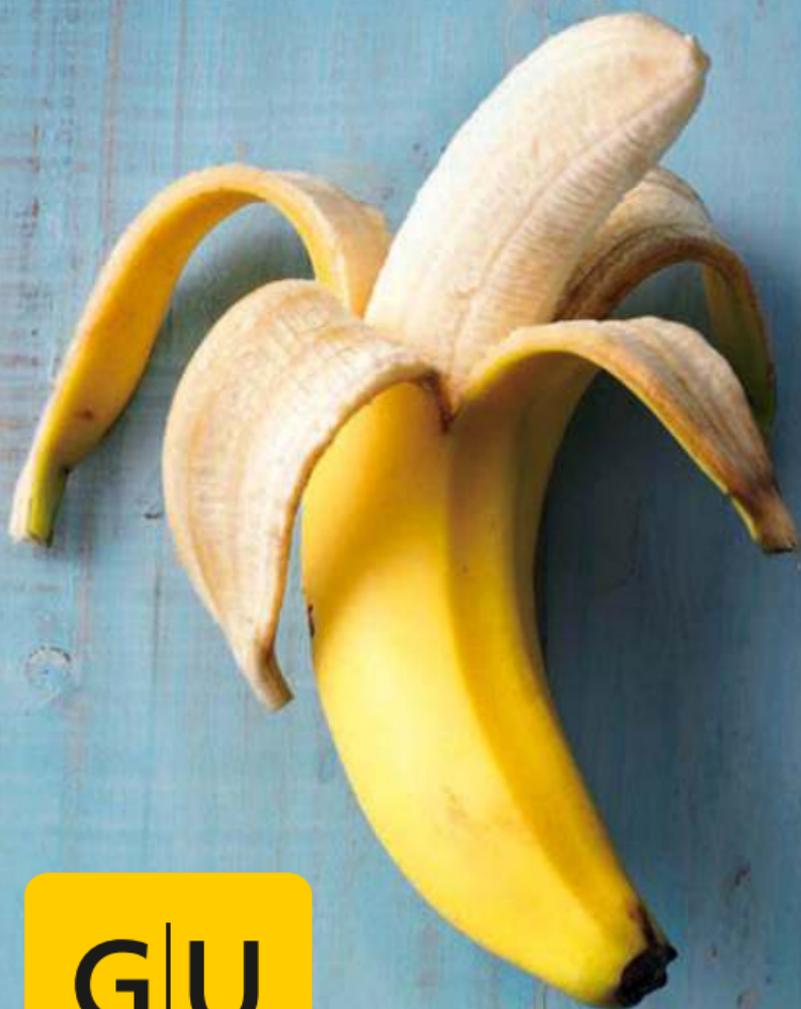


DORIS FRITZSCHE

# Diabetes

Der Ernährungs-Kompass



**G|U**

## Ein Wort zuvor

**SIE ALS MENSCH MIT DIABETES** möchten genauso wie Menschen ohne Diabetes ein Familienleben führen, einen Beruf ausüben, sich abwechslungsreich ernähren, Sport treiben und Ihre Freizeit gestalten.

**DIES ERMÖGLICHT IHNEN** eine umfassende Diabetesbehandlung, mit Selbstkontrolle, individuell auf Sie abgestimmter Medikamentenbehandlung und Bewegungs- sowie Ernährungstherapie, die durch Ihre Mitarbeit erfolgreich verlaufen kann.

**JE MEHR SIE DARÜBER WISSEN**, wie der Stoffwechsel funktioniert, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt und wie Ihre Ernährung zusammengestellt sein soll, desto aktiver können Sie mitwirken. So werden Sie zum gleichberechtigten Partner von Diabetesfachärzten, Diabetesberatern und Ernährungsfachleuten.

**DIE ERNÄHRUNG BEI DIABETES** habe ich zum Schwerpunktthema im GU Kompass Diabetes gemacht, da gerade dieser Teil der Behandlung ganz wesentlich in Ihren Händen liegt.

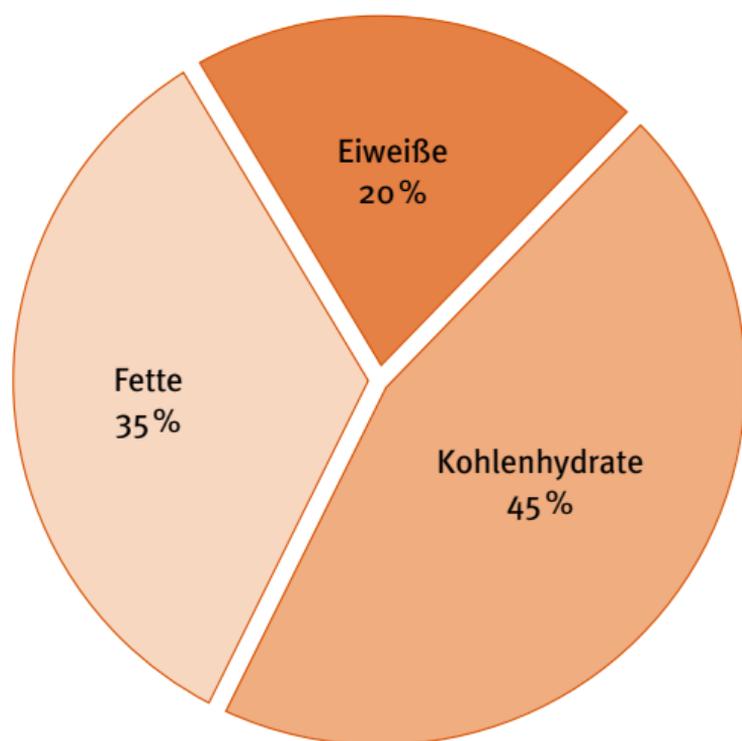
**SIE FINDEN IN DIESEM HANDLICHEN RATGEBER** Beispiele, wie Sie die Ernährungsempfehlungen in die Praxis umsetzen können. Übersichtliche Austausch Tabellen für kohlenhydrathaltige und kohlenhydratarme Lebensmittel helfen Ihnen, sich mit Diabetes im Alltag abwechslungsreich zu ernähren und dabei den Spaß am Essen nicht zu verlieren.

Doris Fritzsche

Ein Wort zuvor .....	2
<b>Diabetes verstehen .....</b>	<b>4</b>
Diabetes mellitus – was ist das eigentlich? .....	4
Insulin und Blutzucker .....	5
Diabetes Typ 1 und 2 – wo liegt der Unterschied? ..	6
Mögliche Komplikationen vermeiden .....	8
So kontrollieren Sie Ihren Stoffwechsel .....	10
Mit Insulin und Tabletten richtig behandeln .....	11
Unterzuckerung – Ursachen, Anzeichen, Hilfe ....	18
<b>Ernährung bei Diabetes .....</b>	<b>23</b>
Energie für Ihren Körper .....	23
Essen – wie viel wovon? .....	24
Die Lebensmittelpyramide .....	25
Kohlenhydrate – ohne sie geht es nicht .....	28
KE/BE – Schätzhilfen für Diabetiker .....	36
Die Kohlenhydrat-Austauschtabelle .....	39
Fette und Eiweiße – wichtig zu wissen .....	55
Kalium und Phosphor – wichtig bei Funktionseinschränkungen der Nieren .....	56
So verwenden Sie die Tabelle kohlenhydratarmer Lebensmittel .....	56
Tabelle der kohlenhydratarmen Lebensmittel .....	58
Körpergewicht reduzieren oder halten .....	73
Ausgewogen ernähren mithilfe der vorangegangenen Tabellen .....	77
<b>Zum Nachschlagen .....</b>	<b>88</b>
Register .....	91

## Essen – wie viel wovon?

Experten sind sich heute einig, dass eine vollwertige Ernährung für alle Menschen so zusammengestellt sein soll, dass der Kalorienbedarf zu mindestens 45 % durch Kohlenhydrate, zu maximal 35 % durch Fette und der Rest durch Eiweiße (Proteine) gedeckt wird.



Eine solche Zusammenstellung von Lebensmitteln, die zudem vorzugsweise möglichst naturbelassen und wenig verarbeitet sind, hat einen positiven Nebeneffekt: Eine optimale Nährstoffversorgung wird gewährleistet, bei einer gleichzeitig geringen Belastung mit unerwünschten Lebensmittelinhaltsstoffen. Dazu zählen beispielweise gesättigte Fettsäuren, Cholesterin oder Harnsäure.

## Die Lebensmittelpyramide

Bleibt die Frage, woher Sie die Nährstoffe in der empfohlenen Menge bekommen. Schließlich essen Sie keine Nährstoffe, sondern Lebensmittel. Die Antwort lässt sich aus der Lebensmittelpyramide ablesen, die Nahrungsmittel in sieben Gruppen einteilt:

- Gemüse/Salate
- Obst
- Getreide/Kartoffeln
- Milchprodukte
- Fisch/Fleisch/Eier/Hülsenfrüchte
- Fette/Öle/Nüsse/Samen
- »Extras«

Die Pyramidenform verdeutlicht, von welchen Gruppen Sie reichlich essen können und wo Sie Maß halten sollten. Betrachten Sie die Pyramide von unten nach oben:



## Die Wirkung verschiedener Kohlenhydrate auf den Blutzucker

Kohlenhydrathaltiges Lebensmittel	Glykämischer Index*	Vergleichs-portion**	Kohlenhydrat-menge der Vergleichsportion	Glykämische Last der Vergleichsportion
		g	g	
<b>Getreide – Getreideprodukte</b>				
Cornflakes	84	15	12	10
Reiscrispies	82	12	10	8
Weißbrot	70	20	10	7
Weizenschrot- und vollkornbrot	69	25	10	7
Maismehl	68	15	11	7
Roggenschrot und -vollkornbrot	58	25	10	6
Müsli	52	15	10	5
Mehrkornbrot	45	25	11	5
Haferflocken (kernige)	40	20	11,7	5
Gerste	25	15	10	3
<b>Kartoffeln – Reis – Nudeln</b>				
Kartoffeln, gebacken (mit Schale)	83	60	10,8	9
Kartoffel gekocht (mit Schale)	56	70	10,4	6
Reis, poliert	56	15	12	7
Reis, natur	55	15	11	6
Spaghetti	41	15	11	5
Spaghetti, Vollkorn	37	15	10	4
<b>Obst</b>				
Ananas	66	85	11	7
Apfel	36	90	10	4
Banane	53	50	11	6
Birne	36	85	11	4
Orange	43	130	11	5
Rosine	64	15	10	6
Wassermelone	72	130	11	8
Weintraube	52	70	11	6

Kohlenhydrathaltiges Lebensmittel	Glykämischer Index*	Vergleichs-portion**	Kohlenhydrat-menge der Vergleichsportion	Glykämische Last der Vergleichsportion
		g	g	
<b>Gemüse – Hülsenfrüchte</b>				
Bohnen, grün	48	200	10	5
Bohnen, weiß, Samen, trocken	31	30	10	3
Erbsen, grün	48	100	11	5
Karotten	71	200	9,5	7
Kichererbsen, Samen, trocken	33	25	11	4
Kidneybohnen, Samen, trocken	27	25	11	3
Linsen, Samen, trocken	29	25	10	3
Süßkartoffeln (Bataten)	54	45	11	6
<b>Milch – Milchprodukte</b>				
Milchreis	61	45	10	6
Joghurt, fettarm, gezuckert	33	75	10	3
Magermilch	32	200	10	3
Vollmilch	27	200	10	3
<b>Zucker, Honig</b>				
Traubenzucker (Glukose)	100	10	10	10
Honig	73	12	10	7
Haushaltszucker (Saccharose)	65	10	10	7
Milchzucker (Laktose)	46	10	10	5
Fruchtzucker (Fruktose)	23	10	10	2
<b>Getränke</b>				
»Sport«-Getränke	95	85	12	11
Erfrischungsgetränke, zuckerhaltig	68	150	12	8
Orangensaft	57	120	11	6
Apfelsaft	41	90	11	5

\* = Blutzuckerwirkung von

50 g Kohlenhydraten aus Lebensmitteln im Vergleich zu 50 g Glukose (Traubenzucker) = 100

\*\* = zur Berechnung der Glykämischen Last

(Glykämische Last = Glykämischer Index x Kohlenhydratgehalt der Portion/100)

Lebensmittel Angaben je Portion	Portion	Kilo- kalorien	Eiweiß (Protein)	Fett (gesamt)	Ballast- stoffe	Kalium	Phos- phor
	g	kcal	g	g	g	mg	mg

## Pilze

Austernpilz, roh	200	22	4,8	0,2	12	508	134
Birkenpilz, roh	200	36	6,2	1,2	13	720	166
Butterpilz, roh	200	24	3,4	0,8	12	380	*
Champignon (Zucht-), roh	200	44	8,2	0,6	4	780	240
Champignon (Zucht-), in Dosen	200	40	6,8	1,0	4	242	138
Hallimasch, roh	200	38	6,4	1,4	14	858	242
Morchel (Speise-), roh	200	30	5,0	0,6	14	780	324
Pfifferling (Eierschwammerl), roh	200	30	4,8	1,0	9	734	112
Pfifferling (Eierschwammerl), in Dosen	200	30	4,2	1,4	9	310	66
Reizker, roh	200	36	5,6	1,4	11	620	148
Rotkappe, roh	200	36	4,4	1,6	9	628	*
Steinpilz, roh	200	54	10,8	0,8	12	682	170

## Hülsenfrüchteleprodukte

Sojafleisch	50	125	22,0	1,1	11	1050	325
Sojakäse (Tofu)	60	51	5,3	2,9	0	73	59
Sojamehl	50	181	20,4	10,3	9	935	277
Sojawurst, in Dosen	30	94	3,8	8,2	1	91	33

## Nüsse und Samen

Cashewnuss	15	85	2,6	6,3	0	83	56
Erdnuss	15	86	3,9	7,2	2	99	51
Erdnuss, geröstet	15	88	4,0	7,4	2	117	62
Haselnuss	15	97	2,0	9,2	1	95	50
Kokosnuss, reif	25	91	1,0	9,1	2	95	24
Kokosraspel	15	91	0,8	9,3	4	113	24
Leinsamen, ungeschält	15	59	4,3	4,6	6	109	99
Macadamianuss	15	103	1,1	11,0	2	40	30

+ = in Spuren

\* = keine Daten

Lebensmittel Angaben je Portion	Portion	Kilo- kalorien	Eiweiß (Protein)	Fett (gesamt)	Ballast- stoffe	Kalium	Phos- phor
	g	kcal	g	g	g	mg	mg
Mandel, süß	15	87	2,9	8,1	2	125	68
Mohnsamens	15	74	3,6	6,3	3	106	128
Paranuss	15	101	2,1	10,1	1	97	101
Pekannuss	15	105	1,4	10,8	1	91	44
Pinienkerne	15	101	2,0	9,0	0	*	91
Pistazienkerne	15	93	3,1	7,7	1	153	75
Sesamsamen	15	86	3,1	7,5	2	69	91
Sonnenblumenkerne, geschält	15	89	4,0	7,4	1	109	93
Walnuss	15	100	2,3	9,3	1	86	62

## Pflanzliche Fette und Öle

Baumwollsamensöl	10	90	0,0	10,0	0	0	*
Erdnussöl	10	90	0,0	9,9	0	0	*
Erdnusspaste (-mus)	10	63	2,8	5,0	*	67	41
Kokosfett, gereinigt	10	89	0,1	9,9	0	0	0
Kürbiskernöl	10	90	0,0	10,0	0	*	*
Leinöl	10	90	0,0	10,0	0	*	*
Maiskeimöl	10	90	0,0	10,0	0	0	*
Margarine							
(Pflanzenmargarine)	10	72	0,0	8,0	0	1	1
Margarine, Diätmargarine	10	72	0,0	8,0	0	*	*
Margarine, Halbfettmargarine	10	37	0,2	4,0	0	1	1
Olivenöl	10	90	0,0	10,0	0	+	*
Palmöl	10	90	0,0	10,0	0	*	*
Rapsöl (Rüböl)	10	90	0,0	10,0	0	*	*
Safloröl (Distelöl)	10	90	0,0	10,0	0	*	*
Sesamöl	10	90	0,0	10,0	0	*	*
Sojaöl	10	90	0,0	10,0	0	*	*
Sonnenblumenöl	10	90	0,0	10,0	0	0	*
Traubenkernöl	10	90	0,0	10,0	0	*	*
Walnussöl	10	90	0,0	10,0	0	*	*
Weizenkeimöl	10	90	0,0	10,0	0	*	*

+ = in Spuren

\* = keine Daten

# Sich optimal ernähren bei Diabetes Typ I und Typ II



- › **Informativ:** Wissenswertes über die moderne Ernährung bei Diabetes.
- › **Übersichtlich:** Große Austausch-Tabelle mit Angaben zu KE/BE, Kalorien, Ballaststoff-, Fett- und Eiweißgehalt.
- › **Umfassend:** Mit KE/BE-Einheiten von mehr als 650 Lebensmitteln.
- › **Extra:** Tabellen mit kohlenhydrat-armen Lebensmitteln.

WG 465 Gesundheit

ISBN 978-3-8338-5002-8



9 783833 850028

€ 7,99 [D]

€ 8,30 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**