

Ernährung bei Diabetes (ohne Insulintherapie)

Ziel: Vorbeugen von Blutzuckerspitzen durch richtige Ernährung

Grundprinzipien:

- Kohlenhydrataufnahme (Zucker, Getreide, Süssgetränke) über den Tag verteilen um Blutzuckerspitzen zu vermeiden
- Mahlzeiten ausgewogen gestalten, da Nahrungsfasern, Eiweiss und Fette einen zu schnellen Blutzuckeranstieg abbremsen können
- Normalgewicht anstreben
- Täglich mindestens ½ Stunde Alltagsbewegung
- Gemüse und Früchteverzehr steigern
- Alkoholkonsum einschränken
- Gehalt gesättigter Fette im Essen reduzieren
- Künstliche Süsstoffe massvoll anwenden, natürliche Süsstoffe oder Verdünnen bevorzugen
- Fertigprodukte meiden (hoher Fett- und Salzgehalt)
- Fettarme Zubereitungsarten bevorzugen: Dampfkochtopf, Teflonpfanne, Dampfgaren, Ofen, Römertopf, Pochieren

| Empfohlen | Vermeiden | Tipps |
|--|--|--|
| Getränke: täglich mindestens 2 Liter zuckerarme Getränke | | |
| Hahnenwasser, Mineralwasser, Tees, verdünnte Fruchtsäfte | Koffeinhaltige Getränke massvoll geniessen Keine Süssgetränke wie z.B. Cola | Sollten Sie Diuretika einnehmen, besprechen Sie Ihren Getränkekonsum mit Ihrem Apotheker oder Arzt |
| Früchte, Gemüse, Salate: täglich 5 Portionen | | |
| Bunte und vielfältige Auswahl | stark zuckerhaltige Früchte (Banane, Trauben) | 1 Portion entspricht 1 Handvoll oder ca. 120g |
| Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte: täglich 3 Portionen Trockengewicht | | |
| Vollkornprodukte bevorzugen | - | 1 Portion entspricht 60-100g, bei Kartoffeln 180-300g |
| Milchprodukte: täglich 3 Portionen | | |
| Fettarme Produkte bevorzugen | - | 1 Portion entspricht 2dl Milch oder 30g Hartkäse |
| Fleisch, Fisch: mehrmals pro Woche 1 Portion (100-120g) | | |
| Mageres Fleisch, Geflügel ohne Haut, Fisch | Gepökelte Wurstwaren / Aufschnitt, Speck | Geniessen Sie an vegetarischen Tagen Tofu, Quorn o. Ä. |
| Eier: 2-3 pro Woche | | |
| Fette, Öle: täglich bis 3 Esslöffel (ca. 30g) | | |
| Leinöl, Walnussöl, Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Distelöl | Täglich bis 1 Esslöffel (10g) Butter oder Kaffeerahm, Gehärtete Öle meiden | Bevorzugen Sie pflanzliche Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren |
| Nüsse, Samen: täglich 20-30g | | |
| Süssigkeiten, Snacks: bis 3 mal pro Woche | | |
| Willisauerringli, Schoggischümli, Leckerli, Chräbeli | Buttergebäck, Chips | Fettreiche Süssigkeiten und Snacks meiden |
| Alkohol: bis 10g (Frauen) oder 20g (Männer) pro Tag. 10g Alkohol entspricht 1 Glas Wein. | | |
| Medikamente: Weisen Sie beim Kauf von rezeptfreien Medikamenten auf Ihren Diabetes hin. Gewisse Medikamente nur mit dem Essen einnehmen, fragen Sie die Apotheke. | | |