

Ernährungsempfehlungen bei Diabetes Mellitus Typ 2 ohne Insulintherapie



Inhalt

Was ist Diabetes?.....	3
Wie hoch sollen die Blutzuckerwerte sein?.....	4
Ernährungsempfehlungen für Typ 2-DiabetikerInnen...5	
Fettbewusste Ernährung	8
Lebensmittelliste.....	12
Brot – Getreideprodukte – Beilagen	12
Milch und Milchprodukte	13
Fisch – Fleisch.....	14
Süßigkeiten.....	14
Weitere hilfreiche Empfehlungen.....	15
Einfach zum Nachdenken... ..	15

Was ist Diabetes?

Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselstörung, die mit erhöhten Blutzuckerwerten einhergeht. Eine zentrale Rolle spielt das Hormon Insulin, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Es hat die Aufgabe den Zucker im Blut in die Körperzellen zu schleusen, die Zellen mit Energie zu versorgen und dadurch den Blutzucker zu senken.

Bei **Typ 1-DiabetikerInnen** produziert die Bauchspeicheldrüse kein Insulin mehr, welches jedoch durch Injektion zugeführt werden muss. Typ 1-DiabetikerInnen müssen dementsprechend auch die Menge an Kohlenhydraten genau einhalten (Broteinheiten berechnen).

Bei **Typ 2-DiabetikerInnen** ist die Insulinproduktion zwar ausreichend, jedoch verzögert und/oder in der Wirkung eingeschränkt. Hauptursache für die schlechte Insulinwirkung ist das **Übergewicht**. Aufgrund von zu viel Bauchfett und zu wenig Bewegung kann das Insulin nicht richtig wirken und den Blutzucker senken.

An erster Stelle steht daher die Gewichtsreduktion durch die Einschränkung der Kalorien- und Fettzufuhr.



Wie hoch sollen die Blutzuckerwerte sein?

Nüchternblutzucker

normal	gestörte Glucosetoleranz	Diabetes mellitus
< 100 mg/dl	100 - 125 mg/dl	≥ 126 mg/dl

2 Stunden nach 75g oralem Glucosetoleranztest

normal	gestörte Glucosetoleranz	Diabetes mellitus
< 140 mg/dl	140 - 199 mg/dl	≥ 200 mg/dl

HbA1c

normal	gestörte Glucosetoleranz	Diabetes mellitus
< 5,7 %	≥ 5,7% - ≤ 6,4%	≥ 6,5%

Welche Symptome treten bei hohem Blutzucker auf?

- Vermehrtes Durstgefühl und ständiges Harnlassen
- Ständiges Hungergefühl, Heißhunger
- Gewichtsverlust
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Zitterigkeit
- Sehstörungen
- Juckreiz, Pilzinfektionen und Hautinfektionen

Warum sollen die Blutzuckerwerte gesenkt werden?

Bei DiabetikerInnen besteht ein erhöhtes Risiko, dass Spätkomplikationen auftreten können.

Hohe Blutzuckerwerte schädigen langfristig die Gefäße und können daher folgende Erkrankungen hervorrufen:

- Augenschädigung (Retinopathie)
- Nierenversagen (Nephropathie)
- Beinamputation (diabetischer Fuß)
- Nervenschädigung (Neuropathie)
- Durchblutungsstörungen, Schlaganfall, Herzinfarkt

Ernährungsempfehlungen für Typ 2-DiabetikerInnen

Es gibt keine Verbote – das richtige Maß zählt!

Kohlenhydratgerechte Ernährung

Die Nahrungsmittel bestehen aus drei Hauptnährstoffen (**Kohlenhydrate**, **Eiweiß**, **Fett**), die unseren Körper mit Energie (Kalorien) versorgen. Neben den Hauptnährstoffen gibt es noch **Wasser**, **Ballaststoffe**, **Vitamine**, **Mineralstoffe** und **Spurenelemente**, welche lebensnotwendige Aufgaben erfüllen.

Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energielieferanten für unseren Körper. Sie sind auch bei DiabetikerInnen die Grundlage der Ernährung. Kohlenhydrate stecken in vielen-vorallem pflanzlichen-Lebensmitteln. Dazu zählen:

- Brot, Gebäck, Getreideprodukte, Kartoffeln, Reis, Nudeln
- Obst, Obst- und Gemüsesäfte, Hülsenfrüchte
- Milch und flüssige Milchprodukte
- Zuckerhaltige Speisen und Getränke: Honig, Marmeladen, Limonaden, Süßigkeiten und Mehlspeisen, Wellnessgetränke
- Knabbergebäck: Salzgebäck, Chips

Mit der richtigen Ernährungs- und Lebensweise können Sie Spätkomplikationen und das Spritzen von Insulin hinaus-zögern bzw. sogar vermeiden.

Das Ausmaß der Folgeerkrankungen ist abhängig von der richtigen Lebens- und Ernährungsweise sowie der Einhaltung der Medikamentenverordnung.



Kohlenhydrate werden im Verdauungstrakt zu einzelnen Zuckerbausteinen abgebaut und so ins Blut aufgenommen. Dadurch erhöht sich der Blutzucker. Wie hoch und wie rasch der Blutzucker durch die Nahrung ansteigt, hängt vor allem von der Menge der Kohlenhydrate, der Art und der Verarbeitung der Nahrungsmittel ab.

Broteinheiten zählen ist nicht notwendig

Für übergewichtige Typ 2-DiabetikerInnen ist es unnötig, das Essen nach Broteinheiten zu berechnen. Eine zu starke Einschränkung der Kohlenhydratmenge würde automatisch zu einer Erhöhung der Fett- und Eiweißzufuhr führen.

Bevorzugen Sie:

Lang sättigende, ballaststoffreiche Lebensmittel wie zum Beispiel:

- Vollkornbrot und -gebäck, je höher der Sauerteig- und Vollkornanteil ist, desto optimaler ist der Blutzuckeranstieg
- Naturreis
- Vollkorn-Teigwaren, Hartweizengrieß-Teigwaren (al dente gekocht)
- Kartoffeln, Knödeln, Nockerln fettarm und mit 1/3 Vollkornmehl zubereitet (in Kombination mit Gemüse und Salat sowie einem eiweißhaltigen Lebensmittel, z. B. Fisch, Fleisch, Käse, Topfen oder Ei)
- Frisches Obst
- Gemüse, Salate, Pilze
- Hülsenfrüchte
- Flüssige ungezuckerte Milchprodukte (fettreduzierte Varianten bevorzugen)

Meiden Sie:

Kurz sättigende, ballaststoffarme Lebensmittel, wie zum Beispiel:

- Weißgebäcksorten, Kuchen, Kekse, Mehlspeisen, Knabbergebäck
- Polierter Reis
- Beilagen aus Weißmehl
- Eierteigwaren
- Obst- und Gemüsesäfte



Zucker in der Ernährung von DiabetikerInnen

Die Devise lautet "Süßes mit Maß"

Nach Möglichkeit sollten Süßigkeiten nicht täglich auf dem Speiseplan landen, sondern maximal ein- bis zweimal pro Woche.

Auch ein sparsamer Umgang mit Zucker, in kleinen Mengen, in verpackter Form (z.B. in Vollkornmehlspeisen, -kuchen, -keksen oder Schokolade mit hochprozentigem Kakaoanteil) sollte bevorzugt werden. Beim Backen kann oft bis zu 1/3 weniger Zucker als im Rezept angegeben verwendet werden. Weiters kann die Hälfte der Mehlmenge durch Vollkornmehl ersetzt werden.

Berücksichtigen Sie Zucker in Getränken (z. B. Limonaden, Wellnessgetränken, Smoothies, Fruchtsäften, Tee, Kaffee etc.), dieser lässt den Blutzucker rasch steigen. Zuckerfreie Getränke sollten bevorzugt werden.

Zuckeralternativen?

Honig und andere natürliche Süßungsmittel - wie brauner Zucker, Agavensirup und Ahornsirup sind kein Ersatz. Sie haben die gleiche Wirkung auf den Blutzucker wie Haushaltszucker.

Zum Süßen von Speisen und Getränken eignen sich in erster Linie künstliche Süßstoffe (als Tabletten oder in flüssiger Form). Auch hier empfiehlt sich ein sparsamer Umgang.



Fettbewusste Ernährung

Auf Grund des Übergewichts und des erhöhten Herz-Kreislauf-Risikos empfiehlt sich für DiabetikerInnen in erster Linie eine **fettbewusste** Ernährung.

Es empfiehlt sich, **versteckte Fette** (z.B. in Milch und Milchprodukten, Fleisch- und Wurstwaren, Mehlspeisen und Süßigkeiten oder Fertigprodukten) bereits bei der Erstellung des Einkaufszettels zu berücksichtigen.

Beim Verzehr von Wurst und Käse wirkt sich die Kombination mit Brot und Gebäck positiv auf das Sättigungsgefühl aus. Auch bei Fleisch und Fisch empfiehlt sich immer die Zugabe einer Sättigungsbeilage wie Gemüse, Salat, Kartoffeln, Reis, Nudeln etc.

Auch beim **Streichfett** kann man sparen (max. 1 EL pro Tag). Alternativ zum Streichfett kann auch ein magerer Topfenaufstrich verwendet werden.

Pflanzliche Öle sind gute Alternativen für die Zubereitung von gekochten Speisen (z.B. Rapsöl, Olivenöl) und Salaten (z.B. Leinöl, Kürbiskernöl). Das Portionieren mit einem Löffel hilft bei der Reduktion der Fettmenge (1 EL zum Braten und 1 EL für den Salat).

Ein sparsamer Umgang mit Verfeinerungsprodukten wie Obers, Crème fraîche, Mascarpone, Mayonnaise reduziert die Gesamtfettmenge des Tages.

Beilagen (Reis, Nudeln etc.) können auch sehr gut ohne Fett zubereitet werden.

Bei Salatsaucen empfiehlt sich eine selbstgemachte Essig-Öl- oder Joghurtmarinade mit Kräutern.

Tipp:

Suppen und Saucen können nach dem Erkalten entfettet werden, das Aroma bleibt trotzdem erhalten.



Der Fettbedarf liegt im Durchschnitt bei 60 bis 70 g Fett am Tag

So essen Sie fettreich ...

... und so gehts auch!

Fettreiche Lebensmittel	Fettgehalt in Gramm	Fettarme Lebensmittel	Fettgehalt in Gramm	Sie sparen
Wiener Schnitzel (300 g)	36	Naturschnitzel vom Schwein	8	28
Pommes frites (150 g)	23	Petersilienkartoffel ohne Fett Gemüse ohne Fett	0	23
Salami (100 g)	37	Krakauer (100 g)	6	31
Käse 65% F.i.T. (100 g)	35	Käse 35% F.i.T. (100 g)	15	20
Schokolade (100 g)	30	Apfel (150 g)	0	30
Erdnüsse (100 g)	48	Joghurt 1% (¼ l)	2,5	45,5
Gesamt	209	Gesamt	31,5	177,5

Quelle: GU-Nährwerttabelle 2014/2015 und Durchschnittswerte.



Essen Sie mehrmals am Tag kleinere Mahlzeiten

Es sollten über den Tag verteilt vier bis fünf kleinere Mahlzeiten gegessen werden, damit nur kleine Mengen Kohlenhydrate auf einmal ins Blut gelangen und es nicht zu extremen Blutzuckerschwankungen kommt. Alle Mahlzeiten sollten Kohlenhydrate beinhalten:

- **Frühstück:** Kaffee oder Tee, Brot mit Butter (dünn), Schinken und Paprika
- **Jause:** ¼ l Joghurt oder Buttermilch
- **Mittag:** Forelle mit Kartoffeln, Mischgemüse und Salat
- **Jause:** 1 Apfel
- **Abendessen:** Müsli oder Brot mit Hüttenkäse und Radieschen

Produkte für DiabetikerInnen – ja oder nein?

Spezielle Lebensmittel für DiabetikerInnen (z. B. Kekse, Schokolade, Mehlspeisen) sind nicht erforderlich – diese können ebenfalls sehr fettreich sein.

Süßungsmittel wie Zuckeraustauschstoffe (Fruchtzucker, Xylit, Sorbit oder Isomalt) haben gegenüber dem normalen Zucker keinen wesentlichen Vorteil. Sie enthalten auch Kalorien und können in großen Mengen abführend wirken.

Alkoholische Getränke mit Maß

Alkoholische Getränke weisen einen hohen Kaloriengehalt auf. Zudem wirkt Alkohol appetitanregend, hemmt den Fettabbau und spielt bei der Entstehung von Übergewicht eine große Rolle.

Achtung: Alkohol wird oft mit Limonade gemischt. Sehr zuckerhaltige alkoholische Getränke sind z.B. Bowle, Cocktails, Glühmost, Glühwein und Punsch. Es empfiehlt sich, den Konsum von Alkohol zuerst mit einer Ärztin oder einem Arzt zu besprechen.

Bei Nervenschädigung, erhöhten Triglyzeridwerten, in der Schwangerschaft, bei Bauchspeicheldrüsen- und Lebererkrankungen sollte auf Alkohol auf jeden Fall verzichtet werden. Vor allem bei Insulin- oder Sulfonylharnstofftherapie dürfen alkoholische Getränke wegen der drohenden Hypoglycämiegefahr (Unterzuckerung), nur in Verbindung mit Kohlenhydraten (z. B. Brot) konsumiert werden.

Das Wichtigste in Kürze

- Regelmäßig Sport und Bewegung (Alltagsbewegung, Ausdauer- und Kraftsport) hilft Ihnen, die Blutzuckerwerte zu verbessern.
- Genussvolles Essen benötigt Zeit.
- Mehrere kleine Mahlzeiten am Tag halten den Blutzucker konstant.
- Vollkornprodukte machen länger satt.
- Ein sparsamer Umgang mit Fetten ist wichtig.
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (1,5 bis 2 l) begünstigt den Stoffwechsel bei Diabetes mellitus Typ 2.



Lebensmittelliste

Empfehlenswert

Nicht empfehlenswert

Brot – Getreideprodukte – Beilagen

- Vollkornbrot und Vollkorngebäck
- Vollkornnudeln und Hartweizengrießnudeln (al dente gekocht)
- Naturreis
- Alle Getreidearten, Kartoffeln etc.
- Roggen-Sauerteigbrote
- Weißbrot und -gebäck
- Zwieback, Milchbrot
- Eierteigwaren, Reismudeln
- Polierter Reis
- mit Fett zubereitete Beilagen, wie z.B. Pommes frites, Krokette, Wedges etc.

Gemüse – Hülsenfrüchte – Salat

- alle Sorten
- Gemüsekonserven (selten)
- Eingebrenntes und paniertes Gemüse, Röstgemüse
- Zuckermais in großen Mengen

Obst und Nüsse

- alle Sorten
- maximal 2 Portionen pro Tag (Achtung: Nüsse, Avocados und Oliven sind sehr fettreich)
- Bananen, Weintrauben, Kirschen, Weichseln, Zwetschken in großen Mengen
- Überreifes Obst
- Getrocknete, kandierte Früchte
- Gezuckerte Dosenkompotte
- Cashewnüsse in großen Mengen
- Maroni in großen Mengen



Empfehlenswert

Nicht empfehlenswert

Getränke

- Leitungswasser
- Mineralwasser
- Ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee
- In kleinen Mengen verdünnte "Light"-Limonaden
- Limonaden, Sirupsäfte, Fruchtsäfte (auch Diatfruchtsäfte, Smoothies bzw. Lightfruchtsäfte)
- Eistee
- Energydrinks
- Milch- und Molkegetränke
- "Wellness"-Getränke (Mineralwasser mit Geschmack)
- Alkohol in großen Mengen

Milch und Milchprodukte

- Fettarme Milch
- Joghurt (1%), Buttermilch, Magertopfen
- Aufstriche mit max. 15% Fett
- Hüttenkäse
- Käse mit max. 35% F.i.T.
- Kleine Mengen Sauerrahm
- Vollmilch in großen Mengen
- Fettreiche Milchprodukte (Sahnepudding, Cremes, Joghurt drinks, Molkegetränke...)
- Joghurt mit > 3,6% Fett
- Sauermilch
- Gezuckertes Fruchtjoghurt
- Schlagobers, Crème fraîche
- Käse mit mehr als 35% F.i.T.

Fette und Öle

- Butter oder Pflanzenmargarine
- Alle Pflanzenöle
- Schmalz, Grammeln, Kokosfette, Mayonnaise

Gewürze

- Alle Gewürze und Kräuter
- Sparsam salzen
- Fertige Gewürzsaucen
- Ketchup

Empfehlenswert

Nicht empfehlenswert

Fisch – Fleisch

- Magere Fleischsorten und Wurstwaren (z.B. Krakauer, Kalbsspariser, Atterseer etc.)
- Schinken
- Fisch

- Fette Fleischsorten (z.B. Bauchfleisch)
- Fette Wurstwaren (z.B. Kantwurst, Salami, Mortadella)
- Fleischschmalz



Suppen

- Klare Gemüsebrühe mit fettarmen Einlagen

- Fettreiche Suppeneinlagen (z.B. Backerbsen)
- Handelsübliche Suppen in Dosen
- Packerlsuppen

Süßigkeiten

- Maximal ein- bis zweimal die Woche
- Fettreduzierte sowie ei- und zuckerarme Vollkornmehlspeisen (z.B. Germteig, diverse Strudelvarianten etc.)

- Knabbergebäck
- Zucker, Honig
- Marmelade in großen Mengen
- Diabetikersüßwaren
- Dessertsaucen

Weitere hilfreiche Empfehlungen

Genussvolles Essen benötigt Zeit.

Langsames Essen und bewusstes Kauen hilft Ihnen dabei,
schneller ein Sättigungsgefühl aufzubauen.

Regelmäßige Entspannung baut Stress ab.

Einfach zum Nachdenken...

Wie liebevoll gehe ich mit meinem Körper um?

Esse ich wirklich nur, wenn ich Hunger habe?

Esse ich aus anderen Gründen, wie z. B. aus Kummer,
Langeweile, zur Beruhigung, in Stress-Situationen oder
aus Gewohnheit?

Wie oft habe ich gestern wirklich Hunger „gespürt“?

Haben Sie Fragen?

Wir beraten Sie gerne!

www.gesundheitskasse.at/ernaehrungsberatung
ernaehrungsberatung@oegk.at



Österreichische Gesundheitskasse

Wir von der ÖGK helfen und beraten gerne.
Kommen Sie zu einem Termin zu uns.
Wir freuen uns auf Sie!

Kundenservice-Stelle **Klagenfurt**
Kempferstraße 8, 9021 Klagenfurt
Tel. 05 0766-165430, -165431 oder -165432

Kundenservice-Stelle **Villach**
Zeidler-von-Görz-Straße 3, 9500 Villach
Tel. 05 0766-165435 oder -165436

Kundenservice-Stelle **Spittal/Drau**
Ortenburger Straße 4, 9800 Spittal/Drau
Tel. 05 0766-165436

Kundenservice-Stelle **Hermagor**
Egger Straße 7, 9620 Hermagor
Tel. 05 0766-165435

Kundenservice-Stelle **Wolfsberg**
Roßmarkt 13, 9400 Wolfsberg
Tel. 05 0766-165435

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse, www.gesundheitskasse.at/impressum

Gestaltung: ÖGK Kärnten, Kempferstraße 8, 9021 Klagenfurt am Wörthersee;

Fotos: Adobe Stock, Shutterstock; Druck: Mohorjeva-Hermagoras, Adi-Dassler-Gasse 4, 9073 Klagenfurt a. Ws.