

Die Ernährungs-Docs

Therapie bei Diabetes mellitus Typ 1

Erstsendung: Montag, 21.01.2019, 21:00 Uhr

Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ Da der Körper bei Diabetes Typ 1 nicht selbst eine passende Insulindosis ausschütten kann, müssen Betroffene **bei jeder Mahlzeit das zugeführte Insulin genau auf die enthaltenen Kohlenhydrate (KH) abstimmen.**
- ✓ Zu wenig **Insulin** bedeutet einen zu hohen Blutzuckerspiegel und auf Sicht ernste Folgeerkrankungen. Zu viel Insulin kann zu gefährlichen Unterzuckerungen führen und macht auf Dauer dick, denn Insulin hindert den Fettabbau.
- ✓ Eine Waage hilft anfangs bei der Berechnung der Portionsgrößen. Mit etwas Übung und Routine können KH-Mengen/Portionsgrößen geschätzt werden.
- ✓ 1 **BE** (Berechnungseinheit, früher Broteinheit) = 1 **KE/KHE** (Kohlenhydrateinheit) = ca. 10 g Traubenzucker. 1 BE erhöht den Blutzucker um ca. 30–50 mg/dl.
- ✓ **Zucker** ist in vielen Fertigprodukten versteckt. **Fruchtzucker** ist keine gesunde Alternative, und auch **Süßstoffe** sollten Sie nicht bedenkenlos zu sich nehmen. Gewöhnen Sie Ihren Geschmack lieber nach und nach an weniger Süße. Nutzen Sie die natürlichen Aromen aus frischen Zutaten (Kräuter, Früchte).
- ✓ Die Grundlage Ihrer Ernährung sollte aus Gemüse (zubereitet mit **hochwertigen Ölen**) und zuckerarmen Obstsorten bestehen. Wählen Sie **ballaststoffreiche Beilagen**: Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis.
- ✓ **Eiweißquellen** - etwa mageres Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte sowie Nüsse und Hülsenfrüchte - sorgen für gute Sättigung und dämpfen den Blutzuckeranstieg.
- ✓ Blutzuckerneutrale **Snacks**: Gemüserohkost, 1 hart gekochtes Ei, 2 EL Nüsse.

Wirkung auf den Blutzucker:

starker bis mittlerer Anstieg

Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Kartoffeln/Kartoffelprodukte, Nudeln, Mais, weißer Reis, Cornflakes, Popcorn, Saft, Vollkornprodukte, Obst, Milch, Joghurt

geringer Anstieg (1 Portion ist anrechnungsfrei, jede weitere zählt 1 BE)

Hülsenfrüchte (Erbsen, Kichererbsen Linsen, Bohnen, Soja)
Nüsse, Keime und Samen (wie Kürbiskerne, Leinsamen, Mandeln)

kaum oder kein Anstieg

Wasser- und ballaststoffreiche Nahrungsmittel (wie Gemüse, Pilze)
Eiweiß (wie mageres Fleisch, Aufschnitt, Fisch, Tofu, Quark, Käse)
Fett (wie Öl, Butter, Speck)

Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	In Maßen: Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte insbesondere aus Hafer (Haferkleie), Gerste, Dinkel, Roggen; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
Snacks und Knabberkram (bei Bedarf 1 kleine Handvoll „Luxus“ am Tag, max. 25 g)		Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips
Obst → 1-2 Portionen am Tag	Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Marillen, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen	gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst <u>In Maßen noch erlaubt:</u> Banane, Kaki (Sharon), Weintrauben, Kirsche, Ananas, Mango, Honigmelone und Birne
Gemüse → 3 Portionen am Tag	Alle Salatsorten, Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen, Paprika, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Aubergine, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohlarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut und alle Pilzarten	Mais, Süßkartoffel
Nüsse und Samen → ca. 40 g am Tag	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
Fette und Öle → ca. 3 EL am Tag	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*) und Weizenkeimöl*), Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke → ca. 2 Liter am Tag	Wasser, ungezuckerter Tee und Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol; <u>nur in Maßen erlaubt:</u> Light-Getränke

<p>Fisch und Meeresfrüchte → 1-2 x pro Woche, insg. ca. 200-250 g)</p>	<p>Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardelle, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch, Schalentiere wie Flusskrebbs, Garnelen, Hummer, Krabben, Shrimps</p>	<p>Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch</p>
<p>Magere Wurstwaren und mageres Fleisch → 2-3 x pro Woche, insg. ca. 200-250 g)</p>	<p>Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Koch- und Lachsschinken, Kassler, Schinkenzwiebelmettwurst, Aspik; Hühnerfleisch, Putenfleisch, Schweinefilet, Schweinerücken, Rinderfilet</p>	<p><u>In Maßen erlaubt:</u> Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse, Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck; paniertes Fleisch</p>
<p>Eier → ca. 5 pro Woche Milch und Milchprodukte, Käse</p>	<p>Eier in allen Variationen; Kochsahne 15 % Fett, Saure Sahne 10 % Fett, Milch bis 3,5 % Fett, Buttermilch, Quark bis 20 % Fett, Naturjoghurt bis 3,5 % Fett; <u>Käse bis 45 % Fett i. Tr.:</u> Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella</p>	<p>Sahne, Schmand und Crème fraîche; Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch</p>

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.