

Leben mit Diabetes

Ernährung und Trinkverhalten

Diabetes Ernährung = Gesunde Ernährung

ausgewogene Mischkost aus:

- Kohlenhydraten
- Proteinen
- Fetten
- Mineralstoffen
- Vitaminen

Ernährung

- Mediterrane Kost
- Nordische Kost
- Vegetarische Ernährung

Ernährung

Nichts ist verboten!

aber weniger:

- Zucker
- Salz
- rotes Fleisch

Therapieziele

- Vermeidung von Blutzucker-Spitzen nach dem Essen
- Vermeidung von Unterzuckerungen (Hypoglykämien)
- Gewichtsreduktion bzw. Gewichtsstabilisierung

Therapieziele

- Optimierung von Blutzucker, Blutfetten und Blutdruck
- Vermeidung bzw. Reduktion von Folgeerkrankungen
- Erreichen und Erhaltung einer guten Lebensqualität

Welche Nahrungsfette?

einfach/mehrfach ungesättigte Fettsäuren:

- Seefische/Heimische Fische
- Nüsse, Samen
- Nicht-tropische Pflanzenöle (z.B.: Raps- od. Olivenöl)



Bild: Pauline Schauder 2021

Welche Nahrungsfette nicht?

Gesättigte Fettsäuren

(begrenzt):

- rotes Fleisch
- Wurst
- Butter und fette Käse

Transfettsäuren (meiden):

- Fast Food
- Fertigbackwaren



Bild: monticello - fotolia

Getränke

- ~ 1-2 Liter (zucker- und alkoholfrei)
- künstliche Süßstoffe: in geringen Mengen

Alkohol

- hoher Kaloriengehalt
- Vorsicht: Hypoglykämie

Männer:

- max. 20 g Alkohol tgl.
- (z.B.: 1/4 l Wein; 1/2 l Bier)

Frauen:

- max. 10 g Alkohol tgl.
- (z.B.: 1/8 l Wein; 1/4 l Bier)



Wichtig

bei neuer Diagnose:

- Ernährungsberatung hinzuziehen
- im Rahmen der Diabetesschulungen/Diabeteskurse in Österreich angeboten