

Pflegerische Entlassungsinformation

Ernährungstipps bei Diabetes

Strenge Diäten bei Diabetes sind obsolet. Menschen mit Diabetes können prinzipiell alles essen. Auch Zucker ist nicht tabu, sollte aber möglichst wenig gegessen oder getrunken werden.

Für Diabetiker gelten im Großen und Ganzen die gleichen Ernährungsempfehlungen wie für Gesunde. Das bedeutet:

- ✓ Viel frisches Obst und Gemüse – drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst täglich
- ✓ Zucker nach Möglichkeit vermeiden. Zucker treibt den Blutzucker und damit auch den Insulinspiegel in die Höhe. Insulin füllt die Fettzellen und verhindert, dass Fett abgebaut werden kann
- ✓ Bei Reis, Nudeln, Brot und anderen Getreideprodukten auf die Vollkornvariante setzen
- ✓ Fleisch, Wurst, Käse und andere tierische Lebensmittel in Maßen essen
- ✓ Pflanzenfette bevorzugen – gut sind zum Beispiel Olivenöl, Rapsöl sowie Nüsse (Walnussöl) und Samen (Leinsamenöl)
- ✓ Sparsam salzen – das gilt vor allem bei gleichzeitigem Bluthochdruck

Essen Sie bevorzugt **Komplexe Kohlehydrate** und **Ballaststoffe**

- ✓ Sie halten länger satt
- ✓ Sie können Blutzuckerspitzen vermeiden

In welchen Lebensmitteln sind komplexe Kohlenhydrate:

- ✓ Vollkornprodukte (Brot, Nudeln)
- ✓ Haferflocken
- ✓ Kartoffeln
- ✓ Nüsse
- ✓ Gemüse
- ✓ Hülsenfrüchte

Trinken Sie bevorzugt **Flüssigkeit ohne Zucker**.

- ✓ Zuckerhaltige Getränke wie Cola oder Säfte vermeiden
- ✓ Empfohlen wird zu Wasser, Tee und Kaffee zu greifen.

Sie haben noch Fragen rund um das Thema Diabetes?

Nehmen Sie Kontakt zu unserer Diabetesberatung

Frau Racek Silvia 40088 9830 auf