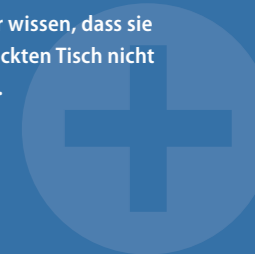




Foto: iStockphoto

Auf ihre Gesundheit bedachte Diabetiker wissen, dass sie auch bei einem noch so verlockend gedeckten Tisch nicht wahllos von allen Speisen kosten sollten.



AKTION DES MONATS

Basiswissen zur Ernährung bei Diabetes

Die weit verbreitete Meinung, Diabetiker müssten immer streng Diät halten, ist überholt. Diabetiker dürfen in aller Regel alles essen, wenn sie zu einer fettarmen, leichten Kost greifen, die sich an einer mediterranen Ernährungsweise orientiert. Auch Süßes ist für Diabetiker nicht verboten, vorausgesetzt, sie beachten bestimmte Regeln.

→ Der Blutzuckeranstieg nach dem Essen hängt davon ab, wie schnell ein Kohlenhydrat ins Blut gelangt. Besonders günstigen Einfluss hat hier ballaststoffreiche Kost: Ballaststoffe, beispielsweise aus Hülsenfrüchten wie Linsen, Bohnen und Erbsen, können bewirken, dass die Verwertung der in ihnen enthaltenen Stärke länger dauert.

In der Folge steigt der Blutzucker nur langsam an, die postprandiale Hyperglykämie fällt also moderat aus. Dadurch ist es oft möglich, den Bedarf an Insulin zu senken. Weitere positive Effekte

der Ballaststoffe sind die Senkung der Cholesterin- und Triglyceridkonzentrationen im Blut sowie der Anstieg des HDL-Cholesterins.

Im Fokus: Kohlenhydrate und Fette

Stichwort „Glykämischer Index“
Der glykämische Index ist ein Maß dafür, wie schnell der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels ansteigt. Diabetiker essen

richtig, wenn sie möglichst viele Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index zu sich nehmen; denn je weniger Glukose sich im Blut befindet, desto weniger überschüssiges Insulin ist vorhanden und desto weniger Heißhunger entsteht. Hauptakteur ist hier das Insulin, der Wächter über den Blutzuckerspiegel. Es achtet darauf, dass dieser möglichst konstant bleibt und tritt sofort in Aktion, wenn der Glukosewert im Blut zu schnell ansteigt. Dieses ist abhängig von der Art der Kohlenhydrate, die aufgenommen werden. Als Faustregel kann gelten: koh-

lenhydrathaltige Lebensmittel, die einen schnellen und/oder hohen Blutzuckeranstieg auslösen, haben einen hohen glykämischen Index, Lebensmittel, nach deren Genuss sich der Blutzuckerspiegel geringfügig bzw. langsam erhöht, haben einen niedrigen glykämischen Index. Nahrungsmittel, die Kohlenhydrate mit günstigem glykämischen Index enthalten, sollten bevorzugt werden, während solche mit konzentrierten niedermolekularen Zuckern zu vermeiden sind.

Die Tabelle gibt eine grobe Orientierung zur Einordnung von Nahrungsmitteln gemäß ihrem glykämischen Index.

Süßes genießen ohne Reue

Auch Menschen mit Diabetes dürfen ab und an zu Süßem greifen. Der für Diabetiker schädliche Haushaltszucker lässt sich gut durch Süßungsmittel ersetzen. Hierbei ist zwischen Süßstoffen und Zuckeraustauschstoffen zu unterscheiden.

Süßstoffe

Die nicht blutzuckererhöhenden Süßstoffe wie z. B. Acesulfam K, Aspartam, Cyclamat und Saccharin können Diabetiker jederzeit und ohne Berechnung von Kalorien und Kohlenhydraten zu sich nehmen: Diese Süßstoffe haben keinen Energiegehalt, bzw. ihr Energiegehalt kann bei den üblicherweise verwendeten Mengen vernachlässigt werden.

Süßstoffe sind bestens geeignet zum Süßen von Gelees, Kompott, Eis, Puddings etc. Sie können auch in heißen Getränken und Speisen verwendet werden, mit Ausnahme von Aspartam, das seine Süßkraft beim Erhitzen verliert.

Zuckeraustauschstoffe

Zu den Zuckeraustauschstoffen zählen Isomalt, Fruchtzucker, Sorbitol, Mannit und Xylit. Im Gegensatz zu den Süßstoffen enthalten diese Energie. Sie lassen zwar den Blutzuckerspiegel nur gering und verzögert ansteigen; dennoch muss ihr Kaloriengehalt beim Spritzen von In-

sulin oder beim Essverhalten berücksichtigt werden. Ein weiterer Nachteil besteht darin, dass es mengenabhängig nach dem Verzehr zu Blähungen, Durchfall und sogar Bauchkrämpfen kommen kann.

Fett ist nicht gleich Fett

Fett ist ein äußerst wichtiger Bestandteil der Ernährung, der nicht als Energieträger, sondern auch als Baustoff für Zellbestandteile fungiert. Darüber hinaus dient es als Transport- und Lösungsmittel für die fettlöslichen Vitamine und ist Lieferant von lebensnotwendigen Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann (essenzielle Fettsäuren).

Fette sollten maximal 35 Prozent der Tagesenergiemenge liefern. Dabei ist zusätzlich zwischen „guten“ und „schlechten“ Fetten zu unterscheiden: Zu den ungesunden Fetten zählen tierische Fette mit gesättigten Fettsäuren und einem hohen Anteil an LDL-Cholesterin. Deshalb sind tierische Fette eher zu meiden. Pflanzliche Öle, wie Oliven-, Walnuss-

Tabelle

→ Glykämischer Index* verschiedener Nahrungsmittel		
Niedriger glykämischer Index	Mittlerer glykämischer Index	Hoher glykämischer Index
grobes Vollkornbrot	feines Vollkornbrot	Weißbrot
Vollkornhaferflocken	Pellkartoffeln	Cornflakes
Vollkornspaghetti	Müsli mit wenig Zucker	Pommes frites
Grapefruit, Erdbeeren, Ananas, Äpfel	Kiwi, Trauben	Bananen
Erbsen, Bohnen, Linsen	rote Beete	Mais

*Die Werte für den glykämischen Index schwanken in der Literatur stark, deshalb hier nur eine grobe Einteilung.



Foto: iStockphoto

Insbesondere jüngeren Diabetikern dürfte der Verzicht auf Süßigkeiten schwer fallen. Glücklicherweise gibt es Alternativen: Als Ausweichmöglichkeit zu den üblichen Süßigkeiten bieten sich beispielsweise Produkte an, die statt Zucker Süßstoffe enthalten.

Fazit

Lebensqualität für Diabetiker

Die Zeiten, als Diabetiker sich fast gar nichts gönnen durften, sind endgültig vorbei. Heute entspricht ihre Ernährung den allgemeinen Grundsätzen einer gesunden Kost. Das steigert für Diabetiker die Lebensqualität. Denn Essen ist unmittelbar mit Wohlbefinden verbunden – was gleichermaßen für Menschen mit und ohne Diabetes gilt. Wer ein gutes Essen genießt, fühlt sich sehr viel glücklicher und zufriedener als ein Mensch, der nur an seine Diät denkt.

1/3 Fruchtsaft und 2/3 Wasser, zu trinken. Dies stimuliert die Insulinausschüttung passend zur Mahlzeit. Außerdem hat es den positiven Effekt, den Magen zu füllen. Und dies dämpft das Hungergefühl.

Zwei-Gläser-Regel beim Alkoholgenuss

Alkohol hemmt in größeren Mengen die Zuckerneubildung (Glukoneogenese) in der Leber, was beim Diabetiker zu schweren Hypoglykämien führen kann. Dennoch müssen Diabetiker nicht ganz auf Alkohol verzichten. Als Faustregel gilt: Bis zu zwei Gläser eines alkoholischen Getränks sind pro Tag begleitend zum Essen oder nach einer Mahlzeit erlaubt, ohne das Unterzuckerungsrisiko wesentlich zu erhöhen. +

Dr. Sylvia Prinz | Die Autorin ist Fachapothekerin für öffentliches Gesundheitswesen und Beratungstrainerin | Kontakt: sylviaprinz@aol.com

und Rapsöl, gehören dagegen zu den gesunden Fetten. Eine besondere Schutzwirkung hinsichtlich der Blutgefäße wird den in Seefischen enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren, den Omega-3-Fettsäuren, zugeschrieben. Die Empfehlung, mindestens zweimal pro Woche Fisch zu essen, hat für Diabetiker eine besondere Bedeutung.

Für die kalorienreduzierte Kost eignen sich am besten Magerfische: Dazu zählen z. B. Forelle, Rotbarsch, Heilbutt, Kabeljau, Seeteufel, Seelachs, Steinbutt. Fettreiche Fische wie beispielsweise Aal, Lachs, Hering, Thunfisch, Makrele sollten dagegen nur in kleinen Mengen verzehrt werden.

Tipps zum Umgang mit Fett

Die Beratung zur Diabetes-Ernährung lässt sich mit praktischen Hinweisen zum richtigen Umgang mit Fett ergänzen:

- wechselnde Sorten von Ölen verwenden, z. B. Maiskeim-, Sonnenblumen-, Distel-, Oliven-, Walnuss-, oder Rapsöl
- bei Suppen und Bratensoßen immer das Fett abschöpfen
- bei allen Lebensmitteln fettarme Sorten bevorzugen
- statt zu frittieren oder panieren besser grillen, dünsten oder in Alufolie garen.

Extraportion Vitamine und Mineralstoffe

Sie haben keinen Energiegehalt, sind jedoch unverzichtbar für den ungestörten Ablauf zahlreicher Funktionen im gesamten Organismus: Die Vitamine A, C und E fangen freie Radikale, die bei der Entstehung bestimmter Krankheiten disku-

tiert werden. Die meisten Diabetiker haben einen messbaren intrazellulären Mangel an Antioxidanzien. Auch für die B-Vitamine wird ein günstiger Einfluss auf die Erkrankung diskutiert: Ihnen wird eine verlangsamte Progression von diabetischen Neuropathien zugeschrieben. Mineralstoffe und Metalle benötigt der Körper in der Regel in kleinsten Mengen. Er erhält sie nur über externe Zufuhr. Für Diabetiker sind folgende Spurenelemente von besonderer Bedeutung:

- Chrom: senkt das Risiko einer Insulinresistenz, erhöht die Fettverbrennung
- Selen: schützt als Antioxidans vor Krebserkrankungen
- Zink: stärkt das Immunsystem, fördert die Wundheilung und ist an der Synthese sowie der Speicherung des Insulins beteiligt.

Getränke – auch Alkohol ist erlaubt

Trinken, bevor der Durst kommt, heißt die Devise für Diabetiker und Nicht-Diabetiker gleichermaßen. Hier kommt vor allem Wasser eine herausragende Bedeutung zu, da es die Stoffwechselfvorgänge im Körper anregt, satt macht und Kalorien spart. Frucht- bzw. Diätfruchtsaftgetränke, Milch und Kefir dagegen erhöhen den Blutzucker. Einen sehr raschen Anstieg des Blutzuckers bewirken Limonaden, Colagetränke und Malzbier.

Der Trick mit der Schorle

Um den Zeitpunkt der Insulinausschüttung zur Mahlzeit des Typ-2-Diabetikers positiv zu beeinflussen, empfiehlt es sich, etwa 20 Minuten vor dem Essen eine Fruchtsaftschorle, bestehend aus

Anzeige