

Glykämischer Index (GI) diverser Lebensmittel

gut

Frisches Gemüse	10
Buttermilch, Magerjoghurt	15
Apfel, Pfirsich, frisches Obst	30
Fruchtsäfte ohne Zucker	40
Roggenvollkornbrot	40
Vollkornnudeln	40

mittel

Orangensaft	52
Spaghetti	55
Langkornreis	60
Käse-Pizza	63

schlecht

Limonaden	70
Weißbrot, Baguette, Toastbrot	70
Vollmilchschokolade	70
Fruchtsäfte mit Zucker	90

Fett ist nicht gleich Fett

Achten Sie darauf, den Fettanteil Ihrer Ernährung einzuschränken. Dies hilft Ihnen auch automatisch dabei, das Körpergewicht zu normalisieren. Reduzieren Sie den Anteil an tierischen Lebensmitteln bzw. Fetten und integrieren Sie bevorzugt pflanzliche Lebensmittel bzw. Öle in Ihren Speiseplan (Kokosfett sollten Sie aufgrund der schlechten Fettsäure-Zusammensetzung nicht verwenden). Besonders empfehlenswert sind Oliven-, Raps-, Maiskeim-, Sonnenblumen- oder Distelöl. Diese enthalten hochwertige einfach bzw. mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die im Körper über verschiedene Mechanismen gesundheitsfördernde Vorgänge bewirken. Wurst- und Fleischwaren bzw. Milch- und Milchprodukte mit einem hohen Fettgehalt sollten in geringen Mengen verzehrt werden bzw. sollten fettreduzierte Versionen bevorzugt werden. Rund zwei Drittel des Fettes werden in Form von versteckten Fetten aufgenommen. Seien Sie daher bei „Fettbomben“ wie Wurst, fettem Käse, diversen Mehlspeisen mit Cremefüllung, Knabbereien und Süßigkeiten vorsich-

tig! Butter, Mayonnaise, Schweineschmalz, Creme fraiche oder Schlagobers sollten selten verwendet werden. **Omega-3-Fettsäuren wirken sich positiv auf die Gesundheit aus und wirken den Diabetes-Spät Schäden entgegen.** Thunfisch, Hering, Lachs oder Makrele sind besonders reich an Omega-3-Fettsäuren und sollten ein- bis zweimal wöchentlich verzehrt werden. Auch pflanzliche Öle wie Lein-, Walnuss-, Rapsöl sowie Sonnenblumen-, Maiskeim- und Sojaöl enthalten Omega-3-Fettsäuren. Befürchten Sie, zu wenig Omega-3-Fettsäuren zu sich zu nehmen, so gibt es in Ihrer Apotheke entsprechende Produkte.

Achten Sie auf Ihren Flüssigkeitshaushalt!

Täglich sollten rund 2,5 Liter Flüssigkeit getrunken werden. Bevorzugen Sie Wasser bzw. Mineralwasser oder andere kalorienarme Getränke wie Kräuter- oder Früchtetees. Bei Fruchtsäften sollten Sie unbedingt auf die Etiketten achten! Kaufen Sie nur Säfte ohne Zuckerzusatz und spritzen Sie diese mit Wasser auf. Am besten im Verhältnis 1 Teil Fruchtsaft und 2 bis 3 Teile Wasser. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Cola light, diverse Tees sollten nur in Maßen zur täglichen Flüssigkeitszufuhr beitragen. Vorsicht bei Alkohol! Dieser sollte von Diabetikern nur in geringen Mengen konsumiert werden. Ein zu hoher Konsum erhöht Blutdruck und Blutfett-Werte, zudem wird die Entstehung von Übergewicht begünstigt bzw. die Körpergewichtsabnahme erschwert.

Ihr Apotheker informiert Sie gerne über geeignete Produkte, die Sie in der Diabetes-Therapie unterstützen.

APOTHEKER-VERLAG 

Autorin: Mag. Karin Isolde Schmaranzer | Foto: photos.com
Herausgeber: Österreichische Apotheker-Verlags-Gesellschaft m.b.H. | 1090 Wien
Quellen:
> Das große Diabetes Handbuch: Hopfinger. Verlag Carl Ueberreuter
> Verband der Diätologen Österreichs: www.diaetologen.at
> Gesund essen bei Diabetes: Szwillus, Fritzsche. GU-Verlag
> Ernährung des Menschen: Elmadfa, Leitzmann. Eugen Ulmer Verlag
> Ernährung bei Diabetes mellitus Typ II: Holler.
Journal für Ernährungsmedizin: 1/99, 30-33

Ernährungstipps bei Typ II-Diabetes



Vol 1 **Genuss und Wohlbefinden**

Die Diagnose „Diabetes“ kann der Startschuss in eine gesunde, vollwertige, ballaststoffreiche und fettarme Ernährung sein, die auch Ihrer Familie zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden verhilft.

Während bei Typ I-Diabetes die Insulinproduktion immer geringer wird und bis zur völligen Zerstörung der insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse verläuft, ist bei Typ II-Diabetes anfangs zu viel Insulin in der Blutbahn, die Zellen sprechen jedoch auf das Insulin nicht an – in diesem Zusammenhang fällt oft das Wort „insulinresistent“. Als Gegenreaktion produziert die Bauchspeicheldrüse bei Typ II-Diabetes immer mehr Insulin, bis sie erschöpft und auch weniger Insulin produziert. Bei beiden Diabetes-Formen ist der Blutzuckerspiegel erhöht. Wird Diabetes zu spät erkannt – dies ist in erster Linie bei Typ II-Diabetes der Fall – können die durch den erhöhten Zucker bedingten Schäden an den Blutgefäßen schon fortgeschritten sein: **Zu den Spätfolgekomplikationen des Diabetes zählen Nervenschädigungen, Nierenerkrankungen, Augenschäden aber auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall.** Rund 90 % der Diabetiker können dem Typ II-Diabetes zugeordnet werden. Lebensstilfaktoren wie ungesunde, zu fettreiche Ernährung, Übergewicht und Bewegungsarmut tragen vorwiegend zur Entstehung des Typ II-Diabetes bei, welcher früher auch „Altersdiabetes“ genannt wurde. Ist bei Typ I-Diabetes das Injizieren von Insulin erforderlich, kann die Therapie bei Typ II-Diabetes aus einer alleinigen Umstellung der Ernährung bestehen. Weiterführende Therapien stellen Blutzucker senkende Tabletten oder Insulingabe dar. Eine strenge Berechnung der Kohlenhydratmenge in Form von Broteinheiten BE (eine Broteinheit entspricht rund 12 g Kohlenhydraten) ist nur für insulinpflichtige Diabetiker von Bedeutung.

Den „Zucker“ nicht auf die leichte Schulter nehmen

Wurde bei Ihnen die Diagnose „Diabetes“ gestellt, sollten Sie sich intensiv mit der Erkrankung befassen und diese verstehen lernen. Die wichtigsten Säulen im Leben eines Diabetikers sind optimale Betreuung,

gesunde Ernährung und Bewegung. Dem Rauchen sollten Sie sofort eine Absage erteilen, da Ihre Gefäße zusätzlich geschädigt werden. Steigen Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung um und optimieren Sie Ihr Bewegungsverhalten. Gleichzeitig werden sich Körpergewicht, Blutdruck und Blutfett-Werte normalisieren. Eine optimale medizinische Betreuung und Beratung durch Arzt und Apotheker sowie bei Bedarf auch eine medikamentöse Blutzuckereinstellung sind wichtige Voraussetzungen, um die Lebensqualität so hoch wie möglich zu erhalten bzw. das Auftreten von Folgeschäden zu vermeiden. Die Tipps dieser Broschüre richten sich in erster Linie an den Typ II-Diabetiker ohne Insulintherapie.

Dem Übergewicht den Kampf ansagen

Bei Typ II-Diabetes kommt es nach Normalisierung des Körpergewichts meist zu einer deutlichen Verbesserung des Krankheitsbildes, da die Wirkung des Insulins mit steigendem Körpergewicht abnimmt. Am besten beurteilen Sie Ihr Körpergewicht nach dem sogenannten „Body Mass Index – BMI“, der sich durch Berechnung von $\frac{\text{Körpergewicht in kg}}{[\text{Körpergröße in m}]^2}$ ergibt. Als Diabetiker sollten Sie einen BMI im Normalbereich anstreben. Eine ausgewogene, fettreduzierte Mischkost wird Ihnen beim Abnehmen behilflich sein. Regelmäßige Ausdauerbewegung – etwa in Form von moderatem Joggen, Walken oder Radfahren – erleichtert das Abnehmen und verbessert bei Typ II-Diabetes die Wirkung des im Körper vorhandenen Insulins.

Bewertung des BMI

Klassifikation	BMI männlich	BMI weiblich
Untergewicht	< 20	< 19
Normalgewicht	20 – 25	19 – 24
Übergewicht	25 – 30	24 – 30
Adipositas	30 – 40	30 – 40
massive Adipositas	> 40	> 40

Regelmäßig Essen

Sie sollten als Diabetiker Ihre Nahrung gleichmäßig über den Tag verteilen, da dadurch der Blutzucker nicht zu sehr belastet wird. Fünf bis sieben kleinere Mahlzeiten sind besser, als zwei oder drei große Portionen.

Zucker in Maßen

Bevorzugen Sie Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an sogenannten komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen. Diese sind vorwiegend in Vollkornprodukten, dunklem Brot, Müsli, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten enthalten. Einfache Kohlenhydrate wie Haushaltszucker lassen den Blutzuckerspiegel innerhalb kurzer Zeit stark ansteigen und belasten den Stoffwechsel. Sie sollten Zucker bzw. Lebensmittel, die einen hohen Gehalt an Zucker aufweisen, nur in geringen Mengen und unter regelmäßiger Selbstkontrolle bzw. guter Stoffwechseleinstellung verzehren. Achten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit Ballaststoffen! Diese wirken nicht nur sättigend, sondern sorgen auch für einen konstanten Blutzuckerspiegel.

Vorsicht ist bei Getränken geboten! Zuckerhaltige Getränke gehen sehr schnell ins Blut über und sollten durch Getränke mit Süßstoff oder besser ohne Süßungsmittel ersetzt werden. Als Orientierungshilfe können Sie den Glykämischen Index (GI) verwenden. Dieser gibt die unterschiedliche Geschwindigkeit der Blutzuckerbeeinflussung durch verschiedene kohlenhydrathaltige Lebensmittel an. Lebensmittel mit einem niedrigen GI zeigen gleichzeitig meist einen hohen Anteil an Ballaststoffen, diese sollten daher bevorzugt konsumiert werden. Als „gut“ werden Lebensmittel bezeichnet, deren GI kleiner als 50 liegt. „Mittel gut“ sind GI-Werte zwischen 50 und 70. Lebensmittel mit einem „schlechten“ GI-Wert größer 70 sollten nur in geringen Maßen konsumiert werden.

Ihre Freunde: Obst und Gemüse

Essen Sie täglich reichlich Obst und Gemüse mit einem natürlich hohen Gehalt an Ballaststoffen und Antioxidantien – am besten insgesamt 5 Stück pro Tag. Die enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe, Ballast- und sekundären Pflanzeninhaltsstoffe schützen vor diabetischen Folgeschäden wie Durchblutungsstörungen des Herzens, der Beine und der Augen. Vegetarische Kost mit Milch und Eiern kann bei Diabetikern Blutwerte und Körpergewicht positiv beeinflussen. Ihrem Körper zu liebe sollten Sie daher vermehrt zu vegetarischen Gerichten greifen.