



# Goldene Regeln für gesunden Genuss

Das tägliche Essen des Diabetikers soll genau so ausgewogen sein wie das eines Nicht-Diabetikers – eine abwechslungsreiche Mischkost. Die gängigen Empfehlungen haben für Diabetiker allerdings eine besondere Bedeutung.

**Unser Tipp: Trinken nicht vergessen – mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag! Am besten sind Wasser, Mineralwasser, stark verdünnte Obstsaftsäfte, ungesüßte Früchte oder Kräutertees.**



Quelle: Ernährungspyramide, Bundesministerium für Gesundheit



### **Regel 1: Sparsamer Umgang mit Fett**

Fett ist ein wichtiger Faktor beim Abnehmen bzw. Gewicht halten. Mit jedem Kilo, das Sie abnehmen, steigt die Empfindlichkeit der Körperzellen gegenüber Insulin. Ihr Körper kommt mit weniger Insulin aus. Achten Sie auch auf versteckte Fette in Wurst oder Käse. Pflanzliches Fett sollten Sie tierischem generell vorziehen.

### **Regel 2: Zucker als Ausnahme genießen**

Bei Diabetes - auch unter „Zuckerkrankheit“ bekannt - produziert die Bauchspeicheldrüse zu wenig oder kein Insulin, das der Körper aber braucht, um den Zucker aus der Nahrung aus dem Blut abzutransportieren. Zucker, weißes Mehl (z. B. in Nudeln, Semmeln) führen zu Blutzuckerspitzen und sind für den Stoffwechsel eines Diabetikers eine schwer zu bewältigende Herausforderung.

### **Regel 3: Weniger am Teller ist mehr**

Wer auf sein Gewicht achten möchte, sollte neben Fett und Zucker auch die Portionsgröße berücksichtigen. Weniger ist oft mehr! Genießen Sie über den Tag verteilt mehrere kleinere Mahlzeiten, so halten Sie die Kalorien besser unter Kontrolle und Ihr Körper muss weniger Insulin produzieren.

### **Regel 4: Kohlenhydrate im Auge behalten**

Entsprechend allgemeiner Ernährungsempfehlungen bilden Kohlenhydrate auch für Diabetiker die Basis der Ernährung. Diabetiker sollten allerdings die gesamte Menge der verzehrten Kohlenhydrate – diese werden in Broteinheiten (BE) berechnet – gut über den Tag verteilen. Die Angabe der BE ist für viele Diabetiker eine Hilfestellung für die tägliche Zufuhr der Kohlenhydrate.

### **Regel 5: Reichlich Ballaststoffe tanken**

Ballaststoffe aus Hülsenfrüchten, Gemüse, Obst sowie Vollkornprodukten helfen mit, dass der Blutzuckerspiegel nach dem Essen langsamer ansteigt und sind somit wichtige „Helfer“, um Ihren Blutzuckerspiegel in Balance zu halten.