

Ernährung bei Diabetes (ohne Insulintherapie)

Ziel: Vorbeugen von Blutzuckerspitzen durch richtige Ernährung

Grundprinzipien:

- Kohlenhydrataufnahme (Zucker, Getreide, Süssgetränke) über den Tag verteilen um Blutzuckerspitzen zu vermeiden
- Mahlzeiten ausgewogen gestalten, da Nahrungsfasern, Eiweiss und Fette einen zu schnellen Blutzuckeranstieg abbremsen können
- Normalgewicht anstreben
- Täglich mindestens ½ Stunde Alltagsbewegung
- Gemüse und Früchteverzehr steigern
- Alkoholkonsum einschränken
- Gehalt gesättigter Fette im Essen reduzieren
- Künstliche Süsstoffe massvoll anwenden, natürliche Süsstoffe oder Verdünnen bevorzugen
- Fertigprodukte meiden (hoher Fett- und Salzgehalt)
- Fettarme Zubereitungsarten bevorzugen: Dampfkochtopf, Teflonpfanne, Dampfgaren, Ofen, Römertopf, Pochieren

Empfohlen	Vermeiden	Tipps
Getränke: täglich mindestens 2 Liter zuckerarme Getränke		
Hahnenwasser, Mineralwasser, Tees, verdünnte Fruchtsäfte	Koffeinhaltige Getränke massvoll geniessen Keine Süssgetränke wie z.B. Cola	Sollten Sie Diuretika einnehmen, besprechen Sie Ihren Getränkekonsum mit Ihrem Apotheker oder Arzt
Früchte, Gemüse, Salate: täglich 5 Portionen		
Bunte und vielfältige Auswahl	stark zuckerhaltige Früchte (Banane, Trauben)	1 Portion entspricht 1 Handvoll oder ca. 120g
Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte: täglich 3 Portionen Trockengewicht		
Vollkornprodukte bevorzugen	-	1 Portion entspricht 60-100g, bei Kartoffeln 180-300g
Milchprodukte: täglich 3 Portionen		
Fettarme Produkte bevorzugen	-	1 Portion entspricht 2dl Milch oder 30g Hartkäse
Fleisch, Fisch: mehrmals pro Woche 1 Portion (100-120g)		
Mageres Fleisch, Geflügel ohne Haut, Fisch	Gepökelte Wurstwaren / Aufschnitt, Speck	Geniessen Sie an vegetarischen Tagen Tofu, Quorn o. Ä.
Eier: 2-3 pro Woche		
Fette, Öle: täglich bis 3 Esslöffel (ca. 30g)		
Leinöl, Walnussöl, Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Distelöl	Täglich bis 1 Esslöffel (10g) Butter oder Kaffeeahm, Gehärtete Öle meiden	Bevorzugen Sie pflanzliche Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren
Nüsse, Samen: täglich 20-30g		
Süssigkeiten, Snacks: bis 3 mal pro Woche		
Willisauerringli, Schoggischümli, Leckerli, Chräbeli	Buttergebäck, Chips	Fettreiche Süssigkeiten und Snacks meiden
Alkohol: bis 10g (Frauen) oder 20g (Männer) pro Tag. 10g Alkohol entspricht 1 Glas Wein.		
Medikamente: Weisen Sie beim Kauf von rezeptfreien Medikamenten auf Ihren Diabetes hin. Gewisse Medikamente nur mit dem Essen einnehmen, fragen Sie die Apotheke.		