

Diabetes > Ernährung

1. Das Wichtigste in Kürze

Menschen die an Diabetes mellitus erkrankt sind, können ihre Blutzuckerwerte durch eine gesunde Ernährung verbessern. Das gilt insbesondere für Typ-2-Diabetiker. Es sollte vor allem auf fettreiche Kost und zu viel Alkohol verzichtet werden. Bei Übergewicht kann eine Gewichtsreduktion deutliche Verbesserungen der Blutzuckerwerte erzielen.

2. Gewichtsreduktion

Über 6 Millionen Deutsche sind an Diabetes erkrankt, etwa 90 % davon sind übergewichtig. Übergewicht führt zu einer Insulinresistenz, deswegen könnten viele Diabetiker durch eine geringe Gewichtsreduktion ihre Blutzuckerwerte deutlich verbessern. Ein Körpergewicht mit einem BMI (Body Mass Index) von 18,5 - 25 kg/m² wird allgemein empfohlen, ist aber nicht unumstritten. Ab etwa 65 Jahren darf der BMI auch bei 25 - 29 liegen.

3. Empfohlene Ernährung

Die Studienlage zur „richtigen“ Ernährung von Diabetes-Patienten bezeichnen viele Experten als unklar. Grundsätzlich gelten für Menschen mit Diabetes-Typ-2 die gleichen Ernährungsempfehlungen wie für gesunde Menschen. Sie können fast alles essen, wenn sie beachten, welche Lebensmittel leicht verwertbare Kohlenhydrate enthalten, die den Blutzucker beeinflussen. Besondere Diabetes-Diäten und spezielle Diabetiker-Produkte oder Diät-Lebensmittel sind nicht notwendig.

Wissenschaftliche Fachgesellschaften haben „Evidenz-basierte Ernährungsempfehlungen zur Behandlung und Prävention des Diabetes mellitus“ erstellt. Darin werden folgende Ernährungsempfehlungen gegeben:

- **Fette:** Günstig ist eine fettreduzierte Kost. Die Gesamtfettaufnahme sollte maximal 35 % (besser 30 %) der Gesamtenergie nicht überschreiten. Außerdem ist es ratsam, tierische Fette durch pflanzliche zu ersetzen. Verzichtet werden sollte auf gesättigte Fettsäuren (gehärtete Fette). Stattdessen sollte der Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, wie beispielsweise Omega-3-Fettsäuren, erhöht werden.
- **Kohlenhydrate:** Sie sollten vor allem in Form von Gemüse und Obst, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten aufgenommen werden. Die Gesamtmenge an Kohlenhydraten kann zwischen 45 und 60 % der Gesamtenergie liegen. Besonders Kohlenhydrate mit vielen Ballaststoffen und einem niedrigen glykämischen Index (siehe unten) sind vorteilhaft. Die Kohlenhydrate sollten am besten auf mehrere kleine Mahlzeiten am Tag verteilt werden, damit der Blutzuckerspiegel stabil bleibt. Bei insulinpflichtigen Diabetikern muss die Art und Menge der Kohlenhydrate immer mit der Medikation abgestimmt werden.
- **Proteine:** Eiweiß kann 10-20 % der Nahrung ausmachen. Bei Typ-1-Diabetikern mit einer Nierenerkrankung sollte die Proteinaufnahme eher im unteren Bereich der empfohlenen Menge liegen (0,8g/kg Normalgewicht/Tag).
- **Ballaststoffe:** Idealerweise sollten mindestens 40g Ballaststoffe pro Tag (oder 20g pro 1000 kcal/Tag) aufgenommen werden; die Hälfte in Form von löslichen Ballaststoffen. Das geht am besten mit 5 Portionen Obst und Gemüse täglich und 4 Portionen Hülsenfrüchten in der Woche.
- **Zucker:** Wenn der Blutzuckerspiegel stabil ist, kann auf Wunsch bis zu 50g freier Zucker pro Tag gegessen werden. Zucker sollte aber 10 % der Gesamtenergie nicht überschreiten. Bei übergewichtigen Patienten kann eine weitere Beschränkung von Zucker beim Abnehmen helfen.
- **Alkohol:** Möglichst wenig Alkohol ist immer vorteilhaft, aber eine Alkoholmenge von bis zu 10g pro Tag bei Frauen und bis zu 20g pro Tag bei Männern ist akzeptabel. Diabetiker mit Insulinbehandlung sollten immer Kohlenhydrate mit dem Alkohol zu sich nehmen, sonst besteht Unterzuckerungsgefahr.
- Am Tag sollte etwa 1,5 bis 2 Liter **Flüssigkeit** (in Form von Wasser und ungesüßtem Tee) aufgenommen werden.

3.1. Glykämischer Index

Der glykämische Index (GI) gibt die blutzuckersteigernde Wirkung von Kohlenhydraten bzw. Nahrungsmitteln an. Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index sind gesünder, weil sie den Blutzucker langsam und nur leicht erhöhen, während Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index den Blutzucker rasch und hoch ansteigen lassen. Zu den Nahrungsmitteln mit niedrigem GI gehören z.B. Vollkornprodukte, Äpfel, Orangen, Trauben, Bohnen, Erbsen und Möhren.

4. Bewegung

Bewegung in den Alltag einbauen. Dadurch wird der Stoffwechsel auf Touren gebracht, der Kalorienverbrauch steigt und man nimmt besser und schneller ab. Gleichzeitig müssen Ernährung (Kalorienaufnahme) und Bewegung (Kalorienverbrauch) möglichst weitgehend in Balance gehalten werden. Details unter [Diabetes > Sport](#).

5. Praxistipps

- Die "Ernährungsempfehlungen zur Behandlung des Diabetes mellitus" können bei der Deutschen Diabetes Gesellschaft unter www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de > [Behandlung > Leitlinien \[&\] Praxisempfehlungen](#) (Thema: "Prävention [&] Prädiabetes") heruntergeladen werden.
- Spezielle Diabetes-Schulungen zur richtigen Ernährung vermitteln Basiswissen und viele praktische Tipps zum Einkaufen und Kochen. Adressen vermitteln z.B. der Deutsche Diabetikerbund (www.diabetikerbund.de) oder die Krankenkassen.

6. Verwandte Links

[Ratgeber Diabetes](#)

[Diabetes](#)

[Diabetes > Allgemeines](#)

[Diabetes > Behandlung](#)

[Diabetes > Beruf](#)

[Diabetischer Fuß](#)

[Diabetes > Familie](#)

[Diabetes > Sport](#)

[Diabetes > Verhaltenstipps](#)