



Diabetes mellitus

**AUSGEWOGEN ESSEN UND TRINKEN
MIT DER GANZEN FAMILIE**



**DIABETES MELLITUS VERSTEHEN –
GRUNDLAGEN ZUR ZUCKERKRANKHEIT**



**EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG –
DIE BASIS FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN**



**REZEPTE –
VON HERZHAFT BIS SÜSS**



Vorwort

LIEBE LESER,

der Diabetes mellitus, die „Zuckerkrankheit“, ist heute zu einer wahren Volkskrankheit geworden. Meistens (zu über 90 %) handelt es sich dabei um den sog. Typ-2-Diabetes, der mit steigendem Lebensalter immer häufiger auftritt. Im Gegensatz dazu liegt bei Typ-1-Diabetes von Anfang an ein schwerer Insulinmangel vor, der sich nur durch eine lebenslange Insulinbehandlung beheben lässt. Bei beiden Typen ist die richtige Ernährung ein wichtiger, ja zentraler Baustein der Behandlung.



Etwa jeder 3. Erwachsene muss hierzulande damit rechnen, im Laufe seines Lebens einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln. Die moderne Lebensweise mit zu viel Essen, Bewegungsmangel und vor allem Übergewicht spielt dabei eine entscheidende Rolle und fördert die Entstehung des Typ-2-Diabetes. Wir wissen aber auch, dass Menschen, die sich gesund ernähren, sich regelmäßig bewegen und ihr Leben lang schlank bleiben, von dieser Krankheit verschont bleiben oder sie zumindest weit hinausschieben können. Gleiches gilt übrigens auch für andere Wohlstandskrankheiten, wie z. B. Herzinfarkt. Daher sollte sich jeder Gefährdete/Betroffene beizeiten gut überlegen, was er selbst tun kann, um vorzubeugen oder, wenn die Krankheit schon aufgetreten ist, diese gut im Griff zu behalten.

Diese Broschüre liefert Ihnen praxisnah und mit vielen Beispielen das notwendige Rüstzeug, um diese Krankheit zu vermeiden bzw. zu bewältigen. Die Lektüre soll Sie in die Lage versetzen, „Experte/in in eigener Sache“ zu werden, damit Sie den Diabetes gut beherrschen und den gefährlichen Komplikationen vorbeugen können. Da Sie diese Krankheit täglich begleitet, entscheiden Sie letztlich selbst, wie Sie auch mit dieser Krankheit ein erfülltes und gesundes Leben führen können. Zögern Sie nicht lange, nutzen Sie Ihre Chance. Es ist leichter, als Sie glauben! Viel Spaß und Erfolg!



Ihr Prof. Dr. Hans Hauner
Ernährungsmediziner

frisch = lecker



Das Nestlé Ernährungsstudio

Kennen Sie schon unsere Internetplattform, das Nestlé Ernährungsstudio?

Dort finden Sie jede Menge nützlicher Informationen rund um das eigene Wohlfühlgewicht und einen gesunden Lebensstil für die ganze Familie.

Entdecken Sie unter <http://ernaehrungsstudio.nestle.de> unsere interaktiven Anwendungen und informieren Sie sich in zahlreichen Beiträgen über Ernährungs- und Gesundheitsthemen. Im Nestlé Ernährungsstudio erhalten Sie Anregungen, Tipps und Auskünfte zu folgenden Schwerpunkten:





Unsere Themen im Nestlé Ernährungsstudio

KIND UND FAMILIE

Hier bekommen Schwangere und Stillende gute Ratschläge. Eltern erfahren Nützliches rund um die Ernährung ihrer Kinder. Und Sie finden Interessantes zu den Themen „Feste feiern“ und „Verreisen“ – für die ganze Familie.

WOHLFÜHLGEWICHT

Wie Sie bewusst genießen und dabei Ihr Gewicht halten können, lesen Sie an dieser Stelle. Hinzu kommen Tipps und Tricks für gesundes und erfolgreiches Ab- und Zunehmen.

ERNÄHRUNG & WISSEN

Hier haben wir grundlegende Informationen zu Inhaltsstoffen von Lebensmitteln aufgeführt. Wir erläutern, wie Sie bestimmte Krankheiten mit einer angepassten Ernährung positiv beeinflussen können. Darüber hinaus stellen wir die Nestlé Forschungsarbeit sowie unsere aktuellen Studienergebnisse vor. Und Sie erhalten detaillierte Informationen zu den Inhaltsstoffen unserer Produkte.

REZEPTE & KOCHTIPPS

In dieser Rubrik geht es um Mahlzeiten für einen ausgewogenen und schnellen Genuss, um Spezialitäten aus anderen Ländern sowie um Ideenreiches für Feste und sonstige Anlässe. Außerdem erhalten Sie Anregungen für das Kochen mit Kindern und natürlich jede Menge Rezept-Ideen.

FITNESS & VITALITÄT

Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sind wichtig für unser Wohlbefinden. Deshalb haben wir unter den Themen „Fitness“, „Bewegung“, „Entspannung“ und „Abwehrkräfte“ wichtige Informationen für Sie zusammengestellt.

TIPPS & TOOLS

An dieser Stelle finden Sie spannende interaktive Anwendungen wie Rechner, Tests und Checks. Ermitteln Sie beispielsweise Ihren individuellen Nährstoffbedarf mithilfe unseres Nährstoffrechners. Außerdem können Sie unbekannte Begriffe im Ernährungslexikon nachlesen oder im Saisonkalender checken, welches Obst und Gemüse gerade heimisch wächst.

FACHKRÄFTE

Der Fachkräftebereich richtet sich an Menschen, die in der Ernährungs- oder Medizinbranche tätig sind, sowie an Pädagogen. Ihnen bieten wir beispielsweise kostenlose Broschüren für die Beratung und den Unterricht sowie verschiedene Rechner. Darüber hinaus informieren wir über die aktuellsten Termine.

INFORMATIONEN



Auf unserer Homepage
<http://ernaehrungsstudio.nestle.de>
finden Sie alles über Ernährungs- und Gesundheitsthemen. Natürlich beraten wir Sie gerne auch telefonisch:
(069) 66 71 88 88

Hier beantwortet das Team der Nestlé Ernährungsberatung gerne alle Ihre Fragen zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung sowie zu unseren Produkten.



Inhalt

	VORWORT	1
①	DIABETES MELLITUS VERSTEHEN – GRUNDLAGEN ZUR ZUCKERKRANKHEIT	8
	Zuckerkrank – was bedeutet das?	10
	Welche Diabetes-Typen gibt es?	12
	Was sind die Ursachen?	13
	Das richtige Gewicht	14
	Bewegung tut gut	16
	Wenn der Blutzucker verrücktspielt	17
	Diabetes mellitus gemeinsam meistern	19
②	EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG – DIE BASIS FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN	20
	Kohlenhydrate – wichtige Energiespender	22
	Ballaststoffe – günstig für den Blutzuckerspiegel	27
	Süßungsmittel – Ersatz für süße Kohlenhydrate?	28
	Eiweiß – wie viel ist richtig?	30
	Fette – bewusst auswählen!	32
	Kleine Helfer, große Wirkung – Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe	34
	Regelmäßige Mahlzeiten – wichtig für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel	38
	Ernährungspyramide – ausgewogen essen und trinken	41
	Spezielle Lebensmittel für Diabetiker?	47
	Lebensmittelauswahl – praktische Hilfen für den Alltag	48
③	REZEPTE – VON HERZHAFT BIS SÜSS	52
	Herzhaftes	54
	Süßspeisen und Desserts	58
	KOHLENHYDRAT-AUSTAUSCHTABELLEN	60
	ALLES AUF EINEN BLICK	65
	GLOSSAR	67
	LITERATUR UND ADRESSEN	70
	IMPRESSUM	76



Diabetes Mellitus verstehen

Grundlagen zur Zuckerkrankheit



Der Begriff Diabetes mellitus lässt sich aus der griechischen und lateinischen Sprache ableiten. Er bedeutet so viel wie Durchfluss (griechisch) und honigsüß (lateinisch) und beschreibt somit ein Hauptsymptom der Krankheit – die Ausscheidung von Zucker im Urin. Wegen des im Harn enthaltenen Zuckers konnten Ärzte in der Antike Diabetes mellitus über einen Geschmackstest feststellen. Heute wird die Zuckerkrankheit über den Blutzuckerspiegel diagnostiziert, denn dieser ist bei Erkrankten erhöht.

Derzeit sind rund acht Millionen Menschen in Deutschland von Diabetes mellitus betroffen. Experten rechnen damit, dass die Zahl der Diabetes-Erkrankten in Zukunft deutlich steigen wird, da Risikofaktoren wie starkes Übergewicht (Adipositas) und Bewegungsmangel in der Bevölkerung zunehmen. Zudem ist von einer großen Zahl an unbekanntem Diabetesfällen auszugehen. Dies liegt daran, dass wenig erhöhte Blutzuckerwerte oft keine oder nur wenig spezifische Beschwerden verursachen. Deshalb sind viele Menschen zuckerkrank, ohne es zu merken. Oft wird Diabetes mellitus zufällig während einer Routineuntersuchung beim Arzt festgestellt.

Lesen Sie auf den folgenden Seiten, was es bedeutet, zuckerkrank zu sein, welche Ursachen die Krankheit haben kann und an welchen Symptomen Sie Diabetes mellitus erkennen.

Zuckerkrank – was bedeutet das?

Diabetes mellitus beruht auf einem Mangel an Insulin, einem Hormon der Bauchspeicheldrüse. Unser Körper braucht Insulin, um den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht zu halten. Wenn es fehlt, steigt der Blutzucker an, denn der Körper kann die mit der Nahrung aufgenommenen Kohlenhydrate, beispielsweise aus Brot, Müsli, Nudeln, Kartoffeln, Obst und Süßigkeiten, nicht vollständig verwerten.

Normalerweise sorgt Insulin dafür, dass der Zucker aus dem Blut in die Körperzellen gelangt und dort als Energiequelle zur Verfügung steht. Da Zuckerkrankte aber über kein oder zu wenig Insulin verfügen, häuft sich Glukose (Traubenzucker), der Baustein vieler Kohlenhydrate, im Blut an. Dadurch kann es langfristig beispielsweise zu Schäden an Blutgefäßen, Nerven, Augen und Nieren kommen.

Bei stark erhöhtem Blutzuckerspiegel scheiden Diabetiker den Zucker teilweise mit viel Flüssigkeit über die Nieren aus. Dazu wird dem Körper Wasser entzogen und der Zuckerkrankte bekommt deshalb Durst. Ein ständiges Durstgefühl ist ein mögliches Symptom für das Vorliegen der Zuckerkrankheit. Weitere Anzeichen können Sie der nebenstehenden Checkliste entnehmen.

Tip

WANN IST DER BLUTZUCKER ZU HOCH?

Die im Blut enthaltene Zuckermenge (Glukose) misst Ihr Arzt in Milligramm (mg) pro Deziliter (dl) Blut. Liegt der Blutzucker nüchtern, d. h. mehr als acht Stunden nach der letzten Mahlzeit, über 126 mg/dl, ist das ein Zeichen für eine Diabetes-mellitus-Erkrankung. Der Blutzucker wird an mehreren Tagen kontrolliert und im Blut aus Finger oder Ohr gemessen.

CHECKLISTE: TYPISCHE BESCHWERDEN BEI DIABETES MELLITUS

Wenn Sie an einem oder mehreren der im Folgenden genannten Symptome leiden, sollten Sie unbedingt Ihre Blutzuckerwerte von einem Arzt überprüfen lassen. Nehmen Sie die abgehakte Checkliste mit in die Praxis.

SYMPTOM	VORHANDEN (✓)
häufiges Durstgefühl	
häufiges Wasserlassen	
Müdigkeit	
Abgeschlagenheit	
verminderte Merk- und Konzentrationsfähigkeit	
Infektneigung (insbesondere der Haut)	
Sehstörung	
ungewollter Gewichtsverlust	

Quelle: Nationale Versorgungsleitlinie Therapie des Typ-2-Diabetes.
Deutsche Diabetes Gesellschaft, gültig bis August 2018, S. 29

BLUTZUCKER MESSEN LASSEN

Um ganz sicher zu sein, sollten Sie auf jeden Fall Ihren Blutzuckerwert ermitteln lassen. Mittlerweile kann man in den meisten Apotheken kostenlos einen Blutzuckertest machen. Die Krankenkassen tragen in der Regel den Test beim Hausarzt und mittlerweile sogar die Messung des HbA1c-Wertes. Der Blutzuckertest kann spontan erfolgen oder im nüchternen Zustand. In seltenen Fällen wird ein sogenannter Glukosetoleranztest durchgeführt.

WAS IST EIN GLUKOSETOLERANZTEST?

Beim Glukosetoleranztest in der Arztpraxis wird zunächst Ihr Nüchtern-Blutzuckerspiegel gemessen. Anschließend nehmen Sie 75 g Glukose (Traubenzucker) ein, die in 250–300 Milliliter Wasser gelöst wurden. Wenn Ihr Blutzucker nach zwei Stunden über 200 mg/dl steigt, ist das ein Hinweis darauf, dass Sie zuckerkrank sind. Bestätigt sich das Ergebnis an weiteren Messtagen, leiden Sie an Diabetes mellitus.