

Therapie bei Diabetes mellitus Typ 1

Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ Da der Körper bei Diabetes Typ 1 nicht selbst eine passende Insulindosis ausschütten kann, müssen Betroffene **bei jeder Mahlzeit das zugeführte Insulin genau auf die enthaltenen Kohlenhydrate (KH) abstimmen.**
- ✓ Zu wenig **Insulin** bedeutet einen zu hohen Blutzuckerspiegel und auf Sicht ernste Folgeerkrankungen. Zu viel Insulin kann zu gefährlichen Unterzuckerungen führen und macht auf Dauer dick, denn Insulin hindert den Fettabbau.
- ✓ Eine Waage hilft anfangs bei der Berechnung der Portionsgrößen. Mit etwas Übung und Routine können KH-Mengen/Portionsgrößen geschätzt werden.
- ✓ 1 **BE** (Berechnungseinheit, früher Broteinheit) = 1 **KE/KHE** (Kohlenhydrateinheit) = ca. 10 g Traubenzucker. 1 BE erhöht den Blutzucker um ca. 30–50 mg/dl.
- ✓ **Zucker** ist in vielen Fertigprodukten versteckt. **Fruchtzucker** ist keine gesunde Alternative, und auch **Süßstoffe** sollten Sie nicht bedenkenlos zu sich nehmen. Gewöhnen Sie Ihren Geschmack lieber nach und nach an weniger Süße. Nutzen Sie die natürlichen Aromen aus frischen Zutaten (Kräuter, Früchte).
- ✓ Die Grundlage Ihrer Ernährung sollte aus reichlich Gemüse (zubereitet mit **hochwertigen Ölen**) und zuckerarmen Obstsorten bestehen. Wählen Sie **ballaststoffreiche Beilagen**: Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis.
- ✓ **Eiweißquellen** - etwa mageres Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte sowie Nüsse und Hülsenfrüchte - sorgen für gute Sättigung und dämpfen den Blutzuckeranstieg.
- ✓ Blutzuckerneutrale **Snacks**: Gemüserohkost, 1 hart gekochtes Ei, 2 EL Nüsse.

Wirkung auf den Blutzucker:

starker bis mittlerer Anstieg

Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Kartoffeln/Kartoffelprodukte, Nudeln, Mais, weißer Reis, Cornflakes, Popcorn, Saft, Vollkornprodukte, Obst, Milch, Joghurt

geringer Anstieg (1 Portion ist anrechnungsfrei, jede weitere zählt 1 BE)

Hülsenfrüchte (Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Bohnen, Soja);
Nüsse, Keime und Samen (wie Kürbiskerne, Leinsamen, Mandeln)

kaum oder kein Anstieg

Wasser- und ballaststoffreiche Nahrungsmittel (wie Gemüse, Pilze);
Eiweiß (wie mageres Fleisch, Aufschnitt, Fisch, Tofu, Quark, Käse);
Fett (wie Öl, Butter, Speck)

Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine individuelle ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung wird von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel anteilig übernommen.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Backwaren, Getreide und Beilagen (2 handtellergroße Portionen/Tag)	In Maßen: Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte insbesondere aus Hafer (Haferkleie), Gerste, Dinkel, Roggen; Scheingetreide wie Amarant, Quinoa; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Croissants; Weißmehlprodukte; geschälter Reis, Pommes frites, Kroketten, Kartoffelbrei, Kartoffelpuffer; Fast Food, Fertigprodukte und Instant-Mischungen
Süßes und Knabberkram (bei Bedarf 1 kleine Handvoll „Luxus“ am Tag, max. 25 g)		Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips
Obst (1-2 Portionen/Tag)	Zuckerarmes Obst: Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen	<u>In Maßen, da zuckerreich:</u> Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Mango, Süßkirschen, Weintrauben <u>Nicht empfehlenswert:</u> gezuckerte Obstkonserven und Obstmus; kandierte oder gezuckerte Trockenfrüchte
Gemüse (3 x 2 Handvoll/Tag)	Alle Salatsorten, Hülsenfrüchte (Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen), Paprika, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Aubergine, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohllarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut, Kräuter, alle Pilzarten	Mais und Süßkartoffeln (da zuckerreich)
Nüsse und Samen (ca. 40 g/Tag = eine Handvoll)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Macadamianüsse; Hanfsamen, Leinsamen, Chia-Samen; Pinien-, Kürbis- und Sonnenblumenkerne	Gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 2 EL am Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Hanföl*), Walnussöl*), Leinöl*); wenig Butter; zum heißen Braten: Kokosöl	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett; Mayonnaise; Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (ca. 2 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee und Kaffee	Alkohol; Fruchtsaft, Softdrinks; Kakao und andere Milchmischgetränke (s.u.); Light-Getränke

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Fisch und Meeresfrüchte (1-2 x pro Woche, insg. ca. 200-250 g)	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardelle, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch, Schalentiere wie Flusskrebs, Garnelen, Hummer, Krabben, Shrimps	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch
Wurstwaren und Fleisch (max. 2-3 x pro Woche, insg. ca. 250 g)	Magerer Aufschnitt wie Putenbrustaufschnitt, Corned Beef, Aspik; Hühnerfleisch, Putenfleisch Seltener: Koch- und Lachsschinken, Kassler, Schinkenzwiebelmettwurst; Rinderfilet, Kalbfleisch, Schweinefilet/-rücken, Wild	Alle übrigen Wurstwaren (egal ob Leber-, Dauer-, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst); fettes Fleisch wie Bauchspeck, Schinkenspeck, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch; paniertes Fleisch
Eier (ca. 5 pro Woche); Milch und Milchprodukte, Käse	Eier in allen Variationen; Milch bis 3,5 % Fett, Buttermilch, Quark bis 20 % Fett, Naturjoghurt bis 3,5 % Fett; Kochsahne 15 % Fett, saure Sahne 10 % Fett; Käse bis 45 % Fett i. Tr. (Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella)	Mayonnaise; Sahne, Schmand und Crème fraîche; gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg.