

ACCU-CHEK®

Roche



Besser essen.

*Accu-Chek Ratgeber –
Gesunde Ernährung
bei Diabetes*

Gesund genießen –

Sie haben es in der Hand!

Liebe Leserin, lieber Leser,

wer abwechslungsreich und bewusst isst, tut sich und seiner Gesundheit viel Gutes. Dies gilt besonders für Menschen mit Diabetes, für die eine ausgewogene Ernährung einen wichtigen Einfluss auf ihre Blutzuckerwerte und nicht zuletzt auf ihre Lebensqualität hat.

Die gute Nachricht: Gesund und Genuss schließen sich überhaupt nicht aus. Unser Ratgeber gibt Ihnen praktische Tipps, wie Sie sich bewusst und trotzdem lecker ernähren können, welche Lebensmittel in den Einkaufskorb sollten und wie Sie dauerhaft Ihre Essgewohnheiten verbessern können. Lassen Sie sich inspirieren und erleben Sie, wie gut eine gesunde Küche schmecken kann!

Blutzucker messen, Bolus berechnen, Tagebuch führen – es gibt so viele Dinge, die Menschen mit Diabetes im Blick behalten müssen. Wir wollen Sie dabei unterstützen, dass sich Ihr Leben mehr um Sie und weniger um Ihren Diabetes dreht: mit modernen Produkten und digitalen Lösungen, die zu Ihrem Leben und Ihren individuellen Bedürfnissen passen – für mehr Zeit, mehr Überblick und mehr Motivation. Mehr dazu erfahren Sie im letzten Kapitel unseres Ratgebers.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihr Roche Diabetes Care Team

01

Die Grundlagen kennen

Diabetes – welcher Typ?	06
Gewicht und Fettverteilung – wo liegt mein grüner Bereich?	08
Die drei Hauptnährstoffe	10

02

Gesund essen und leben

5 Schritte zum Start in ein neues gesundes Leben	18
5 Tipps, wie Sie im Alltag am Ball bleiben	20
Die Ernährungspyramide	22
Die Fett-Tausch-Liste	25
Clever kochen	26
Süße Versuchung – Zucker	28
Glas halb voll oder schon leer? Ausreichend trinken	32

03

Wie Roche Diabetes Care Sie im Alltag unterstützt

Gemeinsam Therapieziele erreichen	38
mySugr Tagebuch – das Herzstück für Ihren Alltag mit Diabetes	39
Unsere Produkte und Lösungen im Überblick	40
Motivierende Services für Ihren Alltag mit Diabetes	42

Die Grundlagen kennen

„Du bist, was du isst“ – das Motto sagt viel darüber aus, welchen Einfluss unser Essverhalten auf unsere Gesundheit hat. Doch was genau bedeutet das für Menschen mit Diabetes? Erfahren Sie in diesem Kapitel mehr darüber, welche Rolle die Ernährung und das Gewicht bei Diabetes spielen.

Diabetes – welcher Typ?

Bei Diabetes unterscheidet man zwei Hauptformen: Typ-1- und Typ-2-Diabetes. Es gibt zudem Vorstufen, aus denen sich ein Typ-2-Diabetes entwickeln kann: das sogenannte metabolische Syndrom und Prädiabetes.

Typ-1-Diabetes

Typ-1-Diabetes tritt meist im Kindes-, Jugend- oder jungen Erwachsenenalter auf. Der Grund: Die Bauchspeicheldrüse produziert kein Insulin mehr. Für die Betroffenen bedeutet dies, dass sie ihr Leben lang auf Insulin angewiesen sind. In Deutschland gibt es über 400.000 Menschen mit Typ-1-Diabetes. Dieser Ratgeber richtet sich primär an Menschen mit Typ-2-Diabetes – eine bewusste Ernährung spielt aber natürlich auch bei Typ-1-Diabetes eine wichtige Rolle. Deshalb finden hier auch Menschen mit Typ-1-Diabetes viele praktische Tipps und Anregungen, wie sie gesund und lecker essen können.

Typ-2-Diabetes

Über 90 % aller Menschen mit Diabetes sind von Typ-2-Diabetes betroffen – fast immer ausgelöst durch Übergewicht und zu wenig Bewegung. Um Diabetes in den Griff zu bekommen, ist es deshalb wichtig, dass Sie sich mit Ihrem Lebensstil und besonders mit Ihren Ernährungsgewohnheiten auseinandersetzen. Die gute Nachricht: Bei Typ-2-Diabetes haben Sie es in der Hand, den Erkrankungsverlauf positiv zu beeinflussen und eventuell sogar rückgängig zu machen. Je früher Sie etwas unternehmen, desto größer sind Ihre Chancen, dass es gar nicht erst zu einer Erkrankung kommt. Neben Übergewicht ist Vererbung eine weitere

Ursache für Typ-2-Diabetes. Aber auch wenn eine genetische Veranlagung vorliegt, muss man noch lange nicht daran erkranken. Das Gewicht spielt auch in diesem Fall eine entscheidende Rolle.

Warum das so ist? Mit steigendem Gewicht und zunehmendem Körperfettanteil reagieren die Körperzellen nicht mehr auf das Hormon Insulin. Dieses wird in der Bauchspeicheldrüse hergestellt und ist für den Transport von Traubenzucker, der sogenannten Glukose, aus dem Blut in die Zellen zuständig. Glukose versorgt die Zellen mit Energie, damit sie funktionieren können. Werden Körperzellen unempfindlich gegenüber Insulin, spricht man von einer „Insulinresistenz“. Dadurch kann die Glukose aus dem Blut nicht mehr in die Zellen transportiert werden. Die Folge: Die Blutzuckerwerte steigen. Die Bauchspeicheldrüse versucht zunächst, den Blutzucker zu senken, indem sie noch mehr Insulin produziert. Passiert dies auf Dauer, ist die Bauchspeicheldrüse irgendwann so überlastet, dass sie überhaupt kein Insulin mehr produzieren kann. Dann ist für Menschen mit Typ-2-Diabetes eine Insulintherapie notwendig.

Was können Sie tun? Nutzen Sie Ihre Chance und werden Sie aktiv: Eine langfristig gesunde Gewichtsabnahme, regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene, kalorienbewusste Ernährung sind die besten Maßnahmen gegen Typ-2-Diabetes. Bereits der Verlust von wenigen Kilos macht sich in besseren Blutzuckerwerten bemerkbar. Zusätzlich kann die Einnahme von blutzuckerregulierenden Medikamenten, die ärztlich verordnet wurden, den Blutzuckerlauf günstig beeinflussen.

Vorstufen von Typ-2-Diabetes

Metabolisches Syndrom

Treten Übergewicht, erhöhte Blutzucker- und Blutfettwerte, Bluthochdruck und Fettleber in Kombination auf, spricht man von einem metabolischen Syndrom. Dieses kann zu Diabetes, Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall führen. In Deutschland leiden etwa 30-35 % der Bevölkerung an einem metabolischen Syndrom, Tendenz steigend.

Prädiabetes

Prädiabetes – die Vorstufe zu Diabetes – liegt vor, wenn der Blutzucker erhöht ist (Nüchternblutzucker 100-125 mg/dl). Auch hier gilt: Wer sich gesund ernährt und ausreichend bewegt, hat gute Chancen, seine Werte wieder in den Griff zu bekommen und Diabetes zu vermeiden.



Gewicht und Fettverteilung – wo liegt mein grüner Bereich?

Die beste Therapie gegen Typ-2-Diabetes: wenn das Gewicht und die Fettverteilung im Normalbereich liegen. Doch wie kann ich herausfinden, ob ich tatsächlich zu viele Kilos mit mir herumtrage

und ob mein Figurtyp ein erhöhtes Diabetesrisiko bedeutet? Vermessen Sie sich selbst und überprüfen Sie ganz einfach, ob bei Ihnen alles im grünen Bereich ist.



Was ist mein Normalgewicht?

Mithilfe des Body-Mass-Index (BMI) lässt sich das Körpergewicht objektiv bewerten.

BMI-Rechner:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Größe (m)} \times \text{Größe (m)}}$$

76 kg Körpergewicht bei einer Körpergröße von 1,76 m ergeben einen BMI von 24,5 (76 kg : 1,76 m x 1,76 m = 24,5)

Doch was gilt hier als normal? Die BMI-Skala gibt darüber Auskunft.

BMI-Skala:



In unserem Beispiel wäre also die Person mit ihrem BMI von 24,5 an der oberen Grenze des Bereiches Normalgewicht.



Was ist meine Waist-Hip-Ratio?

Während der BMI das Körpergewicht bewertet, zeigt die sogenannte Waist-Hip-Ratio (WHR) das Verhältnis zwischen Taille und Hüfte an.

Sie gibt Auskunft über die Fettverteilung in Ihrem Körper und liefert einen wichtigen Hinweis zu Ihrem persönlichen Diabetesrisiko.

Wichtig dabei: Vor allem die Fettdepots in der Bauchgegend – auch „Apfelform“ genannt – wirken sich negativ auf die Blutzuckerwerte aus. Generell lässt sich sagen: Mehr Bauchfett bedeutet eine höhere WHR und damit ein erhöhtes Diabetesrisiko. Entspricht die Verteilung Ihres Körperfetts einer „Birnenform“ ist dies ein Zeichen von einer niedrigeren WHR und damit einem geringeren Risiko, an Diabetes zu erkranken.

Wie wird die WHR errechnet?

Messen Sie mit einem Maßband im Stehen Ihren Taillenumfang und Ihren Hüftumfang, ohne dabei den Bauch einzuziehen.

$$\text{WHR} = \frac{\text{Taillenumfang (cm)}}{\text{Hüftumfang (cm)}}$$

Bei einer Frau mit einem Taillenumfang von 75 cm und einem Hüftumfang von 91 cm ergibt das eine WHR von 0,82.

Doch was bedeutet das?

Empfehlung WHR-Werte:



Frauen:

unter **0,85**



Männer:

unter **0,90**

In unserem Beispiel wäre die Frau mit ihrem WHR von 0,82 im Normalbereich.

Die drei Hauptnährstoffe

Die Hauptnährstoffe unserer Nahrung sind Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate. Sie liefern unterschiedliche Energiemengen, gemessen in Kilokalorien (kcal) oder Kilojoule (kJ):

Nährstoff	Energiegehalt
1 g Fett	ca. 9 kcal (38 kJ)
1 g Eiweiß	ca. 4 kcal (17 kJ)
1 g Kohlenhydrate	ca. 4 kcal (17 kJ)



Versuchen Sie, die Hauptnährstoffe in einem ausgewogenen Verhältnis über verschiedene Lebensmittel aufzunehmen. Eine optimale Nährstoffverteilung sieht so aus:



Fett – Sattmacher und Geschmacksträger

Fett macht fett? Das gilt schon lange nicht mehr. Fett macht satt, liefert Energie, ist ein wichtiger Geschmacksträger und sorgt dafür, dass unser Körper Hormone und Zellmembranen herstellen kann. Gesunde Fette sollten deshalb mindestens ein Drittel unserer Tageskalorien ausmachen. Als gesund gelten vor allem ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fette, die beispielsweise in Pflanzenölen und Fisch enthalten sind. Aber Vorsicht: Nicht alle Fette sind gut für uns. Gesättigte Fette, die häufig in Fertiggerichten oder auch Chips vorkommen, können Herz- und Gefäßerkrankungen hervorrufen und sollten besonders von Menschen mit Diabetes gemieden werden.

Einfach ungesättigte Fette sind wichtig für unseren Körper und sollten auf keinem Speiseplan fehlen. Sie sind besonders reich in Pflanzenölen wie Oliven- und Rapsöl enthalten. Außerdem können sie dazu beitragen, den schlechten Anteil des Cholesterins, das sogenannte „LDL-Cholesterin“, zu senken. Doch auch hier gilt: Es kommt auf die Menge an. Denn egal ob gesättigt oder ungesättigt – jedes Fett hat den gleich hohen Kaloriengehalt.

Mehrfach ungesättigte Fette spielen neben den einfach ungesättigten Fetten eine wichtige Rolle für eine ausgewogene Ernährung. Auch sie

können sich – sparsam dosiert – positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken. Sie sind in zahlreichen Pflanzenölen wie Distel-, Sonnenblumen- oder Leinöl sowie in Fisch wie Lachs oder Hering enthalten.

Gesättigte Fette kommen häufig in Fertigprodukten, Kuchen, Gebäck, Fleisch, Wurst, Käse und Sahne vor. Wer sich bewusst ernähren möchte, sollte diese Lebensmittel nur in Maßen zu sich nehmen. Denn neben Kalorien liefern sie reichlich Cholesterin, das sich negativ auf die Blutfette auswirkt. Unser Tipp: Greifen Sie besser zu magerem Fleisch, Geflügel, Fisch, 1,5%igen Milchprodukten und Käse mit maximal 45 % Fett in der Trockenmasse.



Gut zu wissen: Fett ist nicht gleich Fett – es kommt neben der Menge auf die Qualität an.

Eiweiß – Schlank- und Muskelmacher

Eiweiß – auch Protein genannt – ist ein echtes Multitalent und liegt voll im Trend, wenn es um die Themen bewusste Ernährung und Abnehmen geht. Warum das so ist? Eiweiß ist ein wichtiger



Baustoff für unsere Muskeln, Zellen und sogar für unser Immunsystem. Es sorgt dafür, dass wir länger satt sind und sich unser Blutzucker nur gering erhöht. Um den täglichen Bedarf zu decken, sollten Sie ca. 0,8 g Eiweiß pro kg Körpergewicht zu sich nehmen (Mensch mit 70 kg = ca. 56 g Eiweiß) – dies entspricht ca. 10 bis 15 % der täglichen Kalorien. Die gute Nachricht: Eiweiß kommt in vielen pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln vor – und nicht nur in Eiern. Dazu zählen Milchprodukte, Fleisch, Lachs und Hülsenfrüchte wie Soja, Kichererbsen und Bohnen. Unser Tipp: Je stärker man Proteine aus pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln kombiniert, z. B. Kartoffeln mit Quark oder Müsli mit Joghurt, desto besser kann unser Körper diese verwerten.

Gut zu wissen: Wenn Sie abnehmen wollen, achten Sie immer darauf, dass Sie Ihren Körper mit ausreichend Eiweißen versorgen – ansonsten beginnt er Muskelmasse abzubauen. Bekommt er ausreichend Proteine, greift der Körper stattdessen auf körpereigene Fettreserven zurück. Das Ergebnis: Unliebsame Fettpölsterchen verschwinden und die Pfunde purzeln.



Kohlenhydrate – Power für den Körper

Neben Fett und Eiweiß sind Kohlenhydrate die wichtigsten Energielieferanten unserer Nahrung – und die einzigen, die direkt die Blutzuckerwerte ansteigen lassen. Dies liegt daran, dass Kohlenhydrate



hauptsächlich aus Traubenzucker bestehen – auch bekannt als Glukose. Dabei unterscheidet man zwischen einfachen und komplexen Kohlenhydraten: Einfache Kohlenhydrate lassen den Blutzuckerspiegel geradezu in die Höhe schießen und gelten als Dickmacher. Diese stecken unter anderem in Haushaltszucker, Weißbrot, Süßigkeiten und auch Fruchtsäften. Komplexe Kohlenhydrate bestehen aus Mehrfachzuckern, die langsam ins Blut übergehen, den Blutzuckerspiegel gemäßigt ansteigen lassen und lange satt halten. Man findet sie unter anderem in Vollkornprodukten, Gemüse oder auch Hirse. Etwa 45 bis 60 % der Energie, die wir täglich über Lebensmittel zu uns nehmen, sollte aus Kohlenhydraten stammen.

Gut zu wissen: Der Zuckeranstieg im Blut wird durch ballaststoffreiche und fetthaltige Nahrungsmittel verzögert. Je ballaststoffreicher die Lebensmittelauswahl, desto besser für den Blutzuckerspiegel, das Sättigungsgefühl, die Blutfettwerte und die Verdauung.



Kohlenhydrate nach Maß: KE und BE

Kohlenhydrathaltige Lebensmittel beeinflussen unmittelbar den Blutzuckerspiegel. Für Menschen mit Insulintherapie ist es deshalb wichtig zu wissen,

wie viele Kohlenhydrate in ihren Mahlzeiten stecken, damit sie die Insulinmenge entsprechend anpassen können. Um die Berechnung zu erleichtern, gibt es unterschiedliche Maßeinheiten: Die Broteinheit (BE) entspricht ca. 12 g Kohlenhydraten. Die gängigere Maßeinheit ist die Kohlenhydrateinheit (KE) – eine KE entspricht dabei ca. 10 g Kohlenhydraten. Als praktische Umrechnungshilfen gibt es Kohlenhydrat-Austauschtabellen.

Ballaststoffe – Helfer für Verdauung und Blutzuckerwerte

Das Besondere an Ballaststoffen ist, dass unser Verdauungstrakt sie praktisch nicht verwerten kann. Und doch sind sie viel mehr als nur reines Füllmaterial: Sie steigern das Sättigungsgefühl, kurbeln die Darmtätigkeit an, unterstützen die Darmflora und senken Cholesterin und das Darmkrebsrisiko. Für Menschen mit Diabetes besonders wichtig: Der Blutzucker steigt dank Ballaststoffen weniger steil an, was extreme Spitzen verhindert. Gleichzeitig sinken die Werte langsamer wieder ab. Das beugt auch Heißhunger vor – günstig für alle, die abnehmen wollen. Grundsätzlich gibt es zwei Arten von Ballaststoffen: wasserunlösliche und

wasserlösliche. Unlösliche Ballaststoffe binden Wasser, quellen auf, bringen den Darm auf Trab und sorgen dafür, dass wir uns satt fühlen. Sie sind unter anderem in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Blattgemüse zu finden. Lösliche Ballaststoffe wirken sich positiv auf den Blutzucker- und Cholesterinspiegel sowie auf die Darmflora aus. Sie sind unter anderem in Äpfeln, Bananen und Haferkleie enthalten. Die Stars unter den ballaststoffreichen Lebensmitteln sind Vollkornprodukte: Sie regen die Verdauung am besten an. Mindestens die Hälfte der empfohlenen täglichen Ballaststoffmenge von etwa 40 g sollte daher aus Vollkornprodukten stammen. Weitere gute Ballaststoffquellen sind auch Kartoffeln, Gemüse und Nüsse.

Gut zu wissen: Wer sich ballaststoffreich ernährt, sollte reichlich dazu trinken. Denn nur dann können Ballaststoffe gut quellen und ihre Wirkung voll entfalten.



Der glykämische Index – Tacho für Blutzuckeranstieg

Eine KE oder BE gibt zwar an, wie viele Kohlenhydrate in einem Lebensmittel enthalten sind. Sie sagt jedoch nichts darüber aus, wie schnell der Blutzuckerspiegel ansteigt und so die Werte aus dem Gleichgewicht bringen kann. Eine kleine Scheibe Vollkornbrot enthält beispielsweise genauso viele KE wie ein halber Kartoffelknödel. Die Wirkung auf den Blutzuckerspiegel ist jedoch sehr unterschiedlich: Das Vollkornbrot enthält



neben Kohlenhydraten Ballaststoffe, die für einen langsameren Blutzuckeranstieg sorgen. Kartoffelknödel hingegen liefern kaum Ballaststoffe und lassen den Blutzucker schneller steigen. Um zu bestimmen, wie schnell sich Kohlenhydrate aus einem Lebensmittel im Blut bemerkbar machen, gibt es den glykämischen Index (GI oder Glyx genannt). Der Richtwert für den GI ist Traubenzucker: 50 g entsprechen einem GI von 100. Weißbrot hat einen GI von 70, Croissants 67, Milch 32 und Linsen 29. Je niedriger der GI, umso besser für den Blutzuckerspiegel.

Glykämische Last – Kompass für den Insulinbedarf

Die glykämische Last (GL) ist eine Weiterentwicklung des glykämischen Index und gilt als die bessere Berechnungsgrundlage für den Insulinbedarf. Der Grundgedanke ist, dass neben der Art auch die Menge der Kohlenhydrate einen Einfluss auf den Blutzuckeranstieg hat. Dies lässt sich anhand des folgenden Beispiels gut nachvollziehen: Der glykämische Index bewertet Wassermelone und

Weißbrot ungefähr gleich. Weißbrot hat jedoch mehr Kohlenhydrate als Wassermelone. Demnach steigt der Blutzucker nach dem Verzehr von Weißbrot auch stärker an – folglich ist die glykämische Last von Weißbrot höher als die von Wassermelone.

Berechnet wird die GL mit folgender Formel:

$$\frac{\text{GI} \times \text{Kohlenhydratmenge (in g)}}{100 \text{ g}}$$

Für unser Beispiel bedeutet das:

Weißbrot (Weizen):

$$\text{GL} = 70 \times 49 \text{ g} : 100 \text{ g} = 34,3$$

Wassermelone:

$$\text{GL} = 72 \times 8 \text{ g} : 100 \text{ g} = 5,76$$



Gut zu wissen: Von einer hohen GL spricht man bei einem Wert von mehr als 20, eine mittlere entspricht 11 bis 19 und eine niedrige GL liegt bei unter 10.

Der glykämische Index (GI) verschiedener Lebensmittel

Hoch	Mittel	Niedrig
Weißbrot	Roggenbrot	Vollkornbrot
Pommes frites	Klöße	Nudeln aus Hartweizen
Minutenreis	Gnocchi	fettarme Milchprodukte
Laugengebäck	Pizza mit Käse und Gemüse	Vollkorn-, Parboiled-Reis
Kartoffelpüree	Pellkartoffeln	Hülsenfrüchte

Fett-Protein-Einheit – Prognose für den Blutzuckeranstieg

Es kann passieren, dass nach einem Grillfest am Vorabend der Blutzucker am nächsten Morgen erhöht ist, obwohl die Blutzuckerwerte vor dem Schlafengehen noch im grünen Bereich lagen. Woran das liegt? Grund dafür sind Steak und Würstchen. Denn nach dem Essen lassen Proteine und Fett den Glukosespiegel ansteigen – und das ziemlich langsam. Das kann den Blutzucker noch einige Stunden nach einer üppigen Mahlzeit ansteigen lassen. Neben KE und BE gibt es daher auch noch die sogenannte Fett-Protein-Einheit – kurz FPE –, die Menschen mit Insulintherapie hilft, ihren Insulinbedarf zu ermitteln. Eine FPE entspricht 100 kcal aus Fett und Eiweiß.



Je höher der Fett-Eiweiß-Anteil einer Mahlzeit, desto länger hält die Wirkung auf den Blutzucker an.



In Stunden bedeutet das:

1 FPE (100 kcal)	–	über 3 Stunden
2 FPE (200 kcal)	–	über 4 Stunden
3 FPE (300 kcal)	–	über 5 Stunden
4 FPE und mehr	–	über 7 Stunden

Wie lassen sich die FPE einer Mahlzeit ermitteln?

Zuerst wird der Kaloriengehalt der reinen Kohlenhydrate ermittelt, die in der Mahlzeit enthalten sind. Dazu nimmt man die Kohlenhydrate in Gramm und multipliziert sie mit 4 (1 g Kohlenhydrate liefert ca. 4 kcal). Das Ergebnis wird vom Gesamtkalorienbetrag der Mahlzeit abgezogen. Wenn Sie die verbleibenden Kalorien aus Fett und Eiweiß durch 100 teilen, erhalten Sie die FPE.



Gut zu wissen: Es gibt einige Apps (u. a. DiaBook), die Ihnen dabei helfen, die FPE Ihrer Mahlzeiten ganz einfach zu ermitteln.

Gesund essen und leben

Der beste Weg, um sein Normalgewicht und damit bessere Blutzuckerwerte zu erreichen: eine ausgewogene, kalorienbewusste Ernährung und ausreichend Bewegung.

Jeder Mensch hat einen anderen Kalorienbedarf, abhängig von Alter, Geschlecht, Körpergröße, Körpergewicht und körperlicher Arbeitsintensität. Wer seinem Körper weniger Kalorien zuführt, als er verbraucht, nimmt über kurz oder lang ab – in der Theorie eine einfache Rechnung. In der Praxis ist es natürlich nicht ganz so einfach, langjährige Ess- und Lebensgewohnheiten umzustellen und dauerhaft motiviert zu bleiben.

Wir haben einige Tipps für Sie zusammengestellt, die Ihnen dabei helfen. Werden Sie jetzt aktiv – es lohnt sich!

5 Schritte zum Start in ein neues gesundes Leben



01 Ziele setzen: Sie haben ein konkretes Abnehm-Ziel, das Sie bis zu einem bestimmten Zeitpunkt erreichen wollen? Schreiben Sie es auf und hängen Sie es sich an den Kühlschrank. Realistische Ziele sind ein guter Start und helfen auch dabei, dauerhaft am Ball zu bleiben. Kontrollieren Sie immer wieder, ob Sie Ihren Zielen näherkommen. Sie müssen sich hierfür nicht täglich auf die Waage stellen, einmal pro Woche reicht völlig aus. Erzählen Sie auch Ihrer Familie und Ihrem/Ihrer Ärzt:in von Ihren Zielen – das sorgt für zusätzliche Motivation. Und wenn Sie unsicher sind: Nehmen Sie eine Ernährungsberatung in Anspruch – Ihr/Ihre Ärzt:in hilft Ihnen hier gerne weiter.

02 Reinen Tisch machen: Zu Beginn der Umstellung ist es ratsam, alle Lebensmittel zu verschenken, die Ihnen nicht guttun, damit Sie gar nicht erst in

Versuchung kommen. Dazu sollten Sie sich Gedanken machen, warum und in welchen Situationen – wie z. B. bei Stress, Kummer oder Langeweile – Sie sich ungesund ernähren und wie Sie das zukünftig vermeiden können.

03 Überblick gewinnen: Führen Sie ein Ernährungstagebuch und gewinnen Sie einen Überblick, was Sie über den Tag verteilt essen. So können Sie ungesunde Ernährungsmuster identifizieren und durch neue Essensgewohnheiten ersetzen, die Ihnen guttun.

Tipp: Es gibt eine Vielzahl an Apps, die Sie mit einem Ernährungstagebuch, Lebensmitteldatenbanken und Kalorienbedarfsrechner unterstützen. Die mySugr App bietet Ihnen hier ebenfalls praktische Hilfe. Weitere Infos finden Sie auf accu-chek.de/mysugr

04 Neues probieren: Lassen Sie alte Gewohnheiten hinter sich und bringen Sie frischen Wind in Ihre Küche: Neue Gerichte, neue Gewürze, neue Getränke – es gibt so viele spannende Möglichkeiten, sich gesund zu ernähren, die überhaupt nicht aufwendig sind.

Tipp: Besorgen Sie sich Kochbücher für Menschen mit Diabetes und lassen Sie sich inspirieren.

05 In Bewegung kommen: Sie nehmen einfacher und effektiver ab, wenn Sie sich regelmäßig bewegen – am besten dreimal eine halbe Stunde pro Woche, egal ob Spazieren gehen, Nordic Walking, Fahrrad fahren, schwimmen oder eine Runde auf

dem Crosstrainer. Auch Bewegung im Alltag, wie Treppensteigen, mit dem Rad zum Einkaufen fahren oder Gartenarbeit helfen, die Pfunde purzeln zu lassen. Und das vielleicht Beste daran: Nach dem Sport fühlen Sie sich fit und wohl in Ihrer Haut.



Gut zu wissen: Wer Muskeln aufbaut, profitiert rund um die Uhr von ihnen. Auch wenn man gerade nicht aktiv ist, verbraucht Muskelmasse sehr viel mehr Energie als reines Fettgewebe und beschleunigt das Abnehmen.

5 Tipps, wie Sie im Alltag am Ball bleiben



01 Schlau einkaufen: Der bewusste Einkauf von Lebensmitteln ist schon die halbe Miete für eine gesunde Ernährung. **Tipp:** Planen Sie Ihre Mahlzeiten für die nächsten Tage vor und schreiben Sie einen Einkaufszettel. Dadurch vermeiden Sie, in die verlockenden Zucker- und Fettfallen im Supermarkt zu tappen, und verlieren im großen Angebot nicht den Überblick. Dazu sollten Sie nicht hungrig einkaufen gehen – so landet nicht mehr im Einkaufswagen, als Sie eigentlich brauchen.

02 Selbst kochen: Wer sich gesund ernähren will, greift am besten zu frischen Zutaten und kocht täglich selbst. Denn vor allem in Fertigprodukten wie Pizza, Soßen oder Suppen verstecken

sich nicht nur unliebsame Geschmacksverstärker, sondern auch Fett und ungeahnt viel Zucker, der den Blutzuckerspiegel in die Höhe treibt. **Tipp:** Wiegen Sie die Lebensmittel ab, um ein besseres Gespür für die Größe von Portionen zu bekommen.

03 Auf Regelmäßigkeit setzen: Um Heißhunger zu vermeiden, ist nicht nur entscheidend, was, sondern auch, wie oft Sie essen. Leitfaden sind drei über den Tag verteilte Mahlzeiten, wobei man möglichst auf zusätzliche Snacks verzichten sollte. Ist der Hunger zwischenzeitlich doch zu groß, nicht zu Schokoriegeln oder Keksen greifen, sondern lieber Gemüsesticks oder eine Handvoll Nüsse naschen.

04 Richtig essen: Essen Sie langsam und mit Genuss – ohne Ablenkung durch Fernseher oder Handy. Wer schlingt, isst automatisch mehr, da das Sättigungsgefühl erst nach ca. 20 Minuten eintritt. Nutzen Sie kleine Teller und stellen Sie Schüsseln und Pfannen nicht auf den Esstisch – so gewöhnen Sie sich an kleinere Portionen und entwickeln ein neues Gefühl, wann Sie satt sind. Dieses Gefühl können Sie verstärken, indem Sie immer wieder Esspausen einlegen und zum Essen genügend trinken.

05 Im Restaurant und im Büro bewusst genießen: Wenn man auswärts isst, wählt man am besten ein naturbelassenes Stück Fleisch oder Fisch ohne schwere Soße oder Panade. Dazu empfiehlt sich Gemüse und eine kleine Portion Kartoffeln, Vollkornreis oder -nudeln. Auch clever: Bitten Sie die Bedienung, den Brotkorb wieder mitzunehmen, und teilen Sie Ihr Dessert – die halbe Portion schmeckt genauso lecker! **Tipp fürs Büro:** Kochen Sie sich Ihre Mahlzeiten vor und nehmen Sie diese mit – eine gesunde Alternative zur Kantine, mit der Sie auch noch Geld sparen.



Die Ernährungs- pyramide

Was? Wie oft? Wie viel? Unsere Ernährungspyramide zeigt Ihnen auf einen Blick, wie Sie Ihren Speiseplan zusammenstellen können, und hilft Ihnen, im Ernährungsdschungel den Überblick zu behalten.



Die hier angegebenen **Zahlen (1-6)** beziehen sich auf die **zu verzehrenden Mengen an Getränken und Lebensmitteln pro Tag**, wie z. B. 3x pro Tag Gemüse und 2x Obst.

Die Pyramide unterteilt das Essen in Lebensmittelgruppen, die in einem unterschiedlichen Verhältnis zueinander stehen. Das Farbsystem bietet dabei Orientierung und zeigt an, welche Lebensmittelgruppen in ausreichenden, mäßigen bzw. geringen Mengen gegessen werden sollen. Jeder Baustein steht zudem für eine Portion – als Maß dafür dient die eigene Hand. Bei Getränken geht man von einem Glas aus, das in eine Hand passt. Erwachsene sollten dabei auf mind. 1,5 l Flüssigkeit am Tag kommen.



Portionen



wenig



mäßig



ausreichend



Ruhe +



> 30 Min.

2–3x pro Woche

Sie sind mehr der Tabellen- als der Pyramiden-Typ?
Dann haben wir etwas für Sie:

Täglich:



Getränke:

ca. 1,5 Liter energiefreie, ungesüßte Getränke



Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln:

4 bis 6 Scheiben Brot (200–300 g)

oder

3 bis 5 Scheiben Brot (150–250 g) **und**
ein Müsli (50–60 g Getreideflocken) **und**
1 Portion Reis (gekocht: 150–180 g;
roh: 50–60 g)

oder

1 Portion Nudeln

(gekocht: 200–250 g; roh: 100–125 g)

oder

1 Portion Kartoffeln (200–250 g;
ca. 3–4 hühnereigroße Kartoffeln)

Vollkornprodukte bevorzugen!



Gemüse und Salat:

mindestens 3 Portionen Gemüse
(insgesamt mind. 400 g)

davon 1 bis 2 Portionen als Rohkost bzw.
Salat (ca. 100–200 g)



Obst:

mind. 2 Stücke/Portionen Obst
(insgesamt mind. 250 g)



Milch und Milchprodukte:

200 bis 250 g Milch, Buttermilch, Molke,
Naturjoghurt, Dickmilch

oder

Kefir **und** 2 Scheiben Käse (ca. 50–60 g)

**Fettarme Milch und Milchprodukte
bevorzugen!**



Öle und Fette:

1–2 Esslöffel hochwertiges Pflanzenöl
(ca. 10–15 g), z. B. Raps-, Walnuss-, Soja- oder
Leinöl **und**

1–2 Esslöffel Butter oder Pflanzen-
margarine (ca. 15–30 g)

Wöchentlich:



Fleisch, Wurst, Fisch und Eier:

1–2 Portionen Seefisch:

1 Portion fettarmen Seefisch wie Kabeljau,
Rotbarsch, Seelachs (zubereitet: 80–150 g)

1 Portion fettreicher Seefisch wie Lachs,
Hering, Makrele (zubereitet: 70 g)

2–3 Portionen fettarmes Fleisch

(je max. 150 g)

2–3 Portionen fettarme Wurst (je max. 50 g)

Eier in Maßen (bis zu 3 Eier pro Woche)

Die Fett-Tausch-Liste

Fett ist ein beliebter Geschmacksträger und kommt deshalb in vielen Fertiggerichten und in der Gastronomie zum Einsatz. Unsere Fett-Tausch-Liste hilft Ihnen, Fettfallen zu erkennen und sie durch leichtere Alternativen zu ersetzen.



Fetteiches Lebensmittel

Schnitzel paniert
Hackfleisch
Ente mit Haut
Fisch paniert
Bierschinken
Mettwurst
Speck
Crème fraîche
Sahne

Sahnejoghurt, -quark
Kondensmilch, 10 bis 12 % Fett
Sahneschmelzkäse
Gorgonzola
Schnittkäse.
Brühwürfel
Butter/Margarine auf Brot

Pommes frites
Burger mit Fleisch
Sahneeis
Desserts mit Creme/Sahne
Sahne-, Cremetorte
Chips, Flips
geröstete Nüsse, Cracker
Dressing (Mayonnaise/Salatcreme)



Fettreduzierte Alternative

Schnitzel natur
Tatar
Hähnchen/Pute ohne Haut
Fisch natur
Lachsschinken
Geflügelwiener
roher Schinken, magerer Speck
Frischkäse
fettreduzierte Sahne (max. 17 % Fett),
pflanzliche Kochcreme
fettarmer Joghurt, Magerquark
fettarme Milch (1,5 % Fett), Kondensmilch (4 % Fett)
Schmelzkäse, 30 % F. i. Tr.
Camembert, 30 bis 40 % F. i. Tr.
Schnittkäse, 30 bis 40 % F. i. Tr.
gekörnte Gemüsebrühe
Halbfettbutter/-margarine oder
pflanzlicher Brotaufstrich (24 % Fett)
Ofenkartoffeln
Burger mit Geflügel, Fisch oder Gemüse
Sorbet, Fruchteis, fettreduziertes Eis
Obstsalat
Obstkuchen, Biskuit
Salzstangen, fettreduzierte Chips
Nüsse natur, Reiscracker
Dressing (Oliven-, Rapsöl)



Clever kochen

Selbst kochen macht Spaß und ist die Grundlage, um abzunehmen und das Gewicht zu halten. Nur wer selbst kocht, weiß genau, was er zu sich nimmt. Wir haben einige Tipps für eine leckere und gesunde Küche für Sie zusammengestellt.



Garen im Dampfgarer

Voll im Trend: Der Dampfgarer hat mittlerweile den Weg von den Profi-Köchen in unsere Küchen geschafft. Kein Wunder, denn beim Garen mit Wasserdampf bleiben aufgrund der niedrigen Temperaturen die Vitamine und Mineralstoffe in der Nahrung fast vollständig erhalten – die Gerichte schmecken knackig und frisch. Auf Fett bei der Zubereitung können Sie komplett verzichten. Noch dazu geht Kochen mit dem Dampfgarer schnell und ist kinderleicht.



Garen im Bratschlauch

Sie können Fleisch auch einfach und fettarm im Bratschlauch garen. So sparen Sie nicht nur Kalorien und schonen Vitamine – mit dieser Zubereitungsmethode bleibt das Fleisch auch schön saftig und aromatisch.



Braten in beschichteten Pfannen

Verwenden Sie beim Braten beschichtete Töpfe oder Pfannen – so können Sie mit nur wenig Öl Gemüse, Fleisch oder Fisch anbraten. Einfach die Pfanne vorher dünn mit Oliven- oder Rapsöl auspinseln.

Tipp: Schauen Sie auf accu-chek.de/ratgeber-ernaehrung vorbei. Hier gibt es Antworten auf Ihre Fragen zum Thema Ernährung bei Diabetes: Was bringt eine Diät? Gibt es unterschiedliche Empfehlungen für die Ernährung bei Typ-1-Diabetes und Typ-2-Diabetes?



Kochen mit dem Ofen

Mit dem Backofen lässt sich nicht nur backen und grillen, sondern auch gesund und fettarm kochen. So können Sie ganz einfach auf dem Backblech leckere Gerichte wie Ofengemüse mit wenig Aufwand zubereiten.



Soßen ohne Sahne

Wenn Sie gerne Sahne beim Kochen verwenden, versuchen Sie es einmal mit Vollmilchjoghurt: Einfach zum Binden mit etwas Weizenmehl glatt rühren und in die nicht mehr kochende Soße geben.

Bitte beachten: Nicht noch einmal aufkochen, sonst flockt der Joghurt aus. Sie können alternativ zu Joghurt auch fein geriebene Kartoffeln als Bindemittel für die Sauce verwenden.



Weg mit dem Fett

Sie haben Fleisch, Fisch oder Kartoffeln mit Öl in der Pfanne gebraten? Packen Sie es vor dem Servieren noch einmal kurz auf ein Küchenpapier und tupfen Sie es mit einem weiteren ab. Damit entfernen Sie ganz leicht überschüssiges Fett.



Süße Versuchung-Zucker



Keine Frage: Zucker bedeutet Genuss – auch für Menschen mit Diabetes. Wie so oft im Leben kommt es auch beim Zucker auf die Menge an. Übermäßiger Zuckergenuss lässt den Blutzuckerspiegel extrem schnell in die Höhe schießen, sorgt für Heißhunger, führt zu Fettleibigkeit und schwächt unser Immunsystem. Wer sich gesund ernähren und abnehmen möchte, sollte weitgehend auf Zucker verzichten. Wenn Sie sich gelegentlich ein Eis oder ein Stück Kuchen gönnen, ist das völlig in Ordnung – es sollte aber eine bewusste Ausnahme und nicht die Normalität sein.

Gut zu wissen: Unsere Geschmacksnerven gewöhnen sich an Süßes und verlangen immer mehr. Diese Gewöhnung lässt sich wieder rückgängig machen, indem Sie auf frische Lebensmittel setzen und anfangs etwas Süßstoff dazugeben, den sie dann immer mehr reduzieren.



Zuckerfallen vermeiden

Zucker ist der Liebling der Lebensmittelindustrie. Warum das so ist? Zucker sorgt für den Lecker-Effekt, macht Lebensmittel haltbar und knusprig. Besonders tückisch: Zucker ist nicht nur in süßen, sondern häufig auch in herzhaften, fetthaltigen Lebensmitteln enthalten, die industriell verarbeitet wurden. Dazu zählen unter anderem Wurst, Chips, Tütensuppen, Dressings und Soßen. Diese Kombination aus verstecktem Zucker und Fett ist der ultimative Dickmacher: Wir essen kalorienreich, fühlen uns dennoch nicht satt und wollen immer mehr – der Beginn eines Teufelskreises, den Sie unbedingt vermeiden sollten.

Zuckergehalt erkennen

Wenn in der Zutatenliste von Lebensmitteln Zucker erst ab der fünften Stelle erscheint, ist der Anteil so gering, dass er kaum Auswirkungen

auf den Blutzuckerspiegel hat. Beachten Sie aber, dass Zucker oft versteckt unter anderen Namen angegeben wird. Berücksichtigen Sie auch weitere kohlenhydrathaltige Zutaten, wie Reis, Nudeln und Mehl, die vor dem Zucker gelistet sind. Ihr Anteil im Produkt ist entsprechend höher und muss als KE berechnet werden. Den jeweiligen Kohlenhydratgehalt finden Sie unter den Nährwertangaben auf dem Produktetikett.

Gut getarnt: Zucker in der Zutatenliste

Zucker wird in Zutatenlisten häufig auch als Saccharose, Dextrose oder Glukose bezeichnet (die Endung „-ose“ steht für Zucker). Folgende Zuckerarten erhöhen den Blutzucker:



- **Haushaltszucker** (Saccharose)
- **Traubenzucker** (Glukose, Dextrose, Monosaccharide)
- **Honig**
- **Sirup** (Melasse)
- **Milchzucker** (Lactose)
- **Malzzucker** (Maltose)
- **Invertzucker**
- **Maltodextrin**

Kalorienfreie Süßstoffe

Süßstoffe sind eine kalorienfreie Alternative zu Zucker. Sie haben keine Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel und sind zahnfreundlich. Die kalorien- und kohlenhydratfreien Süßstoffe bezeichnet man auch als Zuckerersatzstoffe. Süßstoffe sind als Tabletten, Flüssig- und Streusüße erhältlich. Bis auf Aspartam eignen sich alle Süßstoffe zum Kochen und Backen.

Eine Süßstofftablette entspricht einem Teelöffel Zucker. Ein Teelöffel Flüssigsüßstoff entspricht der Menge von vier gehäuften Esslöffeln Zucker oder Zuckeraustauschstoffen.

Kennen Sie schon Stevia? Mit einer Süßkraft, die bis zu 300-mal größer ist als die von Haushaltszucker, reichen schon kleinste Mengen. Stevia kann zum Süßen für Kaffee, Tee, Smoothies und Süßspeisen verwendet werden und eignet sich zum Backen.

Süßstoffe im Handel

Zugelassen nach der EU-Süßungsmittel-Richtlinie gibt es in Deutschland:

- Saccharin (E 954)
- Cyclamat (E 952)
- Aspartam (E 951)
- Acesulfam-K (E 950)
- Sucralose (E 955)
- Thaumatin (E 957)
- Neohesperidin DC (E 959)
- Stevia (E 960)

Quelle: Elmafda I., Muskat E., Fritzsche D.: E-Nummern & Zusatzstoffe, GU-Verlag, 2016



Kalorien- und kohlenhydrathaltige Zuckeraustauschstoffe

Zuckeraustauschstoffe schmecken ähnlich süß wie Zucker und werden häufig mit kalorienfreien Süßstoffen verwechselt. Bitte beachten: Auch wenn sie auf den Blutzuckerspiegel nur eine geringe Wirkung haben und weniger Kalorien als Haushaltszucker besitzen – ganz kalorienfrei sind Zuckeraustauschstoffe nicht. Isomalt, Lactit, Mannit und Sorbit enthalten jedoch nur 2,4 kcal/g. Sie besitzen allerdings auch nur ungefähr die halbe Süßkraft. Genauso süß wie Zucker schmecken Maltit und Xylit, deren Kaloriengehalt ebenfalls etwa halb so hoch ist wie bei Haushaltszucker. Werden Zuckeraustauschstoffe in fett- und kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Kuchen und Gebäck verwendet, macht sich der kalorien sparende Effekt jedoch kaum bemerkbar. Der Grund: Diese Lebensmittel sind generell sehr kalorienreich. Deshalb sind Zuckeraustauschstoffe z. B. in Kuchen keine geeignete Alternative, wenn es darum geht, Pfunde zu verlieren. Ein zu hoher Verzehr von Zuckeraustauschstoffen kann außerdem abführend wirken und starke Blähungen verursachen.

Der früher oft als Zuckeraustauschstoff verwendete Fructozucker (Fructose) schmeckt etwa 1,5-mal so süß wie Haushaltszucker und beeinflusst bei vergleichbarer Kalorienmenge den Blutzucker kaum. Heute wird Fructozucker häufig in Form des preisgünstigen, aus Mais gewonnenen „high fructose corn syrup“ zum Süßen von Getränken, Backwaren und anderen süßen Lebensmitteln verwendet. Bitte beachten: Studien weisen darauf hin, dass dieser zugesetzte Fructozucker Übergewicht und Bluthochdruck fördern kann und die Blutfette ungünstig beeinflusst.

Übersicht an Zuckeraustauschstoffen

- **Fructozucker** (Fructose)
- **Sorbit**
- **Xylit**
- **Mannit**
- **Isomalt** (Palatinit)
- **Maltit**
- **Lactit**
- **Polydextrose**
- **Erythrit** (E 968)



Zucker und Diabetes – was ist wichtig?

- ✓ Max. 10 % der täglichen Energiezufuhr sollte über Zucker (ca. 25 g pro Tag) und gezuckerte Lebensmittel kommen.
- ✓ Den tatsächlichen Zuckergehalt auf Verpackungen finden Sie unter dem Gehalt an Kohlenhydraten („davon Zucker“).
- ✓ Viele zuckerhaltige Speisen haben einen hohen Fett- und Kaloriengehalt und können Übergewicht fördern.
- ✓ Vorsicht auch vor verstecktem Zucker in herzhaften Lebensmitteln.
- ✓ Regelmäßiger Zuckerkonsum schadet der Zahngesundheit.
- ✓ Bei Kaffee, Tee, Desserts etc. greifen Sie besser zu kalorienfreien Süßstoffen.
- ✓ Zucker aus Säften, Limonaden, Bonbons wirkt direkt auf den Blutzucker.
- ✓ Zucker aus z. B. Eiscreme, Schokolade oder Kuchen und Gebäck (in Verbindung mit Eiweiß, Fett und Ballaststoffen) erhöht zwar den Blutzucker etwas langsamer, sorgt dafür aber für eine stärkere Gewichtszunahme.
- ✓ Jeder Mensch reagiert anders auf zuckerhaltige Lebensmittel, kontrollieren Sie daher regelmäßig Ihre Blutzuckerwerte.



Glas halb voll oder schon leer? Ausreichend trinken



Wie viel trinken Sie über den Tag verteilt? 1,5 bis 2 l kalorienfreie Flüssigkeit sollten es täglich sein, um den Körper in Schwung zu halten. Bei steigenden Temperaturen, Sport, Garten- und körperlicher Arbeit ist der Bedarf höher. Wenn Sie Durst bekommen, hat der Körper bereits ein Flüssigkeitsdefizit. Deshalb gilt: Trinken Sie, bevor der Durst kommt. Bevorzugen Sie Getränke, die den Blutzucker nicht erhöhen – am besten Mineralwasser und ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Auch Kaffee, grüner und schwarzer Tee eignen sich, sollten aber nur etwa 25 % der Gesamtmenge ausmachen. In Maßen können Sie auch mit Süßstoff gesüßte kalorienarme Limonaden und colahaltige Light-Getränke

trinken. Sie sind fast kohlenhydratfrei und enthalten maximal 20 kcal/100 ml.

Die Sache mit den Säften

Säfte sorgen für geschmackliche Abwechslung, haben aber Einfluss auf den Blutzucker. Bei einem Fruchtgehalt von 100 % ist nicht nur Fruchtzucker enthalten. In 100 ml Apfelsaft stecken z. B. 1,9 g Glukose, 5,3 g Fruktose und 2,4 g Saccharose. In Fruchtsaftgetränken und Fruchtnektaren ist der Obstanteil geringer und der Zuckergehalt entsprechend noch höher. Deswegen Säfte lieber mit Wasser zu Schorle verdünnen. Übrigens:

Neben Gemüse- und Diätsäften haben auch Milchprodukte eine Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel und dazu oft noch viele Kalorien.

Getränke ohne blutzuckererhöhende Wirkung

- Mineralwasser, still oder mit Kohlensäure
- Kaffee, Malzkaffee (ohne Zuckerzusatz)
- Tee (schwarzer, grüner, Früchte-, Kräutertee etc.)
- Kalorienarme Light-Limonade, colahaltige Light-Getränke (max. 20 kcal/100 ml)

Getränke mit blutzuckererhöhender Wirkung

- Milch, Buttermilch, Kefir, Trinkjoghurt
- Reine Fruchtsäfte, 100 % Frucht
- Konzentrierte Fruchtsaftdrinks und Smoothies
- Light-Säfte und Saftschorlen
- Gemüsesäfte
- Alkoholfreies Bier (Vorsicht: hat teilweise viele Kalorien!)

Getränke mit schnell blutzuckererhöhender Wirkung

- Limonade, Brausen und Cola
- Malzbier
- Fruchtsaftgetränke und Fruchtnektare
- Energydrinks



Wichtig:

Bei einer Überzuckerung (Hyperglykämie) sollten Sie pro Stunde 0,5 bis 1 l Wasser trinken und im Notfall einen Arzt aufsuchen.

Vorsicht bei Alkohol!

Alkoholische Getränke enthalten reichlich Kalorien in flüssiger Form. Besonders wenn Sie abnehmen möchten, sollten Sie Alkohol nur in Ausnahmefällen trinken. Denn neben Fett hat Alkohol mit 7 kcal/g den höchsten Kaloriengehalt. Außerdem hat er eine appetitanregende Wirkung und verhindert den Fettabbau im Körper. Je hochprozentiger die Getränke bzw. je mehr Sie trinken, desto stärker wird Ihre Leber belastet.

Regelmäßiger Alkoholkonsum wirkt sich negativ auf die Blutfette aus. Außerdem enthalten alkoholhaltige Getränke oft Zucker, sodass Liköre, Wein und Sekt, Bier (auch alkoholfreies und Light-Bier), Aperitifs und Cocktails zusätzliche Kalorien liefern. Bei hohen Blutfettwerten, Bauchspeicheldrüsenentzündung, erhöhtem Blutdruck oder schweren Nervenschädigungen sollten Sie unbedingt die Finger vom Alkohol lassen. Was Sie auch wissen sollten: Alkohol kann eine Unterzuckerung (Hypoglykämie) fördern. Um das zu vermeiden, sollten Menschen mit Diabetes, die Insulin spritzen oder Tabletten nehmen, Alkohol nur zusammen mit einer kohlenhydrathaltigen Mahlzeit zu sich nehmen. Das gilt umso mehr für Alkohol nach dem Sport.

Besprechen Sie unbedingt mit Ihrem/Ihrer Ärzt:in, was Sie beim Trinken von Alkohol beachten sollten, z. B. wie Sie Ihre Insulindosis vor und nach Alkoholgenuß anpassen.



Praktische Tipps zum Umgang mit Alkohol

- Nie auf leeren Magen trinken.
- Nur in Verbindung mit einer kohlenhydrathaltigen Mahlzeit genießen.
- Nur als Genussmittel in kleinen Mengen konsumieren.
- Bei Übergewicht möglichst vermeiden, da hoher Kaloriengehalt.



Checkliste: Besser essen und trinken bei Diabetes



- ✓ Individuell angepasste, tägliche KE-/BE- und Kalorienmenge einhalten
- ✓ Mit frischen Zutaten selbst kochen
- ✓ Tägliche Gesamtfettmenge von 60 bis 80 g nicht überschreiten
- ✓ Ungesättigte Fette wählen (z. B. in Pflanzenölen und Fisch)
- ✓ Täglich 10 bis 15 % der Nahrungsenergie aus Eiweiß konsumieren
- ✓ Tierische und pflanzliche Eiweiße kombinieren (z. B. Kartoffeln mit Quark)
- ✓ Täglich 45 bis 60 % der Nahrungsenergie aus Kohlenhydraten zu sich nehmen
- ✓ Komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten und Gemüse bevorzugen
- ✓ Auf ballaststoffreiche Lebensmittel setzen (u. a. Vollkornprodukte)
- ✓ Täglich max. 25 g Zucker konsumieren
- ✓ Fett-Zucker-Kombination aus Fertigprodukten vermeiden
- ✓ Dampfgarer, Bratschlauch und beschichtete Pfannen beim Kochen verwenden
- ✓ Langsam und bewusst essen
- ✓ Mind. 1,5 oder besser 2 l kalorienfreie Flüssigkeit täglich trinken
- ✓ Alkohol nur in Maßen trinken und darauf verzichten, wenn Sie abnehmen wollen



Gemeinsam Therapieziele erreichen

Regelmäßig Blutzucker messen, Bolus berechnen, Insulin spritzen, Arztbesuche und auch noch auf die Ernährung achten – manchmal kann der Alltag mit Diabetes eine echte Herausforderung sein. Roche Diabetes Care unterstützt Sie mit modernen Produkten und digitalen Lösungen, die zu Ihrem Leben und Ihren individuellen Bedürfnissen passen. Dazu zählen Blutzuckermessgeräte, Insulinpumpensysteme und das mySugr Tagebuch als Herzstück für Ihren Alltag mit Diabetes.

Mit unseren Produkten und Lösungen gewinnen Sie einen besseren Überblick über Ihren Therapieverlauf, sparen Zeit bei Ihrem Diabetesmanagement und werden immer wieder motiviert, Ihre Ziele zu erreichen. Was uns dabei am Herzen liegt: Wir sorgen dafür, dass Sie alle wichtigen Diabetesdaten übersichtlich im Blick haben und unkompliziert mit Ihrem/Ihrer Ärzt:in teilen können. So können Sie gemeinsam mit Ihrem/Ihrer Ärzt:in das Beste für Ihre Therapie erreichen.

mySugr Tagebuch – das Herzstück für Ihren Alltag mit Diabetes

Das mySugr Tagebuch bietet Ihnen eine digitale Möglichkeit, Ihre Werte auf dem Smartphone zu dokumentieren. Einfach die gemessenen Blutzuckerwerte in die App eintragen, zusätzliche Angaben wie Mahlzeiten, Insulingaben und Aktivitäten ergänzen – und schon haben Sie Ihre Diabetesdaten immer dabei und im Blick.

Wenn Sie mit Accu-Chek Guide Ihren Blutzucker messen, werden Ihre Messwerte automatisch per Bluetooth in mySugr PRO übertragen. Besonders praktisch: Alle wichtigen Daten werden in der App zusammengeführt und grafisch übersichtlich dargestellt – das sorgt für einen guten Überblick über den Therapieverlauf und zeigt Ihnen, wie verschiedene Alltagssituationen Ihre Blutzuckerwerte beeinflussen. Davon profitiert auch Ihr/Ihre Ärzt:in, da dadurch Zusammenhänge sowie Muster besser erkannt und mit Ihnen besprochen werden können.

Weitere Informationen zum mySugr Tagebuch finden Sie unter

diabetestagebuch-entdecken.de



Motivierende Services für Ihren Alltag mit Diabetes

Wir denken Diabetes weiter und bieten Ihnen neben unseren Produkten auch weiterführende, motivierende Services für Ihren Alltag mit Diabetes an. Unsere Online-Angebote:



Accu-Chek Website

Auf accu-chek.de finden Sie einen großen Download- und Servicebereich mit vielen nützlichen Informationen rund um unsere Produkte, Zubehör und zu Diabetes im Allgemeinen. Melden Sie sich für den Accu-Chek Newsletter an und erhalten Sie regelmäßig praktische Tipps für Ihren Alltag mit Diabetes, medizinische News sowie aktuelle Produktinformationen direkt in Ihr E-Mail-Postfach.



Accu-Chek News

Kennen Sie schon unseren Newsletter? Mit den Accu-Chek News erhalten Sie regelmäßig interessante Neuigkeiten zu unseren Produkten, wertvolle Tipps zum Alltag mit Diabetes und einen Einblick in die Welt der Forschung und Entwicklung direkt in Ihr E-Mail-Postfach. Wir möchten Sie zusätzlich auch gerne zu Veranstaltungen sowie zu Umfragen einladen, um Ihre Meinung und Ihr Feedback zu erhalten.

accu-chek.de/news



#ratgeberdiabetes

Kennen Sie schon unseren #ratgeberdiabetes Blog? Lesenswerte Informationen rund um den Alltag mit Diabetes, nützliches Hintergrundwissen sowie Erfahrungsberichte und Ernährungstipps finden Sie online unter accu-chek.de/ratgeber-diabetes



Follow us!

Auf unserer Accu-Chek Facebookseite finden Sie tagesaktuelle Informationen, können sich mit anderen austauschen oder einfach mal ein Diabetesrätsel lösen.

Informationen zu Produkten und Handhabungsvideos finden Sie auf unserem YouTube-Kanal accu-chek.tv

