

## Das Laster mit dem Zucker – moderne Ernährung bei Typ 2-Diabetes

Die Empfehlungen für eine moderne Diabetes-Ernährung unterscheiden sich heute kaum von jenen für einen Gesunden und erlauben viel mehr Freiheiten als früher. Eine spezielle „Diabetiker-Diät“ gibt es nicht mehr. Die wichtigsten Pfeiler der Diabetestherapie betreffen den Lebensstil: ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität mit dem Ziel einer Gewichtsreduktion. Diabetespräventionsstudien haben gezeigt, dass diese Maßnahmen auch nach dem 60. Lebensjahr noch zielführend sind.

Diabetes selbst ist nicht ansteckend. Der Lebensstil, der diese Erkrankung fördert, jedoch sehr wohl!

### Unterschied zwischen Typ 1- und Typ 2-Diabetes

Typ-1-Diabetes entwickelt sich in Folge einer Autoimmunerkrankung oder Verlust der Bauchspeicheldrüse. Bei dieser Form des Diabetes wird kein Insulin mehr gebildet. Beim Typ-2-Diabetes, an dem rund 90 % aller Diabetiker leiden, ist zwar noch Insulin vorhanden, dieses wirkt aber nicht mehr optimal. In beiden Fällen gelangt der Blutzucker nicht an den Ort seiner Bestimmung, sondern häuft sich im Blut an. Dies kann langfristig die Gefäße in Augen, Nieren und Füßen schädigen.

Laut Österreichischer Diabetesgesellschaft (ÖDG) gelten für Diabetiker folgende Blutzucker-Zielwerte:

- Nüchtern unter 130 mg/dl (ideal < 110 mg/dl)
- 2 Stunden nach einer Mahlzeit maximal 180 mg/dl
- HbA1c (Langzeit-Blutzuckerwert) < 7 %

### Gewicht ins Lot bringen

Ist ein Diabetiker übergewichtig, tut dem Stoffwechsel eine langsame Gewichtsreduktion bis zum Sollgewicht sehr gut. Jedes überschüssige Kilogramm weniger entlastet Bauchspeicheldrüse und Blutzuckerspiegel. Manchmal führt bereits ein kleines Minus auf der Waage zu einer Verbesserung oder sogar Normalisierung der Blutzuckerwerte. Schnelles Abnehmen oder Fastenkuren sind für Senioren allerdings nicht zu empfehlen. Die Sensitivität der Zellen gegenüber Insulin kann auch durch Bewegung erhöht werden.

### Kohlenhydrate sind nicht tabu

Zum Glück gelten heute keine strengen Diätregeln mehr für Diabetiker und man darf trotz Diabetes Gutes genießen. Auch Kohlenhydrate müssen nicht mehr streng in Broteinheiten (BE) gewogen und „gezählt“ werden.

Selbst Zucker steht nicht mehr auf der Verbotsliste. Damit der Blutzucker nicht Achterbahn fährt, ist es aber sinnvoll, die Kohlenhydrate auf mehrere Mahlzeiten über den Tag zu verteilen.

### **Langsame Kohlenhydrate bevorzugen**

Die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) empfiehlt in ihren Leitlinien zur Diabetes-Therapie (2016) eine ballaststoffreiche Kost. Lösliche Ballaststoffe wie sie z. B. in Äpfeln, Hafer, Pastinaken, Hülsenfrüchten und Schwarzwurzeln vorkommen, haben einen positiven Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und lassen ihn nur langsam ansteigen. Schnell ins Blut schießende Kohlenhydrate wie Mehlspeisen oder Süßigkeiten werden im Idealfall nach einer Hauptmahlzeit und in bewusst kleinen Mengen gegessen (insgesamt etwa 10 % der täglichen Energiemenge). Limonaden, Tee oder Kaffee süßt man am besten mit Süßstoff.

**Wussten Sie, dass** verschiedene Kohlenhydrate vom Körper unterschiedlich schnell aufgenommen werden? Bildlich gesprochen könnte man es so ausdrücken: Zucker aus zuckerhaltigen Getränken oder aus Süßigkeiten schießt ins Blut. Kohlenhydrate aus Semmeln, aus Weißbrot oder aus Obst und Milch strömen ins Blut. Kohlenhydrate aus Vollkorngetreideprodukten oder Hülsenfrüchten und Gemüse sickern ins Blut.

### **Täglich einen Regenbogen essen lohnt sich**

Wichtig zu wissen ist, dass nicht einzelne Lebensmittel, sondern vielmehr die gesamte Lebens- und Ernährungsweise für den Diabetes relevant ist. Eine gute Orientierungshilfe bietet die Österreichische Ernährungspyramide. Um in den Genuss möglichst vieler Nähr- und Wirkstoffe zu kommen, landet am besten täglich etwas Rotes, Gelbes, Grünes und Oranges auf dem Teller. Brot, Nudeln und Reis schmecken dem Blutzucker am besten in der Vollkornvariante. Wer außerdem regelmäßig ein paar Schritte zu Fuß geht und vielleicht sogar noch Treppen steigt, hat gute Karten, den Blutzucker in den Griff zu bekommen.

### **Beim Fett gilt: Qualität vor Quantität**

Beim verzehrten Fett ist für Diabetiker genau wie für Gesunde nicht nur bedeutsam wie viel gegessen wird, sondern vielmehr welches Fett. Tierische Lebensmittel enthalten viel gesättigte Fettsäuren, die in großen Mengen verzehrt der Herzgesundheit schaden. Täglich Milchprodukte, bei Übergewicht bevorzugt fettarme wie Buttermilch und Joghurt, und dreimal wöchentlich Fleisch oder Wurst dürfen natürlich sein. Zusätzlich verwöhnen ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche die beim Diabetiker ohnehin gestressten Blutgefäße. Pflanzliche Öle im Salat und zum Kochen (z. B. Rapsöl) liefern wertvolle einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die dem Herz gut tun.

### **Ein Gläschen in Ehren...**

Ab und zu spricht auch beim Diabetiker nichts gegen ein oder zwei Gläser Wein oder Bier. Wichtig zu wissen ist, dass es nach dem Genuss von Alkohol bei Diabetes zu Unterzuckerung kommen kann. Am besten konsumiert man Alkohol daher immer zu den Mahlzeiten.

### **Tipp unserer Ernährungswissenschaftlerinnen:**

Speisen, die keinen zugesetzten Zucker und nur moderate Fettmengen enthalten, helfen Diabetikern, den Zeiger der Waage und den Blutzucker im Lot zu halten. Gourmet Care bietet Ihnen eine breite Auswahl an solchen Gerichten.

Dieser Fachtext ist ein Info-Service von GOURMET Daheim.  
<https://www.gourmet-daheim.at>