

Auszug Schulungsordner Diabetes, 2012

Aus dem Kapitel: Ernährung

Ernährungsempfehlungen

Grundsätzlich sollen sich alle Menschen, somit auch Diabetiker, gesund und ausgewogen ernähren. Die richtige Ernährung zu finden, ist ein Kernelement jeder Diabetestherapie. Einen für Diabetiker spezifischen Diätplan empfiehlt die Deutsche Diabetes Gesellschaft heute nicht mehr.

Ernährung und körperliche Aktivität stimmen Typ 1 Diabetiker mit der täglichen Insulindosis ab. Bei nicht-insulinpflichtigen Typ 2 Diabetikern ohne Übergewicht reicht es, wenn sie sich ausgewogen ernähren. Übergewichtige mit Typ 2 Diabetes müssen hingegen Pfunde verlieren. Dazu muss die Kalorienzufuhr reduziert werden, was am besten mit einem maßgeschneiderten Ernährungsprogramm, einer Diät, gelingt.

Gesund und in Maßen

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung enthält zirka 55 % Kohlenhydrate, 35 % Fett und 15 % Eiweiß. Ideal ist eine Mischkost aus komplexen Kohlehydraten, viel Gemüse, pflanzlichen Ölen und wenig tierischen Fetten.

Die Umstellung auf eine solche Ernährung fällt vielen Diabetikern nicht leicht. Gerade Typ 2 Diabetiker ernähren sich meist nicht nur ungesund, sondern auch zu üppig – über 80 % von ihnen sind übergewichtig. Die Lebensgewohnheiten dauerhaft umzustellen, Gewicht zu reduzieren und damit den Blutzuckerspiegel zu normalisieren, das schaffen nur rund 20 % der Typ 2 Diabetiker. Die Chance auf Erfolg steigt, wenn eine professionelle Ernährungsberatung hinzugezogen wird.

Insulinpflichtige behalten Kohlenhydratzufuhr im Blick

Ein weiteres wichtiges Ziel gesunder Ernährung ist, dass sich Zufuhr und Verwertung von Kohlenhydraten die Waage halten. Wer sich nur wenig bewegt, braucht auch nur geringe Mengen des Energielieferanten Kohlenhydrat. Diabetiker müssen also täglich die Menge an Kohlenhydraten im Blick haben, die sie zu sich nehmen.

Richtwerte liefert die Bezugsgröße Berechnungseinheit (BE). Eine BE steht für einen Kohlenhydratgehalt von 10-12 g. Jeder Speise ist ein bestimmter BE-Wert zugeschrieben, wobei es sich lediglich um Schätzwerte handelt. Welchen Kohlenhydratgehalt ein bestimmtes Nahrungsmittel hat, zeigen BE-Tabellen.

Übergewicht reduzieren

Übergewichtige müssen in erster Linie die Insulinempfindlichkeit ihrer Zellen verbessern. Dafür brauchen sie nicht unbedingt Normalgewicht zu erreichen.

Wer ein halbes Kilo pro Woche abnehmen will, sollte nicht mehr als 500-800 kcal pro Tag zu sich nehmen. Vier bis fünf Kilogramm weniger auf der Waage helfen bereits, den täglichen Bedarf an Antidiabetika zu senken.

Wer seine Gewichtsreduktion dauerhaft erhalten will, erreicht dies am ehesten durch eine an den täglichen Bedarf angepasste Ernährung in Kombination mit regelmäßiger körperlicher Bewegung.



Broteinheit ist die veraltete Bezeichnung für Berechnungseinheit.

Einseitige Ernährung vermeiden

Übergewichtige motiviert meist ein anfänglich schneller Erfolg. Viele Diät-Programme versprechen einen solchen. Doch vor einer einseitigen Reduktionsdiät muss gewarnt werden. Neben dem JoJo-Effekt, der schnellen Gewichtszunahme nach Diätende, bergen sie das Risiko der Mangelernährung.

Wer sich also für einen Diätplan entscheidet, sollte genau hinschauen: Ist die Zusammenstellung der Nahrungsmittel ausgewogen? Lässt sich das Konzept gut in den Alltag integrieren? Wie reibungslos lässt sich eine Umstellung auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung gestalten?

Für Übergewichtige und insbesondere Diabetiker sind möglicherweise Ernährungsempfehlungen vorteilhaft, die den glykämischen Index (GI) von Nahrungsmitteln berücksichtigen. Lebensmittel mit niedrigem GI treiben den Blutzuckerspiegel weniger in die Höhe und verhindern so einen Anstieg des Insulinspiegels. Weniger Insulin im Blut bedeutet auch weniger Hunger.

Die in der Kinderklinik der Harvard-Universität initiierte und vom deutschen Ökotrophologen Nicolai Worm weiterentwickelte Logi-Methode ist eine solche Ernährungsform. Der Begriff LOGI steht für Low Glycemic and Insulinemic Diet. Die Lebensmittelauswahl soll Übergewichtigen helfen, ihr Gewicht zu reduzieren und Stoffwechsellstörungen zu vermeiden. Stärkefreies oder stärkearmes Gemüse und Obst bilden die Basis des Ernährungsplans. Eiweiß in Form von Milchprodukten, Fisch und Fleisch haben einen hohen Stellenwert, sie machen satt und haben nur wenige Kalorien. Den Kohlenhydraten, wie Brot, Müsli und Kartoffeln, räumt die LOGI-Methode hingegen nur wenig Raum ein.

Alkohol nur in Maßen

Mal ein Gläschen Rotwein fügt dem Diabetiker per se noch keinen Schaden zu. Doch regelmäßiger Alkoholkonsum fördert Übergewicht, Bluthochdruck und schlechte Blutfettwerte.

Alkohol hemmt die Eigenproduktion der Glukose, die Glukoneogenese. Für Diabetiker steigt dadurch das Risiko einer Unterzuckerung. Wenn etwa nach längerer Nahrungskarenz, großer Anstrengung oder zu hoher Dosierung von Antidiabetika beziehungsweise von Insulin die Glykogenspeicher erschöpft sind, verhindert Alkohol, dass der Körper den niedrigen Blutzuckerspiegel über die Glukoneogenese ausgleichen kann.



Eine 2010 veröffentlichte europäische Studie mit mehr als 500 übergewichtigen Erwachsenen unterstützt die Theorie der LOGI-Methode: Eine Diät mit leicht erhöhtem Eiweißgehalt und niedrigem glykämischen Index (GI) half am besten beim Abnehmen. Zudem beendeten weniger Teilnehmer diese Ernährungsform vorzeitig, und der JoJo-Effekt nach Diätende trat seltener auf als bei Diätformen mit hohem GI.¹

¹ Diogenes-Studie: Larsen ThM et al., NEJM 2010; 363: 2102-2113