

Ratgeber Diabetiker Ernährung

Ein kategorisches Verbot von Zucker, Süßwaren oder Butter sorgt dafür, dass die Einhaltung einer Diät unglaublich schwierig wird.

Ernährungsziel muss es aber sein, einen so normal wie möglichen Blutglukosespiegel und HbA1c- Wert zu erzielen, ohne schwere Hyper- oder Hypoglykämien (Über- und Unterzuckerung). Auch Blutfette, Blutdruck und Körpergewicht in einen Normalbereich zu bekommen ist wichtig, um Herz-, Gefäß- und Nierenerkrankungen zu verhindern.

Die Zuckeraustauschstoffe Sorbit, Isomalt, Maltit, Fruktose haben in der Ernährungstherapie keinen langfristigen Nutzen gebracht, verursachen aber oft lästige Blähungen oder Durchfall. Die Fachgesellschaften in Deutschland und Europa sprechen sich deshalb klar gegen solche Produkte aus. Auch wenn Sie durch die Werbung für „Diabetikerlebensmittel“ immer wieder verunsichert werden – raten wir Ihnen davon ab! Erlauben Sie sich stattdessen 30 bis 50 g Zucker pro Tag, aber möglichst verteilt auf die einzelnen Mahlzeiten.

In vielen sogenannten Süßigkeiten ist nicht der Glukosegehalt das Problem, sondern eher die ungünstigen Fette, wie z.B. in „Diät-Schokoladen“ .

Der Fettgehalt Ihrer Ernährung sollte bei maximal 35% der Energiemenge liegen, bevorzugt als ungesättigte Fettsäuren, wie sie in Fisch, Nüssen (Macademia, Mandeln, Haselnuss), Raps- oder Olivenöl vorkommen. Besonders günstig sind Omega-3-Fettsäuren (Hering, Lachs, Makrele oder Tunfisch). Gesättigte Fette in Wurst, Käse, Fleisch, Schokolade, Sahne, Speck, Kuchen oder Cremespeisen sollten dagegen möglichst gering gehalten werden. Wenn Sie nicht auf Fleisch verzichten wollen, empfiehlt man Geflügelwurst, Schinken, Corned Beef und Aspik. Die Menge: Mit 60 bis maximal 80 Gramm Fett am Tag sind Sie gut bedient – wenn Sie nicht gerade abnehmen wollen. Versuchen Sie einfach, ein bisschen mitzurechnen. Ein Esslöffel Butter, Margarine oder Öl fasst jeweils etwa 10 Gramm Fett. Doch vorsichtig! Das meiste Fett, das wir essen, „versteckt“ sich. Wurst und Käse, Gebäck, Desserts, Süßigkeiten, Fertignahrung und Fastfood, Chips und Flips enthalten es nicht augenfällig erkennbar. Auskunft gibt das Zutatenverzeichnis oder eine Nährstofftabelle. Besonders ungesund: Versteckte Fette bergen vorwiegend gesättigte Fettsäuren oder sind gehärtete Fette.

Die Zusammensetzung: Halten Sie sich an die gesunde Drittelung:

Mindestens ein Drittel Ihrer täglichen Fettration sollte aus einfach ungesättigten Fettsäuren stammen. Sie stecken vor allem an Oliven- und Rapsöl, auch in Haselnüssen.

Ein weiteres Drittel sollte aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Linolsäure) kommen, die sich in den meisten Pflanzenölen reichlich finden, und aus Omega-3-Fettsäure in Leinöl, fettem Fisch oder Wild.

Eher weniger als ein Drittel sollten Sie mit gesättigten Fetten bestreiten. Sie stecken in tierischen und gehärteten Fetten (Palmkern- und Kokosfett).

Die tägliche Eiweißportion von etwa 0,8 g/kgKG ist für einen Erwachsenen ausreichend. Bei einer 70kg schweren Person wären das 55 bis 60 g. Ein typischer Eiweiß Tagesplan könnte z.B. so aussehen: eine Portion Fleisch (etwa 25g), ein Glas Milch (8g), ein Joghurt (5g), 2 EL Magerquark (8g), eine mittelgroße Scheibe Brot (4g), zwei mittelgroße Kartoffeln (3g), eine Portion Gemüse (2g) und eine Scheibe Fleischwurst (5g).