



Diabetes mellitus –

*ausgewogen essen und trinken mit
der ganzen Familie*



*Diabetes mellitus
verstehen – Grundlagen
zur Zuckerkrankheit*



*Rezepte – von
herzhaft bis süß*



*Eine ausgewogene
Ernährung – die Basis
für Gesundheit
und Wohlbefinden*



Ernährungspyramide – ausgewogen essen und trinken

Eine praktische Hilfe für eine gesunde und vollwertige Ernährung – nicht nur für Diabetiker – ist die Ernährungspyramide. Sie zeigt Ihnen, worauf es bei der Auswahl von Lebensmitteln ankommt. Als Faustregel gilt: Je größer das dargestellte Lebensmittelsegment, umso häufiger und reichlicher können Sie zugreifen.

Getränke – viel trinken ist wichtig

Unser Körper benötigt mindestens 2 - 2,5 Liter Flüssigkeit täglich, damit er einwandfrei funktioniert. Denn Wasser brauchen wir für alle Körperfunktionen, z. B. als Transportmittel für die Nähr-

stoffe im Blut oder zum Schwitzen, um die Körpertemperatur konstant zu halten. Auch Abbauprodukte unseres Stoffwechsels können unsere Nieren nur mithilfe von Flüssigkeit ausscheiden.



Trinken Sie täglich mindestens 1,5 - 2 Liter. Den restlichen Flüssigkeitsbedarf kann unser Körper aus der Nahrung decken, die ebenfalls Wasser enthält. Die besten Durstlöscher sind Mineralwasser sowie zuckerfreie Kräuter- und Früchtetees.

Aus nachfolgender Tabelle können Sie entnehmen, welche Getränke Kohlenhydrate enthalten und welche den Blutzuckerspiegel nicht beeinflussen. Wenn Sie insulinpflichtig sind, beachten Sie bitte die Angaben in den Kohlenhydrat-Austauschtabellen ab Seite 60.

Getränke, die den Blutzucker in der Regel nicht erhöhen	Getränke, die Kohlenhydrate enthalten	Getränke, die für Diabetiker nicht empfehlenswert sind
<p>Mineral-, Heil- und Tafelwasser, CONTREX, NESTLÉ AQUAREL, VITTEL</p> <p>Kaffee und schwarzer Tee ohne Milch und Zucker, z. B. NESCAFÉ, Früchte- und Kräutertee, CARO Original</p> <p>mit Süßstoff gesüßte Erfrischungsgetränke, z. B. Cola light und Diät-Limonaden</p> <p>fettarme, klare Bouillons, z.B. MAGGI Klare Brühe, Gemüsebrühen</p>	<p>Milch, Buttermilch, Kakao, Trinkjoghurt, Kaffee und Tee mit Milch oder Zucker, z. B. Milchkaffee; NESCAFÉ Typ Café au lait</p> <p>Fruchtsäfte, Nektare und Fruchtsaftgetränke ohne Zuckerzusatz (am besten als Schorlenießeßen), Gemüsesäfte</p>	<p>Brausen, Limonaden Cola-Getränke, gesüßte Fruchtsäfte, Fruchtdicksäfte, Fruchtnektare, Fruchtsaftgetränke, Fruchtsirup, Süßmost</p> <p>gezuckerte Instant-Teegetränkemischungen</p> <p>Kakao-Getränkemischungen, NESQUIK</p>

Natriumarmes Wasser bei hohem Blutdruck

Wenn Sie auf Ihren Blutdruck achten müssen, wählen Sie natriumarme Mineralwässer mit weniger als 20 mg Natrium pro Liter, z. B. NESTLÉ AQUAREL, CONTREX oder VITTEL. Die Angabe des Natriumgehalts finden Sie auf dem Flaschenetikett.

Alkohol – nur gelegentlich und in kleinen Mengen

Bevor Sie Alkohol trinken, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Wirkung von Alkohol auf den Blutzuckerspiegel und über medikamentöse Wechselwirkungen. Denn bei Einnahme bestimmter Medikamente oder bei bestimmten Erkrankungen wie Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck sollten Sie keinen Alkohol zu sich nehmen. Außer-

dem hat Alkohol viele Kalorien. Auch kann er den Blutzuckerspiegel senken, sodass Sie in eine Unterzuckerung geraten können. Denn durch den Alkoholabbau kann die Leber keinen Reservезucker bereitstellen und somit einen niedrigen Blutzuckerspiegel nicht abfangen.

Wenn Ihr Arzt einen mäßigen Alkoholenuss erlaubt hat, trinken Sie Alkoholika möglichst nur zu einer kohlenhydratreichen Mahlzeit. So wirken Sie einer Unterzuckerung entgegen.

Frauen sollten nicht mehr als 10 g Alkohol am Tag zu sich nehmen. Diese Menge ist z. B. in einem kleinen Glas Wein (0,1 l) oder einem Glas Bier (0,3 l) enthalten. Männer können bis zu 20 g Alkohol täglich zu sich nehmen. Das entspricht etwa 0,5 l Bier oder einem großen Glas Wein (0,2 l). Diese Mengen schaden nicht, wenn Sie die Kalorien und die Gefahr der Unterzuckerung beachten. Bei stark zuckerhaltigen alkoholischen Getränken wie süßen



Likören, Südweinen sowie alkoholfreiem Bier sollten Sie jedoch vorsichtig sein. Diese können zu einem raschen Blutzuckeranstieg führen.

Gemüse und Obst – Vitalstoffe pur

Obst und Gemüse enthalten viele gesundheitsfördernde Stoffe. Zudem haben Gemüse und Salat sehr wenige Kalorien. Sie eignen sich deshalb besonders für eine gesunde Ernährung und für die schlanke Linie. Fünf Portionen Gemüse, Salat und Obst täglich, das empfehlen die Experten – vom Gemüse und Salat gerne auch mehr (siehe S. 33). Ob roh, kurz gegart oder als Saft – Gemüse, Salat und Obst passen zu jeder Hauptmahlzeit und eignen sich auch gut als Snack für zwischendurch. Knabbern Sie öfter Rohkost. Oder mischen Sie hin und wieder Obststückchen unter Joghurt oder Quark.

Als Diabetiker sollten Sie mindestens drei Portionen Salat und Gemüse am Tag essen. Denn sie haben kaum Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel. Werfen Sie einen Blick in die Kohlenhydrat-Austauschtabellen ab Seite 60. Dort finden Sie Informationen darüber, wie viel Gramm eines Lebensmittels einer KH-Portion entsprechen.

Viel trinken beim Abnehmen

Wenn Sie abnehmen sollen oder möchten, brauchen Sie besonders viel Flüssigkeit. Denn beim Abnehmen fallen vermehrt Abbaustoffe an, die mithilfe von Wasser ausgeschieden werden müssen. Trinken Sie möglichst 2,5 - 3 Liter kalorienfreie oder -arme Getränke.

Reichlich Getreideprodukte aus vollem Korn

Brot, Getreideflocken, Nudeln und Reis aus vollem Korn liefern wertvolle Kohlenhydrate, Vitamine und Ballaststoffe. Deshalb sollten sie täglich auf dem Speiseplan stehen. Ballaststoffe machen satt, regulieren die Verdauung und wirken günstig auf den Blutzuckerspiegel (siehe S. 25). Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihren Ernährungsberater nach den Mengen, die er in Ihrer persönlichen Situation empfiehlt.

Experten empfehlen, mindestens 40 g Ballaststoffe am Tag zu essen. Diese Menge ist zum Beispiel enthalten in:

- 1 mittelgroßer Apfel +
- 1 Birne +
- 200 g Möhren +
- 200 g Blumenkohl +
- 3 Scheiben Roggenvollkornbrot à 50 g +
- 5 gehäufte Esslöffel kernige Haferflocken (50g)

Täglich Milch und Milchprodukte

Auf den täglichen Speiseplan gehören auch Milch, Milchprodukte und Käse, ca. zwei bis drei Portionen am Tag. Sie liefern uns vor allem hochwertiges Eiweiß und viel Calcium. 1/4 Liter Milch oder 250 g Joghurt und zwei bis drei Scheiben Käse liefern bereits die empfohlene Tageszufuhr an Calcium. Wählen Sie die fettarmen Varianten dieser Lebensmittel.

Fisch, Fleisch, Wurst, Geflügel und Eier

Diese tierischen Lebensmittel sind reich an wertvollem Eiweiß, Eisen und anderen wichtigen Nährstoffen. Sie können aber auch viel Fett, Cholesterin und Purine enthalten. Sie sollten sie deshalb nicht täglich essen. Bevorzugen Sie Fleisch- und Wurstsorten mit wenig Fett, z. B. gekochten Schinken, Geflügelwurst und Filet. Unter den Fischen ist Seefisch besonders gesund. In ihm stecken Jod für eine gut funktionierende Schilddrüse und Omega-3-Fettsäuren, die gut für die Herzgesundheit sind.

Fisch, Fleisch, Wurst, Geflügel und Eier

Diese Mengen werden pro Woche empfohlen:

- maximal 2 - 3 Portionen Fleisch inkl. Geflügel (à 100 - 150 g) und
- höchstens 2- bis 3-mal Wurst (à 30 g) und
- bis zu 3 Eier und
- 2 Portionen Seefisch, z. B. 150 g fettarmen Seefisch wie Seelachs plus 70 g fettreichen Seefisch wie Hering und Makrele

Öle und Fette: weniger ist mehr

Öle und Fette sind lebensnotwendig und wichtige Aroma- und Geschmacksträger. Allerdings kann zu viel davon auch schaden. Verwenden Sie Öle und Fette deshalb sparsam und bevorzugen Sie hochwertige Pflanzenöle wie Raps-, Oli-

ven und Soja- und Walnussöl oder Ölmischungen, wie THOMY GOLD Raps & Sonnenblumenöl oder THOMY Sonne & Olive. Diese enthalten wertvolle ungesättigte Fettsäuren zum Schutz von Blutgefäßen und Herz. Mehr als 60 - 80 g pro Tag brauchen Sie in der Regel nicht.

Wenn Sie übergewichtig sind, ist es zunächst wichtig, dass Sie abnehmen, damit Ihr Körper wieder besser auf Insulin reagieren kann. Abnehmen gelingt am besten, wenn Sie Fett einsparen, denn Fett hat von allen Nährstoffen die meisten Kalorien. Als Grundregel gilt deshalb: Mit allen sichtbaren Fetten wie Butter, Margarine, Öl und Schmalz sparsam umgehen. Und unsichtbare Fette z. B. in Wurst, Käse, süßen und herzhaften Leckereien meiden. Unterstützend bei der Gewichtsabnahme wirkt viel Bewegung (siehe S. 16). Denn dadurch verbrauchen Sie mehr Energie und bauen Muskelmasse auf, die wiederum dazu führt, dass Ihr Körper auch im Ruhezustand mehr Energie verbraucht.

Mehr Geschmack mit weniger Fett

Schmecken Sie Soßen anstatt mit Sahne und Käse doch einmal mit püriertem Gemüse ab. Das schmeckt hervorragend und hat weniger Kalorien. Und würzen Sie Speisen kräftig – mit frischen oder getrockneten Kräutern und Gewürzen. Dann können Sie das Sahnehäubchen sparen, ohne auf Geschmack zu verzichten.

Täglich sollten Sie nicht mehr Fett zu sich nehmen als:

- 10 - 30 g Streichfett, z. B. 1 Esslöffel Butter (10 g) und 1 Esslöffel (10 g) hochwertige Margarine aus hochwertigen Pflanzenölen und
- 20 g Zubereitungsfett, z. B. 1 - 2 Esslöffel hochwertiges Pflanzenöl wie Raps-, Oliven- Soja- oder Walnussöl und
- 30 - 40 g verstecktes Fett, z. B. in Fleisch, Wurst, Käse, Eiern, Süß- und Backwaren

Süßes und Knabberien in Maßen

Experten raten Diabetikern wie auch Nicht-Diabetikern, nicht mehr als 10 Prozent der täglichen Gesamtenergiezufuhr über Zucker wie Haushaltszucker oder gezuckerte Lebensmittel zu sich zu nehmen. Bei guten Blutzuckerwerten können bis zu 50 g Zucker pro Tag verzehrt werden.

Zuckerhaltige Getränke, wie z. B. Limonaden oder Fruchtsäfte, sind eher ungünstig und sollten nicht regelmäßig und generell verdünnt mit Wasser oder Mineralwasser getrunken werden, z. B. im Mischverhältnis 1 Teil Saft zu 3 Teilen Wasser. Pur können sie bei drohender Hypoglykämie (Unterzuckerung) getrunken werden.

Hier finden Sie weiterführende Links, die Ihnen eine Übersicht erfahrener Ernährungsberater in Ihrer Nähe bieten:
<http://ernaehrungsstudio.nestle.de/diabetes>



Kontrollieren Sie aber die Wirkung der Leckereien auf den Blutzuckerspiegel. Und achten Sie auf den Kalorien- und Fettgehalt süßer und salziger Köstlichkeiten. Spezielle Diabetiker- oder Diät-Produkte sind zwar frei von Haushalts-

zucker, enthalten aber oft nicht weniger Fett oder Kalorien als normal gesüßte Lebensmittel. Schauen Sie deshalb stets auf das Etikett. Lesen Sie mehr dazu auf den Seiten 26/27.

Spezielle Lebensmittel für Diabetiker?

Nach aktuellem wissenschaftlichem Kenntnisstand benötigen Menschen mit Diabetes keine speziellen diätetischen Lebensmittel. Inzwischen gelten für sie die gleichen Empfehlungen für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung wie für Nicht-Diabetiker. Das wurde 2010 auch vom Gesetzgeber in der neuen Diätverordnung verankert.

Zur Dosierung der richtigen Insulinmenge für blutzuckerwirksame Kohlenhydrate verwendet man in der Diabetes-Beratung mittlerweile den Begriff der Kohlenhydrat-Portion (KH-Portion).

Nach Inkrafttreten der neuen Diätverordnung wird die Insulindosis für verpackte kohlenhydrathaltige Lebensmittel nach der auf dem Etikett angegebenen Kohlenhydratmenge berechnet. Diese Orientierung ist wichtig, um die Insulindosis auf die Mahlzeiten abstimmen zu können. Werfen

Sie also einen Blick auf das Etikett, bevor Sie ein Produkt kaufen oder zubereiten – egal, ob es sich dabei um ein Diät-Produkt handelt oder nicht.

Fertiggerichte – die schnellen Mahlzeiten

Fertiggerichte können viel Zeit bei der Zubereitung sparen, wenn es einmal schnell gehen muss. Wählen Sie aus dem vielfältigen Angebot vorgefertigter oder verzehrfertiger Lebensmittel Produkte mit Energie- und Nährwertangaben aus. Mit Suppen und Fertiggerichten von MAGGI, Produkten von NESTLÉ, THOMY und von BUITONI (italienische Pasta) können Sie Mahlzeiten schnell und abwechslungsreich gestalten.

Die genaue Angabe der Kohlenhydratmenge finden Sie auf der Verpackung. Oder Sie schauen ins Internet. Unter www.naehrwerte.nestle.de finden Sie im Nestlé Ernährungsstudio alle Nährwertinformationen. Natürlich beraten



wir Sie gerne auch telefonisch: (069) 66 71 88 88. Hier beantwortet das Team der Nestlé Ernährungsberatung alle Ihre Fragen zu einer gesunden, ausgewo-

genen Ernährung sowie zu unseren Produkten. Oder schreiben Sie eine E-Mail an: ernaehrungsstudio@de.nestle.com.

Ausführliche Nährwertangaben zu Nestlé-Produkten finden Sie online im Nestlé Ernährungsstudio: www.naehrwerte.nestle.de



Lebensmittelauswahl – praktische Hilfen für den Alltag

Wenn Sie Mahlzeiten außer Haus einnehmen, z. B. in der Kantine oder im Restaurant, ist es wichtig, dass Sie den Kalorien- und Kohlenhydratgehalt der Speisen abschätzen können. Das nötige Rüstzeug bekommen Sie in einer Schulung – speziell für Diabetiker. Gut geschult fällt es Ihnen leichter, geeignete Gerichte bzw. Menübestandteile auszuwählen und zusammenzustellen. Zur Kontrolle sollten Sie dennoch eineinhalb bis zwei Stunden nach einer Außer-Haus-Mahlzeit Ihren Blutzucker messen.

Tipps für unterwegs

Wichtig ist, dass Sie Maße und Gewichte von Lebensmittel-Portionen gut abschätzen können (siehe hierzu Tabelle S. 45). Dann fällt es Ihnen leicht, auch unterwegs, z. B. auf Reisen, bei Einladungen oder beim Bäcker, den Kohlenhydratgehalt von Lebensmitteln zu beurteilen.

Das Abschätzen von Mengen und Gewicht lässt sich trainieren: Wiegen Sie die üblichen Mengen der Lebensmittel immer wieder mit einer Küchenwaage (Maßeinteilung mindestens 5 g). Ihr trainiertes Auge wird bald auch ohne Waage wissen, wie viel die Scheibe Brot, der Apfel oder die Kartoff-



fel wiegen darf, um einer Kohlenhydratportion (KH-Portion) zu entsprechen. Auch Küchenmaße wie Löffel und Tassen helfen Ihnen dabei, Mengen abzuschätzen.

Hilfreich für unterwegs sind auch die Kohlenhydrat-Austauschtabellen in dieser Broschüre (siehe S. 60). Nehmen Sie die handlichen Tabellen auf Reisen und zum Einkauf mit. Sie helfen Ihnen, Lebensmittel mit einem unterschiedlichen Kohlenhydrat-Gehalt gegeneinander auszutauschen, ohne dass sich dadurch die Blutzuckerwirkung nennenswert verändert.

Dazu ein Beispiel: Eine dünne Scheibe Roggenvollkornbrot wiegt etwa 30 g und entspricht laut Tabelle einer Kohlenhydrat-Portion. Sie können das Brot z. B. gegen 1/2 mittelgroße Banane oder 175 g Joghurt NESTLÉ LC1 pur austauschen.

Auch Nährwerttabellen, z. B. das Handbuch „Kalorien mundgerecht“ (siehe S. 71), erleichtern Ihnen in der Praxis die gezielte Auswahl von Lebensmitteln. Sie enthalten für den Diabetiker wichtige Angaben, z. B. zur Menge der enthaltenen Kohlenhydrate, Zucker sowie zu Ballaststoffen, Eiweiß, Fett und gesättigten Fettsäuren. Auch der Energiegehalt der Lebensmittel wird ausgewiesen.

Für den Außer-Haus-Verzehr zu empfehlen, da gut abzuschätzen:

- klare Bouillon mit Gemüse
- mageres Fleisch, Fisch, Geflügel
- Pellkartoffeln
- frisches Gemüse oder Salat
- frisches Obst oder Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz
- fettarmer Fruchtjoghurt
- belegte Vollkornbrote

Für den Außer-Haus-Verzehr weniger zu empfehlen, da schlecht abzuschätzen:

- Eintopfgerichte (Ausnahme: Fertiggerichte mit Nährwertangaben)
- fette, gebundene Suppen und Soßen
- Mehlspeisen
- gebundene Gemüse
- Salate mit Mayonnaise- oder Fertig-Dressings
- Nachspeisen
- Backwaren



Anhaltspunkte für Maße und Gewicht

Nahrungsmittel	1 TL (g)	1 EL (g)	1 Tasse (ml)
Wasser, Bouillon, Milch, Sahne, Säfte	5	10 - 15	125 - 150
Butter, Margarine	4	10	
Sonnenblumen-, Olivenöl	3	10	
Kondensmilch	6	18	
Magermilchpulver	2	8	
Joghurt, Dickmilch, Kefir, NESTLÉ LC 1	6	17	
Joghurt-Salat-Creme, THOMY	5	15	
Körniger Frischkäse		25	
Parmesan	3	10	
Meerrettich, THOMY	8		
Röstzwiebeln	1		
Senf, TOMY	5	15	
Tomatenmark, TOMADORO	5	15	
MAGGI Suppen und Soßen, zubereitet		20	125 - 150
NESTARGEL-Bindemittel			(1 Messlöffel = 1g)
Nüsse, gemahlen	2	5 - 8	
Kakaopulver	2	5	
NESCAFÉ Pulver, alle Pur-Varianten	1	3	(1,8 - 2 g für 1 Tasse Kaffee)

Quelle: Monica-Mengenliste, aid Infodienst 2009



Wir hoffen, Ihnen hat die Leseprobe von „Diabetes mellitus - ausgewogen essen und trinken mit der ganzen Familie“ gefallen.

Falls Sie noch mehr zu diesem Thema erfahren und weiterlesen wollen, schauen Sie einfach im Nestlé Ernährungsstudio vorbei. Hier können Sie sich registrieren und die Broschüre **kostenlos** herunterladen.

Außerdem finden Sie auf unseren Seiten einfach alles, was Sie über Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden erfahren möchten – von praktischen Informationen über spielerische Interaktion bis hin zu individueller Beratung und einer großen Ernährungs-Community.

alles unter www.nestle.de

