

Hofele/Burkard
Richtig einkaufen bei
Diabetes



Karin Hofele ist Diplom-Oecotrophologin mit Studium an der Technischen Universität München. Nach mehrjähriger Beratungstätigkeit in ihrem Fachgebiet Ernährung arbeitet sie heute als freie Journalistin und Buchautorin mit den Themen Ernährung und Gesundheit.



Dr. Marion Burkard ist seit 20 Jahren im Bereich Diabetes tätig. Sie führt Schulungen für Betroffene und Fachkräfte durch und betreut wissenschaftliche Studien. An der Universität Gießen lehrt die Diplom-Oecotrophologin in den Bereichen Pathophysiologie und Ernährungsberatung und veröffentlichte zahlreiche Publikationen.

Dipl. oec. troph. Karin Hofele
Dr. Marion Burkard

Richtig einkaufen bei Diabetes

Für Sie bewertet:
Über 900 Fertigprodukte
und Lebensmittel





■ Die Erkrankung

■ Liebe Leserin, lieber Leser	9
■ Diagnose: Diabetes mellitus	12
– Der Blutzuckerspiegel	12
– Unterschiedliche Diabetestypen	14
– Diabetes erkennen	16
– Heute schon an morgen denken	17
– Was können Sie tun?	21
■ Ernährungs-Tipps	23
– Das Körpergewicht – der zentrale Faktor	23
– Fett ist unverzichtbar – aber in Maßen	24
– Kohlenhydrate gut auswählen	27
– Eiweiß ist lebensnotwendig	32
– Und gegen den Durst?	33
■ Richtig einkaufen	36
– Ein Blick aufs Etikett	37
– Die Zutatenliste	38
– Spezielle Lebensmittel für Diabetiker	38



■ Einkaufs-Tabellen

■ So lesen Sie die Tabellen	42
■ Milch & Co.	46
– Milch und Milchprodukte	46
– Käse	49
– Sojagetränke, Sojajoghurt	50
■ Fleisch, Wurst & Co.	52
– Fleisch, Geflügel und Wild	52
– Innereien	54
– Fleisch- und Wurstwaren	54
■ Aus Meer und Fluss	56
– Fische, Krebse, Muscheln	57
– Fischprodukte	58
■ Fette, Öle, Eier	58
– Fette	59
– Eier	60
■ Getreide und was daraus gemacht wird	61
– Getreide und Mehl	61
– Brot und Brötchen	62
– Müsli	63
– Teigwaren	63



■ Einkaufs-Tabellen

- | | |
|---|----|
| ■ Frisch und knackig | 64 |
| – Gemüse | 64 |
| – Gemüseprodukte und Tiefkühlgemüse | 66 |
| – Pilze | 66 |
| – Obst und Trockenfrüchte | 67 |
| ■ Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Nüsse und Samen | 68 |
| – Hülsenfrüchte und Sojaprodukte | 68 |
| – Nüsse und Samen | 69 |
| ■ Kartoffeln und Kartoffelprodukte | 70 |
| – Kartoffeln und Kartoffelprodukte | 70 |
| ■ Allerlei Süßes | 71 |
| – Kuchen | 72 |
| – Kekse und Kleingebäck | 73 |
| – Süßigkeiten | 74 |
| – Riegel und Fruchtschnitten | 75 |
| – Desserts | 76 |
| – Eis | 77 |
| – Süße Brotaufstriche | 78 |



■ Einkaufs-Tabellen

■ Zum Kochen und Verfeinern	79
– Gewürze, Würzmittel, Soßenbinder	79
– Süßungsmittel	80
– Diverse Koch- und Backzutaten	81
■ Für die schnelle Küche	82
– Suppen	82
– Soßen, Dips und Dressings	83
– Fertiggerichte und Convenience-Produkte	85
– Herzhafte Brotaufstriche und Feinkostsalate	87
■ Durstlöcher	88
– Alkoholfreie Getränke	88
– Alkoholische Getränke	89
■ Fürs Frühstück	90
■ Unterwegs und zwischendurch	92
– Imbiss	92
– Zum Knabbern	94
■ Restaurant und Kantine	94
– Mit Fleisch und Fisch	95
– Vegetarisches	97



■ Kochen und unterwegs essen

- | | |
|--|-----|
| ■ Außer Haus essen | 100 |
| – Restaurant | 100 |
| – Einladungen | 102 |
| – Unterwegs und zwischendurch | 103 |
| – Bei der Arbeit | 103 |
| ■ Selbst kochen | 106 |
| – Küchentipps für Einsteiger | 106 |
| – Gut für den Blutzuckerspiegel | 110 |
| – Fettarm genießen | 113 |
| – Backen | 115 |
| – Schnell gekocht | 117 |
| ■ Nützliche Adressen und Internetseiten | 119 |
| ■ Schnellsuche: Verzeichnis der Lebensmittel und Produkte | 120 |



Liebe Leserin, lieber Leser,

mit der Diagnose Diabetes mellitus ist nichts mehr wie es war – anfangs glauben das zumindest viele Betroffene. Gerade beim Thema Essen und Trinken herrscht große Unsicherheit. Doch die Zeiten einer strengen Diät und zahlreicher Verbote sind zum Glück vorbei. Ihre Ernährung wird sich auch in Zukunft nicht von der anderer Menschen unterscheiden. Vorausgesetzt, Sie ernähren sich ausgewogen und gesund.

Doch was heißt das konkret für Sie? Welche Lebensmittel und Produkte sind für Sie geeignet, welche weniger? In diesem Ratgeber erfahren Sie all das. Sie erhalten Tipps für den Einkauf, die Zubereitung der Speisen und Essen außer Haus.

Ihr Nutzen: Wir haben Hunderte von Lebensmitteln und Fertigprodukten für Sie getestet. Mit dem übersichtlichen Bewertungssystem erfahren Sie auf einen Blick, was Sie problemlos »genießen« können und was eher nicht – für Ihren Einkauf ist das eine große Hilfe. Eine gesunde Ernährung ist jedoch nicht nur von der Wahl der Speisen abhängig, sondern auch von ihrer Zubereitung. Mit unseren Küchentipps und Rezeptvorschlägen können Sie Ihr Essen schonend zubereiten und einen ganz neuen Kochspaß für sich entdecken. Zur guter Letzt geben wir Ihnen zahlreiche Ratschläge, auf was Sie im Restaurant, in der Kantine oder unterwegs achten sollten.

Viel Spaß beim gesunden und trotzdem leckeren Essen!

Ihre Karin Hofele und Marion Burkard





Die Erkrankung

Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselstörung, bei der der Blutzuckerspiegel dauerhaft erhöht ist. Bei allen Menschen, auch gesunden, ist im Blut immer eine gewisse Konzentration an Zucker vorhanden, da Zucker ein lebenswichtiger Energielieferant für unseren Körper ist. Der Blutzuckerspiegel wird durch das Hormon Insulin reguliert. Bei Diabetikern ist diese Regulation gestört. Das kann zu verschiedenen Beschwerden führen. Welche Symptome auf die »Zuckerkrankheit« hindeuten, wie der Arzt diese erkennt und wie Sie sich in Zukunft ernähren sollten, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Diagnose: Diabetes mellitus

Ein erhöhter Blutzuckerspiegel verursacht keine Schmerzen und zunächst keinerlei Beschwerden. Die Diagnose »Diabetes« kommt für Sie vielleicht sehr überraschend. Die Krankheit ist jedoch weit verbreitet. Weltweit leiden inzwischen fast 200 Millionen Menschen an Diabetes. Schätzungsweise 6,7 Millionen Deutsche sind davon betroffen. Etwa 5 Millionen davon sind Typ-2-Diabetiker. Sehr wahrscheinlich leiden jedoch viel mehr Menschen an Diabetes, da die Diagnose häufig erst Jahre nach dem Auftreten der Erkrankung gestellt wird. Wohlstand ist der Wegbereiter dieser Erkrankung.

Mit »honigsüßes Hindurchfließen« könnte man Diabetes mellitus übersetzen. Was hindurchfließt beziehungsweise ausgeschieden wird, ist allerdings nicht Honig, sondern Zucker. Deshalb wird Diabetes umgangssprachlich auch »Zuckerkrankheit« genannt. Die Zuckerausscheidung im Urin kommt zustande, weil der Zucker im Körper nicht richtig verwertet wird. Die Ursache dafür ist eine Stoffwechselstörung. Diabetes mellitus ist der Oberbegriff für verschiedene Stoffwechselstörungen, die jedoch eines gemeinsam haben: Der Blutzuckerspiegel ist dauerhaft erhöht.

Der Blutzuckerspiegel

Zucker ist ein lebenswichtiger Energielieferant. Vor allem Nerven und Gehirn sind auf Zucker angewiesen. Der Blutzuckerspiegel gibt Auskunft darüber, wie hoch die Konzentration von Zucker im Blut ist. Eine bestimmte Menge muss immer vorhanden sein, damit schnell Energie zur Verfügung steht. Viele Nahrungsmittel und Getränke liefern Zu-

cker, auch wenn sie nicht süß schmecken. Je nach Zuckerart steigt der Blutzuckerspiegel schnell oder langsam an. Traubenzucker lässt ihn schnell ansteigen, Stärke, die im Körper auch zu Zucker umgewandelt wird, dagegen langsamer. Bei Krankheit oder Stress kann der Blutzuckerspiegel schnell in die Höhe gehen, bei Sport oder körperlicher Arbeit fällt er, weil Energie verbraucht wird. Schwankungen sind deshalb ganz normal. Bestimmte Werte sollten jedoch nicht unter- oder überschritten werden. Der Wert wird angegeben in Milligramm Blutzucker (BZ) pro Deziliter (100 Milliliter) Blut, abgekürzt mg/dl oder in Millimol pro Liter, abgekürzt mmol/l.

So hoch darf der Blutzucker sein

	Nicht-diabetiker	Diabetiker (Typ 1 und Typ 2)		
	Normalwerte	Normalbereich	Grenzbereich	Risikobereich
BZ nüchtern in mg/dl	70–90	80–110	≥ 140	> 140
BZ nüchtern in mmol/l	3,9–5,0	4,5–6,2	≥ 7,8	> 7,8
BZ nach Essen in mg/dl	70–135	80–144	≥ 180	> 180
BZ nach Essen in mmol/l	3,9–7,6	4,5–8,1	≥ 10,0	> 10,0

Insulin – das Zuckerhormon

Insulin ist ein Hormon, das in den Betazellen der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Es sorgt hauptsächlich dafür, dass die Körperzellen für die Aufnahme des Zuckers »geöffnet« werden. Dadurch bleibt der Blutzuckerspiegel immer ungefähr gleich hoch. Erst wenn der Zucker in den Zellen