



Ernährungstipps bei erhöhten Blutzuckerwerten (Diabetes mellitus Typ 2)

www.aks.or.at

Grundlagen

Diabetes mellitus (= Zuckerkrankheit) ist eine Störung im Stoffwechsel und zeichnet sich durch erhöhte Blutzuckerwerte aus.

Dabei spielt das Insulin eine wichtige Rolle. Beim Diabetes mellitus Typ 2 reicht das vorhandene Insulin des Körpers nicht aus, um den Blutzucker zu senken.

Übergewicht und Bewegungsmangel begünstigen erhöhte Blutzuckerwerte.

Der Diabetes mellitus Typ 2 kann am Anfang völlig beschwerdefrei verlaufen und wird oft nur zufällig diagnostiziert. Eine abwechslungsreiche Ernährung, die Reduktion von Übergewicht und regelmäßige Bewegung sind die wichtigsten Säulen der Diabetes-Therapie.

Sie möchten eine persönliche Beratung?

Die Diätologinnen der aks gesundheit beraten und begleiten Sie individuell.



Essen.
Trinken.
Gesundheit leben.

Telefonische Terminvereinbarung unter
T 0664 / 802 83 664

MO - DO	08:30 - 11:30 Uhr 15:00 - 16:00 Uhr
FR	08:30 - 11:30 Uhr



www.aks.or.at/aks-angebote/ernaehrungsberatung

Worauf Sie achten können

- Essen Sie regelmäßig 3 Mahlzeiten am Tag: Frühstück, Mittagessen und Abendessen.
- Essen Sie täglich mindestens 3 Portionen Gemüse und Salat bzw. Rohkost.
- Essen Sie mehr Gemüse als Obst, denn Obst enthält Fructose!
- Nutzen Sie die sättigenden Ballaststoffe aus den Vollkornvarianten von Brot, Nudeln, Reis und Getreideflocken, um den Blutzucker positiv zu beeinflussen.
- Greifen Sie ca. 3 bis 4-mal pro Woche zu Hülsenfrüchten (Linsen, Erbsen, Bohnen, Kichererbsen).
- Achten Sie bei Milchprodukten, Käse, Fleisch und Wurst auf einen geringen Fettgehalt.
- Verwenden Sie zum Kochen und für Salate hochwertige Pflanzenöle wie Oliven-, Raps- und Leinöl. Höchstens 2 Esslöffel am Tag.
- Trinken Sie pro Tag mindestens 1,5 bis 2 Liter ungesüßte, energiefreie Getränke wie Wasser und Tee.
- Essen Sie langsam und achten Sie bewusst auf Ihr Sättigungsgefühl.

Was können Sie noch Gutes für sich tun?

- Bewegen Sie sich mindestens 3-mal wöchentlich für 30-60 Minuten!
- Kontrollieren Sie am besten wöchentlich Ihr Gewicht.
- Wenn Sie übergewichtig sind, ist die Gewichtsabnahme ein wichtiger Bestandteil der Therapie.
- Verzichten Sie auf das Rauchen oder versuchen Sie es einzuschränken.

Was sollten Sie vermeiden?

- Vermeiden Sie gesüßte Milchprodukte wie z. B. Fruchtjoghurts oder andere Milchprodukte mit Geschmack. Stattdessen am besten selbst Obst mit Naturjoghurt mischen.
- Vermeiden Sie Butter und Rahm in größeren Mengen.
- Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke und achten Sie auf die Zutatenliste.

