



Merkblatt

Hinweise für die richtige Ernährung bei Diabetes mellitus

Die Fachleute sind weltweit übereinstimmend der Meinung, dass die Ernährung des Diabetikers in einer ausgewogenen Mischkost bestehen soll mit Eiweiß- und Fettanteilen von 20 – 30 % und einem Kohlenhydratanteil von mindestens 50 %. Diese Empfehlungen unterscheiden sich nicht wesentlich von denen, welche für die ganze Familie gelten. Das richtige Essen und Trinken soll zu einer Optimierung des Blutzuckers beitragen und die Risikofaktoren für Herz- und Gefäßerkrankungen sowie für diabetische Nierenerkrankung mindern. Die Ziele der Ernährung müssen an die spezifischen Bedürfnisse des Einzelnen angepasst werden.

1. Es ist auf die Normalisierung des Körpergewichts zu achten. Bei der Beurteilung des Körpergewichts hat sich in den letzten Jahren der „Bodymaß-Index“ (BMI) durchgesetzt. Dieser wird nach folgender Formel berechnet:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körperlänge (m)}^2}$$

Der Zielbereich für Frauen liegt bei einem BMI von 19 – 24, für Männer bei 20 – 25. Sollte der BMI von diesen Maßen abweichen, so ist das Gespräch mit dem behandelnden Arzt zu suchen.

2. Die Mahlzeiten sollten auf die individuellen Bedürfnisse angepasst werden. Von vielen Fachleuten werden mehrere kleinere Mahlzeiten, über den Tag verteilt, empfohlen.
3. Die tägliche Aufnahme von tierischem Fett sollte deutlich reduziert werden. Auch die Fette, die in kommerziell hergestellten Back- und Süßwaren vorkommen, sind zu vermindern. Sie enthalten sog. „gesättigte Fettsäuren“, die unerwünschte Effekte auf den Fettstoffwechsel und damit auf Herz- und Gefäßerkrankungen haben. Auf versteckte Fette in Fertigprodukten, Back- und Süßwaren ist zu achten. Dem Verzehr von Rapsöl, Olivenöl, Sojaöl, 1 x pro Woche einer Fischmahlzeit und gelegentlich ein paar Nüssen steht nichts im Wege. Hierdurch wird der Körper mit vielen lebensnotwendigen Fettsäuren versorgt, die den Cholesterinspiegel senken und die Fließeigenschaften des Blutes verbessern.
4. Menschen mit Diabetes brauchen den Anteil der Kohlenhydrate bei den Mahlzeiten (z. B. Kartoffeln, Nudeln, Reis) nicht zu reduzieren. Die Menge der kohlehydrathaltigen Nahrungsmittel kann mit Hilfe von Austausch Tabellen für Lebensmittel abgeschätzt werden.
5. Zucker als Süßungsmittel kann häufig durch kalorienfreien Süßstoff ersetzt werden. Fruchtzucker und andere energiereiche Austauschstoffe bringen Diabetikern keinen wesentlichen Vorteil gegenüber der Verwendung von Haushaltszucker und werden deshalb nicht mehr empfohlen. Normaler Zucker kann in Maßen verzehrt werden, aber nicht als Süßungsmittel in Getränken. Wie bei der Allgemeinbevölkerung sollte die Aufnahme von Zucker ca. 50 g pro Tag nicht übersteigen.

6. Täglich sollen mehrere Portionen Gemüse oder frisches Obst verzehrt werden.
7. Für die Empfehlung zum Verzehr spezieller Diabetikerprodukte finden sich keine Begründungen. Viele Produkte, die derzeit als „für Diabetiker geeignet“ deklariert werden, enthalten große Fett- und Energiemengen und sind häufig teurer als reguläre Produkte.

Hinweis:

Ein erhöhter Kostenaufwand kann bei diesen Empfehlungen in der Regel nicht erkannt werden. Im Gegenteil ist durch die Begrenzung des Fleischkonsums eine Einsparung zu erwarten, da pflanzliche Nahrungsmittel in der Tendenz preisgünstiger als tierische sind.

Quelle:

Ernährungsempfehlungen für Diabetiker 2000, Deutscher Diabetikerbund e. V., Bundesgeschäftsstelle Goethestraße 27, 34119 Kassel oder www.diabetikerbund-hamburg.de.