Mepha Pharma AG
www.mepha.ch

05/2023 255108.182301 NPS-CH-00672

Die mit dem Regenbogen

mepha

Ernährungstipps

Ernährung beim Diabetes Typ 2

Die mit dem Regenbogen

mepha

Ernährung beim Diabetes Typ 2

Um funktionieren zu können, braucht unser Körper Energie. Die Kohlenhydrate, Fette und Proteine unserer Ernährung liefern diese Energie. Die Kohlenhydrate werden nach einer Mahlzeit im Verdauungstrakt zu Glucose abgebaut. Auf dem Blutweg wird dieser Zucker zu den Zellen transportiert, wo er in Energie umgewandelt wird. Die Aufnahme des Zuckers in die Körperzellen wird durch das lebenswichtige Hormon Insulin reguliert, welches in spezialisierten Betazellen der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) produziert wird. Steigt der Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit an, wird Insulin ausgeschüttet. Die Glucose wird in die Zellen aufgenommen und der Blutzuckerspiegel fällt wieder. Durch das Insulin wird der Blutzuckerspiegel bei Gesunden in einem sehr engen Bereich gehalten.

Das Krankheitsbild Diabetes mellitus

Beim Diabetes Typ 1 kommt die körpereigene Insulinproduktion vollständig zum Erliegen, da das Immunsystem des Körpers die insulinproduzierenden Betazellen der Bauchspeicheldrüse zerstört. An Diabetes Typ 1 Erkrankte sind auf eine Insulinzufuhr von aussen angewiesen (Insulin-Spritzen).

Beim Diabetes Typ 2 wird Insulin nicht in ausreichender Menge produziert, oder die Wirkung im Körper ist gestört. Die Körperzellen sind «insulinresistent», das heisst die Empfindlichkeit gegenüber Insulin ist herabgesetzt. Die Bauchspeicheldrüse versucht die verminderte Insulinwirkung durch eine erhöhte Produktion auszugleichen. Durch diese Mehrbelastung kann es mit der Zeit zum Erliegen der körpereigenen Insulinproduktion kommen.

Diabetes Typ 2: Veranlagung, Bewegungsmangel und Übergewicht

Der Diabetes Typ 2 ist die häufigste Form der «Zuckerkrankheit». Etwa 90–95 % aller Diabetiker leiden an diesem Typ. Neben einer genetischen Veranlagung begünstigen ein höheres Alter, Fehlernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel die Entstehung des Diabetes Typ 2.

Diabetes Typ 2 entwickelt sich über Jahre, wobei die Krankheit lange ohne Beschwerden verläuft. Erst wenn die Blutzuckerwerte stark ansteigen, kommt es zu ähnlichen Symptomen wie beim Diabetes Typ 1: starker Durst, vermehrter Harndrang, Leistungsabfall, Müdigkeit, Erschöpfungszustände, Gewichtsverlust und eine erhöhte Infektanfälligkeit.

Um Spätschäden zu vermeiden und die Lebensqualität zu erhalten, ist eine konsequente Behandlung der erhöhten Blutzuckerwerte notwendig. Spätschäden betreffen vor allem die Augen, die Nieren, das Nervensystem und das Herz-Kreislauf-System. Menschen mit Diabetes Typ 2 haben ein erhöhtes Risiko, einen Hirnschlag oder einen Herzinfarkt zu erleiden.

Das metabolische Syndrom

Treten neben dem Diabetes Typ 2 noch bauchbetontes Übergewicht, Bluthochdruck und ungünstige Blutfettwerte auf, spricht man vom metabolischen Syndrom. Jede einzelne der vier Erkrankungen erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sollte deshalb behandelt werden.

Behandlung des Diabetes Typ 2

1. Abnehmen
2. Bewusste Ernährung
3. Mehr Bewegung
4. Medikamentöse Therapie

Abnehmen
Rund 60 % der Personen mit einem neu diagnostizierten Diabetes haben einen Body Mass Index (BMI) von über 30 kg/m² und sind somit krankhaft übergewichtig. Vor allem Personen mit bauchbetontem Übergewicht sind gefährdet, da Bauchfett die Insulinresistenz fördert. Die einzige wirksame Methode um abzunehmen, ist die tägliche Kalorien- und Fettzufuhr zu senken, und die körperliche Aktivität im Rahmen der persönlichen Möglichkeit zu steigern.

Bewusste Ernährung
Unsere Ernährung enthält oft zu viel Zucker, zu viel Fett und zu wenig Nahrungsfasern. Mit einer ausgewogenen Ernährung sollten gesunde Erwachsene 45–60 % der Gesamtenergie durch Kohlenhydrate, 20–35 % durch Fette, den Rest durch Proteine (mageres Fleisch, fettreduzierte Milchprodukte, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte) aufnehmen.

Achten Sie beim Fett nicht nur auf die sichtbaren Fette, sondern auch auf die versteckten Fette, wie sie z. B. in Chips, Fleisch, Wurstwaren, Rahm vorkommen. Wählen Sie hochwertige Pflanzenöle (z. B. Rapsöl, Olivenöl), Nüsse und fetter Fisch, denn diese Nahrungsmittel liefern gute Fette. Versuchen Sie Ihren täglichen Fettkonsum auf 60–80 g zu begrenzen.

Stärke ist das wichtigste Kohlenhydrat in der Ernährung des Menschen. Als komplexes Kohlenhydrat wird Stärke langsamer verdaut als Haushaltszucker (Saccharose) oder als Einfachzucker (Traubenzucker). Entsprechend verzögert steigt der Blutzuckerspiegel an. Lebensmittel mit einem hohen Stärke- und Nahrungsfaseranteil sollten von Diabetikern bevorzugt werden. Stärkehaltig sind alle Vollgetreidearten und die daraus hergestellten Produkte wie Brot, Teigwaren, Getreideflocken, Reis und Mais. Viel Stärke ist auch in Kartoffeln, Kastanien und Hülsenfrüchten enthalten.

Früchte enthalten von Natur aus Frucht- und Traubenzucker. Mit Mass konsumiert haben sie in einer ausgewogenen Ernährung bei Diabetes einen wichtigen Platz.

Mehr Bewegung
Bewegung ist in mehrfacher Hinsicht wichtig: Der vermehrte Energieverbrauch unterstützt Ihre Bemühungen Gewicht zu verlieren und zudem verbessert regelmässige Bewegung die Insulinwirkung.

Mehr Bewegung bedeutet nicht, dass Sie nun täglich Sport betreiben müssen. Bewegung in Form von Alltagsaktivitäten ist ausreichend. Es werden mindestens 2½ Stunden Bewegung pro Woche empfohlen und dies idealerweise auf mehrere Tage pro Woche verteilt. Eine Aufteilung in Einheiten von 10 Minuten ist noch sinnvoll (z. B. 3 × 10 Minuten/Tag).

Medikamentöse Therapie
Ob bei Ihnen eine medikamentöse Behandlung notwendig ist, entscheidet Ihre Ärztin oder Ihr Arzt auf Grund Ihrer Blutzuckerwerte und den zusätzlichen Risikofaktoren.

Ändern Sie Ihre Lebensgewohnheiten und senken Sie Ihr Risiko für Spätfolgen des Diabetes Typ 2

- Informieren Sie sich über eine ausgewogene Ernährung und essen Sie bewusst.
- Geniessen Sie Kohlenhydrate vorzugsweise in Form von Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Reis, Kartoffeln.
- Essen Sie täglich mehrere Portionen Gemüse und Früchte.
- Essen Sie zu jeder Hauptmahlzeit ein proteinreiches Lebensmittel. Pro Tag werden 3 Portionen Milch/Milchprodukte (bevorzugt fettreduziert und ohne Zuckerzusatz) empfohlen sowie zusätzlich täglich 1 Portion eines weiteren proteinreichen Lebensmittels (z. B. Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse, Quark). Zwischen diesen Proteinquellen abwechseln.
- Trinken Sie Alkohol nur in kleinen Mengen und verzichten Sie auf das Rauchen.
- Bewegen Sie sich täglich. Ideal ist es, wenn Sie leicht ausser Atem kommen und Ihr Puls ansteigt.
- Versuchen Sie Gewicht zu verlieren oder zumindest nicht mehr zuzulegen.

Ihre persönlichen Ernährungsempfehlungen

In einer Ernährungsberatung können Sie zusammen mit einer Fachperson Ihren persönlichen Ernährungsplan erstellen. Je nach Blutzuckerwerten, Begleiterkrankungen und Lebensweise können die Empfehlungen für jeden Patienten abweichen.

Kohlenhydrat-Austauschlisten für 10 g Kohlenhydrate

Brot, Kartoffeln, Getreideprodukte, Hülsenfrüchte:
10 g Kohlenhydrate (ca. 50–70 kcal) sind enthalten in

20 g (½ Scheibe)	Ruchbrot, Weissbrot, Zopf, Brötchen, Gipfeli
25 g (½ Scheibe)	Vollkornbrot, Grahambrot
60 g	Kartoffeln
1 Esslöffel (80 g)	Kartoffelstock
50 g	Rösti
40 g	Pommes frites
20 g	Pommes Chips
15 g (Rohgewicht)	Teigwaren, Reis
20 g (Rohgewicht)	Linsen, Kichererbsen, Gelberbsen
15 g	Haferflocken, Mehl, Cornflakes
25 g	Kuchenteig, Hefeteig, Pizzateig
30 g	Blätterteig
30 g (3–4 Stück)	Marroni mit Schale
15 g (Rohgewicht)	Couscous, Maisgriess, Griess

Früchte: 10 g Kohlenhydrate (ca. 50 kcal) sind enthalten in

85 g	1 kleiner	Apfel, gerüstet
100 g	2 Stück	Aprikosen, ohne Stein
90 g	1 Scheibe	Ananas, gerüstet
50 g	½ Stück	Banane, geschält
80 g	1 kleine	Birne, gerüstet
160 g	1 kleine Schale	Brombeeren
100 g	2 Stück	Clementine
140 g	1 kleine Schale	Erdbeeren, gerüstet
65 g	2 Stück	Feigen frisch
170 g	½ Stück	Grapefruit, gerüstet
90 g	1 kleine Schale	Heidelbeeren
150 g	1 kleine Schale	Himbeeren
125 g	⅛ Stück	Honigmelone mit Schale
200 g	1 kleine Schale	Johannisbeeren rot
110 g	1 kleine Schale	Johannisbeeren schwarz
65 g	½ Stück	Kaki
290 g		Karambole, gerüstet
65 g	7–8 Stück	Kirschen, entsteint
100 g	1 Stück	Kiwi, geschält
60 g	1 Stück	Litchi, gerüstet
100 g	2 Stück	Mandarinen, geschält
75 g		Mango, gerüstet
85 g		Mirabellen, gerüstet
100 g	1 Stück	Nektarine
120 g	1 Stück	Orange, geschält
140 g		Papaya, gerüstet
120 g		Passionsfrucht, gerüstet
100 g	1 Stück	Pfirsich, gerüstet
100 g	2 Stück	Pflaumen, gerüstet
140 g		Preiselbeeren, gerüstet
160 g		Quitten, geschält
Beliebige Menge		Rhabarber
65 g	7–8 Stück	Trauben
160 g	⅛ Stück	Wassermelone

Milchprodukte: 10 g Kohlenhydrate (60–80 kcal) sind enthalten in

1 Becher	Joghurt nature
1 Glas (2 dl)	Milch
1 Becher	Flan light
1 Becher	Coupe light
1 Becher	Quark light

Fette

10 g Fette (ca. 90–110 kcal) sind enthalten in

10 g (1 Esslöffel)	Olivenöl, Rapsöl, Erdnussöl
12 g	Butter, Margarine
20 g	Nüsse
30 g	Oliven
70 g	Avocado
20 g	Doppelrahm, Mascarpone
30 g	Vollrahm, Sauerrahm, Crème fraiche
50 g	Halbrahm
20 g	Mayonnaise

Proteine

10 g Proteine (ca. 50–120 kcal) sind enthalten in

50 g (Rohgewicht)	Mageres Fleisch, Geflügel, Wild, Fisch
40 g	Trockenfleisch
80 g	Eier
30 g	Hartkäse
40 g	Weichkäse
100 g	Frischkäse, Quark, Hüttenkäse
50 g	Yasoya nature
80 g	Quorn nature

Stand der Information: Mai 2023

Quellen: Schweiz. Nährwertdatenbank; Souci, Fachmann, Kraut 2000; Bundeslebensmittelschlüssel (Wertangaben gerundet)