



## Gesunde Ernährung für Diabetiker\*innen

Gesundheit  
kommt von Herzen.

 **Vinzenz  
Kliniken**  
Wien



**Göttlicher Heiland**  
Krankenhaus Wien

**Dornbacher Straße 20–30**  
**1170 Wien**

Fachklinik für **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** und **Neurologie** mit Zentrum für **Gefäßmedizin** und **Chirurgie** sowie Spezialisierung auf **Altersmedizin**



**Vinzenz Kliniken**  
Wien

**Stumpergasse 13**  
**1060 Wien**

Fachklinik für den gesamten **Verdauungstrakt**, **Urologie**, **Onkologie** und **Psychosomatik**



**St. Josef**  
Krankenhaus Wien

**Auhofstraße 189**  
**1130 Wien**

Fachklinik mit **Eltern-Kind-Zentrum**, **Onkologie** und **Tumorchirurgie**



**Herz-Jesu**  
Krankenhaus Wien

**Baumgasse 20A**  
**1030 Wien**

**Orthopädische Fachklinik** mit hoher internistischer Expertise in **Rheumatologie**, **Osteologie** und **Remobilisation**



**Orthopädisches Spital Speising**  
Wien

**Speisinger Straße 109**  
**1130 Wien**

Fachklinik für den **Bewegungsapparat**

### Unser Leitgedanke lautet „Gesundheit kommt von Herzen“

und Gemeinnützigkeit ist unser Prinzip. Die fünf Fachkliniken der Vinzenz Kliniken Wien stehen allen Menschen offen – ohne Ansehen ihrer Konfession und ihrer sozialen Stellung.

Wir verbinden christliche Werte mit hoher medizinischer und pflegerischer Kompetenz und modernem, effizientem Management.

## Vorwort

### Dem Essen eine Seele geben

Essen hat für jede\*n von uns eine besondere Bedeutung. Es nährt, es belohnt, es verbindet Menschen und Familien am Tisch, es ist Genuss und vieles mehr. In seinen wichtigsten Bestandteilen ist es der Treibstoff unseres Körpers.

Im Vergleich zu unseren Vorfahren leben wir mit sehr hoher Geschwindigkeit, haben oft Herz und Sinn für die richtige Nahrungsauswahl, Zeit für die schonende Zubereitung und Ruhe für den Genuss unserer Speisen verloren. Wir sind davon überzeugt: „Gesundheit kommt von Herzen“. Daher ist es den Mitarbeiter\*innen der Vinzenz Kliniken Wien wichtig, den Menschen als Ganzes zu betrachten – während des Aufenthaltes im Krankenhaus genauso wie zu Hause. Unsere Ernährungsexpert\*innen haben für Sie Broschüren verfasst, die zeigen, wie Sie selbst mit der richtigen Ernährung für Ihre Genesung und für Ihre Gesundheit einen Beitrag leisten können.

Jeder Mensch kann mit seiner Ernährung den Genesungsprozess bzw. die Prophylaxe aktiv mitgestalten – und wir wollen Sie dabei aktiv unterstützen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine gesegnete Mahlzeit.



*Stephan Lampl*  
**Mag. Stephan Lampl**  
Geschäftsführer der  
Vinzenz Gruppe



*David Pötz*  
**Mag. David Pötz, Msc, LL.M.**  
Geschäftsführer der  
Vinzenz Kliniken Wien

## Diabetes ist vermeidbar

Von einer Diabetes-mellitus-Typ-2-Erkrankung spürt man zunächst gar nichts. Sie verursacht weder Probleme noch Schmerzen. Die Statistik zeigt: Diabetes entsteht durchschnittlich im Alter von 50 Jahren. In Österreich leben etwa 500.000 Diabetikerinnen und Diabetiker, 90 Prozent davon leiden an Diabetes mellitus Typ 2. Ihre Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten haben einen entscheidenden Einfluss auf diese Erkrankung.

Diabetes mellitus Typ 2 (Zuckerkrankheit) ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, bei der die Blutzuckerwerte zu hoch sind. Der erhöhte Blutzuckerspiegel kann durch Insulinmangel und/oder durch verminderte Wirksamkeit des vom Körper selbst produzierten Insulins – man spricht von einer „Insulinresistenz“ – meist in Zusammenhang mit Übergewicht verursacht werden.

In dieser Broschüre finden Sie Informationen für eine gesunde Lebensweise und Präventionsmöglichkeiten.

## Diabetes mellitus Typ 2 – die schleichende Gefahr

Bevor ein Mensch an Diabetes mellitus Typ 2 erkrankt, durchlebt die bzw. der Betroffene eine Phase, in der der Körper eine immer größere Menge an Insulin produzieren muss, um die normalen Blutzuckerwerte zu erhalten. Diese Phase wird als gestörte Glukosetoleranz bezeichnet. Sie kann mit einem Belastungstest (oraler Glukosetoleranztest) erkannt werden. Wird in dieser Phase die Ernährung umgestellt und die Bewegung gesteigert, kann das Auftreten des Diabetes verzögert bzw. verhindert werden.

### Die wichtigsten Werte auf einen Blick

- ▶ Blutzucker: Die Kontrolle vor einer Mahlzeit und zwei Stunden nach Ende einer Mahlzeit wird empfohlen.
- ▶ Regelmäßige Kontrollen von HbA1c (= Langzeitblutzucker), Blutfetten, Blutdruck.
- ▶ Das ideale Kontrollintervall wird von der\*dem Ärztin\*Arzt oder der\*dem Diabetesberater\*in festgelegt.



Eine rechtzeitige Ernährungsumstellung kann die Erkrankung positiv beeinflussen.

## Insulin – das entscheidende Hormon

Insulin ist ein Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Es sorgt dafür, dass der Blutzuckerspiegel im Normbereich bleibt. Wenn Sie Kohlenhydrate essen, steigt der Blutzuckerspiegel automatisch an. Nun wird Insulin von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet.

Dieses Hormon funktioniert wie ein Schlüssel, der den Eintritt des Zuckers in die Körperzellen ermöglicht. Dort dient dieser Zucker als Energielieferant. Ist zu wenig Insulin vorhanden, bleibt der Zucker im Blut, weshalb Ihr Blutzuckerspiegel ansteigt.



Foto: saschanti/fotolia.com

Eine bewusste Auswahl der Nahrungsmittel kann auch viele neue Genüsse ermöglichen.

## Schritt für Schritt gesund

### Die drei Säulen der Diabetes-Behandlung

- ▶ Ernährung
- ▶ Bewegung

Mehr Bewegung im Alltag – Motto: „Stiegen statt Lift“. Nach Möglichkeit dreimal pro Woche Ausdauersport (jeweils 30 Min.) wie Walken, Laufen, Radfahren oder Schwimmen und Krafttraining (z. B. Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Übungen mit Theraband). Besprechen Sie Ihre Möglichkeiten mit der\*dem behandelnden Internisten\*In, Ihrer\*Ihrem Hausärztin\*Hausarzt oder Ihrer\*Ihrem Physiotherapeutin\*Physiotherapeuten.

- ▶ medikamentöse Therapie

### Ziele der Diabetes-Behandlung

- ▶ Die Blutzuckerwerte sollten so reguliert werden, dass sie innerhalb der vereinbarten Grenzwerte liegen.
- ▶ Vermeidung von zu niedrigen als auch sehr hohen Blutzuckerwerten. Unterzucker erkennt man u. a. an Schwindel, Sehstörungen, Schweißausbrüchen und Zittern. Sehr hohe Blutzuckerwerte erkennt man u. a. an Durst und Müdigkeit. Sie können langfristig zu Gefäß- und Nervenschäden führen und beeinträchtigen dadurch

Ihre Lebensqualität.

- ▶ Senkung des Körpergewichts bei Übergewicht.

Diabetes mellitus begleitet Sie Ihr Leben lang. Bei Beachtung der „drei Säulen der Diabetesbehandlung“ werden Sie auf lange Sicht Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit erhalten bzw. auch steigern und das Risiko von Spätfolgen durch den Diabetes mellitus mindern.

Ein Rauch-Stopp ist in jedem Fall empfohlen.



Foto: pikselstock/fotolia.com

Integrieren Sie körperliche Aktivität in Ihren Alltag.

## Ernährungsumstellung – Schritt für Schritt



Foto: shaitih/fotolia.com

Fettarmes Fleisch und Fisch sind wertvolle Eiweißquellen.

Ein gutes Gewichtsmanagement und die Ausgewogenheit der Ernährung sind die wichtigsten Erfolgsfaktoren. Dabei erwartet jedoch niemand Wunder von Ihnen. Schnelle Radikalkuren sind weder gesund noch sinnvoll. Ihre Ernährungsumstellung soll zu einer langfristigen Änderung führen und Schritt für Schritt erfolgen. Essen darf Genuss und Freude bereiten.

### Kraft aus der Nahrung

Unsere Lebensmittel setzen sich aus den drei Hauptnährstoffen Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten zusammen. Von unserem Körper werden sie in Energie umgewandelt. Der energiereichste Nährstoff ist Fett, das doppelt so viele Kalorien wie Eiweiß oder Kohlenhydrate enthält. Neben den drei Hauptnährstoffen sind Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe wichtige Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung.

## Wichtige Lebensmittel

Für eine gute Blutzuckereinstellung ist eine ausgewogene Mahlzeitenzusammenstellung von Bedeutung. Demnach ist es ideal, dass je ein Lebensmittel jeder Hauptnährstoffgruppe in einer Mahlzeit vorhanden ist. Auf Seite 11 finden Sie ein Modell, das die optimale Zusammenstellung einer Mahlzeit zeigt.

### Wichtige Kohlenhydrate – für die rasche Energie

Energieförderer in unseren Nahrungsmitteln sind die Kohlenhydrate. Je nachdem, wie rasch sie vom Körper ins Blut gelangen, beeinflussen sie den

Blutzuckerspiegel unterschiedlich. Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Ballaststoffen, wie Vollkornprodukte, Gemüse oder Hülsenfrüchte, sollten den Hauptbestandteil der Ernährung ausmachen. Ballaststoffreiche Lebensmittel sättigen besser und „sickern“ langsam und gleichmäßig ins Blut. Dadurch steigt der Blutzucker nach dem Essen langsam und kontinuierlich an. Da vor allem Kohlenhydrate für den Anstieg des Blutzuckers verantwortlich sind, spielen deren Menge (z. B. 3 Schöpfer Reis oder 1 Schöpfer Reis), die Lebensmittelauswahl (z. B. grobes Vollkorn- oder Weißbrot) und die Mahlzeitenzusammensetzung (z. B. nur Spaghetti mit Tomatensoße oder Spaghetti mit Linsen-Gemüsesugo, geriebenem Käse und Salat) eine bedeutende Rolle.

#### Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte:

„sickern“ langsam ins Blut, der Blutzucker steigt langsam und kontinuierlich an

#### Mischbrot, Teigwaren, Obst, Kartoffeln, Reis, Haferflocken, fettarme Milchprodukte:

„fließen und tropfen“ ins Blut

#### Alle Zuckerarten, zuckerhaltige Getränke, Obstsäfte, Stärkemehl:

„schießen“ ins Blut, der Blutzucker steigt sehr schnell an

### Fett – gewichtiger Energieträger

Fett liefert am meisten Energie und dadurch die meisten Kalorien. Fettreiche Nahrungsmittel sollen daher sparsam verwendet werden.

Fett ist aber nicht gleich Fett! Im Gegensatz zu den tierischen Fetten enthalten pflanzliche Öle wertvolle und lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamine. Verwenden Sie für die warme Küche



Foto: dream79/fotolia.com

Hülsenfrüchte sind optimale Ballaststoffquellen und liefern gleichzeitig hochwertiges pflanzliches Eiweiß.

z. B. Raps- oder Olivenöl und für die kalte Küche zum Marinieren idealerweise Leinöl oder auch Walnussöl.

Die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren (v. a. in tierischen Lebensmitteln und streichfähigen Fetten) und Transfettsäuren (in Fertigprodukten, frittierten Speisen oder Back- und Süßwaren) sollte minimiert werden. Das Risiko von Folgeerkrankungen wie z. B. Herzinfarkt und Schlaganfall kann so verringert werden.

Die Reduktion von tierischen Fetten ist ein ganz wesentlicher Bestandteil der Ernährungstherapie.

### Eiweiß – der Baustein des Lebens

Eiweiß (Protein) ist ein wichtiger Baustoff für unseren Körper. Es ist unter anderem für den Muskelaufbau und die Immunabwehr von Bedeutung.

Je nach Herkunft wird zwischen tierischem und pflanzlichem Eiweiß unterschieden.

Greifen Sie bei Ihrer Auswahl zu Lebensmitteln mit einem hohen Anteil an pflanzlichem Eiweiß.

Hochwertiges pflanzliches Eiweiß ist überwiegend in Vollkorn-, Soja- und Tofuprodukten, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Pilzen (wie Seitlinge) und Nüssen, Samen und Saaten enthalten. Außerdem enthalten diese Produkte gleichzeitig mehr Ballaststoffe und Mikronährstoffe. Diese Lebensmittel sind für den menschlichen Körper allgemein günstiger, denn tierische Lebensmittel (Fleisch, Eier, Milchprodukte) enthalten neben Eiweiß auch zumeist mehr gesättigte Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System belasten.

Zudem handelt es sich bei tierischen Produkten um ressourcenintensive Lebensmittel, die unseren Planeten eher belasten. Nachhaltiger ist der bewusste Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln.

**„Möglichst unverarbeitet, möglichst bunt und möglichst pflanzlich“** lautet das Motto.

## Das Tellermodell

Eine gut kombinierte, ausgewogene Mahlzeit trägt zu einem stabilen Blutzuckeranstieg bei. Vor allem der postprandiale Blutzuckeranstieg (Anstieg nach dem Essen einer Mahlzeit) gibt Auskunft darüber, ob die Mahlzeit ausreichend „Blutzuckerbremsen“ beinhaltet hat.

Das „Teller-Konzept“ (siehe Bild) bietet eine Orientierung, wie eine ideale Mahlzeit zusammengesetzt sein sollte – und das am besten 3x am Tag.

Im Grunde wird hier ein mediterraner Ernährungsstil gezeigt. Er betont den Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen. Die Mahlzeitenzusammenstellung besteht typischerweise aus vielen frischen und unverarbeiteten Zutaten. Wichtig ist auch, dass die mediterrane Ernährungsweise körperliche Aktivität, mentale Gesundheit und gemeinsames Essen in den Alltag integriert.

**1/2 Mikronährstoffe**  
**Antioxidantien**  
**Phytonährstoffe**  
**Ballaststoffe**  
**Mineralien**  
**Vitamine**  
 Gemüse, Obst,  
 Kräuter, Gewürze

**1/4 Protein**  
**Basis:**  
 Hülsenfrüchte, Tofu,  
 Sojadrink und -joghurt,  
 Nüsse, Samen, Saaten  
**Ergänzend:**  
 Eier, magere Milch-  
 produkte, Fisch,  
 mageres Fleisch

**1/4 komplexe Kohlenhydrate**  
 Haferflocken, (Voll-  
 korn-)Brot und -Gebäck,  
 (Natur-)Reis, (Vollkorn-)  
 Teigwaren, Kartoffeln,  
 diverse Getreideprodukte

**Pflanzliche Öle**  
**Warme Küche:**  
 Rapsöl, Olivenöl  
 (ca. 2 EL pro Tag)  
**Kalte Küche:**  
 Leinöl, Walnussöl  
 (1–2 TL pro Tag)

Foto: PAN Austria

Kritische Nährstoffe in einer rein pflanzlichen Ernährung sind Vitamin D, Omega-3, Vitamin B2 und B12, Eisen, Kalzium, Zink, Selen, Jod und Protein. Holen Sie sich gegebenenfalls diätologischen oder ärztlichen Rat.

### Komplexe Kohlenhydrate

Fokus: Volles Korn > mehr Mikronährstoffe | längere Sättigung | **ca. 1 Handvoll pro Mahlzeit**



3-4 EL



1-2 Scheiben



### Protein

Fokus: Pflanzlich > mehr Mikronährstoffe, mehr Ballaststoffe | weniger tierisches Fett  
**| individueller Bedarf an Proteinportionen pro Mahlzeit**



### Mikronährstoffe

Fokus: Vielfalt & Gemüse, Kräuter > viele Ballaststoffe & Mikronährstoffe (Antioxidantien, Phytonährstoffe, Mineralien, Vitamine) | **ca. 1-2 Handvoll pro Mahlzeit**



### Pflanzliche Öle

Fokus: pflanzlich > mehr ungesättigte Fettsäuren  
**| individueller Bedarf an Fett pro Mahlzeit**



1 EL Rapsöl



1 EL Olivenöl



1-2 TL Leinöl



1-2 TL Walnussöl



max. 1 Handvoll Nüsse



Avocado



Samen, Saaten



fettreicher Fisch  
(aus nachhaltiger Zucht)

**Getränke:** ca. 1,5 bis 2,5 Liter Wasser oder ungesüßte Getränke pro Tag

Mentale Gesundheit

Bewegung und sportliche Aktivität

## Wasser bringt das Leben in Fluss

Wasser erfüllt im Körper wichtige und vielfältige Funktionen, wie etwa als Lösungsmittel für Nahrungsbestandteile, als Transportmittel, um Stoffe und Substanzen durch den Körper zu befördern, und auch als Kühlmittel, wenn der Körper schwitzt oder fiebert.

### Wie viel Flüssigkeit braucht der Mensch?

Trinken Sie mindestens 1,5 Liter über den Tag verteilt! Der Flüssigkeitsbedarf ist zusätzlich erhöht

- ▶ an sehr heißen Tagen
- ▶ bei körperlicher Anstrengung oder Sport
- ▶ bei Erkrankungen mit Fieber, Durchfall oder Erbrechen

### Die besten kalorienfreien Durstlöcher sind:

- ▶ Leitungswasser
- ▶ Mineralwasser
- ▶ Mineral-Zitrone
- ▶ ungesüßter oder mit Süßstoff gesüßter Tee

### Alkohol

Alkohol ist ein Genuss-, aber auch ein Suchtmittel und daher als Durstlöcher ungeeignet. Er enthält viele Kalorien und kann appetitanregend wirken. Zusätzlich kann bei medikamentöser Diabetestherapie je nach Medikamentenwirkstoff die Gefahr der Unterzuckerung steigen. Genießen Sie alkoholische Getränke daher selten – vorzugsweise zu einer Mahlzeit – und in geringen Mengen.



Foto: Yulia Sedova/123RF.com

Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr, am besten mit ungesüßten Getränken.

## Bewusst auswählen und essen

### Süßen – aber womit?

Geeigneter sind künstliche Süßstoffe, da sie keinen Blutzuckeranstieg bewirken und kaum Kalorien enthalten.

### Zuckerarten, die den Blutzucker stark erhöhen:

- ▶ Haushaltszucker
- ▶ Honig
- ▶ brauner Zucker
- ▶ Sirupe wie Ahorn- und Dattelsirup, Agavendicksaft etc.
- ▶ Fruchtzucker/Diabetikerzucker
- ▶ Traubenzucker
- ▶ Rohrzucker
- ▶ Kandiszucker

Diese süßen Nahrungsmittel lassen den Blutzucker rasch ansteigen. Wenn sie mit ballaststoffreichen Lebensmitteln (z. B. Vollkornmehl) kombiniert werden, steigt der Blutzucker langsamer an. Wenn Ihr Blutzucker gut eingestellt ist, ist der Genuss von Süßspeisen daher in „verpackter“ Form (in kleiner Menge, max. 1–2x pro Woche) und im direkten Anschluss an eine ausgewogene Mahlzeit möglich; dabei die Kohlenhydratbeilage der Hauptmahlzeit etwas reduzieren.

### Vorsicht bei Light-Produkten

Wenn Sie „Light-Produkte“ oder Lebensmittel mit dem Hinweis „ohne Zuckerszusatz“ kaufen, lesen Sie das Etikett ge-

nau. „Light“ bedeutet nicht automatisch zuckerfrei oder kalorienarm.

### Essen – wie viel und wann?

Günstig ist es, drei Mahlzeiten täglich (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) zu sich zu nehmen. Vergessen Sie beim Einkaufen jedoch nicht, dass Sie bereits hier Ihre „Ess-Entscheidung“ treffen. Alles, was Sie einkaufen, werden Sie auch essen. Im Einkaufskorb sollte daher reichlich Gemüse Platz haben. Ideal ist es, zu jeder Mahlzeit Salate, Gemüse oder Rohkost zu essen.

### Kulinarische Tricks

Eine wichtige Rolle spielt auch die Zubereitung der Mahlzeiten. Dabei ist eine fettarme Zubereitung, wie Kochen, Dünsten, Dämpfen oder Grillen, gegenüber den fettreichen Methoden, wie Frittieren, Anbraten in reichlich Öl, zu bevorzugen.

Das Würzen mit frischen Kräutern und Gewürzen hilft nicht nur, Salz zu sparen, sondern verleiht den Gerichten einen besonderen Geschmack.

Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie Ihr Essen. Durch langsames Essen und gutes Kauen nehmen Sie die Sättigung früher wahr und Sie essen eine kleinere Portion.

## Speiseplan-Empfehlungen

Dieser Tagesspeiseplan soll Ihnen ein Gefühl für angemessene Portionsgrößen und die Zusammenstellung von Mahlzeiten vermitteln.

<b>Frühstück</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Tee oder Kaffee, wenn gewünscht mit etwas Milch, bei Bedarf Süßstoff</li> <li>▶ 1 Stück Vollkorng Gebäck oder 2 Scheiben Vollkornbrot</li> <li>▶ Belag: magere Wurst- und Schinkensorten oder fettarmer Käse bis 35% F.i.T., magere Aufstriche (Magertopfenaufstrich), magerer Frischkäse, Bohnenaufstrich, Hummus, Butter oder hochwertige Pflanzenmargarine, Marmelade (60–70% Fruchtanteil) dünn aufgestrichen</li> <li>▶ rohes Gemüse nach Belieben</li> </ul>
<b>Mittagessen</b>	<p><b>Vorspeise</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ klare Gemüsebrühe mit fettarmer Einlage (z. B. kleine Menge Nudeln, fettarme Frittaten)</li> <li>▶ oder ein Teller Salat</li> </ul> <p><b>Hauptspeise</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ mind. 1x in der Woche Hülsenfrüchte (gerne auch öfter)</li> <li>▶ 1–2x pro Woche Fisch, fettarm zubereitet</li> <li>▶ max. 300g Fleisch/Wurst pro Woche, daher max. 2x pro Woche ein Fleischgericht</li> <li>▶ dazu 1 Handvoll gekochte Beilagen (z. B. Kartoffeln, Vollkornnudeln, Naturreis), fettarm zubereitet, täglich Gemüse natur nach Belieben, Salat nach Belieben</li> </ul> <p><b>Dessert</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1 Handvoll Obst oder 1 fettarmes Milchprodukt ohne Zuckerzusatz</li> </ul>
<b>Abendessen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ warmes Abendessen – wie Hauptspeise mittags</li> <li>▶ kaltes Abendessen – wie Frühstück (außer Marmelade)</li> <li>▶ oder 2 Scheiben Vollkornbrot mit Salat (z. B. Thunfischsalat, Tomaten-Mozzarella-Salat, griechischer Bauernsalat mit magerem Feta, Salat mit Schinkenstreifen/Ei usw.)</li> </ul>

### Generell gilt

Meiden Sie Süßspeisen als Hauptspeise und verzichten Sie auf Desserts.

- ▶ Versuchen Sie, mindestens 2x in der Woche vegetarisch zu essen (z. B. Spinat mit Ei und Kartoffeln, Linsen mit Knödeln, Bohnengulasch, Bunte Bowls, Bohneneintöpfe).
- ▶ Drei Mahlzeiten am Tag sind üblicherweise ausreichend, um den Energie- und Nährstoffbedarf zu decken und Ihnen dabei zu helfen, Ihr Normalgewicht zu halten bzw. zu erreichen.

Zur Gewichtsreduktion bzw. -stabilisierung und für gleichmäßige Glukoseverläufe empfiehlt sich prinzipiell ein 3-Mahlzeiten-Prinzip, die Frequenz sollte aber individuell angepasst werden. Zwischenmahlzeiten zum Vermeiden von Hypoglykämien sind unter modernen antihyperglykämischen Therapien nicht mehr nötig.

Entscheidend ist die Zusammensetzung der jeweiligen Mahlzeit (komplexe Kohlenhydrate mit Proteinen, Gemüse und hochwertigen Fetten kombinieren). Halten Sie zwischen 2 Mahlzeiten eine Pause von 3-5 Stunden ein, in der Sie



Foto: iMarzi/fotolia.com

Nehmen Sie Ihre Vitamine hauptsächlich über Rohkost auf.

nichts essen. Das gilt jedoch nicht für ungesüßte Getränke, wie Wasser, ungesüßter Tee oder schwarzer Kaffee und Gemüse – diese lassen den Blutzuckerspiegel nicht ansteigen.

Welche Lebensmittel geeignet oder weniger geeignet sind, können Sie der nachfolgenden Tabelle entnehmen.



## Die kulinarische Qual der Wahl

Nicht jedes Nahrungsmittel einer Lebensmittelgruppe eignet sich gleich gut, um täglich auf dem Speiseplan zu stehen. Viele enthalten zu viel Zucker oder Fett bzw. werden ungeeignet bzw. fettreich zubereitet. Die nachstehende Liste soll Ihnen die Auswahl erleichtern.

Geeignet	Weniger geeignet
<b>Getreideprodukte</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Grobe Vollkornprodukte, Sauer- teigbrot, Roggenbrot, Mischbrot, Schwarzbrot, Vollkorntoast, Vollkornweckerl, Grahamweckerl, Vollkornknäcke- brot</li> <li>▶ Naturreis, Reis, Teigwaren, Voll- kornteigwaren, Nockerl, Knödel, Spätzle</li> <li>▶ (Vollkorn-)Mehl, Hirse, Buchweizen, Polenta, Eibly® Sonnenweizen, Couscous, Grieß</li> <li>▶ Haferflocken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Weißmehlgebäck, Semmel, Weiß- brot, Toastbrot, Ciabatta, Baguette, Fladenbrot, Käse- oder Speck- weckerl, Salzstangerl, Striezel, Kipferl, Croissant, Blätterteig- und Plunder- teiggebäck</li> <li>▶ Reiswauffeln, Knusperbrot (z. B. LEICHT&amp;CROSS®), Zwieback, Biskotten</li> <li>▶ Müsliriegel, Cornflakes, Müsli- zubereitungen, die Zucker, Honig oder Zuckeraustauschstoffe enthalten</li> <li>▶ gesüßte Frühstückscerealien (z. B. Cornflakes)</li> <li>▶ Knabbergebäck (z. B. Chips, Popcorn, Salzstangen)</li> </ul>
<b>Kartoffeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Salz-, Petersil-, Kümmelkartoffeln</li> <li>▶ Kartoffelpüree, Kartoffelknödel</li> <li>▶ Kartoffelsalat (ohne Mayonnaise)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Mit viel Fett zubereitete Kartoffeln (z. B. Röstkartoffeln, Pommes frites, Kroketten, Chips, Kartoffelpuffer), Mayonnaisesalat</li> </ul>

Geeignet	Weniger geeignet
<b>Gemüse</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ alle Sorten, frisch oder tiefgekühlt, als Salat, gedünstet, gekocht, als Auflauf, als Suppeneinlage, als Rohkost</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ eingebranntes, eingemachtes sowie mit Speck zubereitetes Gemüse</li> <li>▶ paniertes, herausgebackenes und gratiniertes Gemüse</li> <li>▶ Gemüsesäfte</li> <li>▶ Zuckermais als alleinige Beilage</li> </ul>
<b>Hülsenfrüchte</b> <p>Hülsenfrüchte sollten vermehrt als Fleischersatz gegessen werden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Kichererbsen, weiße Bohnen, Kidney-, Käfer- oder Wachtelbohnen, rote Linsen, Tellerlinsen, Erbsen</li> </ul>	
<b>Obst</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ nach Saisonalität und Regionalität, roh (ca. 1–2 Handvoll täglich) bevorzugt in Kombination mit Nüssen, einem weißen Milchprodukt, in einem Salat oder als Nachspeise</li> <li>▶ gekocht (als Kompott oder Mus) gelegentlich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ mehr als 1 Handvoll pro Portion</li> <li>▶ kandierte Früchte, Trockenfrüchte und Dörrobst, gezuckerte Obst- konserven</li> <li>▶ in Alkohol eingelegte Früchte</li> <li>▶ Fruchtsäfte, Fruchtsirup</li> <li>▶ Fruchtnektar, Smoothies</li> </ul>
<b>Sojaprodukte</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Tofu, Sojabohnen, Sojaprodukte (z. B. Sojadrink, -joghurt, ohne Zuckerzusatz)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sojapudding gezuckert</li> <li>▶ Sojadrink gezuckert</li> </ul>
<b>Suppen/Suppeneinlagen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Gemüsesuppen natur (nicht mit Mehl gebunden, ohne Obers)</li> <li>▶ klare Gemüsesuppen</li> <li>▶ Suppeneinlagen (kleine Mengen von Nudeln, Reis, Grießnockerln, Schöberl, fettarme Frittaten u. Ä.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Cremesuppen (mit Mehl gebunden, mit Obers)</li> <li>▶ fette Fleischsuppen</li> <li>▶ Suppeneinlagen wie z. B. Pofesen, Backerbsen, Leberknödel</li> <li>▶ Packerlsuppen</li> </ul>



Geeignet	Weniger geeignet
<b>Milch und Milchprodukte</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Milch bis 3,6% F.i.T. , Buttermilch, Sauermilch</li> <li>▶ Naturjoghurt bis 3,6%</li> <li>▶ Käse bis 35% F.i.T. (bis 20% Fett absolut), z. B. Bierkäse, Quargel, Fitnessrebell</li> <li>▶ Magertopfen, gekörnter magerer Frischkäse (z. B. Landfrischkäse)</li> <li>▶ Milch ist kein Getränk, sondern ein Nahrungsmittel!</li> <li>▶ Wir empfehlen fettarme Milch und Joghurts.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ große Mengen von Schlagobers, Kaffeeobers, Sauerrahm, Extra-Vollmilch, Crème fraîche</li> <li>▶ gezuckertes Fruchtjoghurt, gezuckertes Naturjoghurt (Hinweis: auch probiotische Naturjoghurts können Zucker enthalten)</li> <li>▶ Kakao, Schokomilch, Vanillemilch, Milchlischgetränke, Molkegetränke, Fertig-Eiskaffee</li> <li>▶ fettreiche Käsesorten (über 35% F.i.T., Doppelrahm-Frischkäse, Roquefort, Emmentaler etc.)</li> </ul>
<b>Fleisch/Fleischwaren/Fisch</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1–2 x wöchentlich fett-arm zubereitetes Geflügel, magere Sorten von Kalb, Rind, Schwein, Lamm, magere Sorten Wild, Huhn, Truthahn, Pute (sichtbares Fett wegschneiden), magere Schinken- und Wurstsorten (z. B. Krakauer, Putenschinken), Rindersaftschinken, Schinken ohne Fettrand, kalter Braten, Karree</li> <li>▶ Fisch 1–2 x pro Woche (z. B. Lachs, Thunfisch, Makrele, Forelle, Heilbutt, Barsch, Zander, Scholle, Hering, „Rollmops“, Dosenfisch in Gemüsesauce oder natur)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ fettreiche Sorten (z. B. Schopfbraten, Bauchfleisch)</li> <li>▶ Innereien, fettreiche Zubereitung, fettreiche Saucen (mit Butter oder Obers), verarbeitete Fleisch- und Wurstwaren möglichst vermeiden</li> <li>▶ fettreiche Wurstsorten (z. B. Kantwurst, Salami, Extrawurst, Wiener Wurst, Leberkäse, Speck, Grammeln, Knackwurst, Blutwurst, Burenwurst, Mettwurst, Streichwurst, Fleischaufstrich, fertige Wurstsalate, Gabelbissen)</li> <li>▶ gebackener Fisch, Dosenfisch in Öl</li> </ul>

Geeignet	Weniger geeignet
<b>Eier</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 2–3 Eier pro Woche (inklusive in verkochter Form)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ fette Eierspeisen, Omelette, Eisalat, Mayonnaise, Eiaufstrich</li> </ul>
<b>Fette/Öle</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Streichfett sparsam verwenden (z. B. hochwertige Pflanzenmargarine, Butter)</li> <li>▶ Kochfett: sparsam verwenden (z. B. Rapsöl, Olivenöl)</li> <li>▶ kaltgepresste Öle für Salate verwenden (Leinöl, Rapsöl, Nussöl etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Butter zum Braten und Kochen</li> <li>▶ Schweineschmalz, Speck, Kokosfett, Butterschmalz, Grammeln, gehärtete Fette</li> <li>▶ Fertigprodukte, frittierte Speisen oder Back- und Süßwaren</li> </ul>
<b>Süßwaren/Süßspeisen</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ nur in Maßen: künstliche Süßstoffe (z. B. Kandisin, Natreen, Erythrit)</li> <li>▶ Topfencremen mit Obst zubereitet, Pudding mit Süßstoff</li> <li>▶ Strudelteig mit Obst- oder Topfenfülle, mit Süßstoff gesüßt</li> <li>▶ Teige aus Vollkornmehl</li> <li>▶ Die Zuckermenge in Kuchenrezepten kann bis zu 1/3 reduziert werden!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Honig</li> <li>▶ „Diabetikerzucker“, Zuckeraustauschstoffe (z. B. Sorbit, Xylit in großen Mengen, Mannit, Isomalt, Maltit)</li> <li>▶ Fruchtzucker, Haushaltszucker, brauner Zucker, Kandiszucker, Traubenzucker, Rohrzucker</li> <li>▶ Ahornsirup, Agavensirup, Dattelsirup</li> <li>▶ Schokolade, Bonbons, Eis, Kekse, Marzipan, Nougat, Nuss-Nougat-Creme, Windgebäck (Baiser)</li> <li>▶ Müsliriegel</li> <li>▶ Diabetikersüßwaren aller Art (sind meist fett- und kalorienreich, geschmacklich verändert und teuer)</li> <li>▶ fett- und zuckerreiche Kuchen und Torten (z. B. Cremeschnitte, Plundergebäck)</li> </ul>



Geeignet	Weniger geeignet
<p><b>Getränke</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Leitungswasser, Mineralwasser, Tee oder Kaffee ungesüßt oder wenn notwendig mit Süßstoff, zum Wasser evtl. Zitronensaft, Ingwerscheiben etc.</li> <li>▶ selten: Gröbi, Light-Getränke (z. B. Cola light/Zero, Almdudler light)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ zuckerreiche Getränke: Fruchtsäfte, frisch gepresste Fruchtsäfte, Limonaden, Molkegetränke, Wellnessgetränke (z. B. Römerquelle Emotion, Vöslauer Balance), Gemüsesäfte</li> <li>▶ Most, Spritzer</li> <li>▶ Energydrinks, Fertigkaffeegetränke</li> <li>▶ Alkohol, Spirituosen</li> </ul>
<p><b>Gewürze</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Salz sparsam verwenden!</li> <li>▶ Kräuter (frisch, getrocknet, tiefgekühlt)</li> <li>▶ Pfeffer, Muskat, Senf, Kren etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ gezuckerte Marinaden, Fertigmarinaden, Fertigsaucen</li> <li>▶ Ketchup, Fertigmischungen, Basis-Produkte, Saucen-Basis</li> </ul>

**Impressum**

Erstellt von:  
Ernährungsexpert\*innen der Vinzenz Gruppe  
4. Auflage März 2025

Redaktion, Koordination und Abwicklung:  
Kommunikation

Fotocredits Cover:  
Adobe Stock/New Africa

Quellen:  
Bundesministerium Gesundheit: Ernährung  
Diabetes mellitus Leitlinien für die Praxis 2023, Österreichische Diabetes Gesellschaft  
Österreichische Gesellschaft für Ernährung, <https://www.oege.at/>

## Kontakt

Vinzenz Kliniken Wien GmbH

Gumpendorfer Straße 108 · 1060 Wien

T: +43 1 59988-0

[vk@vinzenzgruppe.at](mailto:vk@vinzenzgruppe.at) · [www.vinzenzkliniken.wien](http://www.vinzenzkliniken.wien)