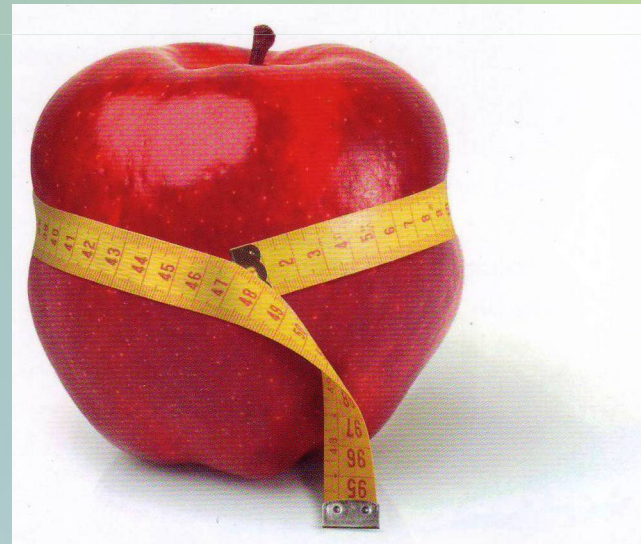


# Diabetes & Ernährung

Tamara Schulz  
staatl. geprüfte Diätassistentin  
Med. Ernährungsberaterin VDD  
Diabetesberaterin DDG

Berlin, 21.02.2014



## Inhalt

- Einführung in das Thema
- Säulen der Diabetestherapie
- Essen und Trinken bei Diabetes
  - Ernährung und Diabetes im Kontext zur Diabetestherapie



## Essen und Trinken

- Seit 5 Millionen Jahren ...  
ist Bewegung garantiert –  
Essen vielleicht



- Seit 40 Jahren ...  
ist Essen garantiert –  
Bewegung vielleicht...



**zu viel  
zu fett  
zu süß  
zu salzig  
zuviel Alkohol  
zuviel Eiweiß**

**zu wenig  
Ballaststoffe**

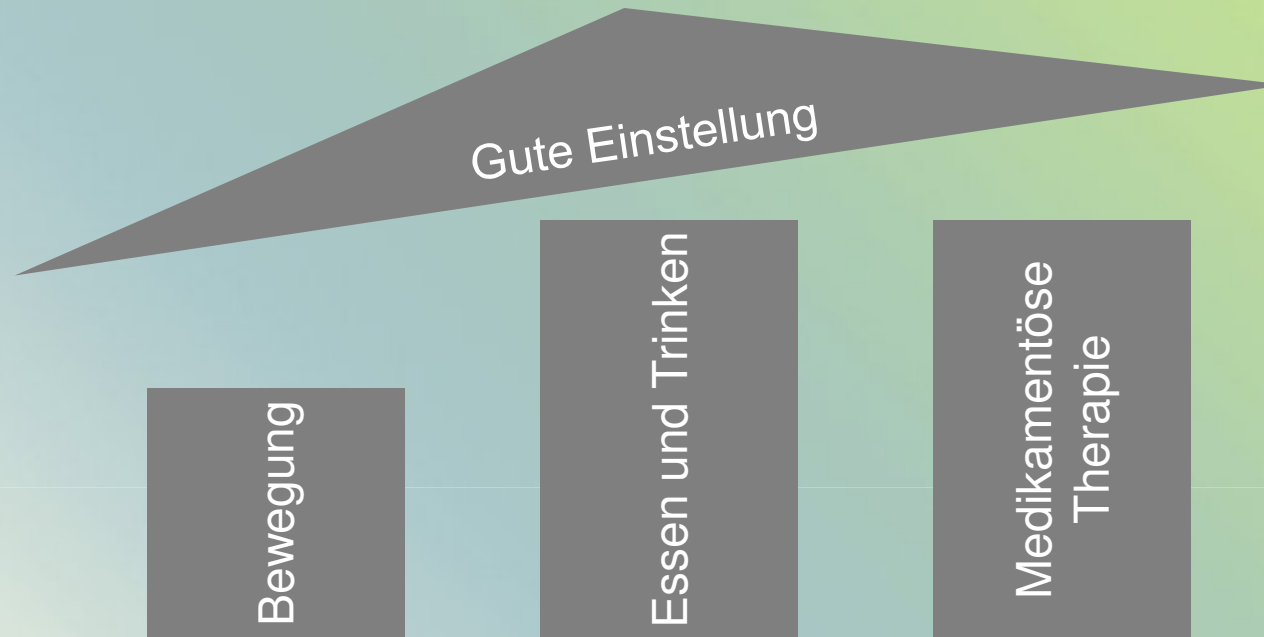




**... aber eher nicht ...**



## Säulen der Diabetestherapie



### Ziele:

- guter Blutzucker-Langzeitwert (HbA<sub>1c</sub>)
- langfristig Folgeerkrankungen verhindern (Schäden an Augen, Füßen, Nieren, Gefäßen und Nerven)
- kurzfristig Komplikationen wie Unterzuckerung/Überzuckerung vermeiden
- Vermeidung von Symptomen bei zu hohen Blutzuckerwerten



# Mögliche Anzeichen zu hoher Blutzuckerwerte

Langsamer Verlauf mit sich verstärkenden Anzeichen:

- Durst, Harndrang
- Große Mengen von Zucker und evtl. Ketonen im Urin
- Schläfrigkeit, Abgeschlagenheit
- Übelkeit, Bauchschmerzen, Erbrechen
- Azeton (= Apfel-)Geruch im Atem
- Schweres mühsames Atmen

Was ist zu tun:

- Rufen Sie sofort einen Arzt  
(Patient soll sich ruhig verhalten; möglichst hinlegen! Wenn Patient schlucken kann, soll er viel trinken -> Wasser, Tee – **ohne Zucker**)

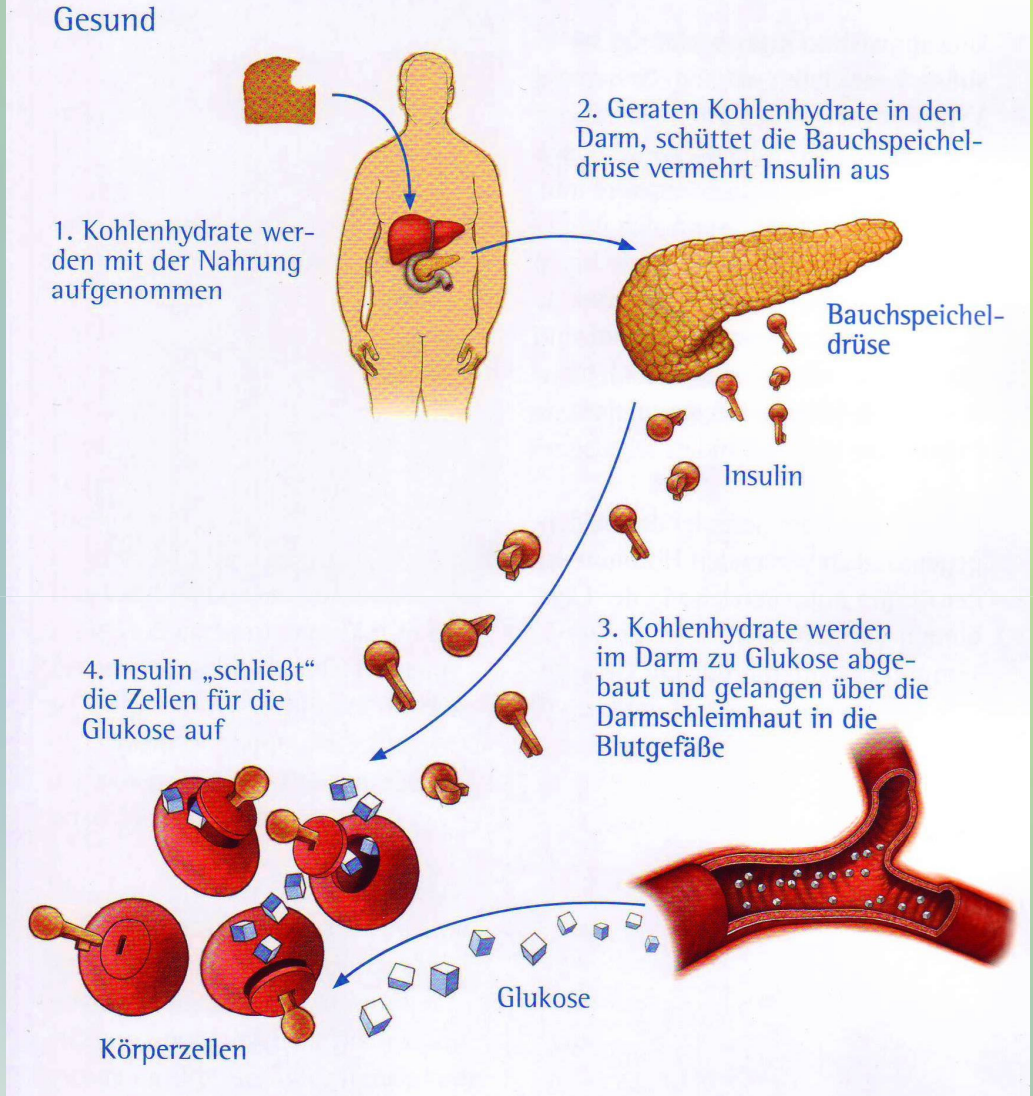
Gründe:

- Zu wenig Insulin
- Zu viele Kohlenhydrate
- Fieberhafte Infekte, Erkrankungen, Entzündungen





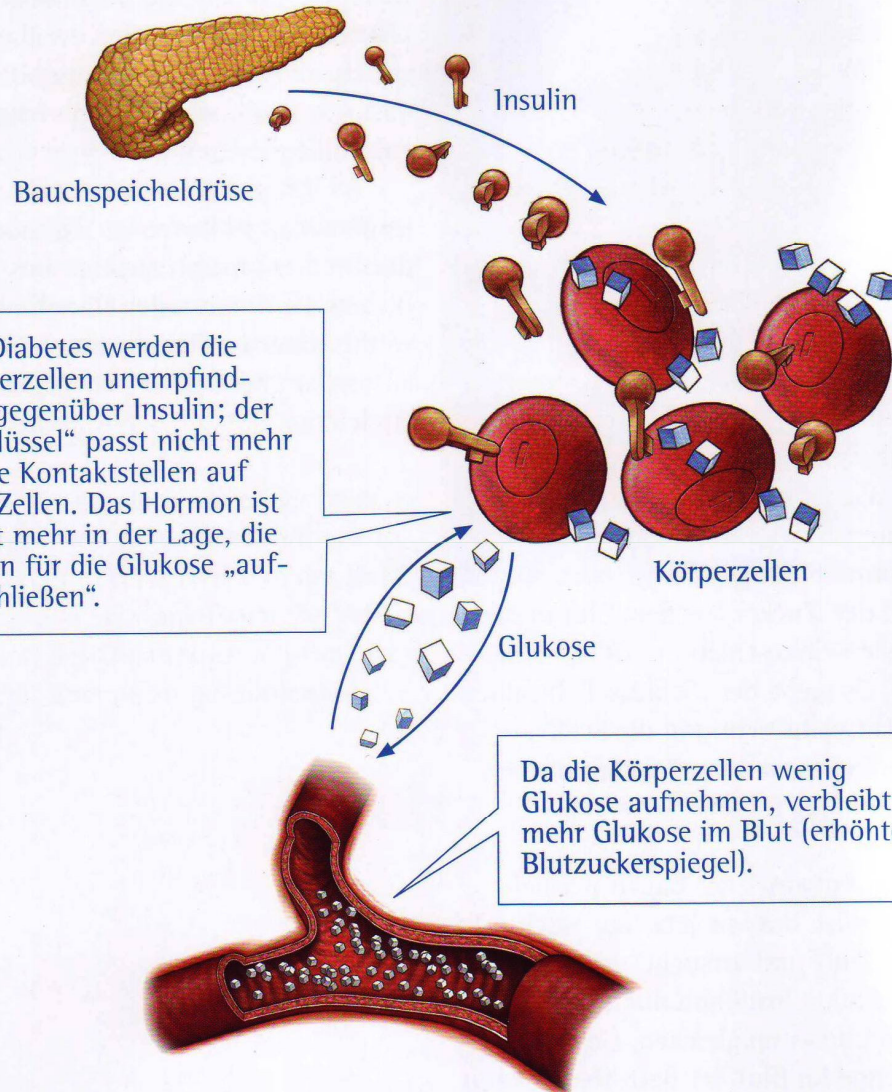
# Zuckerstoffwechsel





# Zuckerstoffwechsel bei Typ 2 Diabetes

Diabetes



Bei Diabetes werden die Körperzellen unempfindlich gegenüber Insulin; der „Schlüssel“ passt nicht mehr in die Kontaktstellen auf den Zellen. Das Hormon ist nicht mehr in der Lage, die Zellen für die Glukose „aufzuschließen“.

Da die Körperzellen wenig Glukose aufnehmen, verbleibt mehr Glukose im Blut (erhöhter Blutzuckerspiegel).



## Ernährungsziele bei Diabetes

- Genuss beim Essen erhalten
- Blutzuckerwerte im individuellen Zielbereich (Toleranzgrenzen)
- Vermeidung von Blutzucker-Spitzen nach dem Essen
- Halten oder reduzieren des Körpergewichts (bei bestehendem UG)



## Was gilt heute in der Ernährung bei Diabetes?

- Rigide Diätvorschriften – Schnee von gestern!
- Kein Verzicht – nur ein Mehr oder Weniger!
- Keine Diätlebensmittel!
- Gesunder Genuss!



**Aber wie**





# Essen und Trinken bei Diabetes



**Es gibt bei den Kohlenhydraten erhebliche  
Qualitätsunterschiede!**



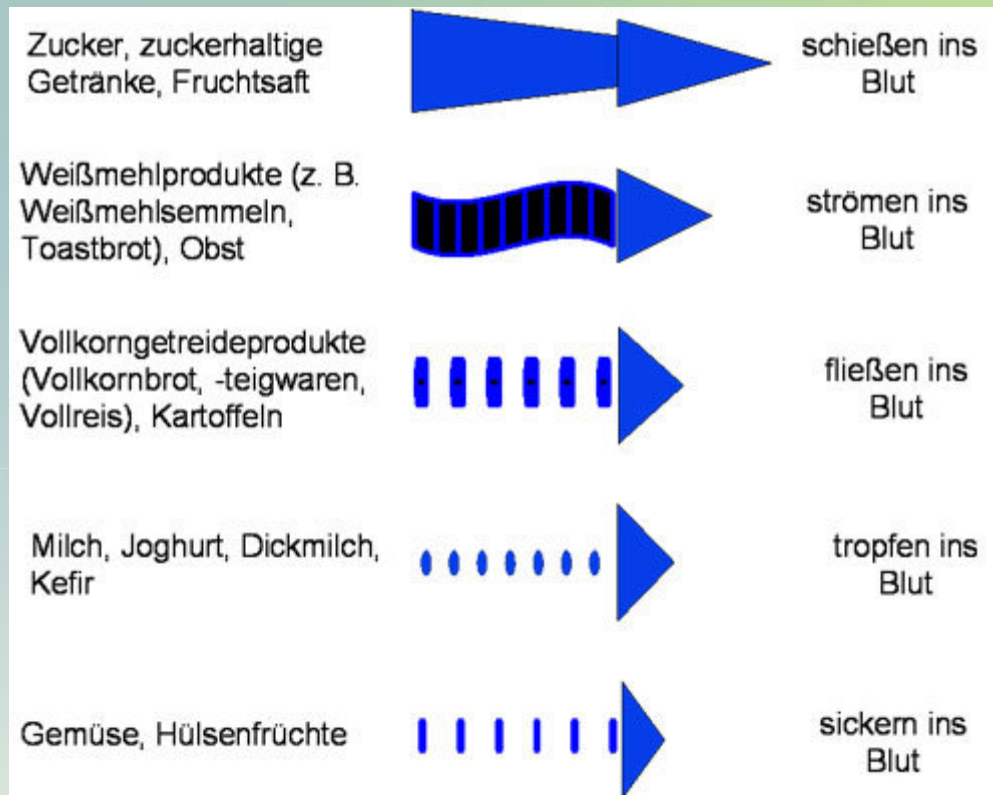
Fitmacher



Schlappmacher



# Einfluss verschiedener Kohlenhydratträger auf dem Blutzuckerspiegel



## Energiebedarf

Der tägliche Energiebedarf an Zucker sollte am besten durch natürliche Kohlenhydrate (Obst, Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchte) gedeckt werden. Weißer Haushaltszucker dagegen enthält lediglich Kalorien und sollte daher sparsam wie ein Gewürz eingesetzt werden.





# Essen und Trinken bei Diabetes





# Eiweiße



# Essen und Trinken bei Diabetes



# Fette



# Essen und Trinken bei Diabetes





## Durst kalorienfrei löschen



Für Notfälle oder  
einfach nur mal so...





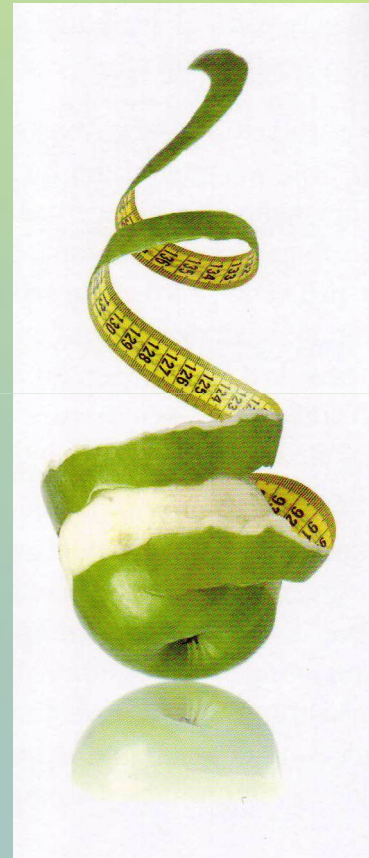
**Aber in jedem Fall – runter vom Sofa ...**



**Bewegung senkt erhöhte Blutzuckerwerte**



Noch Fragen?







*Danke für Ihr Kommen und  
Ihre Aufmerksamkeit...*

*Auf  
Wiedersehen !*

