

Alkohol

Alkoholische Getränke wie z.B. Wein, Bier und Schnaps sind Genussmittel und keine wertvollen Nahrungsmittel. Sie sind kalorienreich und erschweren das Abnehmen. Sie können je nach Art des Getränkes den Blutzucker erhöhen oder senken. Alkohol kann, abhängig von Ihrer medikamentösen Behandlung, Unterzuckerungen provozieren. Es wird empfohlen pro Tag nicht mehr als 1 Glas alkoholische Getränke zu konsumieren. Trinken Sie Alkohol vorzugsweise zu den Hauptmahlzeiten. Besprechen Sie den Alkoholkonsum mit Ihrem Arzt.



Bewegung

Bewegen Sie sich regelmässig – mindestens 30 Minuten täglich. Am besten bauen Sie die Bewegung in den Alltag ein: Steigen Sie z.B. eine Busstation früher aus und benutzen Sie die Treppe anstelle des Lifts. Bewegung verbessert nicht nur Ihren Blutzucker, sondern auch den Blutdruck und die Blutfette. Zudem stärkt

sie die Psyche und bringt gute Laune.

Steigern Sie zusätzlich ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit mit einem angepassten individuellen Aktivitätenprogramm.

Was tun bei Übergewicht

Bereits 3–5 kg Gewichtsverlust können Blutzucker, Blutdruck und Blutfettwerte verbessern. Eine langsame, dafür bleibende Gewichtsabnahme ist anzustreben. Dies können Sie auf folgende Weise erreichen:

- Essen Sie weniger Energie (Kalorien) als Ihr Körper braucht.
- Bewegen Sie sich mehr und erhöhen Sie somit den Energieverbrauch.
- Reduzieren Sie gleichzeitig die Energiezufuhr und erhöhen Sie den Verbrauch (Bewegung).
- Wer aktiv ist, braucht Zeit für Erholung. Bauen Sie täglich entspannende Momente ein.

Persönliche Beratung

In persönlichen Gesprächen mit Ihrem Arzt, Ihren Ernährungs- und DiabetesberaterInnen können Sie alle individuell wichtigen Themen und Fragen besprechen.

Sämtliche Berater und Beraterinnen der Schweizerischen Diabetes-Gesellschaften sind von den Krankenkassen anerkannt.

Wo erhalten Sie eine qualifizierte Beratung?

Bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, oder bei den diplomierten BeraterInnen in der Diabetes-Gesellschaft in Ihrer Nähe. Alle unsere BeraterInnen sind von den Schweizer Krankenkassen anerkannt.

www.diabetesschweiz.ch/regionen

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital / Haus 16	5000 Aarau	062 824 72 01
Diabetesgesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	061 261 03 87
diabetesbern	Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11	3005 Bern	031 302 45 46
diabetesbiel-bienne	Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7	2502 Biel-Bienne	032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32 / 34	8200 Schaffhausen	052 625 01 45
diabetessolothurn	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	062 296 80 82
diabeteszentralschweiz	Falkengasse 3	6004 Luzern	041 370 31 32
diabeteszug	Aegeristrasse 52	6300 Zug	041 727 50 64
diabeteszürich	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	044 383 00 60
diabètefribourg - diabetesfreiburg	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	026 426 02 80
diabète genève	36, av. Cardinal-Mermillod	1227 Carouge	022 329 17 77
Association jurassienne des diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	032 422 72 07
diabètejurabernois	Case postale 4	2610 Saint-Imier	032 940 13 25
diabètevaud	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	021 657 19 20
diabeteticino	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	091 826 26 78

Werden Sie Mitglied bei einer Diabetes-Gesellschaft in Ihrer Nähe und profitieren Sie von den angebotenen Kursen und Vorträgen. Bei einer Mitgliedschaft erhalten Sie zudem unsere Zeitschrift „d-journal“ mit vielen informativen und aktuellen Themen gratis. Das „d-journal“ ist in Deutsch, Französisch und Italienisch erhältlich.

Mit finanzieller Unterstützung durch migesplus im Rahmen des Nationalen Programms Migration und Gesundheit 2008 – 2013 des Bundesamtes für Gesundheit.

Informationen und Bestellung:

www.migesplus.ch – Die Internetplattform für Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen

migesplus

AstraZeneca

Mit freundlicher Unterstützung von:

© SDG, April 2016

Ernährung bei Diabetes

«Was Sie beim Essen berücksichtigen sollten.»



Überarbeitete Auflage April 2016

www.diabetesschweiz.ch
Spendenkonto: PC-80-9730-7



diabetesschweiz
diabètesuisse
diabetesvizzera

Ernährung bei Diabetes

Diabetes-Ernährung bedeutet gesund- und abwechslungsreiches Essen, das für die ganze Familie geeignet ist. Neben Medikamenten und Bewegung ist das richtige Essen die wichtigste Säule zur Behandlung des Diabetes.

Die speziellen Ziele der Ernährung bei Diabetes sind:

- Verbesserung der Blutzucker- und der Blutfett-Werte und des Blutdrucks
- Senkung des Gewichts bei Übergewicht
- Vermeidung von Komplikationen des Diabetes (Organschäden)

Zusammensetzung unserer Nahrungsmittel

Die verwendeten Farben entsprechen denen der beiliegenden Lebensmittelpyramide.

Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energielieferanten. Die Menge an Kohlenhydraten in einer Mahlzeit ist die wichtigste Bestimmungsgröße für den Blutzuckeranstieg nach dem Essen.

Folgende Nahrungsmittel enthalten relativ hohe Anteile an Kohlenhydraten und erhöhen den Blutzuckerspiegel:

- Brot, Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Polenta, Getreide, Mehl, Getreideflocken, Marroni, Hülsenfrüchte
- Obst, Fruchtsäfte, Dörrobst
- Milch, Joghurt, Cremes
- Zucker, Honig, Süßigkeiten

Folgende Nahrungsmittel enthalten wenig Kohlenhydrate und erhöhen den Blutzucker nicht oder kaum:

- Gemüse
- Salat

Eiweisse (Proteine) dienen dem Aufbau und der Erneuerung des Körpers. Sie erhöhen den Blutzucker nicht.

Eiweiss ist enthalten in:

- Fleisch, Fisch, Käse, Quark, Eier, Krustentiere, Meeresfrüchte
- Tofu, Quorn



Fette sind die höchsten Energielieferanten für unseren Körper – 1 Gramm Fett enthält mehr als doppelt soviel Energie (Kalorien) wie Kohlenhydrate oder Proteine. Fette erhöhen den Blutzucker nicht.

Fette sind enthalten in:

- Öl, Butter, Margarine, Bratfett
- fettem Fleisch, Wurstwaren, Käse, Rahm, Patisserie, Schokolade, Nüsse, Samen, Oliven

Nahrungsfasern kommen in pflanzlichen Nahrungsmitteln vor. Sie helfen, dass der Blutzucker nach einer kohlenhydrathaltigen Mahlzeit weniger stark ansteigt.

Nahrungsfasern sind enthalten in:

- Vollkornprodukten wie Vollreis, Vollkornbrot, Vollkornteigwaren
- Hülsenfrüchten
- Gemüse, Salat
- Obst

Flüssigkeit ist für unseren Körper lebensnotwendig. Geeignete Getränke sind alle zucker- und alkoholfreien Getränke wie:

- Wasser, Tee, Kaffee
- Mineralwasser mit und ohne Kohlensäure
- Mineralwasser mit Süsstoff



Was genau sagt die Lebensmittelpyramide aus?

Die Lebensmittelpyramide ist ein Ess- und Trinkmodell. Je höher ein Lebensmittel eingeordnet ist, desto weniger sollten Sie davon essen; je weiter unten desto mehr. Die Farben der Lebensmittelgruppen entsprechen in dieser Broschüre denen von

Kohlenhydrate

Eiweiss

Fett

Getränke

Die wichtigsten Ernährungsempfehlungen in Kürze

Sie unterstützen eine gute Blutzuckereinstellung indem Sie:

- Das Essen täglich auf drei Hauptmahlzeiten verteilen.
- 1 – 3 kleine Zwischenmahlzeiten einbauen, falls dies Ihrer Diabetestherapie entspricht.
- Zu jeder Hauptmahlzeit eine kohlenhydrathaltige Beilage essen (z.B. Brot, Reis, Teigwaren).
- Die Kohlenhydratmenge Ihrem Bedarf und Ihrer Therapie (z.B. Insulin) anpassen.
- Vollkornprodukte bevorzugen (z.B. Vollkornbrot, Vollreis, Vollkornteigwaren).
- Kohlenhydrate in fester Konsistenz essen (z.B. Orange statt Orangensaft).
- Die Hauptmahlzeiten mit eiweisshaltigen Lebensmitteln ergänzen (z.B. Fleisch, Fisch, Käse etc.).
- Mittags und abends Gemüse, Salat und/oder Gemüsesuppe essen.

Für die allgemeine Gesundheit ist es wichtig, dass Sie

- Bei Fetten zurückhaltend sind, denn zuviel Fett kann ungünstige Auswirkungen auf das Körpergewicht und die Blutfette haben. Achten Sie beson-

ders auf versteckte Fette in Wurstwaren, Käse, Saucen und Süßigkeiten.

- Wertvolle pflanzliche Öle wie Raps- und Olivenöl bevorzugen.
- Genügend Flüssigkeit trinken (mind. 1,5 Liter), besonders bei Wärme oder sportlicher Tätigkeit. Gezuckerte Getränke sind ungeeignet.



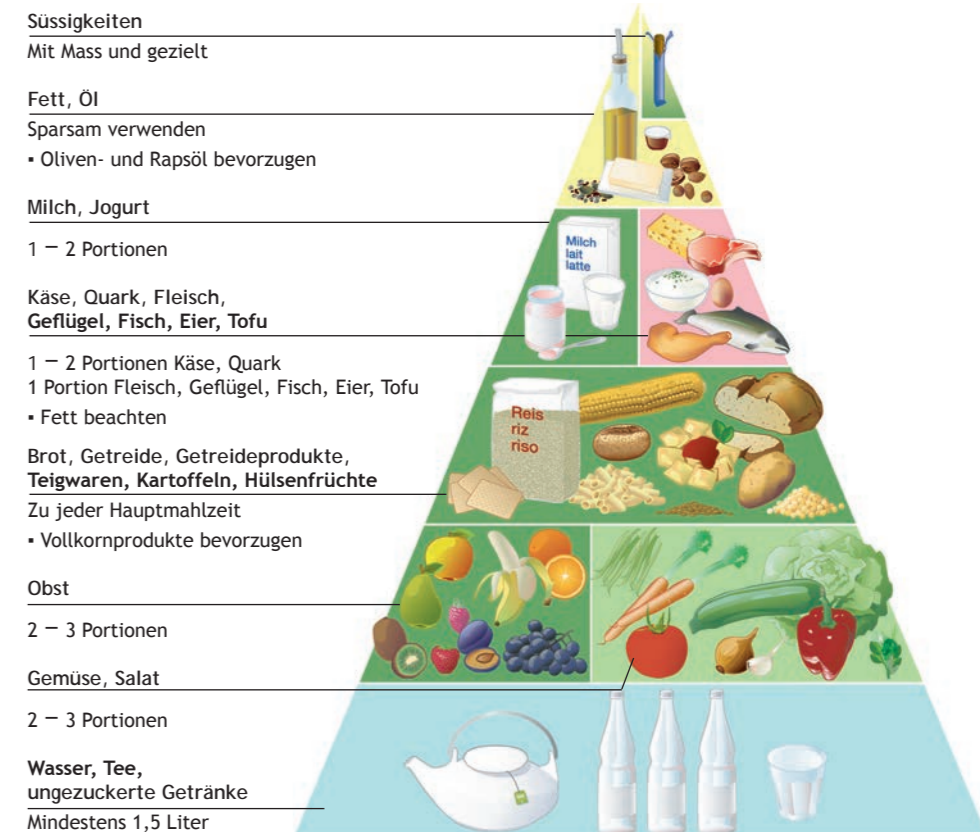
Essen Sie gerne Süßes?

Auch mit Diabetes können Sie kleine Zuckermengen essen. Um Blutzuckerschwankungen zu vermeiden, bauen Sie die Süßigkeit direkt nach der Mahlzeit als Dessert ein. Reduzieren Sie die Portionsgröße der kohlenhydrathaltigen Beilagen bei dieser Mahlzeit (Brot, Reis, Teigwaren etc.).

Gibt es Lebensmittel, die den Blutzucker senken?

Leider gibt es keine Lebensmittel oder Zutaten, die geeignet sind, den Blutzucker zu senken.

Die Lebensmittelpyramide für Diabetes-Betroffene



Die Empfehlungen beziehen sich auf einen Tag. Die Portionsgrößen sind individuell.

Kohlenhydrate

Eiweiss

Fett

Getränke

