

Blutzucker im Gleichgewicht

Ernährungstipps für einen stabilen Blutzucker



Inhalt

Diabetes mellitus: Einfach erklärt	4
So entstehen Prädiabetes und Typ-2-Diabetes	5
Blutzuckerwerte im Blick.....	7
So beeinflusst unsere Nahrung den Blutzucker	9
Der Weg der Kohlenhydrate in unserem Körper	10
Ernährung bei erhöhten Blutzuckerwerten.....	11
Blutzuckerfreundliche Lebensmittel: So bleibt der Blutzucker stabil.....	12
Das bringt den Blutzucker aus dem Gleichgewicht.....	16
Zucker ist nicht gleich Zucker!	18
Alternativen zu Zucker.....	20
Tipps für einen stabilen Blutzucker im Alltag	21

Liebe Leserin! Lieber Leser!

Diabetes mellitus ist eine der häufigsten chronischen Erkrankungen weltweit. In Österreich leben rund 600.000 Menschen mit der Diagnose Diabetes, davon 90 Prozent mit Diabetes mellitus Typ 2.

Unbehandelt führt ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel zu schweren Langzeitschäden. Mit der bewussten Auswahl von Lebensmitteln können Sie Ihre Blutzuckerwerte regulieren und verhindern, dass Diabetes mellitus Typ 2 entsteht. Ausgewogenes Essen und eine langfristige Umstellung der Ernährung tragen dazu bei, das Risiko für Folgeerkrankungen zu senken oder diese ganz zu vermeiden.

Diese Broschüre hilft Ihnen dabei: Sie zeigt Ihnen, wie Sie gesunde Mahlzeiten zubereiten, ohne auf Genuss verzichten zu müssen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg zu einem gesunden Lebensstil!

Ihre Österreichische Gesundheitskasse

Diabetes mellitus: Einfach erklärt

Diabetes mellitus ist ein Sammelbegriff für verschiedene Erkrankungen des Kohlenhydratstoffwechsels. Alle Diabetesformen haben eines gemeinsam: Die Funktion des Hormons Insulin ist eingeschränkt. Das führt dazu, dass der Blutzucker zu hoch ist.

Unser Körper braucht **Insulin**, um Zucker (Glukose) aus der Nahrung in die Zellen zu bringen, wo er als Energiequelle genutzt wird. Bei Menschen mit Diabetes wirkt das Insulin nicht mehr richtig und/oder der Körper produziert zu wenig bis gar kein Insulin mehr. Die Folge: Der Zucker bleibt im Blut – und der Blutzuckerspiegel steigt an.

Die häufigste Form von Diabetes ist **Diabetes mellitus Typ 2**. Etwa 90 von 100 Personen mit Diabetes haben diesen Typ. Mittlerweile sind nicht mehr nur ältere Personen betroffen, sondern zunehmend auch Kinder und Jugendliche. Im Gegensatz zu Typ-2-Diabetes ist **Typ-1-Diabetes** eine Autoimmunerkrankung, die meist schon im Kindes- und Jugendalter auftritt.

Eine besondere Form von Diabetes ist **Schwangerschaftsdiabetes** (Gestationsdiabetes), der in der Schwangerschaft auftreten kann.

Je frühzeitiger Diabetes mellitus Typ 2 erkannt wird, desto geringer ist das Risiko für Folgeerkrankungen. In der Anfangsphase kann schon eine Änderung des Lebensstils ausreichen, um den Blutzucker zu senken und den Körper vor Folgeschäden zu schützen.

Gut zu wissen!

Prädiabetes

Nicht jede Störung im Kohlenhydratstoffwechsel ist Diabetes mellitus Typ 2. Die Vorstufe zum Typ-2-Diabetes heißt Prädiabetes. Beim Prädiabetes ist der Blutzucker zwar schon zu hoch, Typ-2-Diabetes ist als Krankheit aber noch nicht erkennbar. Wenn Prädiabetes **früh erkannt** wird, kann man oft verhindern, dass daraus Typ-2-Diabetes entsteht.



So entstehen **Prädiabetes** und **Typ-2-Diabetes**

Verschiedene Faktoren erhöhen das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2:

- Übergewicht und Adipositas
- Erhöhter Bauchumfang
- Bluthochdruck
- Bewegungsmangel
- Ungünstige Blutfettwerte
- Ungünstige Ernährung mit zu viel Fett und Zucker
- Prädiabetes
- Genetische Vorbelastung

Folgende Faktoren stören die Wirkung von Insulin und steigern das Risiko zusätzlich:

- Rauchen
- Schlafmangel
- Schwangerschaftsdiabetes
- Fettleber
- Hormone
- Durchblutungsstörungen in Armen oder Beinen
- Depressionen

Diagnose von Typ-2-Diabetes

Typ-2-Diabetes entsteht oft langsam über mehrere Jahre. Er verursacht zu Beginn keine oder nur unspezifische Symptome.

Nur durch eine Blutabnahme kann festgestellt werden, ob jemand Diabetes hat. Oft wird die Erkrankung zufällig bei einer Vorsorgeuntersuchung entdeckt.

Bei dauerhaft erhöhten Blutzuckerwerten sendet der Körper Warnsignale.

Diese ersten Anzeichen sollte man ernst nehmen:

- Gesteigerter Durst
- Häufiges Wasserlassen
- Müdigkeit
- Schwächegefühl
- Leistungs- oder Konzentrationsschwäche
- Vergesslichkeit
- Sehstörungen
- Häufige Infekte
- Schlechte Wundheilung
- Trockene Haut

Folgeerkrankungen bei erhöhtem Blutzucker

Wenn der **Blutzuckerspiegel** lange zu hoch ist und nicht behandelt wird, können Blutgefäße, Nerven und Organe geschädigt werden. Mögliche Folgen sind:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall
- Erkrankung der Nieren
- Augenerkrankungen
- Beeinträchtigung der Nerven
- Diabetisches Fußsyndrom

Folgeerkrankungen lassen sich jedoch **vermeiden**, wenn man rechtzeitig aktiv wird, den Blutzucker

im normalen Bereich hält und starke Schwankungen reduziert. Besonders wichtig dabei ist, Ihre **persönlichen Blutzuckerwerte** zu kennen.





Blutzuckerwerte im Blick

Bei Ihrer **jährlichen Vorsorgeuntersuchung** werden auch Ihre persönlichen Blutzuckerwerte ermittelt: der **Nüchternblutzucker** und auf Nachfrage oder bei Verdacht auf Diabetes auch der **Langzeitblutzucker**.

Als **Nüchternblutzucker** bezeichnet man den Zuckergehalt im Blut nach mindestens acht Stunden ohne Nahrung.

Der **Langzeitblutzucker** (HbA1c) gibt an, wie hoch der Blutzucker durchschnittlich in den letzten drei Monaten war.

Es ist wichtig, die eigenen Blutzuckerwerte im Auge zu behalten. Gehen Sie daher jährlich zur

Vorsorgeuntersuchung und beobachten Sie Ihren allgemeinen Gesundheitszustand. Liegen Ihre Werte über dem Normalbereich, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Individuelle Zielwerte

Bei bereits diagnostiziertem Diabetes mellitus Typ 2 sind Ihre Blutzucker-Zielwerte individuell und werden von der Ärztin oder dem Arzt festgelegt.

Gut zu wissen!

Die Normalbereiche für Erwachsene sind:

Messmethode	Normalwert	Prädiabetes	Diabetes mellitus Typ 2	Mein aktueller Wert
Nüchtern *	< 100 mg/dl	100–125 mg/dl	≥ 126 mg/dl	
Nach dem Essen			≥ 200 mg/dl	
HbA1c	< 5,7 %	5,7–6,4 %	ab 6,5 %	

* vor dem Frühstück, nach mindestens acht Stunden Fastenphase

Die Österreichische Gesundheitskasse bietet einen jährlichen Gesundheits-Check. Diese **kostenlose Vorsorgeuntersuchung** hilft, Gesundheitsrisiken rechtzeitig zu erkennen.

Ab dem 18. Lebensjahr können Versicherte diese jährliche Kontrolle in Anspruch nehmen.

Kontaktieren Sie dazu Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt oder besuchen Sie eines der Gesundheitszentren der Österreichischen Gesundheitskasse.

Mehr über das kostenlose Vorsorgeangebot erfahren Sie auf www.gesundheitskasse.at/vorsorge.



Vereinbaren Sie noch heute Ihren nächsten Vorsorgetermin!



So beeinflusst unsere Nahrung den Blutzucker

Wenn Sie besser verstehen möchten, wie Essen unseren Körper beeinflusst, ist es gut, mehr über den Kohlenhydratstoffwechsel zu wissen. Er hat großen Einfluss auf den Blutzucker.

Kohlenhydrate und Insulin

Kohlenhydrate liefern unserem Körper Energie. Wir nehmen sie vor allem durch Nahrungsmittel wie Getreide, Kartoffeln, Reis, Obst und Zucker auf. Durch den Verdauungsprozess werden sie in ihre einfachste Form umgewandelt: Zucker. Doch wie genau wird Zucker zur Energiequelle für unsere Zellen?

Das Schlüssel-Schloss-Prinzip

Nach dem Essen beginnt der Körper, die Kohlenhydrate aus der Nahrung in Zucker zu zerlegen. Der Zucker gelangt über die Darmwand ins Blut und der Blutzuckerspiegel steigt an. Das ist ein natürlicher Prozess, durch den die Körperzellen mit Zucker versorgt werden.

Damit der Zucker in die Zellen gelangt, braucht er als Hilfsmittel das Hormon Insulin. Es wird von der Bauchspeicheldrüse gebildet und ist der Schlüssel, der die Tür zu den Zellen öffnet.

So können die Zellen den Zucker aufnehmen und verwerten.



Wenn die Zellen nicht mehr richtig auf das Insulin reagieren, spricht man von Insulinresistenz. Bei einer Insulinresistenz gelangt der Zucker nicht in die Zellen, sondern bleibt im Blut. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel über den normalen Wert und es kommt zu einer Überzuckerung (Hyperglykämie).

Anzeichen einer Überzuckerung:

- Müdigkeit
- verringerte Leistung
- wenig Energie

Der Weg der Kohlenhydrate in unserem Körper

1. Mund

Der Körper beginnt bereits im Mund, die Kohlenhydrate zu verdauen. Langsames Essen und gutes Kauen helfen dabei.

2. Magen

Im Magen wird die Nahrung weiter zerkleinert. Lebensmittel mit vielen Ballaststoffen bleiben länger im Magen. Sie halten länger satt und sorgen dafür, dass der Blutzucker langsamer ansteigt.

3. Dünndarm

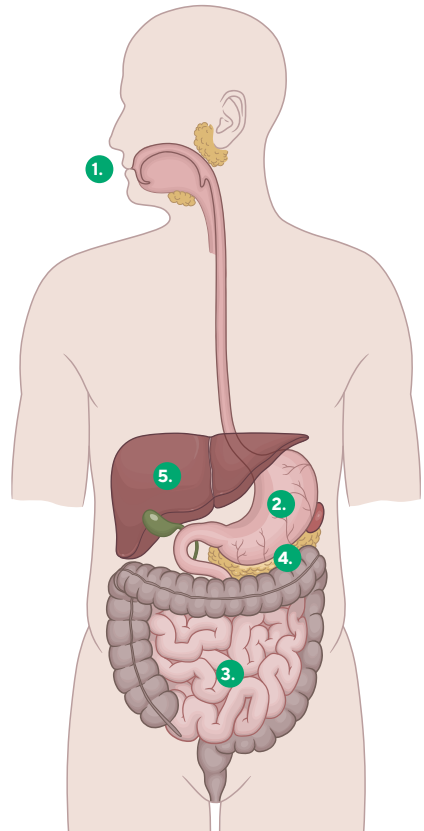
Der Dünndarm zerlegt die Kohlenhydrate in ihre kleinsten Bausteine, den Zucker. Der Dünndarm gibt Zucker und viele wichtige Nährstoffe in das Blut ab.

4. Bauchspeicheldrüse

Die Bauchspeicheldrüse produziert das Hormon Insulin, das den Zucker vom Blut in die Zellen bringt. Das liefert dem Körper Energie. Bei Diabetes mellitus Typ 2 reagieren die Zellen immer weniger auf Insulin (Insulinresistenz). Der Zucker bleibt im Blut und der Blutzuckerspiegel steigt an.

5. Leber

Erhält der Körper zu viele Kohlenhydrate, werden nicht alle sofort verbraucht. Sie werden in der Leber in Form von Fett gespeichert. Die Leber ist wie ein Depot: Ist der Blutzucker zu niedrig, kann sie die gespeicherten Kohlenhydrate wieder ins Blut abgeben. Das schützt vor Unterzuckerung.





Florian Shutterstock.com

Ernährung bei **erhöhten** **Blutzuckerwerten**

Eine ausgewogene Ernährung hilft den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Wichtig dabei ist, dass der Körper täglich alle wichtigen Nährstoffe erhält und die Nahrung langfristig den Blutzucker positiv beeinflusst. Das fördert das Wohlbefinden und steigert die Lebensqualität.

Eine Diätologin oder ein Diätologe kann Sie zu Beginn der Ernährungsumstellung unterstützen. Sie oder er gibt Ihnen Tipps, die genau zu Ihnen passen – und hilft bei Bedarf auch langfristig. Wichtigstes Ziel ist, dass Sie weiter mit Genuss und Freude essen.

Werden Sie aktiv!

Die ÖGK bietet verschiedenste Schulungen rund um die Themen Körpergewicht, Blutzucker und Blutfette. Abwechslungsreiche Veranstaltungen und fundierte diätologische Beratungen ergänzen das Angebot. Alle Infos rund um das Thema Ernährung finden Sie auf www.gesundheitskasse.at/ernaehrung

Praxis-
Tipp



Mehr Infos finden
Sie hier!

Blutzuckerfreundliche Lebensmittel: So bleibt der Blutzucker stabil

Mit dem richtigen Wissen können Sie Ihren Blutzucker gezielt steuern. Wir zeigen Ihnen, worauf es bei der Ernährung ankommt.



Komplexe Kohlenhydrate – langanhaltende Energie

Kohlenhydrate liefern dem Körper wertvolle Energie. Sie beeinflussen auch den Blutzuckerspiegel – ein natürlicher Prozess innerhalb des Kohlenhydratstoffwechsels. Doch nicht alle Kohlenhydrate wirken gleich. Einige lassen den Blutzucker schnell ansteigen, andere sorgen für einen langsamen Anstieg.

Komplexe Kohlenhydrate bestehen aus langen Zuckerketten, die der Körper aufspalten muss. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel langsam an und bleibt länger stabil. Komplexe Kohlenhydrate geben dem Körper gleichmäßig Energie, halten länger satt

und helfen gegen Heißhunger. Das unterstützt die Gesundheit und wirkt sich positiv auf erhöhte Blutzuckerwerte aus.

Gute Quellen für komplexe Kohlenhydrate sind

- Vollkornprodukte wie Haferflocken, Vollkornbrot und Naturreis
- Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen
- Gemüse

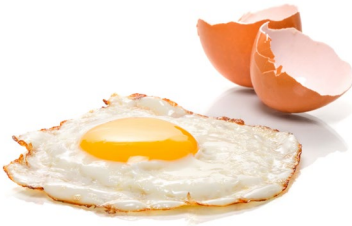
Neben komplexen Kohlenhydraten gibt es weitere Lebensmittelgruppen, die dabei helfen, dass der Blutzuckerspiegel länger stabil bleibt und nur langsam ansteigt.





Eiweiß

Eiweiß (auch Protein genannt) ist der wichtigste Baustein unserer Muskeln. Er hilft dabei, uns länger satt zu fühlen. Die meisten eiweißreichen Lebensmittel enthalten nur wenige Kohlenhydrate und lassen unseren Blutzucker deshalb kaum ansteigen.



Viel Eiweiß steckt in

- Milchprodukten
- Fisch
- Fleisch
- Eiern
- Hülsenfrüchten
- Sojaprodukten
- Nüssen

Für eine gute Versorgung mit Eiweiß sind keine zusätzlichen Protein-Produkte wie Shakes oder spezielle Eiweißriegel notwendig.



Ballaststoffe

Ballaststoffe sind wertvolle Bestandteile unserer Nahrung. Trotz ihres Namens sind sie kein „Ballast“, sondern spielen eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit. Man unterscheidet zwischen unlöslichen und löslichen Ballaststoffen.

Unlösliche Ballaststoffe finden sich in

- Vollkornprodukten
- Pilzen
- Hülsenfrüchten wie Linsen, Bohnen oder Kichererbsen

Sie quellen im Darm auf und helfen, schnell und lange satt zu werden. Unlösliche Ballaststoffe lassen den Blutzucker langsam ansteigen und können eine Insulinresistenz verbessern.



Lösliche Ballaststoffe tragen zur natürlichen Vielfalt der Darmbakterien bei und stecken vor allem in Obst und Gemüse.



Gesunde Fette

Gesunde Fette finden Sie in Nüssen, Samen und Ölen.

Sie liefern wertvolle Fette und lassen den Blutzucker langsamer ansteigen. Konsumieren Sie vor allem **Omega-3-reiche Fette** wie

- Leinsamen
- Walnüsse
- Leinöl
- Rapsöl und
- Fisch.



Gut zu wissen!

Resistente Stärke

Wenn stärkehaltige Lebensmittel wie Kartoffeln, Reis oder Nudeln nach dem Kochen abkühlen, entsteht resistente Stärke. Diese wirkt im Körper ähnlich wie Ballaststoffe. Sie kann helfen, den Blutzuckerspiegel nach dem Essen langsamer ansteigen zu lassen und so stabiler zu halten.

Wenn Sie Ihre Lebensmittel abkühlen lassen, können Sie die Vorteile der resistenten Stärke nutzen. Der positive Effekt bleibt auch erhalten, wenn die Lebensmittel danach wieder erwärmt werden.



Einfach im Alltag umsetzbar

Mahlzeiten mit komplexen Kohlenhydraten, Eiweiß, gesunden Fetten und Ballaststoffen sind besonders gut für den Blutzucker. Diese Kombination hilft dabei, dass der Blutzucker stabil bleibt.

Beispiele, um solche Kombinationen im Alltag umsetzen:

- Frisches Obst schmeckt in Kombination mit Naturjogurt und Nüssen.
- Topfen enthält viel Eiweiß. Gemischt mit klein geschnittenem Gemüse wird er zu einem gesunden Aufstrich für Vollkornbrot.
- Bissfest gekochte Kartoffeln, Spinat und Spiegelei ergeben eine ausgewogene warme Mahlzeit.
- Nudeln al dente schmecken mit einer Sauce aus Tomaten und Thunfisch besonders gut.
- Chili sin Carne mit Reis ist ein vegetarisches Gericht mit viel Eiweiß.

- Tomaten und Mozzarella machen gemeinsam mit Vollkorngebäck angenehm satt.
- Hummus mit Gemüsesticks und Vollkornbrot eignen sich als gesunde Jause.

Praxis-Tipp

ÖGK-Angebote

Unsere Broschüren liefern Ihnen einen guten Überblick über saisonal frische Lebensmittel, richtiges Einkaufen und schonende Verarbeitung.



Hier können Sie den Einkaufsratgeber downloaden.



Hier können Sie den Saisonkalender downloaden.

Das bringt den Blutzucker aus dem Gleichgewicht



K. Bild/ÖGK

Es gibt viele abwechslungsreiche Mahlzeiten, die Ihren Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgen und den Blutzuckerspiegel nicht in die Höhe treiben.

Bestimmte Bestandteile von Lebensmitteln dagegen bringen Ihren Blutzuckerspiegel aus dem Gleichgewicht und lassen ihn schnell ansteigen.

Einfache Kohlenhydrate – schneller Blutzuckeranstieg

Einfache Kohlenhydrate, wie sie in Haushaltszucker, Traubenzucker und Fruchtzucker vorkommen, gelangen schnell ins Blut. Sie lassen den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen. Das liefert dem Körper zwar schnell Energie, aber nur für kurze Zeit. Der Blutzuckerspiegel fällt schnell wieder ab, was zu Heißhunger führen kann.

Dadurch muss die Bauchspeicheldrüse viel Insulin ausschütten, um den Blutzucker zu senken, was auf Dauer das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2 erhöht.

In folgenden Lebensmitteln stecken viele einfache Kohlenhydrate:

- **Gesüßte Getränke** (Softdrinks, Smoothies, Limonaden, Fruchtsäfte, gezuckerte Milch- und Molkegetränke, Mineralwasser mit Geschmack)

- **Weißmehl** und daraus hergestellte Produkte (Semmeln, Weißbrot, Toastbrot, Brioche, Blätterteig, Pizzateig, Nudeln)
- **Zuckerhaltige Frühstücksgüter** (Cornflakes, gesüßte Frühstückscerealien)
- **Süßes Obst und gezuckerte Früchte** (Wassermelone, Weintrauben, Zwetschken, Trockenfrüchte, kandierte Früchte, gezuckerte Kompotte)
- **Gezuckerte Brotaufstriche** (Marmeladen mit hohem Zuckeranteil, Honig, Schokoladencreme)
- **Gepuffte und verarbeitete Getreideprodukte** (Hirse, Reiswaffeln, Hirsebällchen)

- **Knabbereien** aus Weißmehl (Salzstangen, Grissini)
- **Süßigkeiten und Gebäck** (Schokolade, Kekse, Kuchen, Mehlspeisen)

Gut zu wissen!

Getrocknete Früchte

Trockenobst hat einen besonders **hohen Zuckeranteil**. Schon in kleinen Mengen steckt vergleichsweise viel mehr Zucker als in frischem Obst. Ein Beispiel: 200 Gramm frische Himbeeren enthalten gleich viel Fruchtzucker wie 15 Gramm Rosinen.





Zucker ist **nicht gleich Zucker!**

Es gibt viele unterschiedliche Arten von Zucker. Er begegnet Ihnen in Lebensmitteln oft unter **verschiedenen Bezeichnungen**. Es ist wichtig, diese Bezeichnungen zu kennen, um **versteckten Zucker in Lebensmitteln zu entdecken**.

Das Ziel ist nicht, Zucker komplett wegzulassen. Wichtiger ist es zu wissen, wie viel Zucker in einem Produkt steckt und das bei der Essensplanung zu berücksichtigen. Dabei helfen Ihnen die **Zutatenliste und Nährwertangaben**, die auf jedem Lebensmittel angeführt sind. Dort finden Sie

den Punkt „**Kohlenhydrate**“ und darunter „**davon Zucker**“. Diese Angabe zeigt, wie viel zugesetzter oder natürlicher Zucker in 100 Gramm oder 100 Milliliter eines Lebensmittels enthalten ist.

Nährwert	100 ml
Energie	~ 44 kcal
Fett	< 0,5 g
Kohlenhydrate	~ 8,7 g
davon Zucker	~ 8,7 g
Eiweiß	~ 0,7 g

Ein Tipp zur besseren Vorstellung:



Ein Stück Würfelzucker hat etwa vier Gramm Zucker.

Wenn Sie den „**davon Zucker**“-Wert eines Lebensmittels durch vier teilen, erfahren Sie, wie viele Stück Würfelzucker in 100 Gramm oder Milliliter stecken.

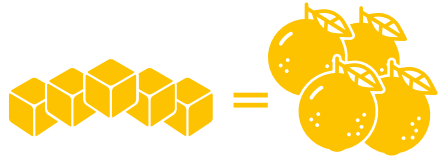
Beispiel:



100 ml Orangensaft enthalten 8,7 Gramm Zucker. Das sind rund **zwei Stück Würfelzucker pro 100 ml**.



Ein Glas mit 250 ml Orangensaft enthält folglich **fünf Stück Würfelzucker**. Je nach Produkt kann es sich dabei um natürlichen Zucker (Fruchtzucker) und/oder zugesetzten Zucker handeln.



Fünf Stück Würfelzucker entsprechen der Zuckermenge von **drei bis vier Orangen**.

Gut zu wissen!

So versteckt sich Zucker!

Zucker hat viele Namen. Egal, wie er genannt wird – Zucker bleibt Zucker. An diesen sieben **Signalwörtern** erkennen Sie Zucker: Zucker, Sirup, Saft, Most, Dextrin, Honig und Zutaten mit der Endung -ose (zum Beispiel Glukose oder Fruktose).

Zucker steckt nicht nur in Süßigkeiten, sondern oft auch in **pikanten und würzigen Lebensmitteln**. Auch Lebensmittel, die auf den ersten Blick gesund wirken, enthalten oft Zucker.

Alternativen zu Zucker

Praxis-
Tipp

Vielleicht fragen Sie sich nun, ob es Alternativen zu herkömmlichem Zucker gibt. Kurz gesagt: nicht wirklich. Süßungsmittel wie Erythrit oder Xylit sind keine gute Alternative. Auch künstliche Süßstoffe wie Aspartam oder Sucralose sollten Sie nur in kleinen Mengen und so wenig wie möglich verwenden. Umso wichtiger ist es, dass Sie auf gesunde Lebensmittel achten und bewusst mit Zucker umgehen.

Zucker reduzieren

Beim Backen von Mehlspeisen können Sie die Zuckermenge um mindestens ein Drittel reduzieren. Verwenden Sie außerdem zur Hälfte Vollkornmehl. Mehl kann teilweise auch durch gemahlene Nüsse ersetzt werden. Als erfrischendes Getränk eignet sich Mineralwasser mit Zitrone und Minze statt Fruchtsaft oder Sirup.



Tipps für einen stabilen Blutzucker im Alltag

Sie wissen nun, wie der Körper Nahrung verarbeitet und wie Lebensmittel den Blutzuckerspiegel beeinflussen. Jetzt können Sie selbst aktiv werden, auf Ihre Ernährung achten und bewusst Gewohnheiten umstellen – für **Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden**.

1. Mahlzeiten gut verteilen

Achten Sie darauf, regelmäßig zu essen. Machen Sie bewusst **Pause zwischen den Mahlzeiten** – ideal sind drei bis fünf Stunden. So kann der Körper den vorhandenen Zucker zuerst verarbeiten, bevor neuer Zucker ins Blut gelangt.

Auch kleine Snacks wie Obst, Müsliriegel, Säfte, Fruchtsirup oder Kaffee mit Milch lassen den Blutzucker ansteigen. Versuchen Sie, zwischen den Mahlzeiten darauf zu verzichten.

2. Ausreichend trinken

Um gesund zu bleiben, braucht der Körper genug Flüssigkeit. Trinken Sie **mindestens 1,5 Liter**

ungesüßte Getränke pro Tag, am besten zwischen den Mahlzeiten. Geeignet sind Wasser, Mineralwasser oder ungesüßter Tee.

3. Alkohol und Nikotin meiden

Alkohol kann die Blutzuckerwerte durcheinanderbringen, besonders bei Menschen mit Typ-2-Diabetes. Dadurch steigt langfristig das Risiko für Folgeerkrankungen. Darum sollten Sie den Konsum von Alkohol möglichst vermeiden. Vor allem Getränke wie Liköre, Cocktails, Radler, Süßwein, Punsch oder Glühwein enthalten zusätzlich zum Alkohol viel Zucker und können den Blutzuckerspiegel stark aus dem Gleichgewicht bringen.

Wenn Sie Medikamente für Ihren Blutzucker nehmen, informieren Sie sich bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wie sich Alkohol auf den Blutzucker auswirkt. Die Wirkung ist je nach Medikament unterschiedlich und kann im schlimmsten Fall zu einer Unterzuckerung führen – vor allem nachts.

Nikotin verschlechtert die Wirkung von Insulin zusätzlich und erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Unsere Angebote zur Nikotin-entwöhnung finden Sie auf www.gesundheitskasse.at/nikotinfrei



Tabak- und
Nikotinfrei

4. Auf das Gewicht achten

Achten Sie auf ein **normales Körpergewicht**. Gelingt Ihnen bei Übergewicht eine Gewichtsabnahme um fünf bis zehn Prozent, verbessern sich Ihre Blutzuckerwerte bereits deutlich.

Aber Achtung: Diabetes Typ 2 kann auch bei niedrigem oder normalem Körpergewicht auftreten.

5. Dem Blutzucker Beine machen

Bewegung ist ein **wichtiger Bestandteil** eines gesunden Lebens. Sie senkt den Blutzucker – auch noch nach der körperlichen Aktivität. Je nach Ausmaß der Bewegung verbraucht der Körper

unterschiedlich viel Energie und auch Kohlenhydrate.

Vor allem **Ausdauerbewegung** hilft dabei, den Blutzucker zu senken. Mit zusätzlichem Krafttraining stärken Sie Ihre Muskulatur und tragen so zu mehr Gesundheit bei.

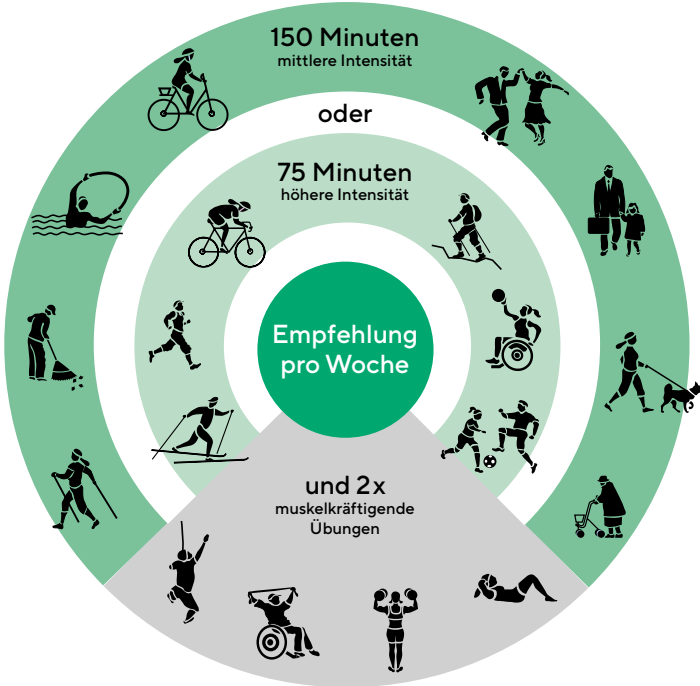
Regelmäßige Bewegung hat **viele Vorteile**: Sie kann die Insulinresistenz verbessern, den Blutdruck senken, bei der Gewichtsreduktion helfen und erhöhte Blutfettwerte positiv beeinflussen.

Gut zu wissen!

Mit der Österreichischen Gesundheitskasse bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag! Ein breites Angebot an Kursen, Webinaren und Informationsmaterialien finden Sie auf www.gesundheitskasse.at/bewegt



Bewegungsempfehlung für Erwachsene



Ausdauerorientierte Bewegung

- **mit mittlerer Anstrengung:** Während der Bewegung kann man noch sprechen, aber nicht mehr singen.
- **mit hoher Anstrengung:** Während der Bewegung kann man nur mehr ein paar Worte sprechen.

Sie können Bewegung mit mittlerer und höherer Anstrengung

zusammenrechnen. 10 Minuten Bewegung mit höherer Anstrengung zählen gleich viel wie 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Anstrengung.

Kräftigende Übungen sollen alle großen Muskelgruppen berücksichtigen:

Bein-, Hüft-, Brust-, Rücken-,
Bauch-, Schulter- und Armmus-
keln.



Hinweis: Die in dieser Broschüre enthaltenen Informationen und Empfehlungen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie basieren auf den österreichischen Ernährungsempfehlungen. Bei Fragen sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Diätologinnen und Diätologen helfen Ihnen bei der Ernährungsumstellung und stehen mit Fachwissen zur Seite.

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

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

Druck: ÖGK Hausdruckerei
Bildquellen: shutterstock.com
Satz- und Druckfehler vorbehalten.