

Ernährung und Alkohol

Was Sie beim Essen
und Trinken
berücksichtigen
sollten

Ernährung bei Diabetes

Diabetes-Ernährung bedeutet genuss- und abwechslungsreiches Essen, das für die ganze Familie geeignet ist. Neben Medikamenten und Bewegung ist das richtige Essen die wichtigste Säule zur Behandlung des Diabetes. Die speziellen Ziele der Ernährung bei Diabetes sind:

- Verbesserung der Blutzucker- und der Blutfett-Werte und des Blutdrucks
- Senkung des Gewichts bei Übergewicht
- Vermeidung von Komplikationen des Diabetes (Organschäden)

Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energielieferanten. Die Menge an Kohlenhydraten in einer Mahlzeit ist die wichtigste Bestimmungsgrösse für den Blutzuckeranstieg nach dem Essen. Sie unterstützen eine gute Blutzuckereinstellung, indem Sie das Essen täglich auf drei Hauptmahlzeiten verteilen, die Kohlenhydratmenge Ihrem Bedarf und Ihrer Therapie (z. B. Insulin) anpassen und Kohlenhydrate in fester Konsistenz essen.

WAS GILT
ES ZU
BEACHTEN?



Flüssigkeit

Flüssigkeit ist für unseren Körper lebensnotwendig.

Trinken Sie mind. 1,5 Liter zucker- und alkoholfreie Getränke pro Tag.



Fett, Öl

Fette erhöhen den Blutzucker nicht, können aber ungünstige Auswirkungen auf das Körpergewicht und die Blutfette haben.

Fette sind die höchsten Energielieferanten für unseren Körper – 1 Gramm Fett enthält mehr als doppelt so viel Energie (Kalorien) wie Kohlenhydrate oder Proteine. Für die allgemeine Gesundheit ist es wichtig, bei Fetten zurückhaltend zu sein.



Süßes und Alkoholisches

Mit Mass und gezielt.

Der übermäßige oder sogar unkontrollierte Konsum von Alkohol und Süßem ist für Diabetes-Betroffene mit Risiken verbunden.



Eiweisse (Proteine)

Eiweisse erhöhen den Blutzucker nicht.

Proteine dienen dem Aufbau und der Erneuerung des Körpers. Die Hauptmahlzeiten deshalb immer mit eiweißhaltigen Lebensmitteln ergänzen.

Eiweiss ist enthalten in: Fleisch, Fisch, Käse, Quark, Eiern, Krustentieren, Meeresfrüchten, Tofu, Quorn.



Hoher Anteil an Kohlenhydraten

Nahrungsmittel mit relativ hohem Anteil an Kohlenhydraten erhöhen den Blutzuckerspiegel:

Brot, Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Polenta, Getreide, Mehl, Marroni, Getreideflocken, Hülsenfrüchte, Obst, Fruchtsäfte, Dörrobst.

Vollkornprodukte bevorzugen!



Wenig Kohlenhydrate

Gemüse und Salat enthalten wenig Kohlenhydrate und erhöhen den Blutzucker nicht oder kaum.

Mittags und abends Gemüse, Salat und/oder Gemüsesuppe essen.



Süsses und Übergewicht

Essen Sie gerne Süsses?

Auch mit Diabetes können Sie kleine Zuckermengen essen. Um Blutzuckerschwankungen zu vermeiden, bauen Sie die Süssigkeit direkt nach der Mahlzeit als Dessert ein. Reduzieren Sie in diesem Fall die Portionengrösse der kohlenhydrathaltigen Beilagen beim Hauptgang (Brot, Reis, Teigwaren etc.).

Gibt es Lebensmittel, die den Blutzucker senken?

Leider gibt es keine Lebensmittel oder Zutaten, die geeignet sind, den Blutzucker zu senken.

Was tun bei Übergewicht?

Bereits 3–5 kg Gewichtsverlust können Blutzucker, Blutdruck und Blutfettwerte verbessern. Eine langsame, dafür bleibende Gewichtsabnahme ist anzustreben. Dies können Sie auf folgende Weise erreichen:

- Essen Sie weniger Energie (Kalorien) als Ihr Körper braucht.
- Bewegen Sie sich mehr und erhöhen Sie somit den Energieverbrauch.
- Wer aktiv ist, braucht Zeit für Erholung. Bauen Sie täglich entspannende Momente ein.

→ Reduzieren Sie gleichzeitig die Energiezufuhr und erhöhen Sie den Verbrauch (Bewegung).

Diabetes und Alkohol

Alkoholkonsum und Diabetes mellitus

Diabetes-Betroffenen ist es erlaubt, Alkohol zu trinken. Dabei gilt wie bei anderen Erwachsenen das Gebot des Masses. Zudem müssen die diabetesbedingten Risiken beim Alkoholkonsum berücksichtigt werden. Der übermäßige oder sogar unkontrollierte Konsum ist für Diabetes-Betroffene mit hohen Risiken verbunden. Sie sind notfalls nicht mehr in der Lage, auf einen sinkenden Blutzucker zu reagieren.

Unterzuckerung (Hypoglykämie)

Die Leber reguliert im Normalfall unseren Blutzucker. Beim Alkoholkonsum fällt diese Funktion weg oder wird deutlich abgeschwächt, sodass der Blutzucker weiter absinkt. Es kann zu einer Unterzuckerung kommen. Zu beachten ist zudem, dass Ihre Medikation dieses Risiko zusätzlich verstärken kann. Es besteht nach Alkoholgenuss die Tendenz zu einer Späthypoglykämie (bis zu 12 Stunden nach dem Alkoholgenuss), d. h. unter Umständen in der Nacht oder am frühen nächsten Morgen. Besonders gefährlich dabei ist, dass bei einer Unterzuckerung nach Alkoholgenuss eine Glucagon-Injektion – im Gegensatz zur Gabe von Zucker – wirkungslos ist oder schwächer wirkt.

In Anbetracht der erhöhten Unterzuckerungsgefahr sind Korrektur-Insulinspritzen nach Alkoholgenuss zu unterlassen. Achten Sie auf Ihre



→ **Achten Sie nach Alkoholkonsum darauf, dass der Blutzuckerwert beim ins Bettgehen leicht erhöht ist (bis 10,0 mmol/l)! So besteht eine geringere Gefahr für eine nächtliche Unterzuckerung.**

Blutzuckerwerte gegen Ende der Nacht und am frühen Morgen, insbesondere wenn Sie mit einem Fahrzeug unterwegs sind.

Überzuckerung (Hyperglykämie)

Alkohol bewirkt eine Stresssituation, welche dieselben Hormone wie bei einer Unterzuckerung aktiviert. Dadurch wird die Mobilisierung von Glukose-reserven begünstigt, welche ihrerseits zu einem Blutzuckeranstieg, also zu einer Überzuckerung, führt. Seien Sie sich stets dieser beiden Gefahren, Unter- und Überzuckerung, bewusst, falls Sie Alkohol trinken wollen.

Wo erhalten Sie eine qualifizierte Beratung?

Bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder bei den diplomierten Berater/-innen in der Diabetesgesellschaft in Ihrer Nähe. Alle unsere Berater/-innen sind von den Schweizer Krankenkassen anerkannt.

www.diabetesschweiz.ch

diabetesaargau

Tel. 062 824 72 01
info@diabetesaargau.ch

diabetesregionbasel

Tel. 061 261 03 87
info@diabetesbasel.ch

diabetesbern

Tel. 031 302 45 46
info@diabetesbern.ch

diabetesbiel-bienne

Tel. 032 365 00 80
info@diabetesbiel-bienne.ch

diabetes GL- GR - FL

Tel. 081 253 50 40
info@diabetesgl-gr-fl.ch

diabetesoberwallis

Tel. 027 946 24 52
info@diabetesoberwallis.ch

diabetesostschweiz

Tel. 071 223 67 67
info@diabetesostschweiz.ch

diabetesschaffhausen

Tel. 052 625 01 45
info@diabetesschaffhausen.ch

diabetessolothurn

Tel. 062 296 80 82
info@diabetessolothurn.ch

diabeteszentralschweiz

Tel. 041 370 31 32
info@diabeteszentralschweiz.ch

diabeteszug

Tel. 041 727 50 64
info@diabeteszug.ch

diabeteszürich

Tel. 044 383 00 60
info@zdg.ch

diabètefribourg – diabetesfreiburg

Tel. 026 426 02 80
info@diabètefribourg.ch

diabète genève

Tel. 022 329 17 77
info@diabete-geneve.ch

Association jurassienne des Diabétiques

Tel. 032 422 72 07
assojuradiabete@bluewin.ch

diabètejurabernois

Tel. 079 739 15 13
admin@diabetejurabernois.ch

diabèteneuchâtel

Tel. 032 913 13 55
info@andd.ch

Association Valaisanne du Diabète

Tel. 027 322 99 72
info@avsd.ch

diabètevaud

Tel. 021 657 19 20
info@diabetevaud.ch

Diabete Ticino

Tel. 091 826 26 78
info@diabeteticino.ch