

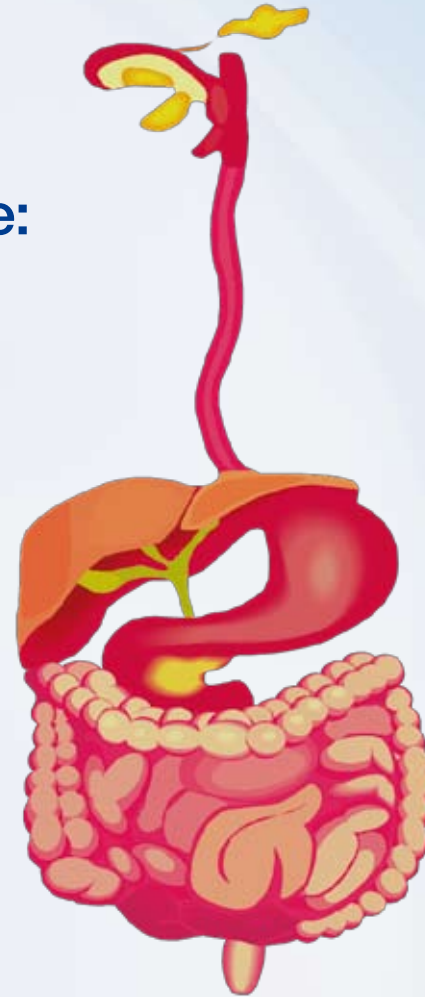
ERNÄHRUNG BEI DIABETES



Die Bauchspeicheldrüse

Aufgaben der Bauchspeicheldrüse:

- Produktion von verdauungsfördernden Enzymen
- Produktion von Insulin im Inselapparat



Aufgaben des Insulins:

- Erhöhung der Durchlässigkeit der Zellwände von Muskel- und Fettzellen für Glukose.

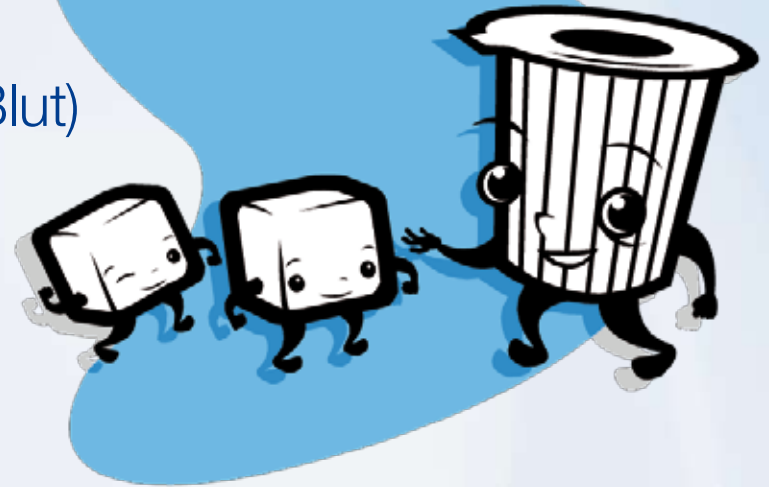
Bei Mangel:

Anstieg des Blutzuckerspiegels, weil Glukose nicht ausreichend in die Zellen aufgenommen wird.



Symptome des Diabetes mellitus

- **Hyperglykämie** (zu viel Glukose im Blut)
- **Glukosurie** (Glukose im Urin)
- **Gewichtsverlust**
- **Hyperlipidämie** (zu viel Fett im Blut)
- **Ketonurie** (Ketonkörper im Urin)
- **Azidose** (Verschiebung des Säure-Base-Haushaltes)



Zusammensetzung der Nahrung

- Kohlenhydrate: 30–40 %
- Fette: bis 30 %
- Eiweiß: 20–30 %



Achten Sie auf Kohlenhydrate

- Kohlenhydrate werden im Verdauungstrakt zu Glukose, dem so genannten Blutzucker abgebaut.
- Bei Diabetikern kann die Menge an Glukose im Blut jedoch nur schlecht reguliert werden und so kann möglicherweise der Blutzucker schnell und stark ansteigen.
- Diese „Spitzenwerte“ können die Gefäße in den Augen, den Nieren und die Gefäßwände z. B. in den Beinen stark schädigen.

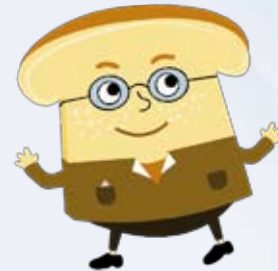
„Schnelle“ und „langsame“ Kohlenhydrate

- **„Schnelle“ Kohlenhydrate** lassen sich leicht abbauen und schnell in Glukose umwandeln;
- Sie sind enthalten in: Reis, Nudeln, Kuchen, Weißbrot, Marmeladen, Obst, Alkohol.
- **„Langsame“ Kohlenhydrate** sind schwer oder nur wenig abbaubar:
- Sie sind enthalten in: Naturreis, Salat, Pellkartoffeln, Hülsenfrüchten.
- Hier kommt es nur langsam um Anstieg des Blutzuckerspiegels

1 BE = 12 g verwertbare Kohlenhydrate

Sind jeweils enthalten in:

- ½ Scheibe Vollkornbrot
- 1 gehäuften Esslöffel Haferflocken
- 2 gehäuften Esslöffeln Kartoffelpüree
- ½ Knödel
- 1 mittelgroße Orange
- 2 Mandarinen
- 190 g Erdbeeren
- 8 Kirschen
- 10 mittelgroße Weintrauben
- 1 Glas Voll-, Magermilch



Achten Sie auf Ihr Gewicht

- Bei Übergewicht seien Sie „eitel“ und versuchen Sie Ihr Gewicht zu normalisieren:
 - Denn mit jedem Kilo Gewichtsabnahme verbessert sich die Insulinwirkung
- >> ihre Blutzuckerwerte sinken.

Merke:

90% der Diabetiker können mit Ihrem Bauch auch Ihre erhöhten Blutzuckerwerte loswerden!



Beispiel für einen gesunden Start in den Tag

Frühstück:

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 TL Butter
- 2 TL Marmelade (gesüßt mit Süßstoff)
- 2 Tassen Tee (Süßstoff, Kondensmilch)



Bis zum Mittagessen:

- 1 Fruchtjoghurt (Süßstoff, 1,5 % Fett)
- 1 kleiner Apfel
- 2 Tassen Früchtetee (Süßstoff)



So könnte Ihr Mittagessen aussehen:

Mittagessen:

- 200 g Gemüse, gedünstet
- 2 Kartoffeln
- Kotelett (100 g mit Knochen), natur
- 2 EL Soße
- 1 Glas Mineralwasser

Nachmittags:

- 3 Kekse (mit Zuckeraustauschstoff)
- 2 Tassen Kaffee (Süßstoff, Kondensmilch)



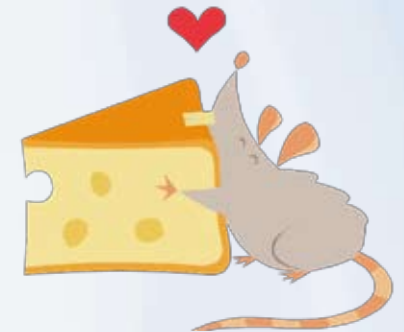
Genussvoll den Tag beenden

Abendessen:

- 1 ½ Scheiben Vollkornbrot
- 1 TL Butter
- 2 Scheiben magere Geflügelwurst
- 1 Tomate
- ½ Scheibe Schnittkäse
- 1 Mandarine
- 1 Glas Apfelsaftschorle

Zur Tagesschau:

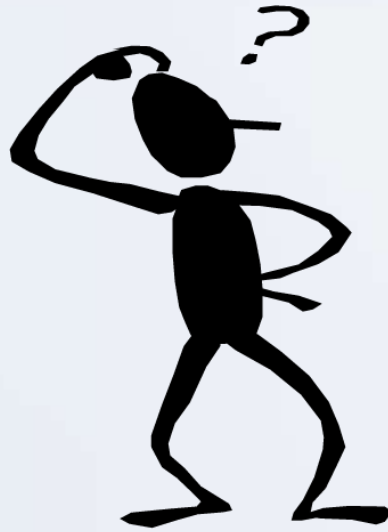
- 1 Glas Mineralwasser
- 2 Vollkornkräcker
- 1 Scheibe Schnittkäse



Tipps zum Schluss

- Ersetzen Sie Zucker durch Süßstoff oder Zuckeraustauschstoffe.
- Besser sind mehrere kleinere Mahlzeiten – über den Tag verteilt.
- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte, frisches Obst und Gemüse.
- Trinken nicht vergessen: Mineralwasser, Kräuter- oder Früchtetee.
- Alkohol – nur in kleinen Mengen genießen.

Es liegt an Ihnen ...
Werden Sie aktiv gegen Diabetes
Alles Gute für Ihre Zukunft!



VIELEN DANK
FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT

