© Photographee.eu / stock.adobe.com

Diabetikerernährung: Darauf kommt es an!

Ihre Apotheke informiert

Als Diabetiker haben Sie ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und andere Spätfolgen. Dieses können Sie mit der richtigen Lebensmittelauswahl und ausreichend Bewegung verringern.

Allgemeines

- Empfehlenswert ist eine ballaststoff- und vitaminreiche Ernährung mit viel Gemüse, Salat, Obst, Hülsenfrüchten (Bohnen, Erbsen, Linsen) und Vollkornprodukten.
- Ballaststoffe normalisieren den Blutzuckerspiegel und sorgen für lang anhaltende Sättigung.
- Eiweiß-, fett- und wasserreiche Lebensmittel enthalten keine oder nur sehr wenige Kohlenhydrate und beeinflussen den Blutzuckerspiegel nicht.
- Das Halten oder Erreichen des Normalgewichts ist wesentlich; jedes Pfund zu viel belastet den Stoffwechsel.
- Strikte Lebensmittelverbote gehören der Vergangenheit an, spezielle Diabetikerprodukte gibt es nicht mehr.
- Führen Sie einen aktiven Lebensstil und nutzen Sie jede Gelegenheit, sich zu bewegen.

Fokus Zucker

- Alle Zucker (Kohlenhydrate) lassen den Blutzuckerspiegel ansteigen, manche langsam (z. B. Vollkornbrot, Müsli), manche schnell (z. B. Honig, Süßwaren, zuckerhaltige Getränke).
- Gut eingestellte Diabetiker dürfen 30 bis 50 Gramm Haushaltszucker pro Tag verzehren. Empfehlenswert ist die Kombination mit einer ballaststoffreichen Mahlzeit (z. B. ein Stück Schokolade zum Nachtisch, Vollkornbrot mit Marmelade).
- Zum Süßen von Getränken eignen sich kalorienfreie Süßstoffe (z. B. Saccharin, Cyclamat).
- Aktuelle Studienergebnisse legen nahe, dass Personen mit gestörtem Blutzuckerstoffwechsel von einem abendlichen Verzicht auf Kohlenhydrate profitieren.

Fokus Fett

- Fett gilt es, generell sparsam einzusetzen.
- Fettarme Produkte wie Fleisch von Huhn oder Pute, Corned Beef, gekochter Schinken sowie fettarme Milch und Milchprodukte und fettarmer Fisch (z. B. Kabeljau, Seelachs) sind zu bevorzugen.
- Achtung: versteckte Fette! Diese befinden sich zum Beispiel in Schokolade, Gebäck oder Knabberartikeln.
- Nüsse und Samen enthalten viele Ballaststoffe und viel Fett. Sie lassen den Blutzuckerspiegel nur gering steigen. Aber Achtung: Sie sind sehr energiereich. Ein Zuviel fördert Übergewicht.

Apothekenstempel

Mit Unterstützung der Zeitschrift

DAS PTA MAGAZIN

aktuell
informativ
unterhaltsam

2021