

Diabetesberatung

Ernährung bei Diabetes

Liebe Patientin, lieber Patient,

Diabetes mellitus zählt zu den weltweit häufigsten chronischen, das heißt dauerhaft bestehenden Stoffwechselerkrankungen. In Deutschland sind allein 7,5 Millionen Menschen betroffen. Jedes Jahr erkranken 500.000 Menschen neu an Typ-2-Diabetes.

Auch wenn die Diabeteserkrankung nicht der Hauptgrund für Ihren Krankenhausaufenthalt ist, legen wir großen Wert auf die Berücksichtigung der diabetischen Stoffwechsellage. Das Wissen über Diabetes und das Gewichtsmanagement sind entscheidend für eine gute Blutzuckereinstellung.

Ernährung, Bewegung, Medikation und Selbstmanagement der Therapie: Das sind die vier Säulen der Diabethestherapie.

Diese Broschüre soll Ihnen alltagstaugliche Informationen bieten, damit Sie sich mit Diabetes ausgewogen und abwechslungsreich ernähren können.

Das Team der Diabetesberatung steht Ihnen während Ihres Krankenhausaufenthaltes für weitere Fragen gerne zur Verfügung.



**Das Team
der Diabetesberatung**

Ralf Busse
Pflegedirektor

Ernährung bei Typ-2-Diabetes

Folgende Tipps helfen Ihnen, eine gesunde und ausgewogene Ernährung im Alltag umzusetzen:

Die Menge und das Verhältnis sind ausschlaggebend

- Alle Lebensmittel sind erlaubt, das richtige Maß ist entscheidend!
- Ein Beispiel für ein gutes Verhältnis einer Hauptmahlzeit: zwei Hände voll Gemüse, eine Handvoll Beilage (z. B. Reis, Nudeln, Kartoffeln). Das geeignete Maß für eine Fleisch-, Fisch- oder Eiportion ist die Größe Ihrer Handinnenfläche.



- Eiweißreiche Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier ...)
- Kohlenhydratreiche Lebensmittel (Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln ...)
- Gemüse (Salate, Rohkost, mariniertes Gemüse ...)

Die Basis einer gesunden Ernährung bilden energiefreie Getränke und Gemüse, kombiniert mit Bewegung

- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und trinken Sie mindestens 1,5 Liter täglich. Bevorzugen Sie Mineralwasser mit und ohne Kohlensäure und ungesüßte Tees.

Tip: Werten Sie Ihr Wasser mit Gurke, Ingwer, Zitrone, Minze usw. auf.

- Gemüse enthält viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und wenige Kalorien, daher sollte es in jeder Mahlzeit als gesunder Sattmacher vorkommen.
- Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag durch etwa durch Treppensteigen oder Spaziergänge in der Mittagspause. Regelmäßige und intensive Bewegung kann sich günstig auf den den Blutzucker auswirken – vergleichbar mit der Wirkung eines blutzuckersenkenden Medikaments.

Bevorzugen Sie Lebensmittel, die den Blutzucker nur langsam oder gar nicht erhöhen

- Wie schnell der Blutzuckerspiegel ansteigt, hängt von der Art und Menge des Kohlenhydrat- bzw. Zuckeranteils im Lebensmittel ab.
- Ballaststoffe sind Sattmacher und Wunderraffen gegen einen schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Besonders ballaststoffreich sind Hülsenfrüchte, Vollkornnudeln, Vollkornbrot, Reis, Kartoffeln und Getreideflocken. Beachten Sie jedoch die „eine-Hand-voll-Regel“, da stärkehaltige Beilagen in zu großen Mengen den Blutzuckerspiegel zu stark ansteigen lassen. Helles Mehl lässt sich oft vollständig



oder teilweise durch Vollkornmehl ersetzen, z. B. bei selbstgemachten Teigen und Gebäck.

- Obst enthält im Vergleich zu Gemüse viel Zucker. Essen Sie Obst daher mit Bedacht. Mengenmäßig sollten ein bis zwei Hände voll pro Tag nicht überschritten werden.
- Milch und Milchprodukte enthalten bereits natürlichen Milchzucker (Lactose). Produkte mit hohem Zuckerzusatz wie Fruchtojoghurt sollten daher vermieden werden. Gute Alternativen sind z. B. Naturjoghurt, Naturquark oder Naturbuttermilch.
- Ein schneller Blutzuckeranstieg erfolgt durch Säfte zuckerhaltige Getränke wie Limonaden, Eistee oder Energydrinks sowie durch süße Brotaufstriche, Haushaltszucker und damit hergestellte Speisen, Süßigkeiten und Gebäck.

Versuchen Sie diese Speisen und Getränke zu vermeiden und durch die beschriebenen Alternativen auszutauschen.

- Bei versteckten Zucker- und Kohlenhydratquellen wie Chips, Müslimischungen und vielen Fertigprodukten ist Vorsicht geboten.

Gut zu wissen

- Eiweiß wird im Körper für viele Prozesse und als Baustein für die Muskulatur benötigt. Eiweißreiche Lebensmittel sind Fleisch, Fisch, Geflügel, Quark, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse.
- Fette liefern am meisten Energie. Wählen Sie die Menge mit Bedacht und pflanzliche Fette wie Oliven- und Rapsöl. Sie eignen sich gut zum Kochen oder für Salate.
- Als Streichfett können Sie in Maßen Butter oder Margarine verwenden.
- Versteckte und ungünstige Fette sind in Wurst, Käse, Fertigprodukten und Süßigkeiten enthalten. Achten Sie aufgrund des hohen Energiegehalts auf die Verzehrsmenge.
- Auch bei der Zubereitung können Sie Kalorien sparen, indem Sie Ihre Lebensmittel dünsten oder dämpfen.
- Alkohol ist sehr energiereich. Für eine Gewichtsreduktion und gute Blutzuckereinstellung sollten Sie diesen nur in Maßen genießen.
- Versuchen Sie sparsam mit Salz umzugehen und nutzen Sie stattdessen Gewürze und Kräuter zum Verfeinern der Speisen.
- Es gibt viele verschiedene Süßstoffe, die den Blutzucker nicht erhöhen und in maßvollem Umgang eine Alternative darstellen, etwa Light-/Zero-Limonaden.
- Weitere Zuckeralternativen sind Stevia und Erythrit, da diese den Blutzucker nicht erhöhen und keine Kalorien liefern. Nicht zu empfehlen sind Xylit und Fruchtzucker.



Die Wirksamkeit von Lebensmitteln auf den Blutzucker im Überblick

Lebensmittel, die den Blutzucker nicht erhöhen

- Gemüse
- Samen, z. B. Sesam, Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne
- Kräuter, z. B. Basilikum, Petersilie, Dill, Schnittlauch
- Mineralwasser, ungesüßter Tee
- Fleisch, Fisch, Geflügel (Fettgehalt, Verarbeitungsgrad und Menge beachten)
- Käse und Quark
- Eier
- Fette und Öle zum Kochen sowie Butter und Margarine

Lebensmittel, die den Blutzucker nur langsam erhöhen

- Vollkornprodukte, z. B. Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis
- Kartoffeln, z. B. Pellkartoffeln, Folienkartoffeln
- Getreideflocken (z. B. Haferflocken) oder Quinoa
- Natur-Milchprodukte, z. B. Naturjoghurt, Naturdickmilch, Naturskyr, Naturbuttermilch
- Hülsenfrüchte, z. B. Linsen, Kidneybohnen
- Nüsse
- Mais und grüne Erbsen in großer Menge

Lebensmittel mit mittlerem Blutzuckeranstieg, zum gezielten Genuss

- Obst (vitaminreich, aber auch zuckerreich, daher Menge beachten)
- Weißmehlprodukte, z. B. Toast, Brezel, Mischbrot, Weißbrot, Tafelbrötchen
- Weißer geschälter Reis, Teigwaren, Spätzle
- Maisgrieß (Polenta), Couscous, Bulgur
- Verarbeitete Kartoffelprodukte, z. B. Kartoffelbrei, Pommes frites, gebackene Kartoffeln
- Cornflakes und Müslimischungen
- Schokolade (hohen Kakaoanteil bevorzugen)
- Nuss-Nougat-Creme, Kuchen, Kleingebäck und Kartoffelchips (durch hohen Fettanteil viele Kalorien)

Lebensmittel mit schnellem Blutzuckeranstieg, sollten nicht oder nur selten verzehrt werden

- Haushaltszucker und damit hergestellte Speisen und Lebensmittel (Marmelade, Gelee)
- Honig, Brauner Zucker, Sirup, Kokosblütenzucker
- Süßigkeiten und Eis
- Säfte und Limonaden



Mit Achtsamkeit zu besseren Blutzuckerwerten

- Neu erprobte Lebensgewohnheiten lassen sich zum Teil nur langsam fest in den Alltag integrieren. Wichtig ist, dass Sie fürsorglich und achtsam mit sich selbst umgehen.
- Versuchen Sie, sich kleine Ziele zu setzen und freuen Sie sich über Erfolge!
- Seien Sie freundlich zu sich selbst, auch wenn das Vorgenommene nicht geklappt hat. Bleiben Sie dran und versuchen es erneut.
- Betrachten Sie die gesunde Ernährung und die Bewegung als Geschenk für Ihren Körper und Ihre Gesundheit. Wenn sich dabei im Laufe der Zeit ein positiver Effekt auf Ihr Körpergewicht und den HbA1c (Blutzuckerlangzeitwert) einstellt, ist das umso besser.

Tipps und Tricks

- Essen Sie langsam und genießen Sie Ihr Essen.
- Kauen Sie sorgfältig und achten Sie auf Ihr Sättigungsgefühl.
- Bei einer Ernährungsumstellung steht der „innere Schweinehund“ gerne im Weg oder „das Leben“ kommt bei festen Vorsätzen dazwischen. Das kann zu Frust führen. Lassen Sie sich nicht unterkriegen und starten Sie Ihr Vorhaben einfach neu!
- Stress kann sich blutzuckererhöhend auswirken. Achten Sie auf Ihr inneres Gleichgewicht und suchen Ausgleich und Entspannung durch Atemübungen, Phantasie-Reisen, Bewegung in der Natur, Sport, Singen oder andere Hobbys.

Kontakt

Während Ihres stationären Krankenhausaufenthalts meldet Ihre zuständige Pflegefachkraft bzw. Ärztin oder Arzt bei Bedarf eine Diabetesberatung für Sie an.

Für Fragen stehen wir Ihnen stellvertretend für das ganze Team zur Verfügung:

Patricia Silberhorn M.Sc.

Teamleiterin Diabetes- und Ernährungsmanagement,
Stabstelle Pflegedirektion
Mind-Body-Medizin-Therapeutin

Telefon 0711 8101-5842
diabetesberatung@rbk.de

Dr. med. Susanne Stefanow-Rische

Oberärztin
Gastroenterologie, Hepatologie und
Endokrinologie





Bosch Health Campus GmbH
Robert Bosch Krankenhaus GmbH

Auerbachstraße 110 | 70376 Stuttgart
Telefon 0711 8101-0
info@rbk.de | www.rbk.de

RBK KOM | 02.2025

Eine Einrichtung der

