

DER GROSSE GU KOMPASS

Diabetes

Der Einkaufsberater von A–Z

DORIS FRITZSCHE



GU

Dipl. oec. troph. Doris Fritzsche

ist ernährungstherapeutische Beraterin und Autorin zahlreicher Ratgeber und Tabellenwerke. Nach dem Studium der Haushalts- und Ernährungswissenschaften an der Justus-Liebig-Universität in Gießen war sie wissenschaftliche Mitarbeiterin von Prof. Dr. I. Elmadfa. Später arbeitete sie für eine diabetologische Schwerpunktpraxis und als Dozentin in Fachschulen. Seit 2000 ist sie in Wolfenbüttel mit eigener Beratungspraxis selbstständig tätig, seit 2005 in einer Praxisgemeinschaft zusammen mit Dipl. oec. troph. Elisabeth Fröhling.

Frau Fritzsche informiert sich regelmäßig in verschiedenen Berufsverbänden und Qualitätszirkeln zu den neuesten Erkenntnissen der Ernährungsforschung.

WICHTIGER HINWEIS

Dieser GU Diabetes-Kompass richtet sich vorwiegend an Diabetiker und ihre Angehörigen. Den individuellen Therapieplan einschließlich des Medikamenteneinsatzes kann nur der behandelnde Arzt bestimmen.

Ein Wort zuvor	4
Diabetes verstehen	5
Diabetes mellitus – was ist das?	5
Typische und unspezifische Symptome	7
Blutzucker und Hormone	8
Diabetes Typ 1 und 2 – die Unterschiede	10
Drohende Komplikationen auffangen	15
Die Behandlung mit Medikamenten	18
Insuline	18
Medikamente bei Diabetes Typ 2	23
Risiko Unterzuckerung	25
Unterstützen Sie aktiv Ihre Diabetestherapie	29
Ernährungstherapie bei Diabetes	31
Energieliefernde Nährstoffe – wie viel wovon?	31
Kohlenhydrate – ein wichtiges Thema bei Diabetes	35
Glykämischer Index und glykämische Last	39
Kohlenhydrateinheit (KE) und Broteinheit (BE)	42
Die Kohlenhydrat-Austauschtabelle	46
Gut versorgt mit allen wichtigen Nährstoffen	74
Nahrungsfette und ihr Einfluss auf die Blutfette	74
Eiweiße (Proteine)	76
Vitamine und Mineralstoffe	76
Lebensmittel von A – Z	78
Ihr Zielgewicht – sicher im Griff	236
Wie viele Kalorien zum Abnehmen?	236
So ernähren Sie sich ausgewogen	240
Nutzen Sie die Tabellen für Ihren täglichen Speiseplan	240
Gezielt kombinieren, den Blutzucker entlasten	244
Diätprodukte laufen aus.	246
Verwirrspiel der Süßmacher.	247
Umgang mit Alkohol	248
Essen außer Haus – (k)ein Problem!	249
Zum Nachschlagen	250
Bücher, Zeitschriften und Adressen, die weiterhelfen.	250
Register	252
Impressum	256

Aus dieser Lebensmittelgruppe werden nur die Hülsenfrüchte als KE/BE berechnet. Denn nur sie enthalten neben Eiweiß und Fetten auch das komplexe Kohlenhydrat Stärke.

Pflanzenöle, Nüsse, Samen

Die Lebensmittel dieser Gruppe sind gleichermaßen kalorienreich wie gesundheitsfördernd. Besonders in der Ernährungstherapie von Diabetikern spielen sie eine wichtige Rolle, weil sie durch ihren Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren einen guten Gefäßschutz liefern. Nebenbei liefern sie noch lebenswichtige fettlösliche Vitamine. Wegen der hohen Energiedichte ist bei diesen Lebensmitteln Maßhalten wichtig.

Eine alltagstaugliche Formel für die richtige Menge an sichtbaren Fetten ist: Angestrebtes Körpergewicht (Zielgewicht, siehe Seite 236) durch 2 teilen und diese Menge in Gramm für die sichtbaren Fettlieferanten einplanen. Für ein Zielgewicht von 80 kg sollten 40 g Öl ausreichen; entsprechend sollten es für ein Zielgewicht von 60 kg nur 30 g Öl pro Tag sein.

Wenn Nüsse und Samen für Sie verträglich sind, ist es ausgesprochen günstig, einen Teil der Kalorien für sichtbare Fette für den Genuss von Ölsamen zu investieren. Im Vergleich zu Pflanzenölen liefern diese Lebensmittel der Fettgruppe noch einige zusätzliche lebenswichtige Nährstoffe. Dazu zählen Vitamine der B-Gruppe und Eisen.

Damit Sie mit den Kalorien nicht über das Ziel hinausschießen, ist es wichtig, Nüsse und Samen in jedem Fall als sichtbare Fette zu berechnen.

T TIPP

So können Sie Pflanzenöle einfach abmessen: In einen großen Esslöffel passen etwa 10 g. Jeweils 10 g Pflanzenöl können Sie durch 15 g Nüsse oder Samen ersetzen.

»Extras«

Zu dieser Gruppe zählen Lebensmittel, die nur »leere« Kalorien (ohne lebenswichtige Nährstoffe) liefern, wie Süßwaren und alkoholhaltige Getränke. Auch die noch bis 2012 zugelassenen Diabetikerdiätprodukte (siehe Seite 246) zählen dazu.

Essen oder trinken Sie durchschnittlich nur eine kleine Portion (ein kleines Stück Kuchen, ein Glas alkoholisches Getränk) dieser Lebensmittel oder sieben Portionen verteilt auf eine Woche. Wer gesund naschen möchte, kann anstelle der Süßwaren eine Zusatzportion Nüsse oder Samen genießen.

Kohlenhydrate – ein wichtiges Thema bei Diabetes

Der Begriff »Kohlenhydrate« ist eine Sammelbezeichnung für Stärke und die verschiedenen Zucker. Stärke ist das Speicherkohlenhydrat von Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchten. Die Zucker kommen von Natur aus im Obst, in sehr geringer Menge auch im Gemüse und in Milch vor.

Verschiedene Zuckerarten

In den pflanzlichen Lebensmitteln sind im Wesentlichen drei verschiedene Zuckerarten enthalten: Glukose, Fruktose und Saccharose. In Milch und Sauermilchprodukten ist der Milchsucker das Kohlenhydrat.

Zudem sind Haushaltszucker und Glukose-Fruktose-Sirup in Süßwaren enthalten. Zuckeraustauschstoffe kommen bei »zuckerfreien« Süßwaren und Diätprodukten für Diabetiker zum Einsatz. Letztere sind nur noch bis Ende 2012 zugelassen (siehe Seite 246), dann werden sie nach und nach aus den Regalen verschwinden.

Einfachzucker (Monosaccharide)

Einfachzucker können ohne vorherige Spaltung vom Darm direkt ins Blut gelangen. Zu den Monosacchariden gehören:

- Traubenzucker (Glukose): Er ist Bestandteil aller natürlichen Zweifachzucker und Stärkebaustein. Glukose kommt auch als Einfachzucker in Obst und Gemüse vor.
- Fruchtzucker (Fruktose): Er ist zusammen mit Glukose Bestandteil des Zweifachzuckers Saccharose. Fruktose kommt auch als Einfachzucker in Obst und Gemüse vor und wird als Süßungsmittel für Süßwaren sowie als Zuckeraustauschstoff eingesetzt.
- Schleimzucker (Galaktose): Er ist zusammen mit Glukose Bestandteil des Zweifachzuckers Milchsucker.

Die Kohlenhydrat-Austauschtabelle

Die nachfolgende Kohlenhydrat-Austauschtabelle informiert Sie über die wichtigsten kohlenhydrathaltigen Lebensmittel. Angegeben ist jeweils die Portion in Gramm, die einer KE/BE-Schätzeinheit entspricht. Die angegebenen Lebensmittelportionen sind bis auf wenige Ausnahmen auf 5 g gerundet. Zudem können Sie aus der Tabelle für die KE/BE-Portion noch den Gehalt an Kilokalorien (kcal), die Grammengen an Eiweiß, Fett und Ballaststoffen sowie eine Bewertung des glykämischen Index ablesen. Ein Verzeichnis der in der Tabelle verwendeten Abkürzungen finden Sie auf Seite 78.

Lebensmittel Angabe je Portion (entspricht 1 KE/BE)	Portion	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	GLYX-Ampel
	g	kcal	g	g	g	g	

Obst – Obstprodukte

Ananas, frisch	85	47	0,3	0,2	10,5	1,3	●
Ananas, Konserve	70	46	0,3	0,1	10,6	0,7	●
Apfel, ungeschält, frisch	90	49	0,3	0,5	10,3	1,8	●
Apfelmus	55	43	0,1	0,1	10,6	1,1	●
Aprikose (Marille), frisch	120	52	1,2	0,1	10,2	1,8	●
Banane, frisch	50	47	0,6	0,1	10,7	0,9	●
Birne, frisch	85	47	0,4	0,3	10,5	2,8	●
Brombeere, frisch	170	75	2,0	1,7	10,5	5,4	●
Cherimoya (Anone), frisch	80	50	1,2	0,2	10,9	0,8	●
Clementine, frisch	115	53	0,8	0,3	10,4	2,3	●
Erdbeere, frisch	190	61	1,5	0,8	10,5	3,0	●
Erdbeere, TK	160	53	1,3	0,6	10,4	3,2	●
Feige, frisch	80	48	1,0	0,3	10,3	1,6	●
Granatapfel, frisch	60	44	0,4	0,4	10,0	1,3	●
Grapefruit, frisch	140	63	0,8	0,3	10,5	2,2	●
Guave, frisch	170	60	1,5	0,9	10,2	*	●

Lebensmittel Angabe je Portion (entspricht 1 KE/BE)	Portion	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	GLYX-Ampel
	g	kcal	g	g	g	g	
Guave, Konserve, mit Sirup	70	46	0,4	*	11,0	2,8	🔴
Heidelbeere (Blaubeere), Konserve, ungesüßt	280	67	1,1	1,1	10,9	*	🟢
Heidelbeere (Blaubeere), Kultur-, frisch	60	50	0,4	0,3	11,4	3,0	🟢
Heidelbeere (Blaubeere), TK, ungesüßt	60	50	0,4	0,3	11,4	3,0	🟢
Heidelbeere (Blaubeere), Wald-, frisch	170	63	1,2	1,0	10,4	8,3	🟢
Himbeere, frisch	220	73	2,9	0,7	10,6	10,3	🟢
Himbeere, TK	210	82	2,9	0,6	10,5	0,8	🟢
Holunderbeere, schwarz, frisch	160	86	4,2	2,7	10,4	10,4	🟢
Honigmelone, frisch	85	46	0,8	0,1	10,5	0,6	🟡
Johannisbeere, rot, frisch	210	69	2,3	0,4	10,3	7,4	🟢
Johannisbeere, schwarz, frisch	170	66	2,2	0,3	10,4	11,6	🟢
Johannisbeere, weiß, frisch	150	45	1,4	+	10,1	4,5	🟢
Kaki, frisch	65	47	0,4	0,2	10,7	1,6	🟢
Kirsche, sauer, frisch	110	58	1,0	0,6	10,9	1,2	🟢
Kirsche, süß, frisch	80	50	0,7	0,2	10,6	1,0	🟢
Kiwi, frisch	110	55	1,0	0,7	10,0	2,3	🟢
Kumquat, frisch	70	45	0,4	0,2	10,2	*	🟢
Limette, frisch	550	215	2,8	13,2	10,5	5,5	🟢
Litschi, frisch	65	49	0,6	0,2	11,1	1,0	🟢
Mandarine, frisch	100	46	0,6	0,3	10,2	2,0	🟢
Mandarine, Konserve	55	43	0,3	0,2	10,2	0,8	🔴
Mango, frisch	80	47	0,4	0,4	10,2	1,4	🟢
Melone, grün, frisch	200	50	2,0	*	10,6	2,0	🟡
Mirabelle, frisch	70	47	0,5	0,1	10,5	0,6	🟢
Nektarine, frisch	85	45	0,8	*	10,5	1,7	🟢
Orange, frisch	130	55	1,3	0,3	10,8	2,1	🟢
Papaya, frisch	150	48	0,8	0,2	10,7	2,9	🟢

Lebensmittel Angabe je 100 g/je Portion	Portion	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Brot-	GLYX-Ampel
	g	kcal	g	g	g	BE	
Fruchtschnitten	100	303	4,1	12,1	44,4	3,7	●
Fruchtschnitten	20	60	0,8	2,4	8,9	0,7	●
Fruchtsirup	100	284	0,1	0,1	70,6	5,9	●
Fruchtsirup	20	56	0	0	14,1	1,2	●
Fruchtzucker	100	399	0	0	99,8	8,3	●
Fruchtzucker, 1 EL	10	40	0	0	10	0,8	●
Fruchtzucker	5	20	0	0	5	0,4	●
Fruchtzweig, <i>Danone</i>	100	119	6,5	3,5	14,6	1,2	●
Fruchtzweig, <i>Danone</i>	50	59	3,3	1,8	7,3	0,6	●
Frühlingspastete	100	257	14,9	21,7	0,8	(0)	●
Frühlingspastete	30	77	4,5	6,5	0,3	(0)	●
Frühlingsrolle	100	233	7,1	17,3	12,5	1,0	●
Frühlingsrolle	150	349	10,6	26	18,8	1,6	●
Frühstückscerealien, mit Zucker, trocken	100	373	7	2,3	81	6,8	●
Frühstückscerealien, mit Zucker, trocken	30	112	2,1	0,7	24,3	2,0	●
Frühstücksfleisch	100	289	16	25,2	0,3	(0)	●
Frühstücksfleisch	30	87	4,8	7,6	0,1	(0)	●
Frühstücksfleisch, Konserve	100	289	16	25,2	0,3	(0)	●
Frühstücksfleisch, Konserve	30	87	4,8	7,6	0,1	(0)	●
Frühstücksspeck (Schweine- speck), durchwachsen	100	145	17,5	8	0,9	(0)	●
Frühstücksspeck (Schweine- speck), durchwachsen	30	43	5,3	2,4	0,3	(0)	●

G

Gänsefleisch, mager	100	155	22,8	7,1	+	(0)	●
Gänsefleisch, mager	150	233	34,1	10,7	+	(0)	●
Gänsefleisch, mit Haut, frisch	100	342	15,7	31	+	(0)	●
Gänsefleisch, mit Haut, frisch	150	513	23,6	46,5	+	(0)	●
Gänsekeule, frisch	100	218	14,3	18,1	+	(0)	●
Gänsekeule, frisch	150	327	21,5	27,1	+	(0)	●
Gänseklein, frisch	100	358	15,3	33	+	(0)	●

Lebensmittel Angabe je 100 g/je Portion	Portion	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Brot-	GLYX-Ampel
	g	kcal	g	g	g	einheit BE	
Gänseklein, frisch	150	538	23	49,5	+	(0)	●
Garnele, frisch	100	102	20,3	1,7	0,9	(0)	●
Garnele, frisch	50	51	10,2	0,9	0,5	(0)	●
Garnelensuppe, Konserve	100	88	17,7	1,5	0,8	(0)	●
Garnelensuppe, Konserve	250	220	44,3	3,8	2	(0)	●
Gartenkürbis, frisch	100	13	0,5	0,2	2,2	o. A.	●
Gartenkürbis, frisch	150	20	0,8	0,3	3,3	o. A.	●
Geflügelleberwurst, Diät, <i>becel</i>	100	246	15	20	2	0,2	●
Geflügelleberwurst, Diät, <i>becel</i>	30	74	4,5	6	0,6	0,1	●
Geflügelmortadella	100	174	21	9,8	0,3	(0)	●
Geflügelmortadella	30	52	6,3	3	0,1	(0)	●
Gemüsebratlinge	100	102	3,8	4,3	11,8	1,0	●
Gemüsebratlinge	150	153	5,7	6,4	17,6	1,5	●
Gemüsebrühe, klar	100	19	0,2	1,8	0,5	(0)	●
Gemüsebrühe, klar	150	29	0,3	2,8	0,8	(0)	●
Gemüsebrühe, verzehrfertig	100	3	0,4	0,1	0,2	(0)	●
Gemüsebrühe, verzehrfertig	150	5	0,6	0,2	0,3	(0)	●
Gemüseburger	100	118	4	3,5	17,3	1,4	●
Gemüseburger	200	236	8	6,9	34,7	2,9	●
Gemüselasagne	100	91	1,2	3,7	12,9	1,1	●
Gemüselasagne	250	227	2,9	9,3	32,4	2,7	●
Gemüselasagne, mit Brokkoli	100	126	5,8	5,4	13,4	1,1	●
Gemüselasagne, mit Brokkoli	250	316	14,5	13,5	33,5	2,8	●
Gemüsepaprika, gelb, frisch	100	30	1,2	0,3	5,3	o. A.	●
Gemüsepaprika, gelb, frisch	200	60	2,4	0,6	10,6	o. A.	●
Gemüsepaprika, grün, frisch	100	20	1,2	0,3	2,9	o. A.	●
Gemüsepaprika, grün, frisch	200	41	2,3	0,6	5,8	o. A.	●
Gemüsepaprika, rot, frisch	100	37	1,3	0,5	6,4	o. A.	●
Gemüsepaprika, rot, frisch	200	74	2,6	1	12,8	o. A.	●
Gemüsequiche mit Lauch	100	135	6,7	6,7	11,9	1,0	●

So ernähren Sie sich ausgewogen

Die Empfehlung der Deutschen Diabetes-Gesellschaft zur Ernährungstherapie bei Diabetes kennen Sie bereits (siehe Seite 31): 45 bis 60 % Energie aus Kohlenhydraten, maximal 35 % aus Fetten und 10 bis 20 % aus Eiweiß.

Insgesamt sollten mindestens 15 % der Kalorienmenge für pflanzliche Öle, Nüsse und Samen eingeplant werden. Das stellt sicher, dass die sichtbaren Fette zum überwiegenden Teil hochwertige pflanzliche Fettlieferanten sind. Die übrigen Fettkalorien werden als versteckte Fette durch pflanzliche und tierische Lebensmittel geliefert.

Sie können die Kohlenhydrat-Austauschtabelle ab Seite 46 und die Tabelle von A bis Z ab Seite 79 nutzen, um Ihr Essen optimal zusammenzustellen. Die Angaben in den Tabellen helfen Ihnen, Ihre täglichen Kalorienmengen optimal auf die verschiedenen Lebensmittelgruppen zu verteilen, um ausgewogen mit Nährstoffen versorgt zu sein.

Nutzen Sie die Tabellen für Ihren täglichen Speiseplan

Decken Sie Ihren Bedarf an KE/BE mithilfe der Kohlenhydrat-Austauschtabelle ab Seite 46 oder orientieren Sie sich an den KE/BE-Angaben der Tabelle von A–Z ab Seite 79:

- Getreide, Getreideprodukte
- Kartoffeln
- Obst
- kohlenhydratreiche Gemüsesorten
- Milch und Sauermilchprodukte
- kohlenhydratreiche »Extras«

Wählen Sie ergänzend aus der Tabelle von A bis Z:

- sichtbare Öle, Fette, Ölfrüchte
- kohlenhydratarme Gemüse
- Käse
- Fisch, Geflügel, Fleisch
- kohlenhydratarme »Extras«

Stellen Sie Ihre Mahlzeiten nach dem gesundheitsfördernden Tipp »Bunt macht gesund« zusammen. Denn je abwechslungsreicher die Auswahl an Lebensmitteln und je unterschiedlicher die Farben auf Ihrem Teller, desto sicherer können Sie sein, optimal mit Nährstoffen versorgt zu sein. Besonders die farbintensiven Gemüsesorten sind hervorragende Vitamin- und Mineralstoffquellen. Wählen Sie nach jahreszeitlichem Angebot und essen Sie so häufig wie möglich täglich drei Portionen aus der Gemüsegruppe. Gemüse, Rohkost und Salate bieten Ihnen zudem die Möglichkeit, die wichtigen hochwertigen Pflanzenöle auf schmackhafte Weise in den Tagesplan einzubauen.

Wie Sie Ihren KE/BE- und Kalorienbedarf optimal decken

Die nachfolgende Tabelle informiert Sie über die ideale Zusammenstellung des täglichen Speiseplans bei unterschiedlichem Energiebedarf:

In der ersten Spalte wählen Sie zunächst Ihren persönlichen Gesamtenergiebedarf aus, der abhängig ist von Körpergewicht, Lebensalter, Geschlecht, Muskelmasse und täglicher Bewegung (siehe Seite 246).

Rechts daneben sehen Sie dann, wie viele KE/BE aus kohlenhydratreichen Lebensmitteln (Getreide, Obst, Milch/Sauermilchprodukte) Sie täglich zu sich nehmen sollten.

In der dritten und vierten Spalte erfahren Sie, welche Kalorienmenge aus sichtbaren Fetten (Öle, Nüsse, Samen) und aus sonstigen Lebensmitteln (Fisch, Geflügel, Fleisch) bei Ihrem persönlichen Gesamtenergiebedarf empfehlenswert sind.

Gesamtenergiebedarf	Anteil an KH-reichen Lebensmitteln	15% der Energie aus sichtbaren Fetten	Energie aus sonstigen Lebensmitteln
	KE/BE	kcal	kcal
1300 kcal	15	195	300
1400 kcal	16	210	320
1500 kcal	17	225	350
1600 kcal	18	240	370
1700 kcal	19	255	390
1800 kcal	20	270	420

Die richtige Wahl bei Diabetes



Dieser Kompass verrät Ihnen, wie Sie die richtigen Lebensmittel aussuchen und dabei genussvoll essen und Ihre Lebensqualität erhalten können.

- › **Übersichtlich:** Die Lebensmitteltabelle von A–Z mit Angaben zu Kalorien, Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratgehalt sowie zu KE/BE und zum glykämischen Index aller wichtigen Nahrungsmittel.
- › **Praktisch:** Die große Kohlenhydrat-Austausch-tabelle ist das ideale Hilfsmittel für Ihre KE/BE-Berechnungen.
- › **Gewusst wie:** Mit Beispielen zur Zusammenstellung ausgewogener Mahlzeiten, um den Blutzucker zu entlasten.

WG 465 Erkrankungen
ISBN 978-3-8338-2239-1



9 783833 822391



PEFC[™]
PEFC/04-31-1404

€12,99 [D]
€13,40 [A]

G|U

www.gu.de