



### **Tipps zur gesunden Ernährung bei Diabetes mellitus und weitere allgemeine Empfehlungen**

- gesunde Mischkost essen
- Produkte aus vollem Korn bevorzugen
- Salz sparen
- Produkte mit wenig Fett bevorzugen
- einfach ungesättigte Fettsäuren bevorzugen: Raps-, Oliven-, Alboöl
- 2 Portionen Obst pro Tag, (je 1 Hand voll), genießen (nicht vollreif)
- mindestens 3 Portionen Gemüse, Salat oder Rohkost pro Tag essen
- frische Lebensmittel wählen, keine Konserven!
- Etiketten lesen und auf Kohlenhydrate achten
- kritischer Umgang mit Kohlenhydraten, besonders bei Diabetes mellitus Typ 2 und Übergewicht
- keine sogenannten Diabetikerlebensmittel und Diabetikersüßigkeiten essen
- Süßstoff statt Zucker verwenden, andere Zuckeraustauschstoffe meiden
- ausreichend trinken (ca. 6 Gläser Wasser zusätzlich unabhängig von Tee und Kaffee)
- schonende Zubereitungsart wählen
- Nahrung „al dente“ zubereiten

### **Nahrungsmittel, die den Blutzucker nicht ansteigen lassen:**

- Fleisch/Wurst/Fisch/Geflügel
- Salat/Gemüse/Rohkost/Kräuter/Pilze
- Eier
- Quark, Käse, Butter/Streichfett
- Hülsenfrüchte, Nüsse
- Fett/Öl
- Getränke, die keine Kohlenhydrate enthalten (z.B. Tee, Kaffee, Cola Zero...)
- Nahrungsmittel, die den BZ nicht ansteigen lassen, sollten möglichst mit den Nahrungsmitteln zusammen gegessen werden, die den BZ ansteigen lassen, damit sich der BZ- Anstieg verzögert.
- Zwischen den Hauptmahlzeiten 4 – 5 Stunden vergehen lassen, damit sich der BZ wieder normalisieren kann.
- Vermeiden Sie möglichst zwischen den Mahlzeiten zu essen.

### **Folgende Nahrungsmittel lassen den Blutzucker ansteigen, denn sie enthalten Kohlenhydrate:**

- alle Sorten Mehl und Getreide, auch Mais
- alle Sorten Brot und Gebäck
- alle Sorten Nudeln und alle Sorten Reis
- Kartoffeln und alle Kartoffelprodukte
- alle Sorten Zucker, Süßigkeiten, Schokolade, Gelee, Marmelade, Honig, Sirup etc.
- alle Sorten Milch und alle Sorten Joghurt (auch Naturjoghurt)
- alle Sorten Obst
- alle Säfte

Eine gute Möglichkeit, Gewicht zu reduzieren ist, abends auf alle Lebensmittel zu verzichten, die den Blutzucker steigern. Häufig trägt dies auch zu einer Verbesserung der Nüchternblutzuckerwerte bei.

### **WICHTIG:**

Die richtige Ernährung ist bei allen Diabetikern eine wichtige Behandlungsmaßnahme. Wenn Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten verändern möchten, besprechen Sie dies bitte mit Ihrem behandelnden Arzt, damit er ggf. die Medikamente entsprechend dosieren kann.

Weitere Informationen erhalten Sie in den Diabetesschulungen.

Ihr Praxisteam