

Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Diabetes > Ernährung

1. Das Wichtigste in Kürze

Menschen, die an Diabetes mellitus erkrankt sind, brauchen keine spezielle Diät. Typ-2-Diabetiker können ihre Blutzuckerwerte durch eine gesunde Ernährung und Abnehmen bei Übergewicht verbessern. Typ-1-Diabetes lässt sich kaum durch die Ernährung beeinflussen.

2. Gewichtsreduktion

2.1. Abnehmen bei Typ-1-Diabetes

Abnehmen bei Übergewicht und Adipositas hilft nicht gegen Typ-1-Diabetes und ist deshalb nicht immer nötig oder sinnvoll. Beim Abnehmen gibt es ein Risiko für [Essstörungen](#) und gefährliche Unterzuckerung. Besonders gefährlich ist das sog. Insulin-Purging. Dabei spritzen Menschen mit Typ-1-Diabetes kein oder zu wenig Insulin, um dadurch abzunehmen. Näheres unter [Essstörungen > Formen und Ursachen](#).

2.2. Abnehmen bei Typ-2-Diabetes

Geschätzt ist etwa jeder 10. Mensch in Deutschland an Typ-2-Diabetes erkrankt. Die meisten davon sind übergewichtig. Viele übergewichtige Typ-2-Diabetiker können durch eine Gewichtsreduktion ihre Blutzuckerwerte verbessern.

Abnahmeziele:

BMI 25 kg/m ² - 35 kg/m ²	mind. 5 % des Ausgangsgewichts in 6–12 Monaten	nur durch Ernährungsumstellung und mehr Bewegung
ab BMI 35 kg/m ²	mind. 10 % des Ausgangsgewichts	ggf. zusätzlich mit chirurgischen Methoden z.B. Schlauchmagen-OP oder Magenbypass-OP
Nach der Abnahme	Gewicht halten, Vermeidung von Gewichtsschwankungen	Gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung
Im Alter	in der Regel auch bei Übergewicht und Adipositas Gewicht halten	Gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung soweit möglich

Im Alter hilft Abnehmen zwar immer noch gegen die Insulinresistenz bei Typ-2-Diabetes. Es wird aber wegen der Risiken im Zusammenhang mit Muskelabbau und Mangelernährung in der Regel nicht mehr empfohlen.

3. Empfohlene Ernährung

Menschen mit Diabetes benötigen keine spezielle Diabetes-Diät und keine speziellen Diabetes-Produkte.

3.1. Ernährung bei Typ-1-Diabetes

Eine weitgehend normale Ernährung ist möglich. Die medizinischen Leitlinien geben nur wenige einschränkende Empfehlungen:

- Zuckerhaltige Getränke nur selten trinken, außer gegen Unterzuckerung.
- Bei Übergewicht nicht zu viele Mahlzeiten einnehmen und nicht spät am Abend essen.
- Keine großen Mengen Alkohol. Als unkritisch gelten in Deutschland 12/24 g Alkohol für Frauen/Männer. Das entspricht etwa 150 bzw. 300 ml Wein.

Sehr wichtig ist allerdings, die richtige Insulinmenge zu finden, um Unterzuckerung und Überzuckerung zu vermeiden:

- Kohlenhydrate auf Kohlenhydrateinheiten (KE) richtig abschätzen (1 KE = 10 g).
- Den Eiweiß- und Fettgehalt nicht abschätzen, sondern die Reaktion des Blutzuckerspiegels bei überdurchschnittlich eiweiß- bzw. fetthaltigem Essen testen.
- Den eigenen Blutzucker-Verlauf kennen.
- Den Blutzucker immer wieder messen.

3.2. Ernährung bei Typ-2-Diabetes

Folgendes gibt es nach den medizinischen Leitlinien bei Typ-2-Diabetes zu beachten:

- Die Ernährung sollte zu den **eigenen Vorlieben** passen. Fleisch zu essen ist z.B. genauso möglich wie eine vegetarische oder vegane Ernährung.
- **Kohlenhydrate:** Gut sind Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Gemüsesorten mit wenig Stärke, wenig verarbeitete Lebensmittel inklusive Obst. Schlecht sind raffiniertes Zucker, hochverarbeitetes Getreide und süße Getränke. Wer Insulin spritzt, muss es an die Kohlenhydratmenge anpassen.
- **Fette:** Gut sind natürliche Fette, pflanzlich wie tierisch. Schlecht sind industrielle Transfette, industriell verarbeitete Produkte mit zugesetzten gesättigten Fetten sowie Nahrungsergänzungsmittel, z.B. mit Omega-3-Fett.
- **Eiweiße:** Bei Menschen bis 60 Jahren sollte die Nahrung zu ca. 10–25 % und bei ältere Menschen ab 60 zu ca. 15–25 % aus Eiweiß bestehen. Ist die Nierenfunktion eingeschränkt, sollten ca. 0,8 g pro kg Körpergewicht am Tag gegessen werden, allerdings auch nicht weniger.
- **Ballaststoffe:** 30 g pro Tag als Bestandteil der natürlichen Lebensmittel sind empfohlen.
- **Alkohol:** In Maßen in Ordnung, keine großen Mengen (siehe oben bei Typ 1).
- **Nahrungsergänzungsmittel:** Nur ausnahmsweise bei nachgewiesenem Mangel.
- Bei Diäten:
 - Low-Carb-Diät (Ernährung mit reduzierten Kohlenhydraten) bei Insulintherapie nur mit engmaschiger medizinischer Kontrolle.
 - Intervallfasten nur mit medizinischer Kontrolle.
 - Formula-Diäten helfen nicht, gute Ernährungsgewohnheiten zu lernen, sind aber zum Abnehmen in Ordnung.
 - Diät mit hohem (23–32 %) Eiweißanteil ist zum Abnehmen für weniger als 1 Jahr in Ordnung.
 - Süßstoff ist in Ordnung, wenn die Höchstmengen nicht überschritten werden.
 - Abnehmen ist mit Insulintherapie schwieriger. Deshalb wird damit nur behandelt, wenn es nicht anders geht und dann mit einer möglichst kleinen Dosis.

3.3. Glykämischer Index

Der glykämische Index (GI) gibt die blutzuckersteigernde Wirkung von Kohlenhydraten bzw. Nahrungsmitteln an. Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index sollen unabhängig vom Diabetes-Typ bevorzugt werden. Sie erhöhen den Blutzucker langsam und nur leicht, während Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index den Blutzucker rasch und hoch ansteigen lassen. Zu den Nahrungsmitteln mit niedrigem GI gehören z.B. Vollkornprodukte, Äpfel, Orangen, Trauben, Bohnen, Erbsen und Möhren.

4. Bewegung

Wichtig bei **Typ-2-Diabetes** ist es, Bewegung in den Alltag einzubauen. Dadurch wird der Stoffwechsel auf Touren gebracht, der Kalorienverbrauch steigt und man nimmt besser und schneller ab. Bei **Typ-1-Diabetes** ist zu beachten, dass jede Bewegung mit der Kohlenhydrataufnahme verrechnet und entsprechend Insulin gespritzt werden muss Näheres unter [Diabetes > Sport](#).

5. Praxistipps

- Fachlich fundierte Ernährungsempfehlungen bei Typ-1-Diabetes und Typ-2-Diabetes können Sie herunterladen unter www.ddg.info > [Behandlung \[&\] Leitlinien > Leitlinien \[&\] Praxisempfehlungen](#). Wählen Sie dort als Klassifizierung: "Praxisempfehlungen" und als Leitlinienthema: "Type 1" bzw. "Type 2".
- Spezielle Diabetes-Schulungen zur richtigen Ernährung vermitteln Basiswissen und viele praktische Tipps zum Einkaufen und Kochen. Adressen vermitteln z.B. der Deutsche Diabetikerbund (www.diabetikerbund.de) oder die Krankenkassen.

6. Verwandte Links

[Diabetes](#)

[Diabetes > Allgemeines](#)

[Diabetes > Behandlung](#)

[Diabetes > Beruf](#)

[Diabetischer Fuß](#)

[Diabetes > Familie](#)

[Diabetes > Sport](#)

[Diabetes > Verhaltenstipps](#)