

Informationen zum Vortrag vom 12.09.2023 „Freude und Genuss beim Essen mit Diabetes mellitus“

Auch für Diabetiker wird eine ausgewogene Ernährung empfohlen (wie für alle gesunden Erwachsenen). Ein gutes Hilfsmittel dafür ist das Tellermodell. Da bei Diabetikern die Produktion von Insulin in der Bauchspeicheldrüse eingeschränkt oder ganz eingestellt ist, sind die Kenntnisse über Kohlenhydrate wichtig.

Kohlenhydrate liegen in unterschiedlichen Formen in Lebensmitteln und Getränken vor:

- Zucker in Süssigkeiten, Honig, Zucker und Süssgetränken
- Stärke in Beilagen (Teigwaren, Reis, Mais, Hülsenfrüchten, etc.) und Brot
- Fruchtzucker in allen Früchten und Fruchtsäften
- Malzzucker in Bier und Ovomaltine (uä.)
- Milchzucker in Milch und Joghurt

All diese Nahrungsmittel lassen den Blutzucker ansteigen (auch bei Nicht-Diabetikern). Kohlenhydrate liefern unserem Körper nicht nur Energie sondern auch Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern.

Fett, Eiweisslieferanten und Gemüse / Salat lassen den Blutzucker nicht oder nur unwesentlich ansteigen. Sie helfen mit, in Kombination mit Kohlenhydraten, den Blutzuckeranstieg zu verlangsamen.

Für Diabetiker gilt, alle Nahrungsmittel sind erlaubt. Je nach Therapie, sollen die Kohlenhydrate reduziert oder müssen berechnet (geschätzt) werden, um die Insulinmenge zu dosieren. Für alle gilt, flüssige Kohlenhydrate (Fruchtsäfte, Süssgetränke, Wasserglace / Sorbet) zu meiden (ausser bei Unterzuckerung).

Mythen rund um die Diabetesernährung halten sich hartnäckig sind aber überholt. Grundlage ist, wie bereits erwähnt, eine ausgewogene Ernährung. Wie Paracelsus schon wusste: „die Menge macht das Gift“.

Bei Fragen oder um Ihre individuelle Situation besprechen, lohnt sich eine Ernährungs- und / oder eine Diabetesberatung. Lassen Sie sich dazu von Ihrem Hausarzt eine Verordnung ausstellen. Die Kosten werden damit von der Krankenkasse (Grundversicherung) übernommen.

