

Leben mit Diabetes

Gesund Essen und Trinken bei Diabetes mellitus Typ 2

Zusammensetzung unserer Nahrung

Hauptnährstoffe

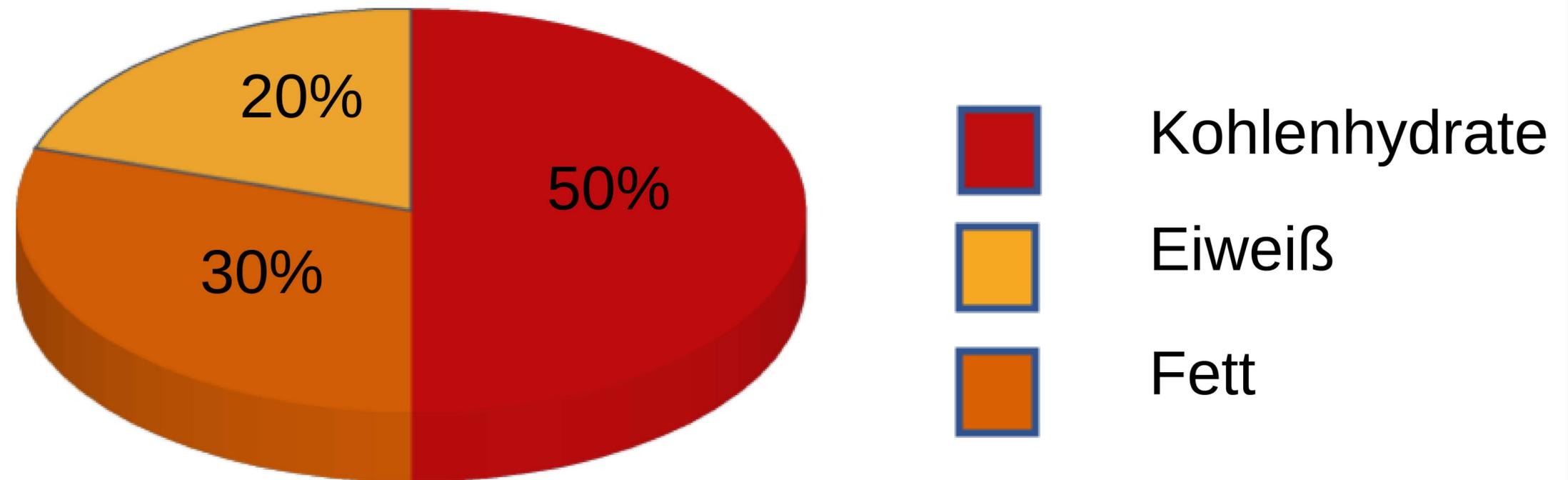
- Eiweiss
- Fett
- Kohlenhydrate



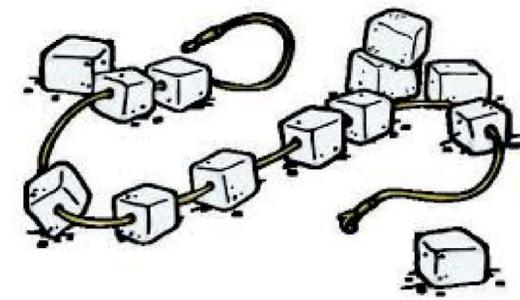
Weitere Inhaltsstoffe

- Vitamine
- Mineralstoffe
- Spurenelemente
- Wasser
- Ballaststoffe

Gute Nährstoffverteilung



„Gute“ Kohlenhydrate auswählen



Ballaststoffreiche, langsam verdauliche Kohlenhydrate:

- Vollkornbrot
- grobe Getreideflocken
- Vollkornteigwaren
- Kartoffel
- Hülsenfrüchte
- Gemüse und Obst



„5 am Tag“

- 3 Gemüseportionen
- 2 Obstportionen
- 1 Portion = eine Hand



„5 am Tag“ Umsetzung

- Müsli aus Frischobst mit Getreideflocken und Joghurt
- Salatportionen zu warmen Mahlzeiten
- Gemüseportionen als Beilage
- Gemüsezulage zum Frühstück/kalte Jause
- Obst/Obstsalat als Dessert

„Schlechte“ Kohlenhydrate meiden

rasch Verdauliche:

- Gebäck aus Weißmehl
- Obstsäfte, Smoothies, Limonaden
- Süßigkeiten
- Marmelade
- Honig



„Schlechte“ Kohlenhydrate

- rasche Aufnahme ins Blut
- Blutzuckerschwankungen
- mehr Insulin
- geringes Sättigungsgefühl
- nur bei Unterzuckerung gewünscht

Berechnung der Kohlenhydrate

Broteinheit (BE):

- 12 g Kohlenhydrate

Kohlenhydrateinheit (KE):

- 10 g Kohlenhydrate

Hilfsmittel:

- Austausch Tabellen (Verband der Diätologen Österreich)

Zucker

Haushaltszucker:

- kleine Mengen in „verarbeiteter Form“
- in freier Form meiden



Alternative Süßungsmittel

Süßstoffe:

- kalorienfrei
- sehr hohe Süßkraft

Zuckeraustauschstoffe:

- kein/nur geringer Blutzuckeranstieg
- evtl. abführende Wirkung

30 g Fett sind in

entweder
1 Paar
Frankfurter



oder
1 Portion
Pommes



oder
1 Tafel
Schokolade



Wie viel Streichfett täglich?

- max. 20 g pro Tag
- 2 gestrichene Esslöffel

Wie viel Zubereitungsfett täglich?

- max. 20 g pro Tag
- 2 Esslöffel

Wie viel verstecktes Fett täglich?

- 30 – max. 40 g pro Tag

Eiweiß/Proteine – Wichtigste Baustanz

Pflanzliche Eiweißquellen:

- Hülsenfrüchte
- Getreideprodukte
- Kartoffeln
- Nüsse
- Brot



Eiweiß/Proteine – Wichtigste Baustanz

Tierische Eiweißquellen:

- Fleisch
- Fisch
- Milch und Milchprodukte
- Eier

