgemein einen Zustand, bei welchem vermehrte Einlagerung von Fett am Bauch (Abdominelle Adipositas), Diabetes mellitus Typ 2 (oder gestörter Blutzuckerstoffwechsel), erhöhte Blutfettwerte (und Fettstoffwechselstörungen) sowie erhöhter Blutdruck auftreten – entweder alle gemeinsam oder mindestens drei dieser Erscheinungen. Die Ursachen dafür liegen wieder in einer Kombination aus Veranlagung und Lebensstil. Ersteres kann natürlich niemand beeinflussen, Letzteres aber sehr wohl. Das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist durch das Metabolische Syndrom erhöht. Gesunder Lebensstil ist sowohl Vorbeugung wie auch Teil der Therapie.

Diabetes in der Schwangerschaft

Bei etwa 10% aller werdenden Mütter tritt diese Form der Zuckerkrankheit auf. Meist ist sie nach der Schwangerschaft auch wieder verschwunden. Doch es bleibt ein erhöhtes Risiko, in den folgenden Jahren an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Gesunde Ernährung, Gewichtskontrolle und Bewegung sind dann besonders wichtig, um das Risiko in diesen Jahren zu senken!

ABCs* kontrollieren!

Diabetiker wissen, wie wichtig es ist, seine ABCs zu kennen und unter Kontrolle zu halten!

A = A1c (Hb1c) = das Blutzuckergedächtnis

Ein Bluttest, der über den Blutzuckerspiegel der letzten 6–8 Wochen Auskunft gibt.

B = Blutdruck

Eine regelmäßige Kontrolle und Vermeidung von hohem Blutdruck sind wichtig, denn Bluthochdruck erhöht das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenschäden.

C = Cholesterin

Auch der Cholesterinspiegel muss im Auge behalten werden – schon um Gefäßerkrankungen vorzubeugen.

** nach Delahanty et al., 2011*

Kann man Diabetes durch einen gesünderen Lebensstil positiv beeinflussen?

Darauf gibt es eine ganz klare Antwort: JA! Man kann Diabetes durch Gewichtskontrolle, Abnehmen bei Übergewicht, gesundes Essen und Bewegung maßgeblich vorbeugen. Wenn man bereits Diabetes hat, so helfen diese Maßnahmen erheblich, den Blutzuckerspiegel unter Kontrolle zu halten und so auch die Spätschäden bei der Zuckerkrankheit hintanzuhalten.

Die verschiedenen Formen des Diabetes haben zwar unterschiedliche Ursachen, weshalb man unter Umständen Anzahl, Folge, Zusammensetzung der Mahlzeiten und der Bewegung auf die Therapie abstimmen muss. Die Grundsätze einer gesunden Ernährung gelten aber – bis auf wenige spezielle Empfehlungen – für alle.

Ein paar einfache Grundsätze

→ Sorgen Sie für eine gesündere Auswahl an Lebensmitteln.

→ Achten Sie auf die Nährstoffzusammensetzung (Fette, Eiweiß, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe) und auf die Kalorien.

→ Bauen Sie ausreichend Bewegung – für mehr Ausdauer und mehr Kraft – in Ihren Alltag ein.

Fig. 2 – Kann man mit Leichtigkeit Gewicht verlieren? Oder ist das abgehoben?

Schwer gewichtig –

wie Kilos und Diabetes zusammenhängen.

2

Gewicht

Zu viel des Guten wird Gefahrengut

Ganz klar gesagt: Zu viel Gewicht ist der größte Risikofaktor für Diabetes. Wenn Übergewicht vorliegt, so ist die Gewichtsreduktion wichtig, in der Vorbeugung und in der Therapie. Die meisten, auch die übergewichtigen Diabetiker – unabhängig vom Typ des Diabetes – profitieren schon von einer Gewichtsabnahme von 5–10%, da die Körperzellen dann wieder besser auf Insulin ansprechen und die Blutzuckerwerte sich bessern. Übergewichtige, die dauerhaft weniger auf die Waage bringen, tun einen wichtigen Schritt für eine bessere Stoffwechselsituation und vermindern auch das Risiko einer Erkrankung an Diabetes. Wie es um Sie und Ihr Gewicht bestellt ist, finden Sie am besten mit dem Body Mass Index (BMI) heraus – mit der gratis BILLA App für Ihr Smartphone und auf www.billa.at können Sie ihn ganz einfach berechnen.

Adipositasvorbeugung und -prävention*

BMI 18,5–24,9 | Normalgewicht
→ Gewicht halten. Wenn in der Familie jemand Diabetiker ist, nicht mehr als 3 Kilo zunehmen.

BMI 25–29,9 | Übergewicht
→ Nicht weiter zunehmen.
Am besten Gewicht dauerhaft etwas reduzieren.

BMI 30–34,9 | Adipositas
→ Gewicht unbedingt dauerhaft um 5–10% reduzieren

BMI 35 und mehr → 10–30% abnehmen, je nach Ausgangsgewicht. Von ärztlicher Seite beraten und die beste Methode vorschlagen lassen.

** nach Hauner et al., DDG Praxisleitlinien*

Der Bauchumfang als Risiko für Herz, Gefäße und Stoffwechsel

Der Bauchumfang ist für das Diabetes- und Herzinfarktrisiko eine wichtige Maßzahl. Denn zu viele Kilos um die Körpermitte haben Einfluss auf den Fett- und den Zuckerstoffwechsel!

Taillenumfang*	erhöhtes Risiko	deutlich erhöhtes Risiko
Frauen	größer oder gleich 80 cm	größer oder gleich 88 cm
Männer	größer oder gleich 94 cm	größer oder gleich 102 cm

** Angaben beziehen sich auf Erwachsene*
Quelle: www.dge.de

Richtig messen → Man nimmt ein Maßband und tastet den unteren Rand der untersten Rippe und den oberen Rand des Beckenknochens, die Messhöhe für den Bauchumfang liegt genau in der Mitte. Entspannt ein- und ausatmen und am Ende der Ausatmung ablesen.

Bereit zum Abnehmen? Aber sicher!

Wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren möchten – oder müssen –, haben Sie vielleicht schon einen Versuch hinter sich, der nicht besonders erfolgreich war. Dennoch war dieser Versuch nicht umsonst – Sie haben dabei viel gelernt.

Testen Sie mit diesem Wissen Ihre Abnehm-Bereitschaft. Je mehr der folgenden Aussagen auf Sie zutreffen, desto motivierter sind Sie, den Kilos den Kampf anzusagen.

A. Wenn ich abnehme, dann langsam und kontinuierlich – von Crash-Diäten halte ich nichts.

B. Es ist OK, etwa 10 % meines bisherigen Körpergewichtes abzunehmen, das hilft bereits meiner Gesundheit.

C. Ich bin zur Änderung von Essgewohnheiten bereit, aber meine Leibspeise muss gelegentlich sein.

D. Etwas mehr Bewegung kann ich in meinem Alltag unterbringen. Ist gar nicht so schwer.

E. Ich bin nicht entmutigt, wenn die Kilos für eine Weile nicht purzeln. Dabeibleiben heißt Erfolg haben!

F. Der richtige Zeitpunkt, um mit dem Abnehmen anzufangen, ist jetzt. Hinausschieben bringt nichts.

G. Mein Leben ist keine Dauerdiät. Ich esse gerne und genussvoll – aber eben gesünder, weniger und bewusster.

Fig. 3 – Sind alle Lebensmittel gleich gut? Oder kommt's drauf an, was drin steckt?

Mittel zum Leben –

denn gute Ernährung ist lebenswichtig.

3

Ernährung

Was in einer Mahlzeit steckt

Früher existierten für Diabetikerinnen und Diabetiker sehr strenge Diätvorschriften, die oft nur schwer einzuhalten waren. Insbesondere galt dies für jene, deren Tagesablauf – z.B. aus beruflichen Gründen – schwer planbar war. Mittlerweile lässt sich die Ernährung zum Glück individueller gestalten. Persönliche Ernährungsgewohnheiten, körperliche Aktivität und aktuelle Lebensumstände können berücksichtigt werden. Anstatt einer speziellen Diät wird heute eine kalorien-gerechte Mischkost empfohlen, die sich sogar für die gesamte Familie eignet. Idealerweise ist der Menüplan abwechslungsreich, geschmackvoll und trägt zu einer guten Einstellung der Blutzuckerwerte bei.

Natürlich müssen sich Diabetiker dennoch etwas mehr Gedanken darüber machen, was in ihrer Mahlzeit steckt – oder besser gesagt, wie sie sich zusammensetzt.

Eine gute Nachricht: Auch Diabetiker können ihre Mahlzeiten genießen!

Die gesunde Ernährung ist nicht nur Vorbeugung und Therapie, sie soll auch genussvoll sein. Und wer weiß, worauf zu achten ist, tut sich dann auch gar nicht so schwer.

Fette – wie viel dürfen es sein? Und welche sind gut für den Körper?

Kohlenhydrate – zu welchen können Sie greifen und wo heißt es eher »Finger weg«?

Zucker – ist er überhaupt erlaubt? Wenn ja, in welcher Form am besten?

Glykämischer Index, glykämische Last, Broteinheiten – was hat es damit auf sich?

Die wichtigsten 5

Die 5 wesentlichsten Ernährungsaspekte beim Typ-2-Diabetes:

1. Kalorienzufuhr allgemein
2. Gewichtsabnahme, körperliche Aktivität/ Bewegung, Gewichtsmanagement
3. Menge und Art der täglichen Kohlenhydrate
4. Zusammensetzung der Ernährung insgesamt
5. Häufigkeit und Zeitpunkt der Mahlzeiten (besonders wichtig für jene, die den Blutzucker medikamentös regeln müssen)

Fette Überraschung!

Auch in einer bewussten Ernährung dürfen und sollen Fette vorkommen. Sie sollen sogar 25–35 % der täglichen Kalorien ausmachen (wer abnehmen soll, bleibt unter 30 %). Allerdings kommt es sehr auf die Qualität des Fettes an. Weniger als 8 – 10 % der Gesamtenergiezufuhr sollen gesättigte Fettsäuren und Transfettsäuren sein, da sie den Cholesterinspiegel erhöhen. Gesättigte Fette finden sich vor allem in tierischen Produkten wie fettem Fleisch, Wurst und Pastete, Käse und Butter, aber auch in Kokos- und Palmfett. Transfettsäuren verstecken sich z. B. in festen Fetten wie Butter und manchen Margarinen, Backwaren, Keksen oder Chips. Sie entstehen auch beim starken Erhitzen von Öl – Frittiertes ist also nicht ratsam.

Der Rest der Fettquellen sollen 10 – 20 % einfach ungesättigte Fettsäuren sein und nicht mehr als 10 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Dafür sind als Koch- und Streichfett vor allem pflanzliche Fette (Rapsöl, Walnussöl, Diätmargarinen) zu empfehlen. Mit ein bis zwei Fischmahlzeiten (1 Portion ca. 150 g, fettreiche Fischsorten bevorzugen) in der Woche nehmen Sie auch viele günstige Fette zu sich.

	Gesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren
Gouda 45 % Fett i. Tr. (30 g)	5,8 g	1,9 g	0,2 g
1 Mozzarella-Kugel (ca. 125 g)	12,5 g	5,6 g	0,6 g
Camembert 60 % Fett i.Tr. (30 g)	5,6 g	2,7 g	0,3 g
Haselnüsse (30 g)	1,2 g	13,8 g	2,6 g
Sojabohnen (100 g)	2,6 g	4,1 g	10,7 g
Brathuhn (100 g)	2,6 g	3,5 g	2,5 g
Speck, durchwachsen (30 g)	8,4 g	8,8 g	1,0 g
Olivenöl (30 g)	4,2 g	21,2 g	2,7 g
Rapsöl (30 g)	2,3 g	17,5 g	9,5 g
Karpfen (100 g)	1,0 g	2,3 g	1,1 g
Bachforelle (100 g)	0,6 g	0,8 g	1,0 g

Quelle: GU Nährwerttabelle 2012 /2013

Die Broteinheit.

Eine Broteinheit ist eine Maßeinheit, mit der der Kohlenhydratgehalt der Mahlzeit abgeschätzt wird. Etwa 10–12 g Kohlenhydrate sind eine Broteinheit. Das entspricht etwa einem kleinen Apfel mit 100 Gramm oder 2 Scheiben Knäckebrot (30 Gramm). Wichtig und sinnvoll ist diese Einheit für alle, die Insulin spritzen müssen.

In der Ernährungs-Hauptrolle: Kohlenhydrate

Mit 45–60 % spielen Kohlenhydrate mengenmäßig die wichtigste Rolle in der täglichen Ernährung – es kommt aber stark auf die Art und Menge der Kohlenhydrate, auf den Zuckergehalt (auch Zucker ist ein Kohlenhydrat), auf die Zusammensetzung und die Verarbeitung des Nahrungsmittels an.

Wie stark und wie schnell kohlenhydratreiche Lebensmittel den Blutzuckerspiegel steigen lassen, hängt auch von ihrem Ballaststoffgehalt ab, denn ballaststoffreiche Lebensmittel sind »Blutzuckerspiegel-schonender«. Gesunde Menschen sollten täglich 30 Gramm Ballaststoffe essen, für Diabetiker sind 40 Gramm (20 g pro 1000 kcal am Tag) wünschenswert. Gute Quellen dafür sind z.B. Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Reis und Kartoffeln lassen den Blutzuckerspiegel etwas schneller ansteigen, aber durch die Kombination mit eiweißreichen Lebensmitteln – also Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchten – lässt sich ein zu schneller Anstieg vermeiden.

Diabetiker verteilen kohlenhydrathaltige Lebensmittel auf drei bis fünf Mahlzeiten über den Tag – übergewichtige Typ-2-Diabetiker sollten auf Zwischenmahlzeiten verzichten.

Dieser Ballast ist gut für Sie

So viel Gramm Ballaststoffe sind in jeweils 100 g enthalten:

Leinsamen, Sesam, Mohn (jeweils ganz)	35,0	
Sojabohnen	22,0	
Linsen	17,0	
Schwarzwurzeln	17,0	
Weizenkeime	15,0	
Mandeln	13,5	
Pistazien	10,6	
Haferflocken	10,0	
Datteln, getrocknet	9,0	
Kokosnuss	9,0	
Vollkornteigwaren (Vollweizen)	9,0	
Maronen (Esskastanien)	8,4	
	8,4	Vollkornbrot
	8,2	Haselnuss
	6,6	Quinoa
	6,3	Avocado
	6,2	Rote Bohnen (Kidneybohnen)
	5,9	Quitte, frisch
	5,4	Rosinen
	4,3	Erbsen
	4,0	Mais
	3,2	Rhabarber
	2,0	Fenchel

Quelle: GU Nährwerttabelle 2012/2013

40g am Tag

Da stecken zum Beispiel 40 Gramm Ballaststoffe drin:

Lebensmittel	Ballaststoffe	kcal
2 Scheiben Vollkornbrot (150g)	12g	300
3 Kartoffeln (250g)	4,8g	180
1 Apfel (150g), ungeschält	3g	90
1 Birne (100g)	2,8g	52
Himbeeren (60g)	3g	20
Bohnen gekocht (100g)	1,9g	32
Rohkostsalat mit Essigmarinade (140g)	2,5g	52
Karotten gekocht (200g)	5g	36
Bulgur (50g)	5g	160
Gesamt	**40g**	**922**

Wenn der Heißhunger kommt

Gerade nach fetten, süßen oder salzigen Kohlenhydraten haben wir manchmal ein unglaubliches Verlangen. Das ist kein Zufall, denn beim Verzehr wird vermehrt z.B. der Gehirnbotenstoff Serotonin ausgeschüttet – und wir fühlen uns wohler. Ein Säckchen Chips hier, eine Cremetorte dort, der Burger mit Käse und Mayo obendrauf … es mag befriedigend sein, aber Waage, Cholesterin- und Blutzuckerspiegel freuen sich über solche Leidenschaften gar nicht. Zumindest, wenn sie zur regelmäßigen Gewohnheit werden. Hier sind ein paar Tipps, wie Sie nicht so leicht in die Heißhunger-Falle tappen.

→ Ein großes Glas Wasser trinken kann den Kreislauf durchbrechen, bevor es an die Schokolade geht.

→ Spazieren Sie z.B. eine Runde im Park, dies dämpft die akute Gier.

→ Erlauben Sie sich ein kleines Stück des Objekts der Begierde. Oft reicht das schon.

→ Legen Sie sich einen Vorrat an gesünderen Alternativen an. Obst, Vollkornbrot mit fettarmem Käse oder Joghurts empfehlen sich.

→ Für ganz Harte: Essen Sie zwei Wochen gar keine Süßigkeiten. Danach wird das starke Verlangen schwinden und sich regulieren.

Damit Ihnen glykämisch nicht komisch vorkommt

Glykämischer Index (GI) und Glykämische Last (GL) sind häufig verwendete Begriffe. Der GI beschreibt, wie schnell und in welchem Ausmaß der Blutzucker beim Konsumieren eines bestimmten Nahrungsmittels ansteigt. Das wird in einem Wert zwischen 1 und 100 ausgedrückt. Weil aber eine Mahlzeit aus unterschiedlichen Lebensmitteln mit verschiedenen GI besteht, gibt es auch die Glykämische Last. Diese berücksichtigt neben dem Glykämischen Index den Kohlenhydratgehalt einer Mahlzeit bzw. eines Lebensmittels.

Was sind gute Werte?

Glykämischer Index

Unter 50 ist ein sehr guter Wert – der Blutzuckerspiegel steigt langsam an.

Über 70: Der Spiegel steigt schnell an – ist damit ein schlechter Wert.

Glykämische Last

Hier die Richtwerte für die glykämische Last:

Niedrige GL 0–10 | Mittlere GL 10–20 | Hohe GL ab 20

Zu viel von einem Lebensmittel, z.B. eine zu große Portion kann wegen der Überladung des Körpers trotz eines niedrigen glykämische Index ungünstig sein.

Günstig oder ungünstig

Ein kleiner Überblick über Lebensmittel nach Ihrem GI

Günstig sind …

Vollkornbrot & -gebäck, Roggenbrot, Pumpernickel, Sauerteiggebäck, Teigwaren aus Vollkorn oder Hartweizen, Vollkornreis, Hirse, Bulgur, Dinkel, Perlweizen, Obst, Gemüse, Salate, Pilze, Buttermilch, Joghurt, Sauermilch, Fruchtjoghurt und Pudding ohne Zucker.

Vorsicht bei …

Weißbrot, Toastbrot, Milchstriezel, Zwieback, Reiswaffeln, Keksen, Mehlspeisen, Risottoreis, Rundkornreis, Reisnudeln, Eierteigwaren, Obst- und Gemüsesäften. Obacht bei Kirschen, Bananen, Weichseln, Weintrauben, Zwetschken & Trockenfrüchten – sie enthalten relativ viel Zucker und sollten nur in kleineren Mengen gegessen werden.

Gewichtsfalle Diabetikerprodukte

Oft sieht man spezielle Produkte für Diabetiker im Supermarkt-Regal. Soll man bei ihnen etwa hemmungslos zugreifen? Natürlich nicht! Diese Diabetikerprodukte haben keine Vorteile. Sie sind oft fett- und energiereich. Damit erschweren sie auch, das Gewicht zu reduzieren oder zu halten.

Die darin enthaltenen Süßungsmittel, meistens Zuckeraustauschstoffe wie Fructose oder Sorbit werden mittlerweile nicht mehr in der Ernährung bei Diabetes mellitus empfohlen.

So kann Fruktose z.B. die insulinresistenz verstärken und Zuckeraustauschstoffe können den Darm belasten.

Free your food!

Manche Lebensmittel gelten als »Free Food« – also etwas, das auch Diabetiker bedenkenlos essen können. Es sind alle Produkte, die weniger als 20 Kalorien und weniger als 5 g Kohlenhydrate haben. Hier einige Beispiele:

Free Food

Salate wie Radicchio, Rucola, Vogerlsalat, Häuptlsalat, Endivien oder Chicorée; außerdem Kräuter, Gewürze und Knoblauch.
Doch Obacht: Das Dressing zählt nicht als »Free Food« – greifen Sie hier zur fettfreien oder fettarmen Variante.

Free Drinks

Wasser & Mineralwasser
Kaffee & Tee ohne Zucker
Softdrinks mit Süßstoff (in Maßen)
1 EL ungesüßtes Kakaopulver (mit heißem Wasser vermischen)

Free Snacks

5 Babykarotten und Selleriesticks
15 g magerer Schinken
35 g Heidelbeeren

Beinahe Free

Nicht mehr als 2 x pro Tag:
1/2 Handvoll ungezuckerte Cranberrys, 1 EL Parmesan gerieben, 2 EL Joghurt, 35 g Karotten, Karfiol oder Fisolen

Achten Sie auf's Kleingedruckte

Um sicher zu sein, wie viel von welchen Inhaltsstoffen sich in einem Lebensmittel verstecken, helfen die Nährwertangaben. Sie geben Ihnen auch einen Überblick, wie viele Kohlenhydrate enthalten und welche davon günstig sind. Und manchmal ist das durchaus überraschend. Hier zum Beispiel ein Balsamico-Essig. Hätten Sie's gedacht?

100 ml enthalten durchschnittlich
Brennwert kJ / kcal 758 / 178

Eiweiß	0,0 g
Kohlenhydrate	40,0 g
davon Zucker	40,0 g
Fett	0,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Ballaststoffe	0,0 g
Natrium	0,0 g

Werden Sie zum Veggie-Tiger

Vielfach werden Diabetikern viele Vorschriften gemacht, welches Gemüse und welches Obst sie essen dürfen. Es gibt aber nur ganz wenige Dinge, die beherzigt werden müssen.

Die »5 am Tag«-Regel – 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag – gilt immer für die gesunde Ernährung. Wobei das Gemüse überwiegen sollte – also drei Portionen Gemüse und dazu zwei Obst-Portionen.

Wichtige Tipps

→ Essen Sie Obst, trinken Sie es nicht! Fruchtsäfte lassen den Blutzucker in die Höhe schnellen.

→ Es gibt kein verbotenes Obst, auch Weintrauben und Bananen dürfen gegessen werden, wenn sie nicht das alleinige Obst darstellen.

Koch- & Teller-Tipps

Für jeden Ihrer Teller gilt: Je bunter, desto besser. Natürlich nicht für den Teller selbst, sondern für das, was darauf landet. Darum gibt's hier für Sie auch eine bunte Mischung an Tipps für Ihren Ernährungs-Alltag.

Brot

Wählen Sie immer Brot mit ganzen Körnern oder grob geschrotetes Brot. Wer Letzteres nicht gut verträgt, greift zu fein gemahlenem Vollkornbrot. Vorsicht bei »dunklem« Gebäck, das nur durch Malzextrakt oder Rübensaft eingefärbt ist.

Fette

Greifen Sie zu pflanzlichen Fetten und Ölen (z.B. Rapsöl) statt Schmalz, Speck, Butter, Schlagobers.

Suppen

Dicken Sie Suppen durch pürieren ein, vermeiden Sie Einbrenn oder Obers.

Bohne, Linse & Co.

4-mal die Woche Hülsenfrüchte auf den Speiseplan – das hilft der Ballaststoff-Zufuhr. Sie enthalten kaum Fett und eignen sich auch ideal als Beilage oder Brotaufstrich.

Kräuter & Gewürze

Kräftig Kräuter und Gewürze verwenden, Salz aber sparsam einsetzen.

Do it yourself

Kochen Sie selbst! Denn Fertiggerichte und -soßen enthalten oft viel Fett, Zucker oder Salz.

À la nature

Bei Fleisch und Fleischprodukten gilt: Je weniger verarbeitet, desto besser. Besser Schinken als Extrawurst und bei der Zubereitung besser gebraten, gegrillt oder gedünstet als paniert. Sparsam sein bei »rotem Fleisch«, Fettränder wegschneiden.

Fisch

Gönnen Sie sich unsere schuppigen Freunde, besonders die fettreichen (z.B. Makrele oder Lachs), 1- bis 2-mal pro Woche. Schon wegen der wertvollen Omega-3-Fettsäuren.

Zucker – reizvoll oder Reizthema?

Früher hat man alle Diabetiker davon abhalten wollen, zuckerhaltige Nahrungsmittel zu konsumieren. Mit mäßigem Erfolg, denn wenn alle ehrlich sind, hat sich kaum jemand daran gehalten. Heute ist man aufgrund besseren Wissens nicht mehr so streng. Vorausgesetzt, die Betroffenen halten sich konsequent an eine Regel: Zucker nur in kleinen Mengen konsumieren, jedoch nie pur, sondern immer »verpackt«, z. B. als Marmelade auf Vollkornbrot. Insgesamt sollten nicht mehr als 50 Gramm zugesetzter Zucker pro Tag verzehrt werden. Besonders ungünstig sind Fruchtsäfte, gesüßte Getränke wie Limonaden, Eistee, Nektar. Da steigt der Blutzucker schnell an.

Es dürfen also auch Diabetiker mit gutem Gewissen ein kleines Stück Mehlspeise genießen. Besser ist es natürlich, wenn die Süßspeisen mit Süßstoffen oder ganz ohne zusätzlichen Zucker zubereitet werden. Achten Sie darauf, dass jede Süßspeise auch etwas »Gutes« enthält – greifen Sie daher eher zu einer Erdbeer- statt zur Schokotorte oder zum Stück Topfenstrudel statt zur Cremeschnitte.

Süße Helfer

Wer auf Zucker verzichtet, sollte sich mit Zuckeraustauschstoffen und Süßstoffen ein wenig auskennen.

So genannte Zuckeraustauschstoffe wie Fruchtzucker (Fructose), Zuckeralkohole wie Xylit, Isomalt, Mannit oder Sorbit enthalten Kalorien, wodurch das Abnehmen erschwert wird. Zudem können Nebenwirkungen im Verdauungstrakt wie z. B. Durchfall auftreten. Von Zuckeraustauschstoffen wird daher abgeraten.

Süßstoffe wie Saccharin, Acesulfam, Steviaglykosid oder Cyclamat haben eine enorme Süßkraft, aber keine Kalorien. Trotzdem sollte man auch mit diesen Süßungsmitteln vorsichtig sein. Denn zu viel davon kann die Lust auf Süßes steigern, da wir uns an den Geschmack gewöhnen, oder wieder am Abnehmen hindern, da wir den geringeren Energiegehalt durch größere Mengen kompensieren. Ein zuckerfreies Getränk ab und an ist aber vollkommen okay.

Immer flüssig bleiben

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist für jeden wichtig, denn sie lässt den Stoffwechsel besser funktionieren. Natürlich ist das bei Diabetikern nicht anders. Jeder von uns sollte täglich etwa 1,5 bis 2 Liter an Flüssigkeit zu sich nehmen. Einen Teil davon bekommen wir schon aus der Nahrung, zusätzlich sollen aber 6 bis 8 Gläser getrunken werden. Am besten Wasser – aber auch ungesüßter Tee oder stark verdünnte Fruchtsäfte. Wem Wasser alleine zu langweilig ist, der findet im Kräutergarten Abhilfe. Einfach ein paar Zweige Minze und Zitronenscheiben mit in den Wasserkrug, schon können Sie frischen Geschmack genießen und trinken trotzdem (fast) nur Wasser.

Alkohol & Diabetes

Alkohol enthält viele Kalorien und sollte in jeder gesunden Ernährung nur sehr moderat vorkommen. Das bedeutet für Frauen 10 g (0,1 Liter Wein) und für Männer 20 g Alkohol (0,5 Liter Bier) pro Tag. Diabetiker, die Insulin spritzen oder Medikamente zur Blutzuckereinstellung nehmen, müssen besonders vorsichtig sein, vor allem wenn in größerer Menge und am Abend getrunken wurde (Unterzuckergefahr). Vorsicht auch bei alkoholfreiem Bier und Malzbier sowie alkoholischen Mixgetränken.

Wenn durch die Zuckerkrankheit Nervenschäden eingetreten sind, sollte gar kein Alkohol getrunken werden. Sonst gilt die Faustregel: Frauen nicht mehr als 1 Glas, Männer nicht mehr als 2 pro Tag.

Tipp: Nehmen Sie's in die Hand!

Die eigene Hand ist immer ein gutes Maß für die Portionsgröße von Lebensmitteln. Denn sie wächst mit jedem Menschen mit und ist ganz individuell. Und so funktioniert's:

→ Eine Hand voll ist das Maß für großstückiges Gemüse und Obst (z.B. Kohlrabi, Apfel, Orange).

→ Zwei Hände zur Schale gehalten sind das Maß für zerkleinertes oder kleinstückiges Gemüse oder Obst (z.B. Kirschen, Erdbeeren) und Salat.

→ Eine Portion Brot (eine fingerdicke Scheibe) entspricht der gesamten Handfläche mit ausgestreckten Fingern.

→ Beilagen wie Kartoffeln und Nudeln oder Müsli bemisst man mit zwei Händen voll pro Portion.

→ 1 Daumen lang gilt für Salatdressing, Cream Cheese, Dips oder den Klecks Schlagobers.

→ Die Fleisch- und Fischportionen sind etwa so groß wie der eigene Handteller.

→ Wenn schon Süßigkeiten und Knabbereien, dann nicht mehr als eine kleine Hand voll.

Ein paar einfache Prinzipien

1. Nehmen Sie täglich zumindest drei Mahlzeiten zu sich und lassen Sie zwischen den Mahlzeiten nicht mehr als fünf Stunden vergehen
2. Abends oder nachts bei den Kalorien sparen, ein kleiner spätabendlicher Snack ist okay (z.B. fettarmes Joghurt)
3. Jede Mahlzeit sollte Eiweiß und Kohlenhydrate enthalten und mindestens immer Gemüse oder Obst
4. Von allem etwas weniger essen, dafür mehr Gemüse
5. Fett reduzieren und die richtigen Fette einsetzen
6. Jeden Tag eine Bewegungsaktivität einbauen
7. Lernen zu entspannen
8. Schritte 1–7 regelmäßig und bewusst kontrollieren

Ein Quiz: Die gesündere Alternative

1. Wie oft trinken Sie pro Tag Limonaden?

1. Fast immer, mindestens drei
2. Selten mehr als eine
3. Sehr selten, täglich gar nicht

2. Fett kommt in meiner Ernährung vor allem aus …

1. Fleisch und Wurstwaren
2. Butter und Streichfett
3. Pflanzenölen – z.B. Olivenöl, Rapsöl

3. Wie selbstverständlich ist Salat für Ihre Ernährung?

1. Ess ich nur im Restaurant
2. Selten, eher als Beilage
3. Salat ist fast täglich dabei

4. Welchen Stellenwert hat Gemüse?

1. Nur selten als Beilage
2. Nimmt ein Viertel des Tellers ein
3. Nimmt etwa die Hälfte des Tellers ein

5. Essen Sie gerne Brot?

1. Nur Weißbrot und Gebäck
2. Ja, dunkles Brot
3. Ich mag alles aus Vollkorn

6. Wie abwechslungsreich halten Sie es mit Gemüse?

1. Gar nicht, immer das Gleiche
2. Mäßig, hat zu wenig Geschmack
3. Ich probiere gerne Gemüsesorten aus

7. Wie oft essen Sie fettarme Milchprodukte?

1. Sehr selten – mal ein Joghurt
2. Ungefähr einmal täglich
3. Mehrfach über den Tag verteilt

8. Was sind bei einer Hauptmahlzeit Ihre Favoriten am Teller?

1. Fleisch, Fleisch und Fleisch
2. Kartoffeln, Pasta, Reis oder Brot
3. Buntes Gemüse-Allerlei

Zusammengezählt

20–24 Punkte
Der Mix auf Ihrem Teller und Ihr Speiseplan sehen gut aus. Weiter so!

14–19 Punkte
Sie sind im Mittelfeld. Schauen Sie sich die Antworten mit zwei oder einem Punkt noch einmal an. Können Sie hier etwas verbessern?

8–13 Punkte
Da haben viele Antworten nur einen Punkt. Wenn Sie es schaffen, bei einigen drei Punkte zu erreichen, ändern sich auch Ihr Gewicht und Blutzucker.

in Anlehnung an Mayo Clinic Diet, 2011

Da haben wir den Salat

Ganz ehrlich, was ist Salat für Sie? Unbeachtete Beilage? Eine halbe Mahlzeit? Oder gar eine ganze? Für eine gesunde Ernährung können Sie kaum zu etwas Besserem greifen als Salat. Doch gerade hier fehlt vielen die Fantasie. Dabei sind die knackig grünen Blätter richtig wandelbar. Experimentieren Sie einfach mit Zutaten und Dressing, dann haben auch Sie bald den Magen und nicht die Nase voll davon!

Probieren Sie's doch mal mit …

Erdbeeren in Scheiben, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen, Granatapfel-Kernen, jeder Art von Nüssen, getrocknetem Obst, Mandarinenspalten, roten Trauben, kleinen Mangostücken, Avocadoschnitten, bunten Bohnen aus der Dose, kleinen Stücken Parmesan oder magerem Fetakäse, Kräutern – frisch oder getrocknet

Bei Gemüse sollten Sie im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung nicht sparen. Doch viele tun genau das, weil Sie meinen, viele Gemüsesorten nicht zu mögen oder sie sich rasch an einer Sorte satt essen. Dabei ist kaum etwas so vielfältig! Probieren Sie sich hier doch mal durch:

Spargel → mit Zitrone, Pinienkernen oder Petersilie
Brokkoli → Kümmel, Sesamöl oder Sojasoße dazu
Karfiol → Basilikum, Fenchel oder Curry passen perfekt
Erbsen → verfeinert mit Minze, Knoblauch oder Jungzwiebel
Pilze → vertragen Thymian, Kerbel oder Koriander
Karotten → mit Zitronenschale, Curry oder Ingwer
Tomaten → gewürzt mit Oregano, Rosmarin oder Parmesan
Blattspinat → probieren Sie getrocknete Tomaten dazu

Fig. 4 – Muss gesunde Ernährung eintönig sein?
Und wie schmeckt die bunte Vielfalt?

Erfolgsrezepte,
die Genuss und Gesundheit verbinden.

Geminzte Melonen-Buttermilch-Suppe

Nährwert	pro 100 g	pro Portion (440 g)	% GDA* (150 g)
Brennwert	171 kJ	753 kJ	9 %
	41 kcal	179 kcal	9 %
Eiweiß	2,5 g	11,1 g	22 %
Kohlenhydrate	6,3 g	27,8 g	10 %
davon Zucker	6,3 g	27,8 g	31 %
Fett	0,4 g	1,7 g	2 %
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g	0,9 g	5 %
Ballaststoffe	0,2 g	0,8 g	3 %
Natrium	0,0 g	0,2 g	7 %
Broteinheiten	0,5 BE	2,3 BE	
Cholesterin	0,6 mg	2,8 mg	

**GDA (Guideline Daily Amount) = Richtwert für die Tageszufuhr, basierend auf einer Ernährung von täglich 2000 kcal (Quelle: CIAA).*

Menge für 1 Portion

1 Liter Buttermilch (0,5 – 1 %ige)
250 g Wassermelone
300 g Honigmelone
2 Esslöffel frische Pfefferminze (10 g)

Zubereitung

Das Fruchtfleisch der Melonen in mittelgroße Stücke schneiden (etwa daumenlang). Dann Honig- und Wassermelone mischen und in Suppentellern auf vier Portionen aufteilen.

Einen Teil der frischen Minzblätter grob zerreißen, mit der Buttermilch verrühren und über den Melonenstücken verteilen. Mit der restlichen Minze garnieren und servieren.

Ein Tipp: Achten Sie beim Einkaufen darauf, wirklich reife Melonen zu bekommen. Durch den natürlichen Fruchtzucker können Sie dann auf zusätzliches Süßen verzichten.

Wassermelone

Sie ist der ideale Snack für Ernährungsbewusste. Denn sie besteht zu mehr als 90 % aus Wasser und enthält die Vitamine A und C. Ihr Fettgehalt liegt bei 0,2 g und ihr Brennwert bei 30 – 40 kcal pro 100 g Melone. Die rote Farbe erhält die Wassermelone durch den natürlichen Farbstoff Lycopin, der auch als antioxidativer Radikalfänger wirkt.

Rote-Rüben-Ei

Nährwert	pro 100 g	pro Portion (150 g)	% GDA* (150 g)
Brennwert	261 kJ	391 kJ	5 %
	62 kcal	93 kcal	5 %
Eiweiß	3,5 g	5,3 g	11 %
Kohlenhydrate	4,0 g	6,0 g	2 %
davon Zucker	4,0 g	6,0 g	7 %
Fett	3,5 g	5,2 g	7 %
davon gesättigte Fettsäuren	0,8 g	1,1 g	6 %
Ballaststoffe	1,7 g	2,5 g	10 %
Natrium	0,0 g	0,1 g	3 %
Broteinheiten	0,3 BE	0,5 BE	
Cholesterin	74,1 mg	111,1 mg	

**GDA (Guideline Daily Amount) = Richtwert für die Tageszufuhr, basierend auf einer Ernährung von täglich 2000 kcal (Quelle: CIAA).*

Menge für 1 Portion

1 mittelgroße, gekochte Rote Rübe
1 hartgekochtes Ei
1 Handvoll Rucola
2 Kaffeelöffel Balsamico-Essig (weiß)
1 Messerspitze Kümmel
Etwas Pfeffer
1/2 Kaffeelöffel Olivenöl

Zubereitung

Rote Rübe in große Stücke schneiden. Rucola und Rote Rübe mit Olivenöl, Essig, Kümmel und Pfeffer mischen. Ei vierteln und zum Schluss vorsichtig darunterheben.

Rote Rübe

Charakteristisch für die Rote Bete ist die augenfällig purpurrote Farbe des Fruchtfleisches. Hauptsächlich beruht die Färbung auf dem Inhaltsstoff Betanin. Es werden positive Wirkungen auf das Immunsystem und die Blutgerinnung beschrieben. Rote Bete enthält Folsäure – ein wichtiges Vitamin – in höheren Konzentrationen.

Pute mit Dinkelreis

Nährwert	pro 100 g	pro Portion (350 g)	% GDA* (350 g)
Brennwert	404 kJ	1.412 kJ	17 %
	96 kcal	337 kcal	17 %
Eiweiß	9,0 g	31,5 g	63 %
Kohlenhydrate	5,9 g	20,8 g	8 %
davon Zucker	1,6 g	5,5 g	6 %
Fett	4,0 g	14,1 g	20 %
davon gesättigte Fettsäuren	0,8 g	2,9 g	14 %
Ballaststoffe	1,0 g	3,6 g	14 %
Natrium	0,3 g	1,2 g	48 %
Broteinheiten	0,5 BE	1,7 BE	
Cholesterin	13,3 mg	46,4 mg	

**GDA (Guideline Daily Amount) = Richtwert für die Tageszufuhr, basierend auf einer Ernährung von täglich 2000 kcal (Quelle: CIAA).*

Menge für 4 Portionen

250 g Dinkelreis
ca. 700 g Putenbrustfleisch im Ganzen
1–2 Zucchini
500 g Fisolen (noch mit den Enden)
Mittelgroßer Bund frische Petersilie
Sojasauce, Salz, Pfeffer, Lauch, Chili
3 Knoblauchzehen
4 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl

Zubereitung

Dinkelreis wie auf Packung angegeben kochen. Putenfleisch in 4 Stücke schneiden und in Sojasauce einlegen (Vorsicht: Sojasauce enthält relativ viel Salz). Etwas salzen und pfeffern. Lauch in Scheiben schneiden, Zucchini vierteln und dann in Scheiben schneiden, Knoblauch pressen, Fisolen waschen, Enden abschneiden und in Salzwasser kochen.

Zucchini mit Knoblauch und Lauch in Olivenöl bissfest dünsten, salzen und mit Chili würzen. Gekochten Dinkelreis (gut abgetropft) unter Zucchinigemüse mischen und nochmals geschmacklich nachbessern.

Gekochte Fisolen abseihen, in eine Pfanne mit etwas Olivenöl geben und nicht zu stark erhitzen, reichlich Petersilienblätter dazu, salzen und gut durchmengen.

Putenfleisch in Oliven- oder Rapsöl gut anbraten, so dass es rundherum gebräunt ist, dann mit Alufolie bedeckt bei ca. 160 Grad im Backofen fertig garen (ca. noch 10–15 Minuten).

Für jeden ein Stück Pute auf gewärmten Tellern mit einem Schöpfer Dinkelreis und dem Fisolengemüse a nrichten. Den Saft der gebratenen Pute über das Fleisch träufeln.

Dinkel

Wird auch als Urkorn bezeichnet und enthält lösliche und unlösliche Ballaststoffe.
Hat eine günstige Wirkung auf Cholesterinspiegel und Blutzuckerspiegel. Dinkel ist ein wichtiger Lieferant von Kalium, Magnesium, Eiweiß, Eisen, B-Vitaminen sowie Vitamin A und E, enthält Gluten und ist deshalb nicht bei Zöliakie geeignet.

Fig. 5 – Welche Tools erleichtern ein gesundes Leben?
Hier messerscharf kombiniert.

Clevere Helfer –

Fördernisse, Hemmnisse und schlaue Listen.

5

Helfer

Ernährung ist gut, Lebensstil ist besser

Bringen Sie Bewegung in Ihren Stoffwechsel

Alle, die Diabetes vorbeugen wollen oder Diabetiker sind, sollten einen aktiven Lebensstil anstreben. Denn der hat viele Vorteile. Von den allgemeinen wie Gewichtsreduktion, mehr Wohlbefinden und Lebensqualität abgesehen ganz speziell diese:

1. Bewegung hilft mit, den Zuckerstoffwechsel zu verbessern.
2. Durch Aktivität verändert sich die Körperzusammensetzung – mehr Muskelmasse, weniger Fett und damit weniger Übergewicht.
3. Mehr Bewegung verstärkt die Produktion des körpereigenen Zuckerspeichers Glykogen, es wird der Blutzuckerspiegel besser reguliert.
4. Die Durchblutung der Muskeln wird verbessert und darum Glukose besser in die Zellen aufgenommen.
6. Kräftigendes Muskeltraining führt zu besserer Blutzuckerkontrolle.

Achtung:

Ungesunde Kohlenhydrate (mit hohem Glykämischen Index, höherem Zuckeranteil) kombiniert mit wenig Bewegung wirken sich besonders ungünstig auf den Stoffwechsel aus.

Welcher Sport, wie viel und wann?

Grundsätzlich steht Ihnen bei der Bewegungs-Wahl alles offen. Bei starkem Übergewicht empfehlen sich allerdings für den Anfang gelenkschonende Bewegungsprogramme, also etwa Langlaufen, Radfahren oder Schwimmen. Sind ein paar Kilos gepurzelt, kann es auch Nordic Walking oder Laufen sein. Dazu kommen Übungen, um die Muskeln zu kräftigen. Nun zum Wann und wie viel: 150 »bewegte« Minuten in der Woche sollten es am Anfang schon sein. Ihr Ziel: etwa 300 Minuten pro Woche bzw. ein täglicher Spaziergang von 45 Minuten. Aber muten Sie sich anfangs nicht zu viel zu. Lieber langsam steigern, als schnell aufgeben.

Worauf ist speziell zu achten?

Wenn man bereits an Diabetes erkrankt ist oder Medikamente nehmen bzw. Insulin spritzen muss und nicht an körperliche Bewegung gewohnt ist, dann ist eine ärztliche Beratung bei der Auswahl des Bewegungsprogramms ratsam. Für alle anderen gilt:

→ Ein guter Mix an verschiedenen Bewegungsarten hilft, die Freude daran zu behalten.

→ Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein. Stiegen statt Lift und spazieren statt drei Stationen Bus.

→ Vermeiden Sie langes Sitzen. Es macht den Stoffwechsel träge.

→ Vereinbaren Sie regelmäßige Bewegungseinheiten mit Familie und Freunden. Gemeinsam macht's mehr Spaß.

→ Bleiben Sie nie mehr als zwei Tage in Serie inaktiv.

→ Mischen Sie Ausdauer- und Muskelaufbau-Training.

Glimmstängel, ade!

Wie Sie positive Wirkungen durch Ernährung und Bewegung fördern, wissen Sie bereits. Doch es gehört auch zu jeder Diabetes-Vorbeugung und -Therapie, die Laster zu bekämpfen. Allen voran das Rauchen. Denn mit jeder Zigarette erhöht sich bei Diabetikern das Risiko, einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder Gefäßverschlüsse an den Beinen zu erleiden. Darum ist das Aufhören ein wichtiger Schritt, für den man professionelle Hilfe vom Arzt oder Apotheker annehmen sollte.

Als Einstiegshilfe und um einen Überblick über die eigenen Rauchgewohnheiten zu bekommen, kann allen Änderungs- und Aufhörwilligen ein Raucherprotokoll gute Dienste leisten. Dabei notieren Sie jede gerauchte Zigarette – mit Ort, Uhrzeit und in welcher Situation und Stimmung Sie geraucht haben. So lernen Sie viel über Ihr Rauchverhalten und finden heraus, auf welche Zigaretten Sie am leichtesten verzichten können. Dann denken Sie nach, bei welchen der Verzicht schwer wird, und überlegen Sie sich Ersatzhandlungen – ein Stück Obst essen, ein Glas Mineralwasser trinken, ein kurzer Spaziergang oder Ähnliches. So arbeiten Sie sich durch Ihre Liste.

Ungestresst geht alles leichter

Stresssituationen kennen alle von uns und kaum jemand kann sich ihnen ganz entziehen. Wichtig ist aber, wie wir damit umgehen. Gerade für Diabetiker kommen kalorienreiche Nervenstreichler nicht in Frage. Legen Sie sich also ein Repertoire an entspannenden Aktivitäten zu, die einen gesunden Lebensstil unterstützen. Stresskiller Nummer 1 ist dabei immer noch Bewegung. Gemüse, auch Obst, enthält eine Menge an bioaktiven Substanzen, Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen, die bei Stress besonders wichtig sind. Probieren Sie's aus!

Die Top 10 zur Diabetes-Prävention

Leider gibt es kein allgemein gültiges Konzept und keine Ernährungsstrategie, die allem vorbeugen würde. Hier sind die wichtigsten 10 Punkte in aller Kürze zusammengefasst.

1. Ein gesundes Körpergewicht ist die beste Basis. Nehmen Sie ab, wenn es nötig ist.
2. Ernähren Sie sich gesund, mit vielen Vollkornprodukten, 30–40 g Ballaststoffen pro Tag und achten Sie bewusst auf (gute) Fette.
3. Greifen Sie vor allem zu pflanzlichen Produkten. Also Obst, Gemüse, Getreideprodukte, Nüsse & Co.
4. Nehmen Sie nur mäßig – und wenn, dann mageres – Fleisch und Fleischprodukte zu sich.
5. Verzichten Sie weitgehend auf Süßes, stark fetthaltige Lebensmittel und raffinierte Getreideprodukte (Weißmehlprodukte).
6. Essen Sie wie im Mittelmeer-Urlaub! Also Olivenöl, Obst und reichlich Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse und fettarme Milchprodukte. Dazu auch ab und zu mal ein Gläschen Wein.
7. Verzichten Sie nicht auf Ihre Lieblingsspeisen – aber machen Sie eine gesunde Variante daraus (ohne Zucker, mit Vollkornmehl, Hühnerbrust statt Schweinsschnitzel, ...).
8. Bewegung. Bewegung. Bewegung. Mit nur einer halben Stunde flottem Gehen am Tag senken Sie das Diabetesrisiko um volle 30 Prozent!
9. Geben Sie das Rauchen auf. Denn zu allen anderen Gesundheitsrisiken kommt hier ein 50 % höheres Risiko für Diabetes!
10. Fangen Sie mit all dem JETZT an!

Eine Übersicht.

Lebensmittel, ihre Kohlenhydrate und ihr Glykämischer Index.

Lebensmittel	Glykämischer Index (GI)	Übliche Portionsgröße (g)	Verwertbare Kohlenhydrat-menge (g/Portion)	Glykämische Last (GL) pro Portion
Frühstücksflocken				
Cornflakes	81	30 g	26	21
Porridge (Haferflocken gekocht in Wasser)	8	250 g	22	13
Brot / Teigwaren / Getreide				
Weißbrot (Weizen)	70	30 g	14	10
Weizenvollkornbrot	71	30 g	13	9
Roggenvollkornbrot	58	30 g	14	8
Langkorn-Reis (gekocht)	56	150 g	41	23
Brauner Reis (gekocht)	55	150 g	33	18
Spaghetti (weiß, 10–15 Min. gekocht)	44	180 g	48	21
Vollkornspaghetti	37	180 g	42	16
Hirse (gekocht)	71	150 g	36	25
Weizen (gekocht)	41	50 g*	34	14
Obst				
Wassermelone	72	120 g	6	4
Ananas	59	120 g	13	7
Kiwi	53	120 g	12	6
Banane	52	120 g	24	12
Weintrauben	46	120 g	18	8
Orange	42	120 g	11	5
Pfirsich	42	120 g	11	5
Apfel	38	120 g	15	6
Birne	38	120 g	11	4

*ungekocht

Lebensmittel	Glykämischer Index (GI)	Übliche Portionsgröße (g)	Verwertbare Kohlenhydrat-menge (g/Portion)	Glykämische Last (GL) pro Portion
Gemüse				
Kartoffeln (gebacken)	85	150 g	30	26
Zuckermais (gekocht)	54	80 g	17	9
Kidneybohnen (Dose)	52	150 g	17	9
Grüne Erbsen (TK, gekocht)	48	80 g	7	3
Karotten (roh und gekocht)	47	80 g	6	3
Grüne Linsen (gekocht)	30	150 g	17	5
Milch(-produkte)				
Pudding	44	100 g	16	7
Kakao (aus fettarmer Milch)	34	250 g	26	9
Milch (Vollfett)	27	250 g	12	3
Getränke				
Orangensaft	50	250 ml	26	13
Apfelsaft (klar)	40	250 ml	28	11
Sonstiges				
Baguette mit Nussnougatcreme	72	70 g	37	27
Popcorn (ungesüßt)	72	20 g	11	8
Kartoffelchips	54	50 g	21	11

Glykämischer Index (GI)	
Niedriger GI	0 – 50
Mittlerer GI	50 – 70
Hoher GI	ab 70

Glykämische Last (GL)	
Niedrige GL	0 – 10
Mittlere GL	10 – 20
Hohe GL	ab 20

Quelle: DGE, Stellungnahme, 2004

Diabetes-Risiko-Tests®

Hier können Sie mehr über Ihr persönliches Diabetes-Risiko erfahren: http://drs.dife.de

BILLA AG
IZ NÖ-Süd, Straße 3, Objekt 16, 2355 Wr. Neudorf

BILLA Kontakt
0800 828 700
hotlinebilla@billa.at
www.billabesserleben.at

Ernährungs-Hotline
des Fonds Gesundes Österreich
0810 810 227 (Mo – Fr 09.00 – 15.00 Uhr, zum Ortstarif)