



## Neuigkeiten bei Diabetes mellitus

Von *apimanu MedJournal*

Erstellt am 2 Aug 2011 - 11:22

### Neuigkeiten für Diabetiker - Was Diabetiker beachten sollten.

#### **Besser essen - leichter leben**

Erst vor kurzem einigten sich amerikanische, europäische und deutsche Diabetesexperten nach langen Beratungen auf neue Empfehlungen für die Ernährung von Typ-II-Diabetikern. Wissenschaftliche Erkenntnisse der letzten Jahre haben nämlich die eisernen Grundsätze der Diabetesdiät geradezu auf den Kopf gestellt. Wer die alten Diätregeln kennt, wird über manche der Neuerungen verblüfft sein und es vielleicht sogar schwierig finden, sich daran zu gewöhnen. Doch kann sich jetzt jeder Zuckerkrankte über den enormen Zuwachs an kulinarischen Freiheiten erfreuen.

#### **Kalorien und Joule nicht mehr abzählen**

Der natürliche Appetit kann die Essportionen bestimmen. Wer übergewichtig ist, sollte NICHT hungern, sondern versuchen, durch fettarmes Essen und soviel Bewegung wie eben möglich sein Gewicht langfristig zu senken.

#### **Zucker ist nicht mehr verboten**

Dafür gilt nun die Empfehlung, nicht mehr als höchstens 10 % der täglichen Energie als Zucker zu konsumieren. In der Praxis heißt das: Wer einen gängigen Bedarf an 2.000 Kilokalorien pro Tag hat, darf sich bei den Mahlzeiten bis zu 200 süße Kilokalorien, d.h. also etwa 50 gr. Zucker (Saccharose) gönnen. Diese Regel gilt übrigens auch für Nicht-Diabetiker. Sie hilft vor allem, die bei strikten verboten häufig vorkommenden Heißhungerattacken auf Süßes zu vermeiden.

#### **Ballaststoff- und kohlenhydratreiche Lebensmittel zum Sattessen**

Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreideprodukte und Obst sollen den Nährstoffbedarf zu mehr als der Hälfte (50-60 %) decken. Für erfahrene Typ-II-Diabetiker wird diese „lockere“ Empfehlung wie ein Schock wirken. Denn viele hatten sich über Jahre mühsam daran gewöhnt, mit Bleistift und Briefwaage jedes Gramm Kohlenhydrate genau zu kalkulieren und meist sogar noch in BE (1 BE entspricht 12 Gramm Kohlenhydrate) zu berechnen.

#### **Beim Fett sparen und auf Qualität achten**

Weniger als ein Drittel (max. 30 %) des Energie- (Kalorien-)bedarfs soll vom Fett stammen. Das gilt schon lange für Nicht-Diabetiker. Doch dürfte mancher Diabetiker, der unter einem gestörten Fettstoffwechsel leidet, verwundert feststellen, dass nun auch die jahrelang hochgelobten mehrfach ungesättigten Fettsäuren auf zehn Prozent der Energieaufnahme begrenzt werden. Sie sollen in Zukunft also genauso überlegt verzehrt werden wie die wegen der möglichen Steigerung der Blutfettwerte verpönten gesättigten Fettsäuren (höchstens 10 %).



Um diese Empfehlung im Alltag umsetzen zu können, muss man die Zusammensetzung der einzelnen Speisefette gründlich unter die Lupe nehmen und natürlich prüfen, wie man mit den unterschiedlichen Fettsorten in der Küche klar kommt.

### **Eiweißreiches mäßig einplanen**

Der Proteinanteil im Essen sollte zwischen 10 und 20 % der Gesamtenergie liegen, bei einem 2.000 Kilokalorien-Budget also etwa 200 bis 400 Kilokalorien ausmachen. In den frühen Diabetesdiäten stammte der damals empfohlene hohe Eiweißanteil meist von Fleisch, Wurst, Käse und Eiern. Diese Lebensmittel liefern jedoch nicht nur hochwertige Proteine, sondern auch viel Fett mit hohem Anteil an gesättigten Fettsäuren und schaden damit dem ohnehin oft angeschlagenen Fettstoffwechsel der Diabetiker. Auch wer Fleisch- und Milchprodukte sehr sparsam verwendet, muss nicht mit Eiweißmangel rechnen, weil in kohlenhydratischen Lebensmitteln wie etwa Hülsenfrüchten, Getreide und Kartoffeln reichlich pflanzliches Eiweiß mitgeliefert wird.

### **Diabetikerprodukte mit Vorsicht genießen**

In den Supermärkten stehen viele Produkte in den Regalen, die mit dem Hinweis werben, sie seien für die Ernährung von Diabetikern geeignet. Oft sind sie sehr teuer und entsprechen den heutigen Anforderungen einer gesunden Lebensweise für Stoffwechselkranke überhaupt nicht!

### **Abnehmen heilt**

Übergewichtige Typ-II-Diabetiker haben es eigentlich leicht, ihre Krankheit in den Griff zu bekommen. Sie benötigen gewöhnlich keine Medikamente und auch kein Insulin, sie müssen einfach ein paar Kilogramm abnehmen. Wer schlanker geworden ist, kann seinen Stoffwechsel allein durch gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung im Gleichgewicht halten. Der Blutzuckerspiegel normalisiert sich durch das verringerte Körpergewicht von ganz allein. Schwieriger sieht die Sache für die ohnehin schlanken Typ-I Diabetiker aus. Ihnen fehlt meistens - im Gegensatz zu den rundlichen Typen - wirklich Insulin. Die Drüsen sondern einfach zu wenig von dem wichtigen Stoff ab. Deshalb sind schlanke Diabetiker auf Medikamente oder Naturprodukte angewiesen. Aber gesunde Ernährung ist auch für sie sehr wichtig, um die Spätfolgen der Krankheit zu vermeiden.

### **Der Gang zum behandelnden Arzt ist wichtig**

Diabetiker müssen Ihre Blutzuckerwerte stets kennen, überprüfen und evt. Einstellen. Dazu ist es sehr wichtig, dass Diabetiker sich stets in medizinischer Behandlung befinden. Sie bauen zu ihrem Arzt eine intensive Vertrauensbasis auf, um sicherzustellen, dass der behandelnde Arzt sofort Veränderungen bemerkt.

apimanu MedJournal

Apdo 362

03730 Xabia (Alacant) / Spanien

[office@apimanu.com](mailto:office@apimanu.com) [1]

<http://www.apimanu.com/apimanu-MedJournal.html> [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



## Neuigkeiten bei Diabetes mellitus

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

---

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:20):** <http://www.medkom24.eu/node/14818>

### Links:

[1] <mailto:office@apimanu.com>

[2] <http://www.apimanu.com/apimanu-MedJournal.html>