

ZUCKERKRANKHEIT (Diabetes mellitus Typ2)

Einhalten einer zuckerreduzierten Ernährung

Wichtig!

Essen sie öfters aber nie zuviel auf einmal! (3 Hauptmahlzeiten, 2 Zwischenmahlzeiten)

Worauf soll ich verzichten?

- ⊗ Zucker in jeder Form (Kristall-, Staub-, Würfel- und Rohzucker)
- ⊗ Honig, Marmelade (in kleinen Mengen möglich, aber nur mit Vollkornbrot!)
- ⊗ Zuckerln, Pralinen, Schokolade, Marzipan, Kekse, Torten.....
- ⊗ Eis, Pudding, Cremespeisen, Fruchtojoghurt, Kompotte mit Zucker
- ⊗ Obstdicksäfte, Fruchtsäfte, Limonaden, Cola, Tonic Water, Kakaogetränke (Ovomaltine, Benco...)
- ⊗ Bier, Liköre, Süßweine, Aperitifs
- ⊗ Trockenobst, Weintrauben, Bananen
- ⊗ Sehr fette Wurst, fettes Fleisch und Käse mit hohem Fettgehalt

Was darf ich – jedoch nicht in zu großen Mengen?

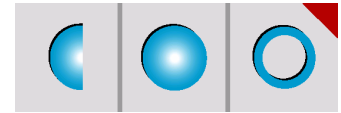
- ⊕ Brot, Reis, Kartoffeln, Nudeln, Knödel, Getreideprodukte
- ⊕ Fleisch, Wurst, Fisch, Milch und Milchprodukte (natur oder mit Süßstoff), Eier
- ⊕ Obst, Nüsse, Mais, Hülsenfrüchte
- ⊕ Kaffee, Diätnektar verdünnt, trockene Weine, Sekt trocken, Most. Für die erlaubten alkoholischen Getränke gilt die „1-2 Glas Regel“ - Männer max. 2 Gläser, Frauen max. 1Glas pro Tag!

Was darf ich – soviel ich will?

- ⊕ Gemüse, Salate, Pilze
- ⊕ Wasser, Mineralwasser, Tee ungesüßt oder mit Süßstoff
- ⊕ Gewürze und Kräuter (Ausnahme: Salz – sehr sparsam verwenden!)

Noch einige Tipps

- Anstelle von Zucker Süßstoff verwenden – jedoch sparsam!
- Diabetiker Marmelade, Diabetiker Honig, Light Limonaden sind gut geeignet.
- Diabetiker Mehlspeisen und Diabetiker Süßspeisen, Diätfruchtsäfte sind nicht empfehlenswert.
- Bei Fleisch, Wurst, Käse und Milchprodukten, fettarme Produkte verwenden.
- Fettarme Zubereitungsverfahren einsetzen (wie Kochen, Dünsten, Grillen, Garen im Römertopf, in beschichteten Pfannen, in Folie).
- Vollkornprodukte sind wegen des höheren Ballaststoffanteiles besser geeignet als Weißmehlprodukte.
- Langsam essen! Gut kauen!
- Regelmäßige Bewegung hilft den Blutzucker zu senken.



Vorschläge für die Speiseplangestaltung

Frühstück

1-2 Stück Gebäck, vorzugsweise Korngebäck, etwas Butter oder hochwertige Margarine, etwas zuckerreduzierte Marmelade
oder fettarmen Käse (Topfen, Hüttenkäse, Schnittkäse max. 35% F.i.T. wie Bierkäse, Berggraf u. a.)
oder etwas Schinken
oder Polenta oder Müsli oder Cornflakes mit fettarmer Milch, Joghurt 1%ig oder Buttermilch

Vormittagsjause

1 Stück Obst oder ½ Gebäck mit etwas fettarmen Belag
oder 1 Becher Joghurt 1%, Diabetiker Fruchtjoghurt oder Buttermilch

Mittag

Fettarme klare oder gebundene Suppe z.B. mit Gemüse, Nudeln, Reis, Grießnockerln
2-3x wöchentlich eine kleine Portion fettarmes Fleisch (Schnitzel, Kalbsfaschieretes, Huhn, Pute)
Mind. 1x wöchentlich Fisch – nicht Panieren!
Gut würzen, wenig salzen, mit wenig Sonnenblumen- Maiskeim- od. Rapsöl zubereiten (max. 1-2EL).
3 Kartoffeln oder einen mittleren Schöpfer Reis, Nudeln, Püree, Nockerln od. 1 Knödel.
Täglich Gemüse und Salat (etwas Olivenöl/Kernöl), öfters Gemüse- od. Getreidegerichte oder fettarm zubereitete Hausmannskost wie Krautfleckerln, Käsnudeln, Palatschinken....

Nachmittagsjause

Kompott, Obstsalat, Pudding (fettarme Milch) oder 1 Müsliriegel oder 3 Kekse.
Ab und zu ein kleines Stück Kuchen (Reindling, Apfelstrudel, Obstkuchen, Topfenkuchen).

Abends

1-2 Gebäck (Kornspitz, Schwarzbrot oder Vollkornbrot).
Fettarme Käsesorten wie Glundner fettarm, Quargel, Streichkäse 15%F.i.T.
Oder öfters etwas Fisch wie geräucherte Forelle, Lachs, Makrelen, Russen, Thunfisch.
Oder eine kleine Portion Schinken, fettarme Wurst (Schinkenwurst, Krakauer, Putenwurst) **oder** fettarmen kalten Braten **oder** Mozzarella mit Tomaten, griech. Salat u. a..
Oder warme Gerichte wie Polenta, Pellkartoffeln mit Kräutertopfen und Buttermilch, ev. Aufläufe.
Vorsicht, die meisten Wurstwaren – Frankfurter, Knacker, Bratwurst, Selchwurst, Salami, Hartwurst, Streichwurst, Bauchspeck u. s .w. bestehen 1/3 bis zur Hälfte aus Fett und enthalten viel Salz!

Spätjause (bei Bedarf)

½ Korngebäck mit etwas Belag oder 1 Becher Joghurt oder ½ Joghurt + 1EL Müsli flocken

Getränke

Leitungswasser, salzarme Mineralwässer (Vöslauer, Römerquelle, Astoria), Zitronensaft, Tee, Eistee selbstgemacht oder Eistee „light“, 1-2 Tassen Kaffee mit etwas Milch, „light“ Limonaden z.B. Gröbi, Fanta „light“.
Ev. Pago-Diätnektar verdünnt, Vitamin- oder Mineralstoffbrausetabletten mit Wasser.
Bei alkoholischen Getränken gilt die „1-2 Glas-Regel“ pro Tag (1/4l gespr. Most, 1/8l Wein, 1 Seidel Bier) und der Leber zu Liebe, nicht täglich Alkohol!

Milch, Sauermilchprodukte, Molkegetränke, Fruchtsäfte (auch ohne Zuckerzusatz) und alkoholische Getränke sind als Durstlöcher ungeeignet!!!!