

Contour
Evolving with you

ESSEN UND TRINKEN FÜR MENSCHEN MIT DIABETES

Ein Ratgeber zu Gesundheit, Genuss
und Lebensfreude

Ein Service von



Autorin

Angelika Krenzel

Diätassistentin, Ernährungsberaterin DGE, Diabetesberaterin DDG

Herausgeber

Ascensia Diabetes Care Deutschland GmbH

Ascensia Diabetes Service

51355 Leverkusen

Druckerei

Buch- und Offsetdruckerei Adolf Kleinschmidt e.K., Leverkusen

Die Vervielfältigung und Verbreitung dieser Unterlage auch bzgl. einzelner Textteile oder Bilder ist nur mit vorheriger Zustimmung der Ascensia Diabetes Care Deutschland GmbH zulässig.

© 2019 Ascensia Diabetes Care Deutschland GmbH

INHALT



Einleitung	4
Gesunde Ernährung – für Menschen mit und ohne Diabetes	6
Wie messe ich Lebensmittel-Portionen ab?	7
Flüssigkeitszufuhr	8
Kohlenhydrate und Ballaststoffe	10
Eiweiß	15
Fett	18
Zucker und Alkohol	20
Medikamentöse Diabetestherapie	24
Der Body-Mass-Index (BMI)	26
Welche Ernährungsgewohnheiten habe ich?	27
Fettarm zubereiten – die richtige Küchentechnik	31
Light, fett-, zuckerarm – was heißt das genau?	32
Mehr Lust auf Bewegung	33
Mehr Durchblick mit Diabetes Apps	36
Weitere Informationen	37

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Essen und Trinken ist Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. Nicht umsonst heißt es „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“. Was verbinden Sie persönlich mit Essen und Trinken? Lebensfreude – Genuss für die Sinne – Kommunikation und Geselligkeit? Egal, wie die Antwort ausfällt: Es geht um Lebensqualität!

Aber ist diese Lebensqualität auch für Menschen mit Diabetes möglich? Wenn Sie befürchten, dass die Diagnose Diabetes mellitus den Abschied von den meisten lieb gewordenen Gewohnheiten bedeutet oder dass der Alltag ab sofort nur noch durch Verbote bestimmt sein wird, können Sie aufatmen, denn:

Genau wie stoffwechselgesunde Menschen können Menschen mit Diabetes ihren Alltag und ihre Mahlzeiten mit Genuss und Lebensfreude gestalten!

Wenn Sie allerdings im Übermaß essen und trinken, können gesundheitliche Konsequenzen auftreten, die es zu verhindern gilt. Wir alle – nicht nur Menschen mit Diabetes – brauchen eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung für unser Wohlbefinden.

Diese Broschüre möchte Sie dabei unterstützen, einen Blick auf Ihr Verhalten und Ihre Gewohnheiten zu werfen und den für Sie richtigen Weg bei der Auswahl von Speisen und Getränken zu finden. Sie werden sehen, dass sich Essen und Trinken für Menschen mit und ohne Diabetes nicht wirklich unterscheiden.

Bitte beachten Sie: Diese Broschüre ist ein Ratgeber. Sie ersetzt nicht die Ernährungsberatung und Schulung durch den Arzt, Diätassistenten oder Oecothrophologen.

Vorstellen möchten wir Ihnen nun Karla, Ihre Begleiterin durch die Lektüre zum Thema Essen und Trinken:

Hallo, mein Name ist Karla. Vor ein paar Tagen wurde bei mir ein Diabetes mellitus Typ 2 festgestellt. Ich bin auch schon zur Diabetes-Schulung angemeldet. Ganz wohl ist mir nicht bei dem Gedanken, dass ich nun Diabetes habe. Vieles geht mir durch den Kopf... Aber jetzt will ich mich erstmal schlau machen – vielleicht ist es gar nicht so schlimm.

Darf ich meine Lieblingsgerichte noch essen?

Was muss ich beim Essen beachten?

Werde ich auch schon Medikamente nehmen müssen?

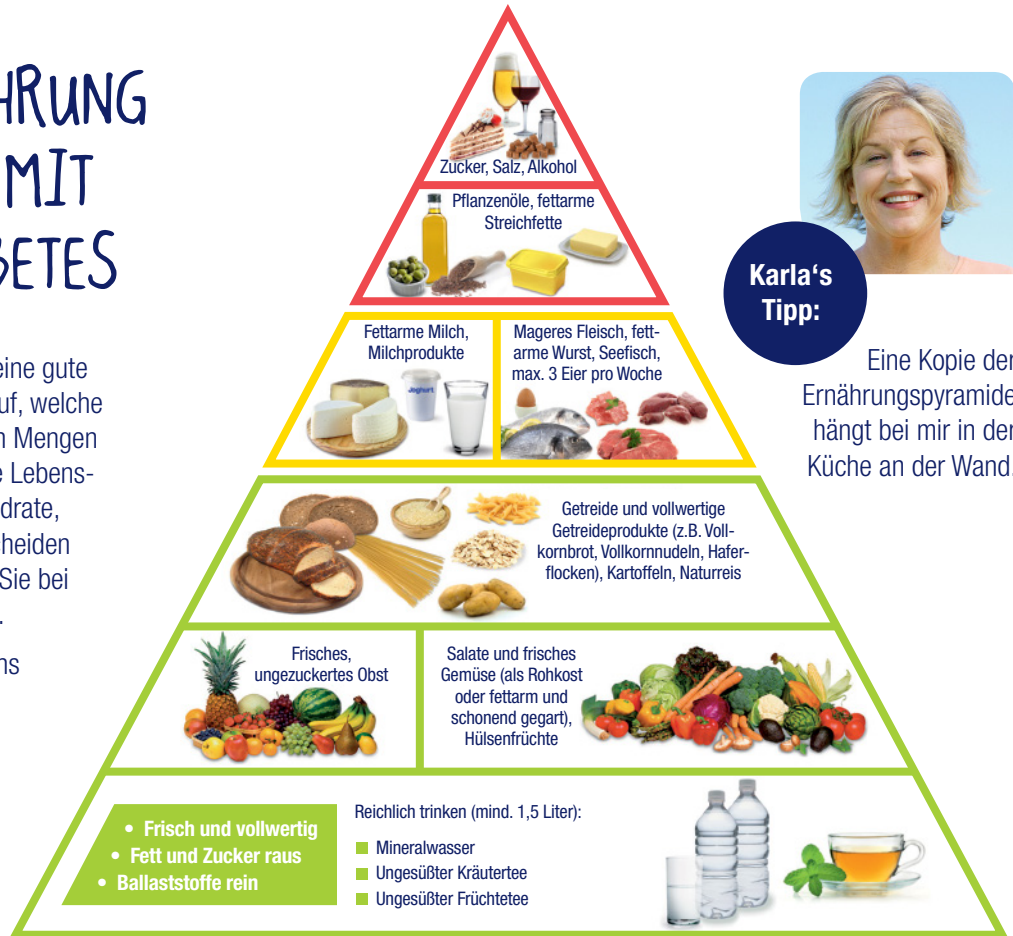


GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR MENSCHEN MIT UND OHNE DIABETES

Die **Ernährungspyramide** bietet eine gute Hilfestellung, denn sie zeigt Ihnen auf, welche Lebensmittelgruppen Sie in welchen Mengen zu sich nehmen können und welche Lebensmittel die Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett enthalten. Sie entscheiden dabei selbst, welches Lebensmittel Sie bei Ihrer Mahlzeitenplanung auswählen.

Ab Seite 8 stellen wir Ihnen die sechs Stufen der Pyramide genauer vor.

Jetzt herunterladen:
www.diabetes.ascensia.de



Karla's Tipp:

Eine Kopie der Ernährungspyramide hängt bei mir in der Küche an der Wand.

WIE MESSE ICH LEBENSMITTEL-PORTIONEN AB?

Mengenangaben in Gramm machen im Alltag zur Beurteilung einer Lebensmittelportion wenig Sinn. Eine viel einfachere Hilfe zur Beurteilung einer Portionsgröße und praktisch im Alltag, weil „immer dabei“, ist Ihre eigene Hand.

Beispiele für 1 Portion:

Wasser:
1 Glas (200 ml)



Großstückiges Gemüse oder Obst
(z. B. Kohlrabi, Apfel, Orange):
Eine Hand voll



Kleinstückiges Gemüse oder Obst
(z. B. Kirschen, Erdbeeren) oder Salat:
Zwei Hände voll



Brot:
**Eine fingerdicke Scheibe
in Größe der gesamten Hand**



Kartoffeln, Nudeln, Müsli:
Zwei Hände voll



Milch:
1 Glas (200 ml)



Fleisch, Fisch:
Ein handtellergroßes Stück



Süßigkeiten, Knabberien:
Eine Hand voll



FLÜSSIGKEITSZUFUHR



**Karla's
Tipp:**

Jeder Mensch braucht ausreichend Flüssigkeit, um Verdauung und Körpertemperatur zu regulieren. Der Bedarf liegt bei ca. 1,5 Liter täglich.

Ein Durstgefühl signalisiert, dass dem Körper Flüssigkeit fehlt. Da dieses Durstgefühl im Alter nachlässt, ist es wichtig, dass ältere Menschen daran denken, regelmäßig und ausreichend zu trinken.

Ideale Durstlöcher sind:

- Mineralwasser
- Früchte-/Kräutertee
- Saftschorlen (1 Teil Saft, 10 Teile Wasser)

Empfehlenswerte Menge dieser Getränke:
insgesamt 6 Gläser (à 200 ml) **pro Tag**

Trinken Sie bei einer Mahlzeit immer zuerst. Damit überprüfen Sie, ob dem Körper Flüssigkeit fehlt. Außerdem hat das Trinken auch einen sättigenden Effekt.

Was ist mit anderen Getränken?

- **Kaffee** und **schwarzer Tee** sind Genussmittel. Sie enthalten Koffein oder Tein und sollten lediglich in kleinen Mengen getrunken werden.
- **Light-Limonaden** sind mit Süßstoff gesüßt, haben fast keine Kalorien und auch keine Auswirkungen auf den Blutzucker.
- **Sonstige Limonaden** und **Erfrischungsgetränke**, **Milch** und **Alkohol** liefern Kalorien und beeinflussen den Blutzucker.
- **Fruchtsäfte**, **Fruchtnektare**, **Fruchtsaftschorlen** und **Fruchtsaftgetränke** sind alle zuckerhaltig. Sie unterscheiden sich durch den Anteil an Frucht-, Trauben- und Haushaltszucker. Sie liefern Kalorien und beeinflussen den Blutzuckerspiegel.



Ich habe jetzt gelernt, bei Getränken genau hinzuschauen.



Fruchtsaft



Fruchtnektar



Fruchtsaft-schorle



Fruchtsaft-getränk

Fruchtgehalt:	100 %	mind. 25 – 50 %	mind. 25 – 50 %	mind. 6 – 30 %
Zuckerzusatz:	Nein	Je nach Frucht bis zu 20 %	Je nach Frucht bis zu 20 %	Nicht definiert



Getränke, die Kalorien enthalten und den Blutzuckerspiegel beeinflussen, sind für Menschen mit Diabetes weniger geeignet.

KOHLLENHYDRATE UND BALLASTSTOFFE



Warum braucht der Körper Kohlenhydrate?

Kohlenhydrate liefern Ihnen täglich schnell verfügbare Energie, wenn Sie arbeiten oder Sport treiben. Sie sind das „Benzin“ des Körpers. Kohlenhydrate wirken aber auch blutzuckersteigernd.

Aus Angst vor Blutzuckererhöhungen entscheiden sich daher viele Menschen mit Diabetes dafür, kaum Kohlenhydrate zu essen.

Wenn Sie auf Kohlenhydrate verzichten oder die Menge stark reduzieren, bedeutet dies, dass Sie ersatzweise einen größeren Anteil an Fett und Eiweiß pro Mahlzeiten und damit eine höhere Energiemenge aufnehmen, die die Gewichtsabnahme schwierig macht.

Die richtige Umstellung Ihres Speiseplanes und der Verzehr vollwertiger Kohlenhydrate können die Blutzuckereinstellung aber tatsächlich verbessern und Ihr Gewicht reduzieren.

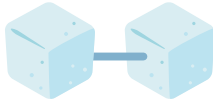
- **1 g Kohlenhydrate liefert dem Körper 4 kcal**
- **Empfehlung: 45 – 60 % der Tagesenergiemenge sollten aus Kohlenhydraten bestehen**
- **Kohlenhydrate sind enthalten in:**
Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot, Getreide, Hülsenfrüchten, Obst, Gemüse, Milch- und Milchprodukten und Zucker



Kohlenhydrate bestehen aus verschiedenen Bausteinen:



Einfachzucker = Trauben- und Fruchtzucker
Obst*



Zweifachzucker = Haushalts- und Milchzucker
Haushaltszucker: Süßwaren, Limo, Cola, Kuchen, Eis etc.
Milchzucker: Milch, Buttermilch, Kefir, Joghurt, Dickmilch, Molke

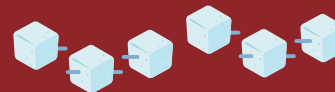


Mehrfachzucker = Stärke
Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Mais

Einfachzucker gehen in Form von Traubenzucker sehr schnell ins Blut und erhöhen den Blutzucker.

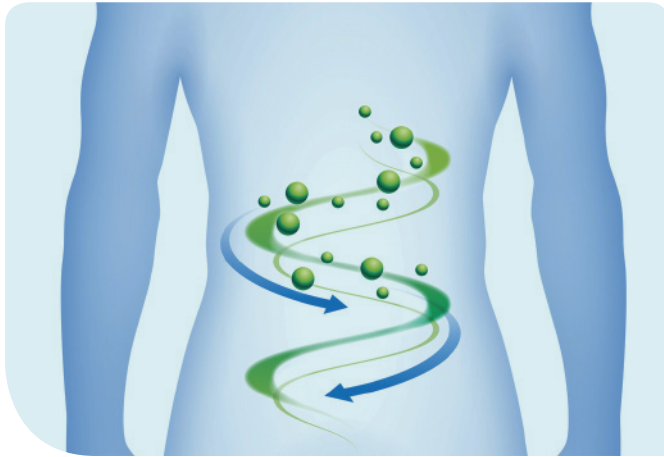
Zweifach- und Mehrfachzucker müssen im Körper zunächst zu Einfachzuckern aufgespalten werden.
Der Blutzuckeranstieg erfolgt langsamer als bei Einfachzuckern.

Mehrfachzucker (z.B. in Form stärkehaltiger Nahrungsmittel) sorgen für einen langsameren Blutzuckeranstieg und ein schnelleres und länger andauerndes Sättigungsgefühl.



*Obst auf 2 Portionen am Tag begrenzen!

Warum Ballaststoffe?



Ballaststoffe sind Bestandteile der Nahrung, die kaum oder gar nicht verdaut werden und verdauungsfördernd wirken können.

Welche Vorteile bieten Ballaststoffe für Menschen mit Diabetes, die Gewicht verlieren möchten?

- Sie verzögern den Anstieg des Blutzuckers.
- Sie haben eine sättigende Wirkung.
- Sie liefern kaum Kalorien.
- Sie regulieren die Darmtätigkeit.
- Sie haben einen günstigen Einfluss auf die Blutfette.



Die tägliche Verzehrsmenge an Ballaststoffen sollte bei ca. 40 g liegen.

Ballaststoffe brauchen Flüssigkeit (ca. 1,5 Liter pro Tag), um aufzuquellen!



40 g Ballaststoffe pro Tag sind also ideal. Diese Menge kann man gut erreichen!



Ein Tagesbeispiel:

Mahlzeit	Menge	Nahrungsmittel	Ballaststoffgehalt
Frühstück	1 Scheibe, 45 g	Weizenvollkornbrot	3 g
	1 Stück, 65 g	Roggenbrötchen	4 g
Mittagessen	1 Portion, 200 g	Kartoffeln	2 g
	1 Portion, 200 g	Rosenkohl	9 g
	1 Portion, 125 g	Heidelbeeren	6 g
Zwischenmahlzeit	1 Stück, 125 g	Birne	4 g
Abendessen	2 Scheiben, 90 g	Vollkornbrot	8 g
	1 Stück, 200 g	Paprika, gelb	7 g
Ballaststoffmenge insgesamt:			43 g

Wenn Sie bisher wenig ballaststoffreiche Lebensmittel gegessen haben und nun vollwertiger essen möchten, sollten Sie die Ballaststoffmenge zunächst langsam und in Verbindung mit dem Trinken von Wasser steigern (ca. 1,5 Liter pro Tag).

Wichtiger Hinweis:

Beim Verzehr zu vieler Ballaststoffe auf einmal könnte Ihr Darm überfordert sein und mit Blähungen und Völlegefühl reagieren. Der Körper muss sich zunächst an die Umstellung der Nahrung gewöhnen. Daher ist es wichtig, dass Sie die Veränderung und die Steigerung der Ballaststoffmenge pro Mahlzeit langsam vornehmen.

Erhöhen Sie zunächst den Gemüse- und Obstanteil in Ihrem Speiseplan und steigern Sie den Ballaststoffgehalt der Nahrung dann weiter, z. B. durch den Austausch von Weißbrot in Roggenbrot oder von weißen Nudeln in Dinkelnudeln.

Wenn Sie mehr Ballaststoffe verzehren, erfordert dies auch ein intensiveres Kauen der Nahrung. Dies führt zu einem schnelleren Sättigungsgefühl und zu einer besseren Verträglichkeit der Speisen.

Nehmen Sie sich Zeit beim Essen und genießen Sie Ihre Mahlzeit!

Wie kann ein ballaststoffreicher Tag aussehen?

- **3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst**
- **3 Portionen Brot und 1 Portion Beilagen oder Getreide**

Karla's Tipp:

Nehmen Sie Ihr Essen „an die Hand“ – auf Seite 7 sehen Sie Beispiele



EIWEISS



Warum braucht der Körper Eiweiß?

Eiweiß ist ein Baustoff und dient in erster Linie dem Zellaufbau. Es besteht aus kleinen Bausteinen, den Aminosäuren. Unsere Muskeln, Knochen, Organe, Hormone, Haut und Haare bestehen aus Eiweiß.

- **1 g Eiweiß liefert dem Körper 4 kcal**
- **Empfehlung: 10 – 20 % der Tagesenergiemenge sollten aus Eiweiß bestehen**



Hierbei ist es wichtig, dass Sie die Lebensmittelquellen für **tierisches Eiweiß** und **pflanzliches Eiweiß** unterscheiden können:



Tierisches Eiweiß	Pflanzliches Eiweiß
Mageres Fleisch / Fisch	Hülsenfrüchte
Fettarme Milchprodukte	Soja, Getreide
Magere Wurst / Käse	Kartoffeln

Welche Lebensmittel sind eiweißreich?

Menge	Nahrungsmittel	Eiweiß- gehalt	Fett- gehalt	Energie- gehalt
1 Glas, 200 ml	Buttermilch	7 g	1 g	74 kcal
1 Glas, 200 ml	Milch, 1,5 % Fett	7 g	3 g	96 kcal
1 Becher, 150 g	Joghurt, 1,5 % Fett	5 g	2 g	74 kcal
1 Portion, 100 g	Quarkcreme, natur, 0,2 % Fett	9 g	+	51 kcal
1 Scheibe, 30 g	Edamer, 30 % Fett	8 g	5 g	76 kcal
1 Stück, 125 g	Schweineschnitzel	28 g	2 g	134 kcal
1 Stück, 125 g	Putenbrust	30 g	1 g	134 kcal
1 Scheibe, 30 g	Kochschinken	7 g	6 g	38 kcal
1 Stück, 60 g	Hühnerei	7 g	6 g	82 kcal





**Karla's
Tipp:**

Im Alltag hilft es mir, wenn ich im voraus plane, welche eiweißhaltigen Lebensmittel ich an den kommenden Tagen essen möchte.



Pro Woche:

- 1 Portion magerer Fisch
- 1 Portion fettreicher Fisch
- 2 – 3 Portionen Fleisch
- 2 – 3 Portionen Wurst
- 2 Eier

Tagesbeispiel für den richtigen Eiweißverzehr:

- 3 Portionen Milch und Milchprodukte
 - 1 Glas Milch, 1,5 % Fett
 - 1 Becher Joghurt, 1,5 % Fett
 - 1 Scheibe Käse, 30 % Fett
- 1 Portion Fleisch oder Fisch oder Wurst oder Ei
 - z. B. 1 handtellergroße Scheibe Fleisch / Fisch oder 3 dünne Scheiben Wurst

FETT



Warum braucht der Körper Fett?

Fett ist der Brennstoff des Körpers und gleichzeitig der größte Energielieferant.

- **1 g Fett liefert dem Körper 9 kcal**
- **Empfehlung: 30 – 35 % der Tagesenergiemenge sollten aus Fett bestehen**

Ihr Körper benötigt Fett als Träger der fettlöslichen Vitamine (E, D, K, A) und wegen der lebensnotwendigen Fettsäuren. Denn Fett setzt sich zusammen aus Glycerin und Fettsäuren.

Drei unterschiedliche Fettsäuren bestimmen die Wertigkeit eines Fettes:

Gesättigte Fettsäuren

- haben eine feste Konsistenz
- sind enthalten z. B. in Butter und Schmalz und in Fertigprodukten
- erhöhen den Cholesterinspiegel
- Tagesbedarf < 10 %

Einfach ungesättigte Fettsäuren

- sind flüssig
- sind enthalten in Oliven- und Rapsöl
- schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Tagesbedarf 10 – 20 %
- werden seitens der Deutschen Gesellschaft für Ernährung als sehr wertig / empfehlenswert eingestuft

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

- sind flüssig
- sind enthalten in Distel-, Lein-, Soja- und Maiskeimöl sowie in fetten Seefischen (Hering, Lachs, Makrele)
- schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Tagesbedarf 10 %



- Wichtig:**
- Entscheidend sind **Menge und Qualität** des Fettes.
 - Gute Fette (einfach ungesättigte Fettsäuren) unterstützen Ihre Gesundheit und schützen Gefäße vor Ablagerungen und Verkalkungen.

Fett ist ein Geschmacksträger – je fettreicher ein Essen ist, desto besser schmeckt es oftmals.
Aber: Zu viel Fett macht fett!

Die Tabelle zeigt Ihnen, wie Sie fettreiche in fettärmere Lebensmittel tauschen können:

Menge	Nahrungsmittel	Fettgehalt
1 Becher, 150 g	Joghurt, 3,5 % Fett	6 g
1 Esslöffel, 15 g	Süße Sahne, 30 % Fett	5 g
1 Portion, 30 g	Frischkäse, 60 % Fett	9 g
1 Scheibe, 30 g	Edamer, 45 % Fett	8 g
1 Paar, 70 g	Wiener Würstchen	16 g
1 Portion, 30 g	Parma Schinken	7 g
1 Stück, 150 g	Gedeckter Apfelkuchen, Mürbeteig	13 g
1 Stück, 350 g	Steinofenpizza Salami	38 g

Menge	Nahrungsmittel	Fettgehalt
1 Becher, 150 g	Joghurt, 1,5 % Fett	2 g
1 Esslöffel, 15 g	Saure Sahne, 10 % Fett	2 g
1 Esslöffel, 30 g	Frischkäse, 20 % Fett	2 g
1 Scheibe, 30 g	Edamer, 30 % Fett	5 g
1 Scheibe, 125 g	Kasseler, gekocht	3 g
1 Portion, 30 g	Kochschinken	1 g
1 Stück, 150 g	Apfelkuchen, Hefeteig	1 g
1 Stück, 360 g	Pizza, Spinat mit Ziegenfrischkäse	22 g

Praxis-Tipp: Pro Tag maximal 4 Teelöffel Streichfett und 4 Teelöffel Kochfett (Butter, Margarine, Öl) verwenden.

ZUCKER UND ALKOHOL



Die Aussage, dass Menschen mit Diabetes keinen Haushaltszucker zu sich nehmen dürfen, ist heute nicht mehr zeitgemäß.

Sie können zirka 10 % der täglichen Kalorienmenge in Form von Zucker verzehren. Das sind ca. 30 – 50 g Zucker.

Es ist möglich, dass Sie „normal gesüßte“ Konfitüren und Honig in kleinen Mengen verzehren. Auch auf ein kleines Stück Kuchen oder Gebäck zur Kaffeezeit, müssen Sie nicht verzichten.



Wichtiger Hinweis:

Bitte achten Sie darauf, dass Sie Zucker **nicht** in reiner Form verzehren (Kaffee nicht mit Zucker süßen), sondern mit Zucker gesüßte Lebensmittel auswählen (kleine Portion), die einen hohen Fett- und Eiweißanteil haben.



Süßungsalternativen

Zum Süßen von Speisen und Getränken eignen sich die **kalorien- und kohlenhydrat-freien Süßstoffe**. Es gibt sie in Tablettenform, zum Streuen und auch als Flüssigsüße.



Zuckeraustauschstoffe werden heute zum Süßen nicht mehr eingesetzt, lediglich bei der industriellen Lebensmittelherstellung finden sie noch Verwendung (z.B. Kaugummi, zuckerfreie Bonbons).

Wie viel Süßstoff ist erlaubt?

Für Süßstoffe gibt es Empfehlungen des Bundesinstitutes für Risikobewertung für die akzeptable tägliche Aufnahmemenge (ADI, Acceptable Daily Intake)*. Diese Menge sollte nicht überschritten werden.

Süßstoffe	E-Nr.	ADI (mg/kg KG)	Brennwert (kcal/g)
Acesulfam K	E 950	9	0
Aspartam	E 951	40	4,0
Cyclamat	E 952	7	0
Saccharin	E 954	5	0
Sucralose	E 955	15	0
Thaumatococcus	E 957	Acceptable	4,1
Neohesperidin DC	E 959	5	0
Steviolglycoside	E 960	4	0
Neotam	E 961	2	0
Aspartam-Acetosulfamsalz	E 962	Acceptable	3,0
Advantam	E 969	5	0

ADI (mg/kg KG): Akzeptable tägliche Aufnahmemenge in Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht

* Quelle: Bundesamt für Risikobewertung (BfR): Bewertung von Süßstoffen und Zuckeraustauschstoffen, Hintergrundinformation Nr. 025/2014; Europäische Kommission (EU). Maragkoudakis PA und Shoman H. Non-nutritive sweeteners. 12.6.2016.

Alkohol und Co.

„Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren“ sagt der Volksmund, denn der regelmäßige Konsum von Alkohol ist schon längst „salonfähig“ geworden. Ein Gläschen zum Essen, ein Bier vor dem Fernseher – so kommt schnell eine gewisse Alkoholmenge pro Tag zusammen.

Tatsächlich ist Alkohol aber ein **Genussmittel** und sollte nur **in kleinen Mengen** getrunken werden.



Achtung! Große Verzehrsmengen an Alkohol können dem Körper schaden.



- Sie erhöhen den Blutdruck und die Blutfette
- begünstigen Neuropathien (Schädigung der Nerven)
- beeinträchtigen das Reaktionsvermögen
- schädigen die Leber und die Bauchspeicheldrüse
- verursachen Unterzuckerungen
- hindern die Leber daran Fett abzubauen
- führen zur Gewichtszunahme

Alkohol ist der zweitgrößte Kalorienträger:

1 g Alkohol liefert dem Körper 7 (!) kcal

Alkohol- /Kaloriengehalt verschiedener Getränke:

Menge	Getränk	Alkoholgehalt	Energiegehalt
1 Glas, 330 ml	Pils, 4,8 %	13,1 g	139 kcal
1 Glas, 100 ml	Sekt, 12,5 %	8,5 g	83 kcal
1 Glas, 125 ml	Rotwein, 13 %	12,5 g	103 kcal
1 Glas, 125 ml	Weißwein, 11,5 %	10,7 g	91 kcal
1 Glas, 20 ml	Klarer Schnaps, 32 %	5,1 g	36 kcal

Nach diesem Kapitel bin ich richtig erleichtert! Ich hatte schon befürchtet, künftig auf alles Süße und mein geliebtes Glas Wein mit den Freundinnen verzichten zu müssen.




MEDIKAMENTÖSE DIABETESTHERAPIE

Medikamente zur Behandlung Ihrer Diabeteserkrankung kommen erst zum Einsatz, wenn eine Ernährungsumstellung und Bewegung nicht zum Erfolg geführt haben und der Blutzuckerspiegel nicht ausreichend gesenkt werden konnte. Im Folgenden informieren wir Sie zu den Medikamenten, die vorwiegend bei Menschen mit Diabetes zum Einsatz kommen, die Gewicht verlieren und ihren Blutzuckerlauf optimieren möchten.


Keine Unterzuckerungsgefahr:

Wenn Sie die in diesem Kapitel aufgeführten Medikamente einnehmen, können Sie nicht unterzuckern.

Alpha-Glucosidasehemmer

Wirkstoff	Acarbose, Miglitol
Wirkweise	Verzögern die Aufnahme der Kohlenhydrate aus dem Darm. Nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit kommt es zu einem langsameren Anstieg des Blutzuckers.
Einnahme	Mit dem ersten Bissen der Mahlzeit 

Biguanide

Wirkstoff	Metformin
Wirkweise	Verzögert die Zuckerneubildung und Zuckerabgabe aus der Leber. Verbessert die Aufnahme der Glukose ins Muskel-/Fettgewebe. Beeinflusst den Fettstoffwechsel positiv. Wirkt appetitzügelnd.
Einnahme	15 – 30 Min nach dem Essen 

Inkretine

Inkretine sind Hormone, die von den Zellen des Dünndarms abgegeben werden und Einfluss auf den Blutzucker haben.

1. Inkretin-Mimetika (GLP-1) (Spritze)

Wirkweise	Inkretin-Mimetika verstärken die glukoseabhängige Insulinausschüttung und das Sättigungsgefühl.
Applikation	Die Injektion wird 1 – 2 x täglich oder 1 x wöchentlich mahlzeitenunabhängig durchgeführt.* <small>*ausgenommen GLP-1-Analogen und Basalinsulin als Mischung (Xultophy®)</small>



2. DPP-4-Hemmer (Dipeptidylpeptidase-Hemmer)

Wirkweise	DPP-4-Hemmer steigern den endogenen GLP-1-Spiegel und verringern die Bildung von Proinsulin. Das Gewicht bleibt stabil.
Einnahme	Mahlzeitenunabhängig



SGLT-2 (Natrium-Glukose-Pumpen-Hemmer)

Wirkweise	Blutzuckersenkung durch eine erhöhte Glukoseausschüttung über die Niere
Einnahme	Mahlzeitenunabhängig



**Gut zu wissen,
dass nicht alle
Diabetes-Medikamente
Unterzuckerungen
verursachen.**

DER BODY-MASS-INDEX (BMI)

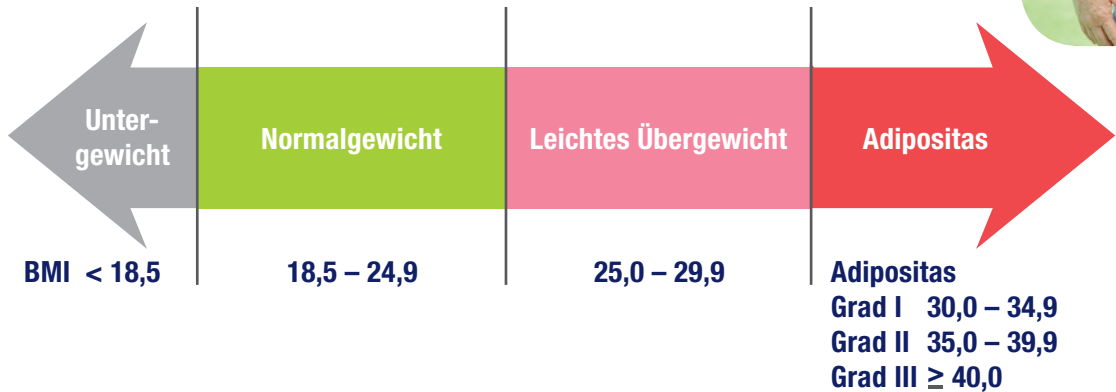
Der Body-Mass-Index zeigt Ihnen, ob Ihr Gewicht zu hoch, normal oder zu niedrig ist.

Der BMI wird wie folgt berechnet:
Körpergewicht (kg) geteilt durch das Quadrat der Körpergröße in Metern.

Ein Beispiel: Eine Frau ist 1,65 m groß und wiegt 82 kg

$$\frac{82}{1,65 \times 1,65} \quad \text{Ergebnis: BMI} = 30$$

Mein BMI liegt bei 31 und ich habe mir jetzt vorgenommen, ein paar Pfunde zu verlieren.



WELCHE ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN HABE ICH?

Kennen Sie das auch, dass Sie manchmal im Vorübergehen den Kühlschrank öffnen und Lebensmittel außerhalb der Hauptmahlzeiten naschen?

Damit Sie Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten kennenlernen können (oft isst man unbewusst), hilft es weiter, ein Ernährungsprotokoll zu führen. Unten sehen Sie ein Beispiel.

Fällt Ihnen bei der Durchsicht des Beispiels etwas auf?



Meine Protokolle haben mir gezeigt, wieviel ich einfach so zwischendurch esse. Das hätte ich nicht gedacht!

Wann und wo wurde gegessen?	Was wurde gegessen?	Wie viel?	Unter welchen Umständen?	Warum?
13:00 Uhr, Büro	Brötchen	2 Stück	im Stehen	Stress, Hektik
	Leberwurst	2 Scheiben		
	Käse, 45 % Fett	2 Scheiben		
	Butter	4 TL		
16:00 Uhr, Büro	Käsesahnetorte	1 Stück	im Sitzen	Geburtstag Kollege
18:30 Uhr, zu Hause	Linsensuppe	1 Teller	vor dem Fernseher	Entspannung
	Mettwurst	1 Stück		



Bevor Sie eine Verhaltensänderung in Angriff nehmen, stellen Sie sich die Frage:

Ist der Zeitpunkt zur Umstellung jetzt richtig gewählt?

- Probleme und Sorgen sollten Sie bei einer geplanten Verhaltensveränderung nicht zusätzlich belasten.
- Beginnen Sie langsam.
- Machen Sie einen Schritt nach dem anderen.
- Geben Sie sich 3 Wochen Zeit – für jede Phase der Ernährungsveränderung.

Kennen Sie das auch ...

- dass Sie bei Stress mehr essen als Ihnen lieb ist?
- dass Sie häufig vor dem Fernseher oder PC essen?
- dass Sie außer Kaffee tagsüber nichts trinken?

Sie fragen sich jetzt sicherlich, was und wie Sie etwas an Ihrem Verhalten ändern können und wie schnell eine Veränderung klappen könnte.

Wichtig: Setzen Sie sich NICHT mit zu vielen Veränderungen auf einmal unter Druck!



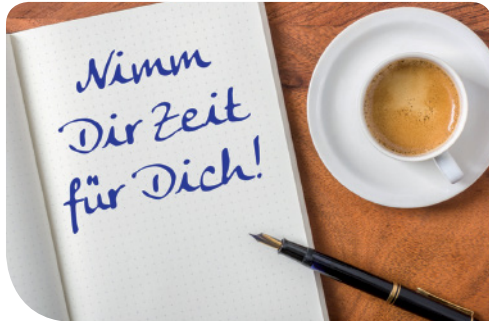
So fällt die Umsetzung leicht:

- **Erhöhen Sie zunächst Ihre tägliche Trinkmenge.**
Trinken Sie vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser – Hunger und Durst werden oft verwechselt.
- **Verschönern Sie Ihren Essplatz.**
- **Genießen Sie jede Mahlzeit ohne Ablenkung durch z. B. Fernsehen, PC, Zeitung.**
- **Versuchen Sie, langsamer zu essen und gut zu kauen.**
Genießen Sie jeden Bissen. Welche Gewürze schmecken Sie heraus? Der pure Genuss!
- **Genießen Sie täglich bis zu 2 Stück Obst.**
Es eignet sich gut als Snack für Zwischendurch.
- **Schlemmen Sie bunt – Ihr Auge isst mit.**
Essen Sie Gemüse, Salat und Rohkost zur Sättigung, erhöhen Sie den Gemüseanteil schrittweise auf 3 Portionen pro Tag.
- **Stellen Sie Ihre Getreideportionen Schritt für Schritt auf Vollkornprodukte um.**
Nach kurzer Zeit werden Sie merken, dass Ihr Sättigungsgefühl besser geworden ist – Ihre Portionen werden schon kleiner.

- **Ergänzen Sie Ihren Speisezettel durch Milch und Milchprodukte.**
- **Probieren Sie vegetarische Gerichte aus.**
Fleisch / Fisch / Wurst gönnen Sie sich nicht mehr täglich.
- **Bemessen Sie Ihre Fettmenge mit einem Teelöffel.**
Fettsparende Garmethoden unterstützen Sie dabei. Probieren Sie verschiedene Öle aus.
- **Einmal am Tag verwöhnen Sie sich**
... mit dem Stück Schokolade nach dem Essen
... oder einem Stück Kuchen zum Kaffee
... oder einem Glas Wein am Abend.



GENIESSEN SIE MIT ALLEN SINNEN!



Für das Genießen brauchen wir Zeit.

**Es geht nicht einfach nebenbei – Genuss braucht Aufmerksamkeit.
Dann können wir unsere Welt jeden Tag mit kleinen Dingen verzaubern.**



Hören Sie das Knacken des Apfels beim Abbeißen?



Fühlen Sie die samtige Schale des Pfirsichs?



Riechen Sie den Duft der Speisen bei der Zubereitung?



Sehen Sie den schön gedeckten Tisch?



Schmecken Sie den Schmelz der Schokolade?

FETTARM ZUBEREITEN - DIE RICHTIGE KÜCHENTECHNIK



Empfehlenswert:

- Beschichtete Töpfe und Pfannen
- WOK
- Römertopf
- Alufolie
- Bratschlauch
- Dampfgarer
- Grill

Praktische Tipps

- Verschiedene Essig- und Ölarten sorgen für Abwechslung.
- Frische Kräuter und Gewürze verfeinern die Gerichte.
- Öle mit einem Teelöffel abmessen.
- Zum Soßenbinden püriertes Gemüse oder Zwiebeln verwenden.
- Zum Überbacken fettarmen Käse (30 %) verwenden und diesen selbst reiben – das reduziert die Menge.
- Für Salatsoßen Joghurt, Quark, Dickmilch oder Buttermilch einsetzen.
- Quark oder Pfannkuchenteig mit Mineralwasser aufschlagen.
- Rinderhack verwenden anstelle von Schweinemett oder Hackfleisch halb und halb.
- Fleisch nicht panieren, sondern natur braten.
- Fett von Soßen, Suppen, Brühen abschöpfen (über Nacht im Kühlschrank stehen lassen).
- Zum Verfeinern anstelle von süßer Sahne saure Sahne verwenden.
- Anstelle von fettigem Blätter- oder Mürbeteig Hefeteig oder Quarkölteig bevorzugen.
- Bei selbstgebackenem Kuchen den Zucker um 1/3 reduzieren – schmeckt genauso gut.



**Ein Hefeteig
mit Obst belegt ist
richtig lecker!**

LIGHT, FETT-, ZUCKERARM - WAS HEISST DAS GENAU?

Die Kennzeichnung der Lebensmittel ist europaweit geregelt. Was auf dem Lebensmittel vom Hersteller deklariert wurde, muss auch für das Produkt umgesetzt werden.

Energie- / kcal- / kalorienreduziert, light / leicht	So deklarierte Lebensmittel müssen mindestens 30 % weniger Energie enthalten		
Energiearm, kalorienarm	Feste Lebensmittel	höchstens 40 kcal	pro 100 g
	Flüssige Lebensmittel	höchstens 20 kcal	pro 100 ml
Fettarm	Feste Lebensmittel	weniger als 3 g Fett	pro 100 g
	Flüssige Lebensmittel	weniger als 1,5 g Fett	pro 100 ml
Fettfrei / ohne Fett	Feste Lebensmittel	höchstens 0,5 g Fett	pro 100 g
	Flüssige Lebensmittel	höchstens 0,5 g Fett	pro 100 ml
Zuckerarm	Feste Lebensmittel	höchstens 5 g Zucker	pro 100 g
	Flüssige Lebensmittel	höchstens 2,5 g Zucker	pro 100 ml
Zuckerfrei	Feste Lebensmittel	höchstens 0,5 g Zucker	pro 100 g
	Flüssige Lebensmittel	höchstens 0,5 g Zucker	pro 100 ml



MEHR LUST AUF BEWEGUNG



Bleiben Sie in Bewegung! Regelmäßige körperliche Betätigung bringt Körper und Seele ins Gleichgewicht und macht Spaß. Es geht dabei nicht um Leistungssport, sondern um Bewegung, die Ihnen gut tut, Ihnen Freude bereitet und auch noch gesundheitliche Vorteile bietet:

Regelmäßige Bewegung:

- senkt den Blutzucker
- verbessert die Wirkung des körpereigenen Insulins
- unterstützt die Gewichtsabnahme
- hat positive Auswirkungen auf den Fettstoffwechsel
- stärkt Ihr Herz- und Kreislaufsystem
- macht Sie zufriedener

Was können Sie selbst im Alltag ändern, wenn Sie sich mehr bewegen wollen?

- Treppen steigen, anstatt Fahrstuhl oder Rolltreppe zu fahren
- Kleine Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen
- Im Bus eine Haltestelle früher aussteigen
- Das Auto etwas weiter vom Ziel entfernt parken und den Rest zu Fuß gehen



Bevor Sie sich für Ihre Lieblingsbewegung entscheiden oder sofort loslegen, sollten Sie mit Ihrem behandelnden Arzt sprechen. Dort werden Sie erfahren, welche Sport-/Bewegungsarten für Sie richtig sind.

Wenn Ihr Arzt weiß, dass bereits Folge- und Begleiterkrankungen bekannt sind, wird er Sie bitten, mit spontanen sportlichen Aktivitäten vorsichtig zu sein. Denn körperliche Bewegung und Sport sind nicht für jeden Menschen mit Diabetes uneingeschränkt zu empfehlen.

Welchen gesundheitlichen Effekt hat die tägliche Bewegung?

Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren, Wandern, Laufen, Nordic Walking fördern nicht nur Ihre Ausdauer, sondern senken auch Ihren Blutzucker.

Den Einfluss der Bewegung auf den Blutzuckerspiegel können Sie selbst feststellen, indem Sie Ihren Blutzuckerwert vor und nach dem Sport bestimmen. Sie werden von dem guten Blutzuckerergebnis durch die Bewegung überrascht sein!

Auch bei beginnenden sportlichen Aktivitäten gilt es, langsam mit den Bewegungseinheiten zu beginnen, bis Sie sich auf 3 mal in der Woche gesteigert haben.





Bewegung im Alter

Für ältere Menschen sind Gymnastik, Kegeln, Tanzen, Wandern, Nordic Walking geeignet. Gleichzeitig fördert das sportliche Beisammensein die Kommunikation.

**Für alle Altersgruppen gilt:
Bewegung in Gemeinschaft
macht Freude und
gemeinsam bleibt man
eher „am Ball“.**



MEHR DURCHBLICK MIT DIABETES APPS



Machen Sie Ihr Smartphone zum Diabetes-Manager

Zum Beispiel mit der CONTOUR®DIABETES App von Ascensia Diabetes Care

- Ihr CONTOUR®NEXT ONE Blutzuckermessgerät überträgt alle Werte automatisch in die App.
- Mit Hilfe der App dokumentieren Sie Ihre Mahlzeiten, Medikamente und Bewegung und fügen auf Wunsch Fotos, Notizen oder Spracheinträge hinzu.
- So entsteht ein aussagekräftiges, digitales Blutzuckertagebuch.

Die CONTOUR®DIABETES App unterstützt Sie auch bei der richtigen Ernährung

- Sie behalten den Überblick: Ihre Messwerte, Ihre Insulindosis und die verzehrten Kohlenhydrate werden übersichtlich angezeigt.
- Sie erkennen auf einen Blick, was Ihre Messwerte beeinflusst und können Ihre Ernährung entsprechend gestalten.

Jetzt testen:

Die CONTOUR® DIABETES App  ganz einfach kostenfrei heruntergeladen



Für iOS (iPhone oder iPad,
min. iOS 10)



Für Android (Samsung, HTC,
Sony, LG etc., min. Android 5.0)

App Store ist eine Dienstleistungsmarke von Apple Inc.
Google Play und das Google Play-Logo sind Marken von Google Inc.

WEITERE INFORMATIONEN

Haben Sie Interesse an einer persönlichen, auf Ihre Bedürfnisse angepassten Ernährungsberatung?

Auf den Websites der Berufsverbände oder der Fachgesellschaft finden Sie Ernährungsberater für ein individuelles Beratungsgespräch in Ihrer Nähe:

- VDD – Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e.V.
www.vdd.de
- VDOE – Bundesverband der Oecothrophologen e.V.
www.vdoe.de
- DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung
www.dge.de

Rund um Diabetes mellitus

- DDG – Deutsche Diabetes Gesellschaft
www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de
- www.diabetesde.org
- www.vdbd.de
- www.diabsite.de

Ernährungspyramide als App

- Kostenlos erhältlich bei play.google.com und itunes.apple.com

Ernährungsprotokoll zum Ausdrucken

- www.ernaehrung.de (Freiburger-Ernährungsprotokoll)

Zeitschriften

- Diabetes Journal
- Diabetiker Ratgeber
- Diabetes Living
- Insuliner
- Subkutan

Bücher

- Genussvoll leben mit Diabetes – Das Kochbuch
ISBN 978-3-86528-133-3
Erschienen 09/2012
- Genussvoll leben mit Diabetes – Das Backbuch
ISBN 978-3-86528-135-7
Erschienen 02/2013
- Kalorien Mundgerecht, 15. Auflage
ISBN 978-3-86528-141-8
Überarbeitete und erweiterte Auflage 2016

NOTIZEN

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

Contour
Evolving with you

FÜR JEDEN PATIENTEN
DAS PASSENDE
BLUTZUCKERMESSGERÄT —
VON ANFANG AN.

Ein **EINFACHER** Start
in das Diabetesmanagement:

Contour
XT



- ✓ Sehr einfache Handhabung
- ✓ Sofort messbereit
- ✓ Großes Display
- ✓ Teststreifen sparen mit der intelligenten Nachfüloption



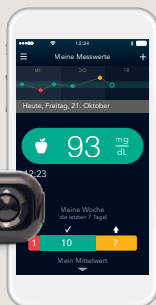
Der CONTOUR®NEXT Sensor

- 50er Packung (Sensorendose)
- **Zusätzliche Packungsgrößen, ideal für Typ-2-Diabetiker ohne Insulintherapie:**
- 25er Packung (Sensorendose)
- Jetzt NEU: 25er Packung mit einzelverpackten Sensoren für unterwegs



Ein SMARTer Start in das Diabetesmanagement:

Contour
next ONE



- ✓ Sehr einfache Handhabung
- ✓ Einzigartiges smartLIGHT® Farbsignal
- ✓ Kompatibel mit der CONTOUR®DIABETES App
- ✓ Teststreifen sparen mit der intelligenten Nachfüloption

Ein Sensor für alle
CONTOUR®NEXT-
Systeme



IMMER FÜR SIE DA.

Der Ascensia Diabetes Service.

Menschen mit Diabetes profitieren seit über 20 Jahren vom Ascensia Diabetes Service. Rund um das Thema Blutzuckermessen unterstützen wir Sie kostenlos mit hilfreichen Tipps, Informationen und Materialien.

- ✓ Unser Blutzuckertagebuch speziell für Menschen mit Typ-2-Diabetes
- ✓ Die Ernährungspyramide als Checkliste im Alltag für Ihre gesunde Ernährung
- ✓ Der Diabetikerausweis für Ihr Portemonnaie
- ✓ Die Ärztliche Bescheinigung – praktisch für Reisen
- ✓ Einmal jährlich Gratis-Batterien für Ihr Blutzuckermessgerät der CONTOUR®NEXT Generation

Diese kleinen Alltagshelfer finden Sie unter www.diabetes.ascensia.de



Wir kümmern uns um Ihre Fragen.

Ascensia Diabetes Service:
0800 / 50 88 822 (kostenfrei)
info@ascensia.de
www.diabetes.ascensia.de



Ascensia Diabetes Care Deutschland GmbH
Ascensia Diabetes Service
51355 Leverkusen

Wir kümmern uns um Ihre Fragen.

Ascensia Diabetes Service:

0800 / 50 88 822 (kostenfrei)

info@ascensia.de

www.diabetes.ascensia.de

