

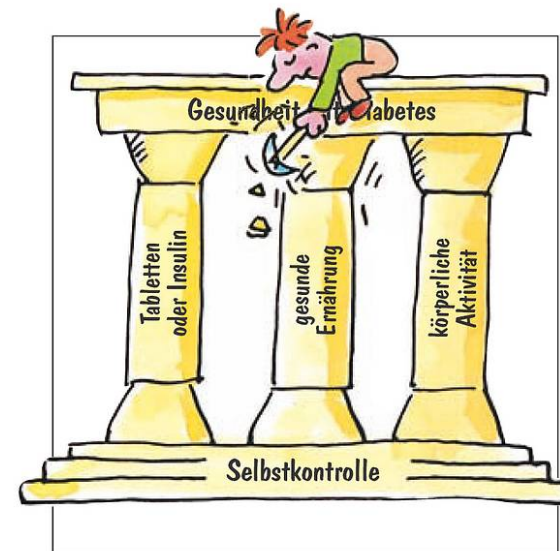


Freude und Genuss beim Essen mit Diabetes mellitus

Karin Zischg, BSc
Ernährungsberaterin SVDE

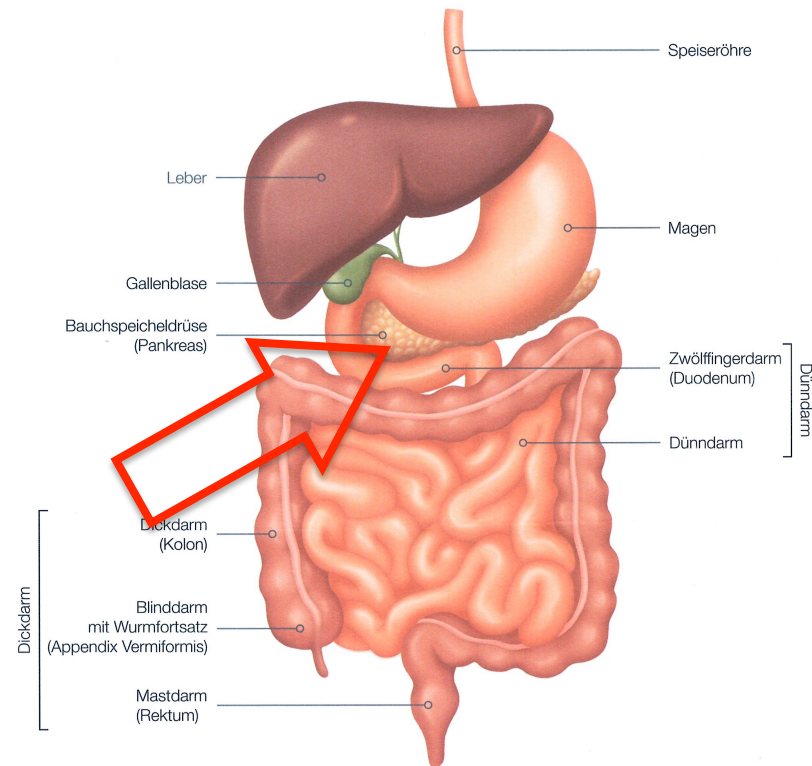
Programm

- Grundlagen der Diabetesernährung
- Praktische Umsetzung
- Mythen
- Fragen



Corpus delicti

Der Gastrointestinaltrakt im Überblick



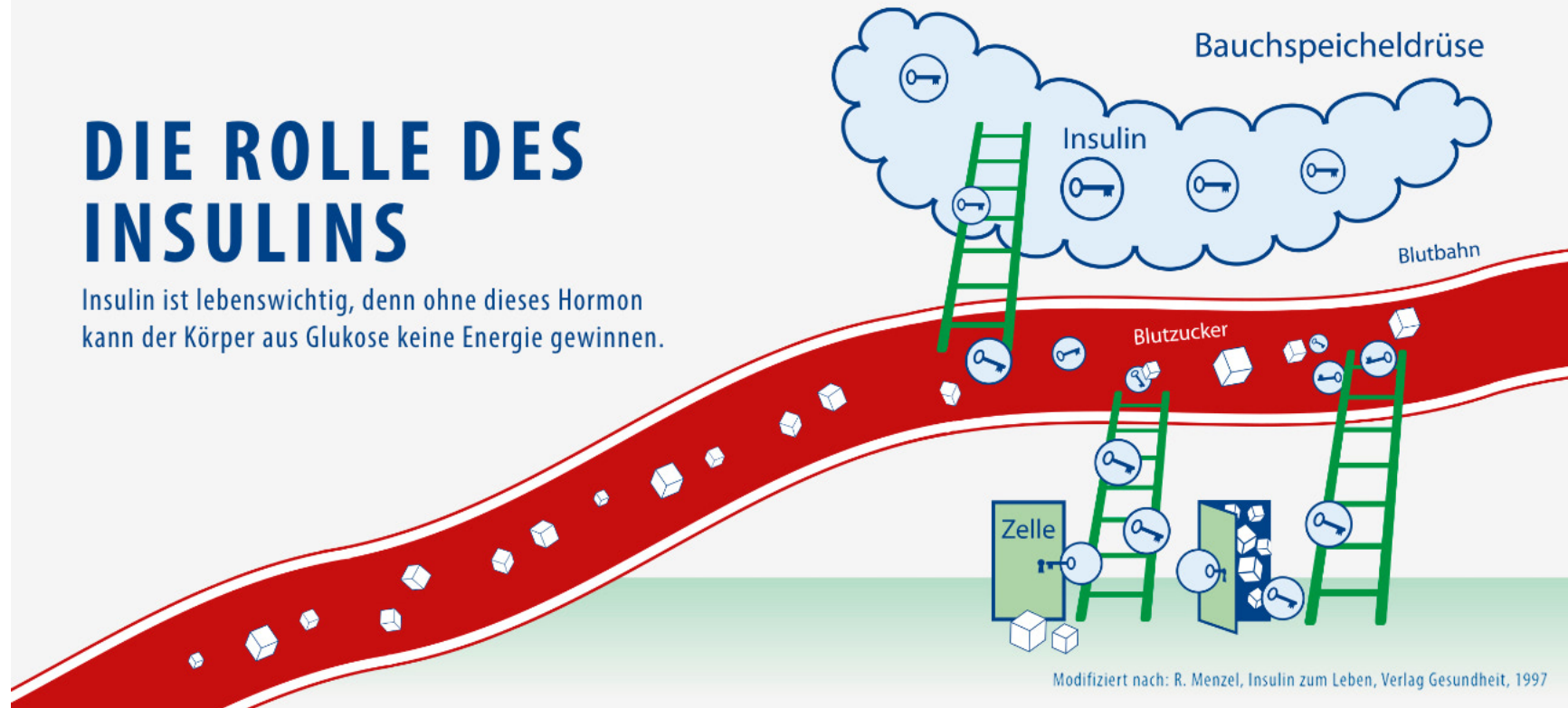
Unterschiede

- „Normal“
 - Bauchspeicheldrüse produziert Insulin nach Bedarf
- Diabetes Typ 2
 - Bauchspeicheldrüse produziert weniger / langsamer / schlecht funktionierendes Insulin
- Diabetes Typ 1
 - Bauchspeicheldrüse produziert kein Insulin mehr

Insulin

DIE ROLLE DES INSULINS

Insulin ist lebenswichtig, denn ohne dieses Hormon kann der Körper aus Glukose keine Energie gewinnen.

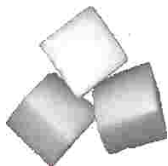


Kohlenhydrate

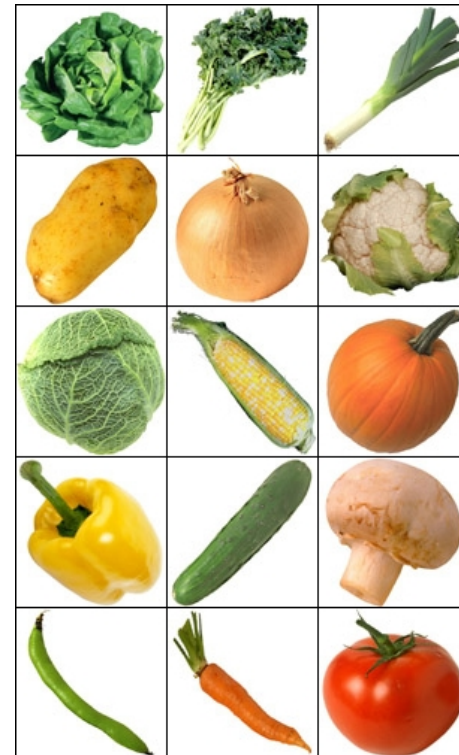
- Lassen den Blutzucker ansteigen
- Liefern dem Körper Energie
- Lieferant von Vitaminen, Mineralstoffen und Nahrungsfasern



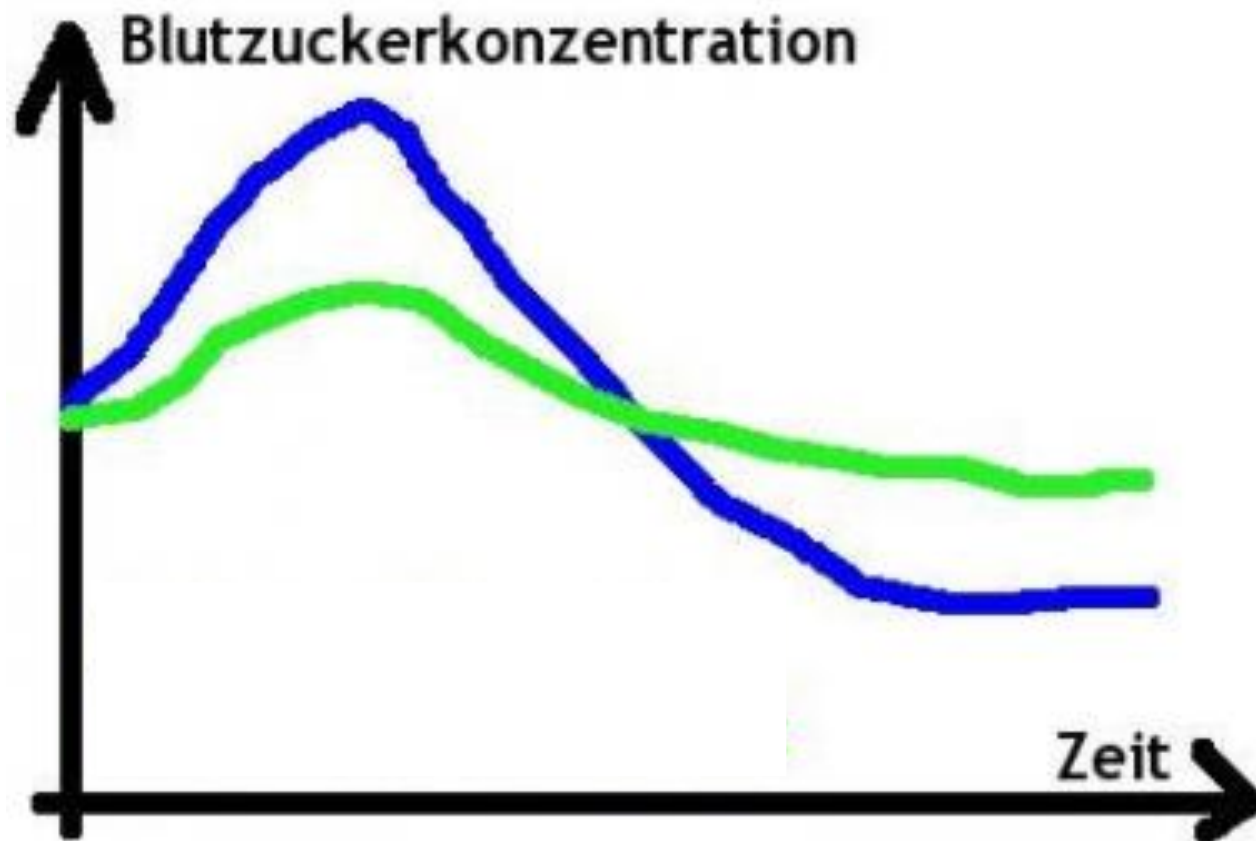
Kohlenhydrate



Eiweiss, Fett, Fasern



Blutzuckeranstieg



Diabetesernährung

- Genuss und Freude beim Essen (und Trinken)
- Ausgewogene Ernährung empfohlen (wie für alle gesunden Erwachsenen)
- Wissen, was Kohlenhydrate sind
- Süssigkeiten geniessen
- Regelmässige Bewegung

Ausgewogener Teller



Empfehlungen für Diabetiker ohne Insulin

- Ausgewogene Ernährung
- Max. $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ vom Teller mit Kohlenhydraten, je nach Aktivität
- Keine flüssigen Zuckerarten
- Regelmässige Bewegung



Ernährung für Diabetiker mit Insulin

- Ausgewogene Ernährung
- Kohlenhydratmenge kennen (und die dazu nötige Insulindosis)
- Flüssige Zuckerarten nur bei Unterzuckerung



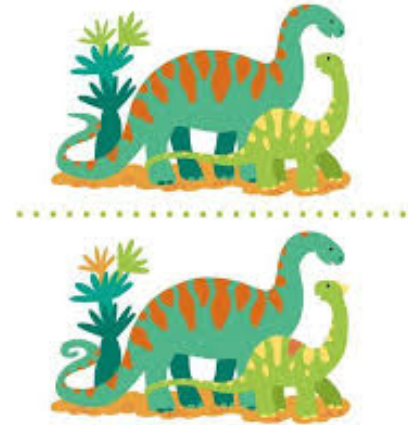
- Regelmässige Bewegung



Unterschiede

- Diabetes Typ 2
 - Kohlenhydrate reduzieren
 - Bremsen einbauen
 - Regelmässige Bewegung
- Diabetes Typ 1
 - Insulin auf Kohlenhydratmenge abstimmen
 - Bremsen einbauen
 - Regelmässige Bewegung

Lisa hat zwei Fotos im Display getipst, die für ihn ganz gleich aussehen. Aber dann findet er 5 Unterschiede. Du auch?



Mythen

- Diabetiker dürfen...
 - nur Vollkornprodukte essen
 - keine Süßigkeiten essen
 - keinen Alkohol trinken
 - Brauchen Zwischenmahlzeiten
 - nicht alle Gemüse / Früchte essen
 - nur fettarme Speisen essen
 - zum Süßen nur Süsstoffe verwenden



Süssigkeiten

- Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung möglich
- Normale „Süssigkeiten“ geniessen
- Sorbet oder Wasserglace weniger geeignet



Alkohol

- Enthält keine Kohlenhydrate
 - Ausser Bier, süsse Weine / Sekt, Alkohlmischgetränke
- Die Zuckerausschüttung aus der Leber wird jedoch reduziert
- Ein Originalglas kann vernachlässigt werden



Fazit



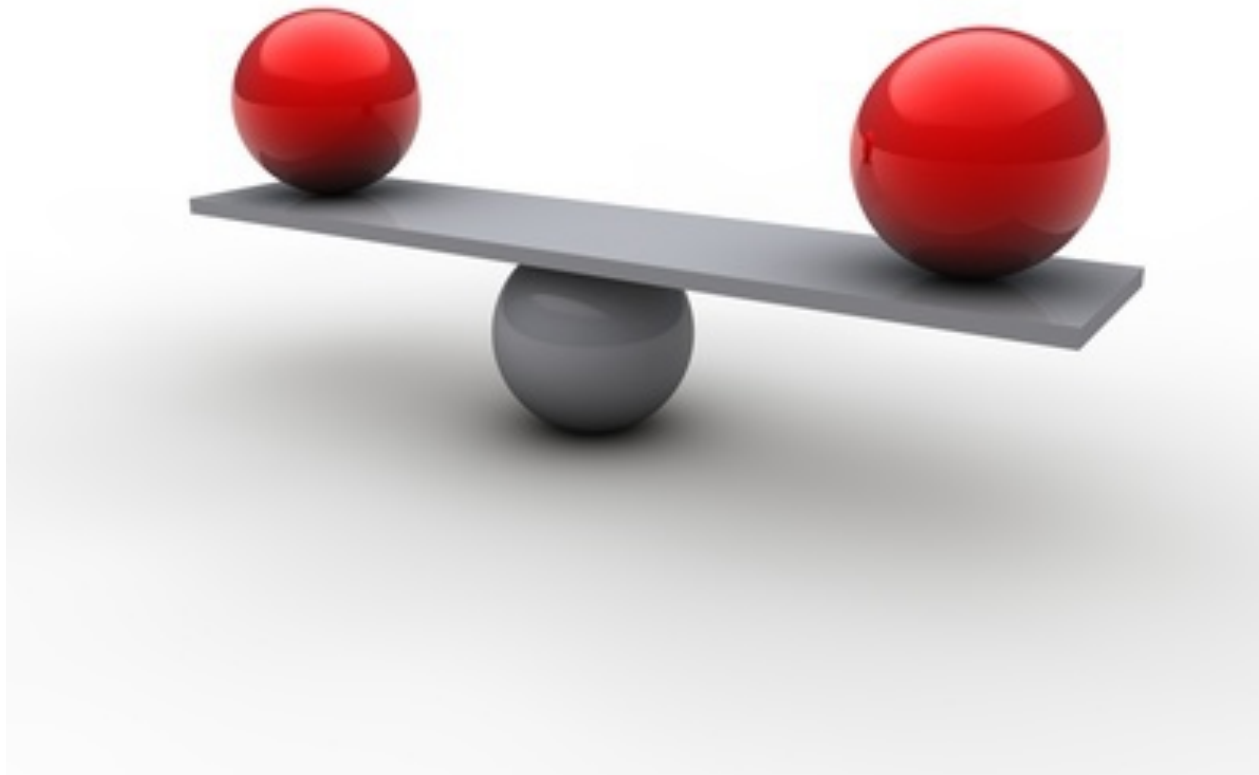
- Kein Nahrungsmittel ist verboten
- Kohlenhydrate nach Möglichkeit mit Eiweiss, Fett und / oder Fasern kombinieren
- Flüssige Kohlenhydrate sind nur in bestimmten Situationen geeignet (Unterzuckerung)

Bewegung



- Bewegung senkt den Blutzucker und wirkt sich positiv auf Gewicht und Wohlbefinden aus
- Bei körperlicher Aktivität → je nach Intensität zusätzliche Kohlenhydrate oder weniger Insulin
- Pro Stunde Sport ca. 1 – 3 Werte, sehr individuell und abhängig vom Ziel
- Vor, während und nach Sport Blutzucker messen

Kohlenhydrateate - Insulin



Kohlenhydratangaben



Enthalten in	100g
Energie	1560 kJ / 396 kcal
Fett:	9g davon gesättigte Fettsäure 0.6g
Kohlenhydrate	61g davon Zucker 34g
Ballaststoffe	4g
Eiweiss	9g
Salz	0.01 g
<hr/>	
1 Portion =	75g
Energie	1170 kJ / 277 kcal
Fett	6.8g davon gesättigte Fettsäuren 0.5g
Kohlenhydrate	45.8g davon Zucker 25.5g
Ballaststoffe	3g
Eiweiss	6.8g
Salz	0.01 g

Nährwerte

- Angaben pro 100g sind Pflicht
- Angaben teilweise auch pro Portion oder Stück
- Davon Zucker = Zusatzinformation
- Teilweise Fliesstext

Zutaten: Süßungsmittel: Isomalt, Maltitsirup, Sorbitsirup, Steviolglycoside;
Säuerungsmittel: Äpfelsäure; Aroniaextrakt, Aromen, Vitamin C, Frucht-
saftkonzentrat (0,1%) aus Kirsche, Himbeere, Johannisbeere; natürliches
Menthol-Aroma. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.
Halsbonbons mit Süßungsmitteln.

Nährwerte durchschnittlich pro 100g: Brennwert: 974 kJ / 234 kcal, Fett: 0g davon ge-
sättigte Fettsäuren: 0g, Kohlenhydrate: 95g davon Zucker: <0,5g, Eiweiß: 0g, Salz: 0g,
Vitamin C: 250mg = 312% des Nährstoffbezugswertes (NRV). Isomalt: 87g / 100g.

Kohlenhydratquiz

- Was enthält mehr Kohlenhydrate
 - 1 Kugel Schoggiglance oder 1 Banane?
 - 1 Reiheli Schoggi oder 1 Apfel?
 - 1 Portion Birchermüesli oder 1 Stk. Brot mit Butter und Confi?

Schätzen üben

- Im Alltag:
 - Abwägen
 - Nährwertangaben
 - Apps oder Bilder (z.B. D-Journal)



Kohlenhydrate schätzen



1 Portion Popcorn (ca. 22g)

enthält:



1 Schale Himbeeren (ca. 80g)
enthält:

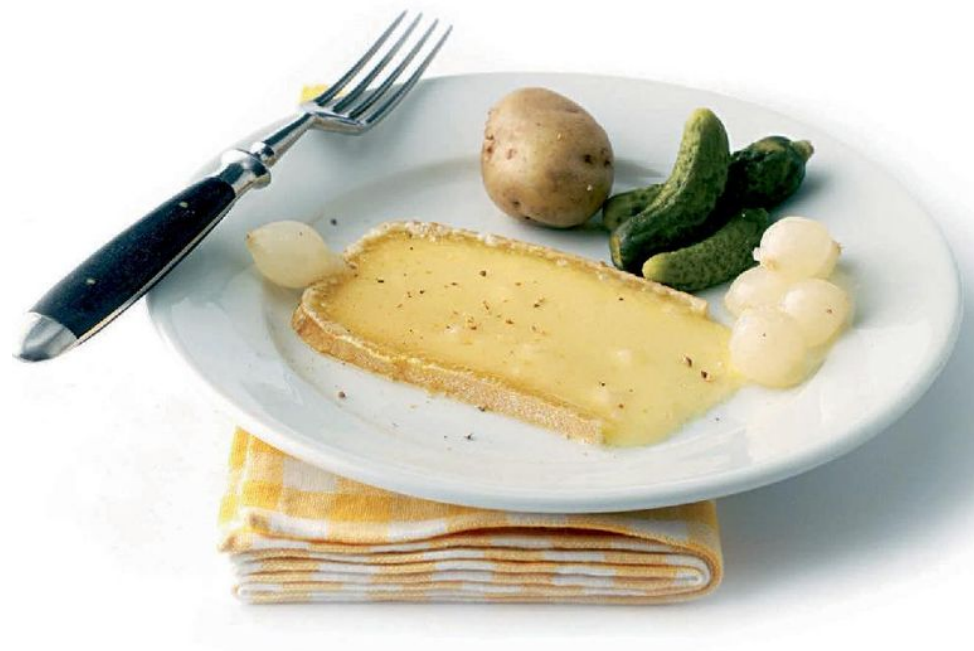


Pizza Margherita (ca. 420g)

enthält:




**Zürcher Geschnetzeltes
mit Röstli***
enthält:



**1 Portion Raclette mit Käse, Perlzwiebeln,
Essiggurken und 60g Kartoffeln**
enthält:

Apps etc.

- <https://www.heymeal.com/de/kohlenhydrate-quiz/>
- www.naehrwertdaten.ch

- WebDia App 
- KH-App (nur Android)
- WETID



Weitere Infos

- www.diabetesschweiz.ch
- www.sge-ssn.ch
- Ernährungsberatung
- Diabetesberatung

Paracelsus

Alle Dinge sind Gift
und nichts ohn Gift;
allein die Dosis macht,
daß ein Ding kein Gift ist.

Paracelsus (1493–1541)

Lösungen

- 1 Banane enthält mehr KH als 1 Kugel Schoggi (20g vs. 10g KH)
- 1 Reihe Schoggi und 1 Apfel enthalten je ca. 10g KH
- Je nach Zubereitung kann ein Birchermüesli 60 – 70g KH enthalten, Brot, Butter, Confi abhängig von der Brotmenge und Confi 40 – 60g KH
- Popcorn = ca. 15g KH
- Himbeeren = ca. 10g KH
- Pizza = ca. 140g KH
- Züri Geschnetzeltes = ca. 55g KH
- Raclette = ca. 10g KH