

„Diabetes-Diät“ noch zeitgemäß?

Diabetesberaterin Ingrid Herrmann erklärt die ideale Diabetiker-Ernährung

Die gute Nachricht zuerst: Eine „Diabetes-Diät“ gibt es nicht mehr. Vielmehr ist eine bewusste und ausgewogene Ernährung die Grundlage für eine erfolgreiche Behandlung des Diabetes mellitus. Diese sollte abwechslungsreich und gesund sein, darf aber auch reichhaltig und lecker sein.

von Ingrid Herrmann

Auf das körperliche Wohlbefinden eines Menschen nimmt sein Essverhalten maßgeblich Einfluss. Durch eine bewusste Ernährung erhöht jeder, ob Diabetiker oder nicht, seine Lebensqualität und beugt vielen Krankheiten vor. Einige grundsätzliche Dinge gibt es zu beachten, um den Blutzucker konstant und sein Körpergewicht zu halten. Die noch vor Jahren herrschende Meinung, Diabetiker sollen so wenig Kohlenhydrate wie möglich essen, ist längst überholt.

Trinken Sie täglich mindestens zwei Liter Flüssigkeit (z. B. Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertees, diese selbstverständlich ungesüßt). 55 Prozent Ihrer täglichen Ernährung sollte aus Kohlenhydraten bestehen und somit der Hauptbestandteil Ihrer Ernährung sein. Die Kohlenhydrate sind, durch die in ihnen enthaltenen Zuckerbausteine, unsere wichtigste Energiequelle. Durch sie ist nicht nur der Sportler in der Lage, sich körperlich anzustrengen, sondern auch unsere einfachsten Körperfunktionen wie Atmung, Verdauung oder der Herzschlag funktionieren durch die Energie der Kohlenhydrate. Sie sind beispielsweise enthalten in Kartoffeln, Brot, Reis und Nudeln.

Eier, Fleisch und Fisch sowie zum Beispiel Milch oder Käse zählen zu den Eiweißen. Sie gehören zu 15 Prozent (0,8g pro Kg/Körpergewicht) zur täglichen Nahrungsaufnahme. Dies scheint nicht viel zu sein, ist jedoch unverzichtbar für den

Zellaufbau, Blut und Hormonbildung und das Wachstum. Diese kleinen Eiweißmengen erhöhen nicht den Blutzucker und schaden auch der Niere nicht.

Fette sollten in der diabetischen Ernährung auch nicht fehlen. Da sie der Hauptgrund für das Entstehen von Übergewicht sind sollte man hier nur kleine Mengen zu sich nehmen. Immerhin enthalten die Butter oder die Margarine auf dem morgendlichen Brötchen genauso wie das Stück Kuchen am Nachmittag in jedem Gramm Fett neun Kalorien. Besonders übergewichtige Typ-2-Diabetiker sollten ihre Fettzufuhr immer im Auge haben. Dennoch ist Fett in kleinen Mengen (nicht über 30 Prozent der Gesamtenergie) lebensnotwendig. Unser Körper kann beispielsweise einige Vitamine nicht ohne das Dazutun von Fett aufnehmen.

Zu einer vollwertigen Ernährung gehören natürlich auch Ballaststoffe. Sie sorgen für eine regelmäßige Verdauung, machen satt und haben meist wenige Kalorien. Sie sind unverdauliche Kohlenhydrate und kommen vor in Vollkornprodukten, Kartoffeln, Obst und Gemüse. Ein besonderer Vorteil für den Diabetiker: sie verlangsamen den Zucker Anstieg im Blut und tragen nur in geringem Maße zur Blutzuckererhöhung bei.

Zusammenfassend sei noch zu sagen, dass sich die Ernährungsempfehlung für Menschen mit Diabetes, wie ich meine, zu ihren Gunsten verändert hat. Heute können sie genießen, was auch dem Nicht-Diabetiker schmeckt. Ziel eines jeden sollte eine gesunde, ausgewogene Mischkost sein.

Ingrid Herrmann

Fachkrankenschwester für Nephrologie und Diabetesberaterin DDG im Prosper-Hospital.