

Clever kombiniert: Der Ernährungsplan für Diabetiker

präsentiert von Diabetruw®

Ein wesentlicher Bestandteil sowohl der Prävention als auch der Therapie von Diabetes ist die Ernährung. Anders als früher ist aber heutzutage die exakte Einhaltung eines strengen Essensplanes nicht mehr erforderlich. Wichtig zu wissen ist allerdings, wie sich die aufgenommene Nahrung im Körper verhält und welche Auswirkung die einzelnen Lebensmittel auf den Blutzucker haben.

Grundregel für die Nahrungszusammensetzung:

Generell entsprechen die Ernährungsempfehlungen für Diabetiker und Risikopatienten den Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung, wie sie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auch für Nicht-Diabetiker empfiehlt: komplexe, langkettige Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Vollkornprodukte oder -reis, Gemüse, pflanzliche Fette, viel Fisch, Obst und Milchprodukte und wenig tierische Fette. Ein Hauptbestandteil des Speiseplans sollten - neben den Hauptnährstoffen - Ballaststoffe sein, mindestens 30 g täglich sind empfehlenswert. Als Faustregel für die Nahrungszusammensetzung gilt:

50 – 60% Kohlenhydrate
25 – 30% Fett
15 – 20% Eiweiß, fettarme Proteinquellen bevorzugen

Glykämischer Index und Broteinheiten

Wichtigste Energielieferanten für unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sind Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette. Die gelieferte Energie ist allerdings sehr unterschiedlich. Am schnellsten liefern Kohlenhydrate Energie, sie lassen den Blutzuckerspiegel im Gegensatz zu Fetten und Eiweißen schnell ansteigen. Das soll auch so sein, denn der Blutzucker liefert Energie für die Körperzellen. Da bei Typ-2-Diabetikern in der Regel eine Gewichtsreduktion im Vordergrund des Ernährungsplans steht, sollten sie auf ungünstige, kurzkettige Kohlenhydrate wie Weißmehl, Zucker und Süßigkeiten möglichst verzichten. Je nach Zusammensetzung der Kohlenhydrate steigt der Blutzucker unterschiedlich schnell an, was in Form des glykämischen Index gemessen wird. Je niedriger dieser ist, desto langsamer lässt ein Nahrungsmittel den Blutzucker ansteigen und desto mehr sättigt es. Mindestens die Hälfte der Energie sollten

Diabetiker aus Produkten mit einem niedrigen glykämischen Index, also beispielsweise aus Kartoffeln (am besten als Pellkartoffeln oder Salzkartoffeln, nicht als Pommes Frites oder andere stark fetthaltige Zubereitungen), Hülsenfrüchten und Obst beziehen, wobei nicht alle Obstsorten uneingeschränkt zu empfehlen sind. Wer bereits Insulin spritzt, muss zusätzlich darauf achten, dass sich die verzehrten Kohlenhydrate, gemessen in BE (Broteinheiten) mit der Insulindosierung die Waage halten. 1 BE entspricht dabei 12 g Kohlenhydrate.

Wichtig: Da sich durch sportliche Aktivität der Blutzuckerspiegel stark verändern kann, müssen Diabetiker, die bereits Insulin spritzen, dies bei der Berechnung der Insulinmenge berücksichtigen. Denn es kann leicht eine Unterzuckerung entstehen.

Trinken bei Diabetes

Auch bei Diabetes sollte man ca. 2 Liter pro Tag trinken. Am besten kalorienfreie bzw. -arme Getränke wie Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertee, Kaffee, Tee oder kalorienfrei gesüßte Limonaden. Verzichten sollte man auf mit Zucker gesüßte Getränke und Säfte. Alkohol in geringen Mengen ist erlaubt.

Ernährungsplan:

Wer Gewicht verlieren und dadurch den Blutzuckerspiegel senken möchte, sollte dies langsam tun und nicht durch Crashdiäten. Pro Woche gilt die Gewichtsreduktion um 1 kg als optimal. Umgesetzt werden kann dies mit Hilfe von **regelmäßiger Bewegung** und einer **täglichen Kalorienzufuhr** von etwa 1.400 kcal. Die individuell geeignete Kalorienmenge ist abhängig von Gewicht, Alter, Größe, Grundumsatz und Aktivität der Patienten. Die Hauptmahlzeit sollte mittags eingenommen werden. Hinweis: Beim Frühstück und Abendessen können die Brotbeläge beliebig zusammengestellt werden, entscheidend ist jeweils die Gesamtmenge. Auch Brot und Brötchen sind austauschbar und können kombiniert werden.

➔ Basis Frühstück:

Der Start in den Tag sollte möglichst ausgewogen beginnen. Ein Mix aus Ballaststoffen und Obst liefert die notwendige Energie und Nährstoffe. Kombinieren Sie je einen Obst- und einen Kohlenhydratbaustein miteinander:

Kohlenhydratbausteine:

2 Vollkornbrötchen, 2 Scheiben Käse oder fettarme Wurst, oder 30 g Frischkäse oder Konfitüre ohne Zucker
2 Scheiben Vollkornbrot, 2 Scheiben Käse oder fettarme Wurst, oder 30 g Frischkäse und Konfitüre ohne Zucker
50 g Haferflocken mit 150 g Obst nach Wahl und 150 ml Halbfettmilch oder Joghurt

Obstbausteine:

1 kleiner Apfel
2 Mandarinen
1/2 Banane
2 Kiwis
1 Grapefruit



➔ Basis Mittagessen:

Das Mittagessen sollte die Hauptmahlzeit des Tages sein. Auch hier gilt: Die Mahlzeit sollte fettarm, ausgewogen sowie ballaststoff- und vitaminreich sein. Kombinieren Sie je einen Kohlenhydrat-, einen Eiweiß- und einen Gemüsebaustein.

Kohlenhydratbausteine:

200 g Kartoffeln, am besten Pellkartoffeln
200 g Reis, gegart, am besten Vollkornreis
200 g Nudeln, gegart

Eiweißbaustein:

Kabeljaufilet
Lachsfilet
Kleines Rinderfilet
Schweinefilet
Geflügelfilet
2 Eier

Gemüsebaustein:

250 g Kohlrabi
250 g grüne Bohnen
250 g Karotten
250 g Lauch
250 g Tomaten oder grüner Salat
250 g Spinat



➔ Basis Abendessen:

Das Abendessen sollte nicht zu schwer im Magen liegen und den Organismus nicht unnötig belasten. Neben gesunden Vollkornprodukten sollte die Mahlzeit auch Obst und Gemüse enthalten. Kombinieren Sie je einen Kohlenhydrat- mit einem Obst- und einem Gemüse- oder Salatbaustein. Auch das Würzen mit frischen Kräutern (z. B. Kresse oder Schnittlauch) ist wegen der verdauungsfördernden Wirkung sehr empfehlenswert.

Kohlenhydratbausteine:

2 Scheiben Vollkornbrot oder Pumpernickel mit 2 Scheiben Käse oder 2 Scheiben fettarmer Wurst oder 30 g fettreduziertem Hütten- oder Frischkäse
2 Vollkornbrötchen mit 2 Scheiben Käse oder 2 Scheiben Wurst oder 30 g Hütten- oder Frischkäse

Gemüsebaustein:

200 g Tomaten
200 g Gurke oder grüner Salat
200 g grüne Bohnen
200 g Spargel
200 g Weißkohl
200 g Chicorée

Obstbaustein:

1 kleiner Apfel
1/2 Banane
1 Orange
1 kleine Birne

