

Wie ernähre ich mich bei Diabetes?

Was nützt, was nicht –
praktische Hilfen für den Alltag

CLAUDIA KRÜGER

verbraucherzentrale

Inhalt



37

Aktiv genießen
mit Typ-2-Diabetes
mellitus

- 6 Zu diesem Buch
- 7 Die wichtigsten Fragen und Antworten
- 13 **Diabetes mellitus – eine Krankheit mit vielen Gesichtern**
- 14 Die verschiedenen Diabetestypen, und wie sie entstehen
- 16 Wie wird Typ-2-Diabetes mellitus diagnostiziert?
- 17 Behandlungsziele bei Typ-2-Diabetes mellitus
- 19 Wie sieht eine erfolgreiche Diabetesbehandlung aus?
- 21 Was hat mein Lebensstil mit Typ-2-Diabetes mellitus zu tun?
- 22 Typ-2-Diabetes mellitus bei Kindern und Jugendlichen
- 24 Wie viel Technik braucht die Diabetesbehandlung?
- 26 Folgeerkrankungen, und wie sie vermieden werden können
- 29 Gewicht reduzieren bei Diabetes
- 37 **Aktiv genießen mit Typ-2-Diabetes mellitus**
- 37 Warum Essen und Trinken so wichtig sind
- 40 Essen und Trinken – auf den Inhalt kommt es an
- 49 Gesund genießen leicht gemacht
- 50 Ein gesunder Esstag
- 57 Zum Tagesablauf
- 58 Alles, was Speisen und Getränke süßt
- 62 Wie ermittle ich den Kohlenhydratgehalt von Lebensmitteln?
- 65 **Welche Ernährungsweise passt zu mir?**
- 65 Low-Carb-Ernährung
- 72 Mediterrane Ernährung
- 73 Vollwerternährung
- 75 Vegetarische Ernährung
- 76 Lebensmittelunverträglichkeiten und die Wirkung auf den Blutzucker
- 85 Ernährung bei der Einnahme von Medikamenten zur Blutzuckersenkung
- 91 Wer hilft bei der Umsetzung der diabetesgerechten Ernährung?



119

**Genießen können und
achtsam sein**



144
Rezepte

129

**Schwangerschafts-
diabetes**



- 95 **Aktiv leben mit Diabetes**
- 95 Berufstätig sein mit Diabetes
- 96 Autofahren mit Diabetes
- 98 Reisen mit Diabetes
- 100 Alt werden mit Diabetes
- 104 Sport und Bewegung mit Diabetes
- 111 **Komplikationen bei Diabetes**
- 111 Niedrige Blutzuckerwerte
- 116 Hohe Blutzuckerwerte
- 119 **Genießen können und achtsam sein**
- 119 Das Prinzip der Achtsamkeit
- 121 Essen mit allen Sinnen
- 125 **Vom Leben mit einer chronischen Erkrankung**
- 125 Diabetes und psychische Erkrankungen
- 127 Unterstützung durch Selbsthilfegruppen
- 129 **Schwangerschaftsdiabetes**
- 129 Was ist Schwangerschaftsdiabetes?
- 130 Diagnosestellung
- 131 Risiken

- 133 Behandlung
- 133 Kontrolle der Blutzuckerwerte
- 134 Ernährungstherapie bei Schwangerschaftsdiabetes
- 141 Bewegung
- 141 Behandlung mit Insulin
- 142 Stillen
- 142 Gesundheitsrisiken nach der Schwangerschaft
- 144 **Rezepte**
- 145 Hinweise zu den Rezepten
- 146 Frühstück
- 156 Salate
- 162 Suppen
- 172 Hauptgerichte
- 212 Dessert
- 232 **Anhang**
- 233 Adressen
- 234 Rezeptregister
- 236 Stichwortverzeichnis
- 239 Bildnachweis
- 240 Impressum

Genießen können und achtsam sein

Genießen ist wichtig! Essen und Trinken beeinflusst in einem hohen Maß die Lebensfreude und auch die Lebensqualität. Deshalb ist es eine große Chance, gerade auch mit der Erkrankung Diabetes genussvoll und auch achtsam mit dem Essen umzugehen.

An Diabetes erkrankt und vielleicht zudem noch übergewichtig zu sein, nimmt vielen Betroffenen die Liebe zum Essen. Vielmehr begleitet das schlechte Gewissen jeden Einkauf und jede Mahlzeit. Und auch unser Alltag, der oft geprägt ist von Stress, Hektik, wenig Zeit, sorgt dafür, dass viele sich keine Zeit zum Essen nehmen.

Durch das schlechte Gewissen, das viele Übergewichtige allein schon beim Gedanken an Essen haben und durch den Schlankeitswahn, der die Medien bestimmt, wird die Freude am Genießen der Mahlzeiten genommen. Und bei Menschen mit chronischen Erkrankungen spielen zusätzlich noch die Sorgen um die Gesundheit eine Rolle, die oft mit Angst beim Essen oder bei der Wahl der Speisen verknüpft sind.



*Wenn du es eilig hast, setze dich
fünf Minuten hin.*

Japanisches Sprichwort

Das Genießen von Mahlzeiten hingegen bedeutet, sich eine Auszeit zu nehmen und die eigenen Bedürfnisse zu beachten und zu erfüllen. Man sagt bewusst „Ja“ zum Essen, nimmt die Schönheit der Lebensmittel und Speisen wahr und erfreut sich daran.

Das Prinzip der Achtsamkeit

Das Prinzip der Achtsamkeit kommt ursprünglich aus dem Buddhismus. Achtsam

sein bedeutet, ganz in der Gegenwart und bei sich selbst zu sein, sich seine Gefühle, Gedanken und Handlungen bewusst zu machen.

Achtsam essen ist einfacher, als manche denken. Es geht hier nicht um das Hervorheben oder auch Ausgrenzen bestimmter Lebensmittel, sondern um den bewussten Umgang mit Lebensmitteln, Speisen und der Mahlzeit selber.

Es fängt mit dem Einkauf der Zutaten an: So oft wie möglich sollten frische Lebensmittel, gerne auch aus der jeweiligen Region,



Sagen Sie Ja zu sich selber und genießen Sie das Essen:

Tun Sie Ihrem Leib etwas Gutes, damit Ihre Seele Lust hat, darin zu wohnen.

Teresa von Avila (1515–1582) hat es so vor mehreren Jahrhunderten geraten. Und wir alle kennen doch Redewendungen wie diese:

Liebe geht durch den Magen.

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.

Denn: Essen ist nicht einfach nur die Aufnahme von Nährstoffen. Essen ist Balsam für die Seele.

INFO

Lebensmittel achtsam auswählen

- möglichst wenig verarbeitet
- möglichst aus der Region
- möglichst bio
- möglichst wenig Zusatzstoffe
- möglichst bewusst ausgewählt, was man gerade mag oder braucht
- möglichst bewusst die Mengen der Lebensmittel wählen
- möglichst das, was gut tut.

verwendet werden. Es braucht einfache Rezepte, die nicht zu aufwendig in der Zubereitung sind.

Und es bedeutet, dass man sich beim Zubereiten der Speisen auf das Kochen konzentriert. Dabei ist es wichtig, dass der Aufwand für Einkauf und Kochen nicht als vertane Lebenszeit angesehen wird. Dies ist eine absolut sinnvolle Tätigkeit, die zudem ein sichtbares und genießbares Ergebnis bringt.

Für die Mahlzeit selber bedeutet das, dass man langsam und bewusst isst und nicht nebenher anderen Beschäftigungen nachgeht. Handy, Computer und Fernseher haben am Esstisch nichts zu suchen.



Versuchen Sie doch einmal, ob es nicht mehr entspannt, ein leckeres Essen zu kochen, als sich zum Entspannen mit der Tüte Chips auf das Sofa zurückzuziehen?

Zum entspannten Kochen benötigen Sie allerdings die entsprechenden Zutaten im Vorrat und einfache Rezepte. Und natürlich sollten Sie sich genügend Zeit für die Zubereitung Ihrer Mahlzeiten nehmen.

Manch einer isst nicht, weil er Hunger hat, sondern allein aus Langeweile, damit hat man etwas zu tun. Doch wer aus Langeweile isst, braucht Beschäftigung. Wer bei Stress isst, muss neue Wege zur Entspannung finden.



*Wenn Hunger nicht das Problem ist,
kann Essen auch nicht die Lösung sein.*

Claudia Krüger

Gewohnheiten durch neues Verhalten zu ersetzen ist ein Prozess, der Zeit und Geduld benötigt. Und es gelingt überhaupt nur, wenn die neue Verhaltensweise wirklich geeignet ist, die alte zu ersetzen. Die neue Verhaltensweise muss sich harmonisch in das Leben einreihen und sich in der Umsetzung gut anfühlen. Sie muss schlichtweg mindestens ebenso zufrieden oder glücklich machen wie die alte Gewohnheit.

Essen mit allen Sinnen

Unsere fünf Sinne entscheiden, ob uns eine Mahlzeit schmeckt oder nicht schmeckt. Die Sinne sind: Riechen, Schmecken, Sehen, Fühlen und Hören. Alle Sinne zusammen machen das Esserlebnis aus. Aber wir bekommen das Wahrnehmen der Sinne nur mit, wenn wir uns nicht ablenken lassen. Beob-

„Hunger“ ist so vielschichtig wie Diabetes

HUNGERART	BEISPIELSITUATIONEN	WIRD GESTILLT DURCH
Augenhunger	wenn die Werbung in der Zeitschrift oder im Fernsehen Hungergefühle verursacht.	die Schönheit der Mahlzeit. Das Auge isst mit: die Lebensmittel anrichten und bewusst zur Schau stellen
Nasenhunger	Hunger bei/nach dem Duft von Waffeln oder Gegrilltem	schon bei der Zubereitung bewusst ausprobieren, wie die Lebensmittel duften
Mundhunger	Hunger auf das Anfühlen von Speisen im Mund: Wie knuspert das Brötchen im Mund?	bewusst auf die Konsistenz, den Biss achten und bewusst kauen
Magenhunger	Hunger, wenn der hungrige Magen knurrt	die richtige Menge an Lebensmitteln essen, nicht zu viel auswählen
Zellhunger	Hunger auf Brot, wenn in der Mahlzeit die Kohlenhydrate komplett fehlen	Ausgleich von fehlenden Nährstoffen bedienen
Geisthunger	Hunger auf Lebensmittel aus neuer oder alter Ernährungsempfehlung	Essen, was empfohlen wurde, nicht, was dem Bedürfnis entspricht
Herzhunger	Hunger auf bestimmte Lebensmittel, um Gefühle wie Trost, Stress oder Belohnung durch das Essen zu bedienen	In Erinnerung an die Kindheit auswählen, was tröstet, „verbotenes“ Essen als Belohnung

achten Sie die einzelnen Lebensmittel doch mal ganz genau und nehmen Sie deren Geschmack, Farbe, Duft, Oberfläche, Konsistenz, Form, Größe, Süße, Säure, Aroma und ... wahr.

Oft achten wir gar nicht darauf, wie die Lebensmittel riechen, wie die einzelnen Bestandteile unseres Essens schmecken, wie „besonders“ das Gemüse aussieht, wie cremig sich der Käse im Mund anfühlt oder welche Geräusche der Sprudel beim Eingießen in das Glas macht.

Essen dient nicht nur der Nährstoffaufnahme, sondern oft auch der Bedürfnisbefriedigung. Mit Essen können wir uns belohnen und trösten. Hierfür setzen wir dann ganz gezielt bestimmte Lebensmittel ein. Nicht immer sind uns diese Verhaltensweisen bewusst. Manchmal müssen wir uns erst selbst erforschen und herausfinden, warum wir welche Lebensmittel in bestimmten Situationen essen. Und dann gilt es in einem zweiten Schritt, neue Verhaltensweisen zu finden und einzuüben.



CHECKLISTE

Checkliste zum achtsamen Essen

- ☐ Verwenden Sie frische, naturbelassene Lebensmittel aus der Region, gerne auch Biolebensmittel.
- ☐ Bereiten Sie einfache Gerichte zu.
- ☐ Schaffen Sie sich einen schönen Essplatz.
- ☐ Essen Sie in einer ruhigen, entspannten Atmosphäre.
- ☐ Keine Ablenkungen durch Handy, Computer oder Fernseher.
- ☐ Geben Sie sich Mühe beim Anrichten der Mahlzeit auf dem Teller.
- ☐ Atmen Sie vor dem Essen drei bis fünf Mal tief durch.
- ☐ Nehmen Sie das Aussehen, den Geruch und den Geschmack des Essens wahr.
- ☐ Sehen Sie sich die Lebensmittel genau an.
- ☐ Der erste Bissen ist besonders, lassen Sie sich Zeit beim bewussten Anfühlen und Schmecken.
- ☐ Kauen Sie langsam und fühlen Sie das Essen im Mund.
- ☐ Schenken Sie dem Essen Ihre gesamte Aufmerksamkeit.
- ☐ Genießen braucht Zeit, essen Sie langsam und mit Pausen.
- ☐ Hören Sie während der Mahlzeit mehrmals in sich hinein, ob Sie noch hungrig sind.
- ☐ Hören Sie auf zu essen, wenn Sie satt sind.
- ☐ Freuen Sie sich am Ende über die schöne Mahlzeit.
- ☐ Fragen Sie sich bewusst, ob Ihr Bedürfnis nach Essen befriedigt ist oder ob Ihnen noch etwas fehlt.

Stichwortverzeichnis



A/B

Achtsamkeit 119, 120
 Checkliste zum achtsamen Essen 123
 alkoholische Getränke 48 ff., 85, 90, 105, 115, 136
 Alter, höheres 100 ff.
 Apps 24 ff., 69, 87, 97
 Augenarzt 27, 97
 Autofahren 96

 Ballaststoffe 40 ff.
 Basalinsulin 24, 85 f., 102, 141
 Behandlung
 Stufenschema 19
 Team 20 f., 91, 127, 134
 Ziele 17, 19, 40, 100
 berufstätig 95, 134
 Blutzuckermessung 98, 130 f., 133
 mit dem Handy 25
 Blutzuckersenkung 44, 85, 101, 104
 Blutzuckerspiegel 16, 20, 42, 76, 114, 116, 136, 147
 Blutzuckerwerte 15, 29, 62, 130
 bei Glutenunverträglichkeit 80 ff.
 hohe 13 f., 17, , 40, 88, 95, 116
 Kontrolle 42, 133
 Messung 16
 stabile 19, 43, 58, 97
 zu niedrige 88, 95, 111, 114
 Body-Mass-Index (BMI) 18, 29, 34, 102, 129, 133

Bolusinsulin 24 f., 86, 88 f.
 BOT 44

C/D

Checkliste mit Ernährungsempfehlungen
 → Lebensmittelauswahl
 chronische Erkrankung 39, 125
 Reisen 98
 Ernährung 119

 Diabetes mellitus (Definition) 14, 129
 Diabetestypen 14, 16, 129
 Diabetesassistent 20, 91,
 Diabetesberaterin 20, 91, 134
 diabetesgerecht 60 f., 65, 69, 91
 Diabetologin 20, 30 ff., 87, 91, 130
 Diagnose 16, 23, 105, 130
 Diätassistent 29, 58, 83, 91, 92
 Durchblutungsstörungen 27

E/F

Einfachzucker 41
 Eiweißgehalt 47
 Ernährung, gesundheitsbewusste 19 f., 47, 65,
 Ernährungstherapie 19, 29, 30 ff., 37 ff., 40, 85, 92 f., 133 f.
 bei Lebensmittelunverträglichkeiten 83 ff.
 Kosten 93
 Grenzen 141

 Fisch einkaufen 205
 Flash-Glukose-Monitoring 25

Fleisch zubereiten 192
 Folgeerkrankung 26 ff., 97, 112, 116
 Fruktose 10, 41, 59, 74, 138, 140

G/H

Gestationsdiabetes 129 ff.
 Gewicht reduzieren 29, 35
 Gewichtsabnahme 18, 20 ff., 29, 35, 65, 86, 131
 bei Insulinmangelzustand 14
 im Alter 103
 Glukosetoleranz, gestörte 15 f., 82, 106, 129,
 130, 143
 glutenfrei 82, 84, 145
 Glutenunverträglichkeit 26, 77, 80, 82 ff., 145
 Grillen 202
 Hausarzt 20, 28, 32, 49, 85, 91 ff., 99, 108,
 Heißhunger 40, 57, 112
 Hyperinsulinämie 15
 Hyperinsulinismus 14, 23

I/K

Insulin 19 ff., 85 ff., 89 f., 141
 → auch Langzeitinsulin und Bolusinsulin
 -anpassung 87
 -pen 14, 24, 99, 117
 -pumpe 14, 24 f., 117
 -resistenz 15, 22 f., 29, 31, 107, 129
 -schema 89
 insulinpflichtig 17, 24, 49, 87, 105, 117, 142
 kardiovaskuläres Risiko 15 f.
 Ketoazidose 99, 105
 Kohlenhydrateinheit, anrechenbare 42, 87 f.,
 145, 147
 Kohlenhydratgehalt 45 f., 62 f., 75, 80,
 86 ff., 99
 Komplikationen 17, 77, 105, 111 ff., 132, 141

L/M

laktosefrei 78 ff.
 Laktoseintoleranz 26, 77 ff., 83
 Langzeitinsulin 44, 85 f.
 Lebensmittelabstreichliste
 für übergewichtige Typ-2-Diabetiker 53
 für normalgewichtige Typ-2-Diabetiker 56
 Lebensmittelauswahl
 Checkliste bei Schwangerschaftsdiabetes
 (2200 Kcal) 137
 Checkliste bei Schwangerschaftsdiabetes
 (1800 Kcal) 139
 Checkliste für normalgewichtige Typ-2-
 Diabetiker 54
 Checkliste für übergewichtige Typ-2-
 Diabetiker 51
 Lebensmittelunverträglichkeit 26, 76, 85
 Lebensqualität 17, 19, 37, 40, 73, 108, 112,
 119 ff., 127
 Lebensstil 14, 19 ff., 21, 91, 95, 111
 -veränderung 17, 30, 96, 130, 132
 Low Carb 47, 65, 66, 67, 69, 70, 72
 mediterrane Ernährung 65, 66, 70, 72
 Mehrfachzucker 41
 Metabolisches Syndrom 15

N/O/P

Nephropathie 27
 Neuropathie 27
 OAD 44
 Ökotrophologin 20, 83, 92,
 Operation, bariatrische 31, 131
 psychische Erkrankung 125 ff.

R/S

Reisen 10, 98 ff.

Retinopathie 27

Risiko

bei Schwangerschaftsdiabetes 131 f.,
134, 143

-faktoren 23, 106

für Folgeerkrankungen 26, 32, 75, 107

für Schwangerschaftsdiabetes 129

im Alter 100

-personen 16

-schwangerschaft 131, 142

Unterzuckerungs- 101, 108

→ auch: kardiovaskuläres Risiko

Schwangerschaftsdiabetes 16, 129 ff.

Selbsthilfegruppe 127

Speiseplan 43, 73, 76, 83

Sport 20, 104 ff., 127

-arten, empfohlene 107

-gruppe 109

in der Schwangerschaft 141

-programm 107

Wiedereinstieg 108

Stufenschema 19

Superfood 49

Süßungsmittel 61

T/U

Typ-1-Diabetes mellitus 14, 82, 105

Typ-2-Diabetes mellitus 14, 16 ff., 21

bei Kindern 22, 132

Bewegung und Sport 105 ff.

Ernährung 37 ff.

Ernährungstherapie 92 ff.

Heilung 30 ff.

im Alter 100 ff.

Körpergewicht 29

Medikamente 85 ff.

Unterzuckerungsursachen 115

Unverträglichkeitsreaktionen 76 ff.

Typ-3-Diabetes mellitus 16

Typ-4-Diabetes mellitus

→ Schwangerschaftsdiabetes

Unterzuckerung 15, 42, 82, 90, 111 ff., 126

am Arbeitsplatz 95

beim Sport 104 ff., 108

Furcht vor 126

im Alter 100 ff.

im Straßenverkehr 96 ff.

nach der Geburt 132

Sturzgefahr 101

-symptome 113

V/W/Z

vegetarische Ernährung 26, 65, 73, 75 f., 79

Vielfachzucker 41

Vollwerternährung 65, 73, 75

Vorbeugung 38, 142

Weizenunverträglichkeit 80, 82 f.

Zahnarzt 112

Zöliakie 80, 82

Zuckeralkohole 50, 60 f., 138, 140

Zuckerarten 41, 59

Zuckergehalt 59 f.

Zweifachzucker 41