

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 ermittele 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 | 133 Behandlung |
| 95 Berufstätig sein mit Diabetes | 133 Kontrolle der Blutzuckerwerte |
| 96 Autofahren mit Diabetes | 134 Ernährungstherapie bei Schwanger- schaftsdiabetes |
| 98 Reisen mit Diabetes | 141 Bewegung |
| 100 Alt werden mit Diabetes | 141 Behandlung mit Insulin |
| 104 Sport und Bewegung mit Diabetes | 142 Stillen |
| | 142 Gesundheitsrisiken nach der Schwangerschaft |
| 111 Komplikationen bei Diabetes | |
| 111 Niedrige Blutzuckerwerte | 144 Rezepte |
| 116 Hohe Blutzuckerwerte | 145 Hinweise zu den Rezepten |
| | 146 Frühstück |
| 119 Genießen können und achtsam sein | 156 Salate |
| 119 Das Prinzip der Achtsamkeit | 162 Suppen |
| 121 Essen mit allen Sinnen | 172 Hauptgerichte |
| | 212 Dessert |
| 125 Vom Leben mit einer chronischen Erkrankung | |
| 125 Diabetes und psychische Erkrankungen | 232 Anhang |
| 127 Unterstützung durch Selbsthilfegruppen | 233 Adressen |
| | 234 Rezeptregister |
| 129 Schwangerschaftsdiabetes | 236 Stichwortverzeichnis |
| 129 Was ist Schwangerschaftsdiabetes? | 239 Bildnachweis |
| 130 Diagnosestellung | 240 Impressum |
| 131 Risiken | |

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 Schlankheitswahn, 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 Anföhnen 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, 112
 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