Genießen trotz Diabetes

Abwechslungsreich, schmackhaft und gesund: Die richtige Ernährung ist für Zuckerkranke sehr wichtig

Das Thema

„Fit und gesund älter werden“ heißt ein gemeinsames Präventionsprojekt der Landesärztekammer und des Landkreises Hersfeld-Rotenburg, das über die Risiken von Diabetes aufklären will. Unsere Zeitung berichtet deshalb über die unterschiedlichen Facetten der Krankheit. Heute geht es um das Thema Ernährung. Wir informierten uns darüber bei den Ernährungsberaterinnen des Klinikums Bad Hersfeld.

Von Gudrun Schmidl

BAD HERSFELD. Diabetes mellitus, im Volksmund „Zuckerkrankheit“, ist eine der häufigsten chronischen Erkrankung im mittleren und höheren Lebensalter. Hauptmerkmal ist ein erhöhter Blutzuckerspiegel, der mit einem Risiko für schwere Begleit- und Folgeerkrankungen verbunden ist. Die Ernährung spielt bei Typ-2-Diabetikern eine entscheidende Rolle, da sie wichtige Aufgaben erfüllen soll.

„Durch gesunde Ernährung und der damit verbundenen Gewichtsreduktion kann eine Verbesserung oder Normalisierung der Blutzuckerwerte erreicht werden“, weiß die Diätassistentin und Ernährungsberaterin Cathleen Fuß aus Erfahrung. Hierbei handelt es sich um gesunde Ernährung für jedermann, die nicht mit Verzicht einhergeht. Grundlage der Diabetes-Kost bildet dabei eine vollwertige Ernährung, die sich an den zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung orientiert.

„Es gibt nicht mehr die spezielle Diabetes-Diät“, bestätigt Ingrid Meese-Alles. Vielseitig essen, dabei Lebensmittel mit langsam verwertbaren Kohlenhydraten wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Kartoffeln bevorzugen.

Schnell verwertbare Kohlenhydrate wie Süßigkeiten oder Gebäck sollten reduziert oder vermieden werden, denn die verursachen einen schnellen Blutzuckeranstieg. Fettes Gänsefleisch oder Bratwurst gehören, wenn überhaupt, nur ganz selten auf den Speiseplan eines Diabetikers. „Die Fleischsorte ist egal, nur mager muss die nicht zu große Portion sein“, empfiehlt Cathleen Fuß den Patienten, die auch fettarme Wurst und ebensolche Milch und Milchprodukte in ihren täglichen Speiseplan aufnehmen dürfen.

Insgesamt sollte in der Ernährung die Fettzufuhr reduziert werden, speziell der Anteil an Fetten mit gesättigten Fettsäuren. Geeignet dagegen, wegen ihrer günstigen Wirkung auf den Fettstoffwechsel des Diabetikers, sind Fette mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren, zum Beispiel Raps-, Oliven- oder Sonnenblumenöl.

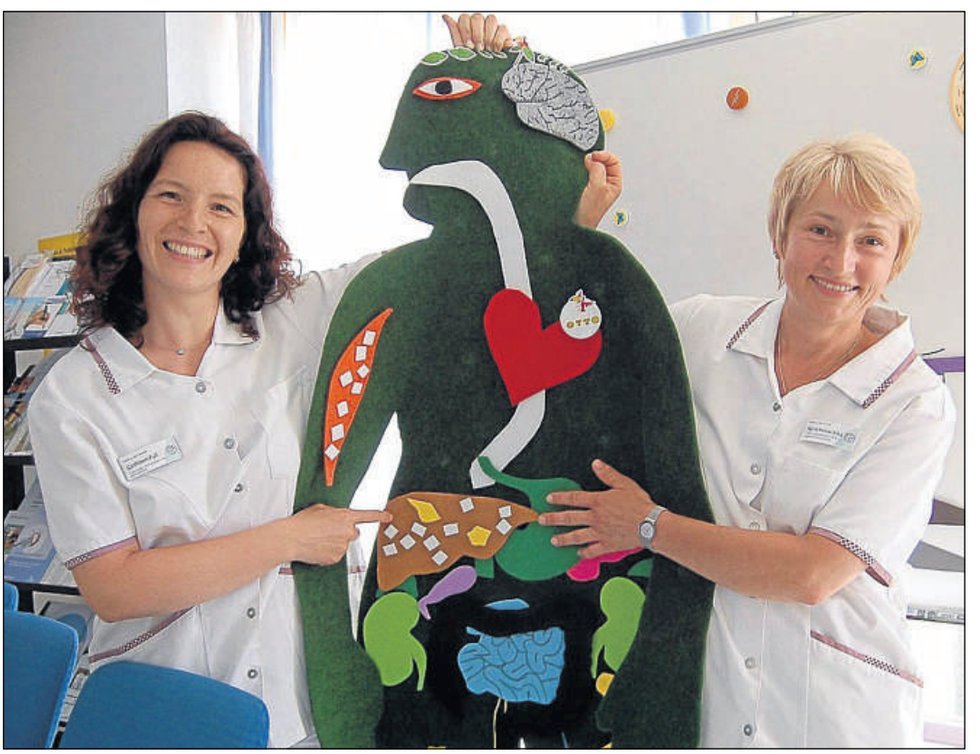
Ingrid Meese-Alles und ihre Kolleginnen beraten die Diabetiker individuell und geben alltagsnahe Tipps vom Einkauf bis zur Zubereitung der Speisen. Dabei haben sie immer die Bedürfnisse der Patienten im Blick, unter Berücksichtigung der Diabetes-Typ-1 oder Typ-2, insulinpflichtiger Diabetiker oder der vielen Kinder, die an Diabetes mellitus erkrankt sind.

Zwei Portionen Obst

Zwei Portionen Obst am Tag empfehlen die Ernährungsberaterinnen, wobei eine Portion so groß wie die Handinnenfläche sein sollte. Absolut notwendig ist reichlich Flüssigkeit. Dabei sollten Diabetiker Wasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees bevorzugen. Genießen und Diabetes – das ist kein Widerspruch!

Auch einem Besuch im Restaurant oder einer Essenseinladung im privaten Kreis steht nichts im Wege. Auf die Auswahl der Speisen kommt es an. Erlaubt ist auch „ein Gläschen in Ehren“, wobei der Alkoholkonsum generell eingeschränkt werden sollte.

Eines ist aber unerlässlich: „Als Diabetiker muss man sich tagtäglich mit Ernährung auseinandersetzen“.



Patient Otto, den Heike Eckert gebastelt hat, dient als Anschauungsobjekt. Ihr besonderes Augenmerk legen die Ernährungsberaterinnen Ingrid Meese-Alles (rechts) und Cathleen Fuß auf die Bauchspeicheldrüse. Foto: Gudrun Schmidl

Info und Kontakt: Physikalische Therapie und Ernährungsberatung www.klinikum-bad-hersfeld.de, Ingrid Meese-Alles, Ernährungsberatung Telefon: 06621-882550, Beate Zeller, Abteilung Physiotherapie, Telefon: 06621-881275

Bewusst essen – besser leben

Diabetes-Präventionsprojekt – Ernährungsberatung im Klinikum Bad Hersfeld

BAD HERSFELD. „Es gibt keine Maßnahme zur Vorbeugung gegen Krankheiten, die wirkungsvoller und kostengünstiger wäre als die richtige Ernährung.“ Die Aussage von Prof. Dr. Karl Heinz Bässler bestätigt die leitende Diätassistentin und Ernährungsberaterin Ingrid Meese-Alles, die gemeinsam mit ihren Kolleginnen Cathleen Fuß und Heike Eckert die umfassende therapeutische Ernährungsberatung für die Patienten beziehungsweise ihre Angehörigen im Klinikum übernimmt.

Zu den Themenschwerpunkten gehören Fettstoffwechselstörungen wie erhöhte Cholesterin- und Triglyceridwerte, Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten, Nierenerkrankungen, Adipositas und Diabetes mellitus. Fragen zu der Stoffwechselerkrankung beantwortet vorrangig Cathleen Fuß als geschulte Diabetesberaterin DDG.



Die Ernährungsberatung kann aber auch ambulant in Anspruch genommen werden. Das Klinikum Bad Hersfeld bietet außerdem Präventionskurse rund um die Themen genussvoll und gesund essen, Entspannung und Bewegung an, beteiligt sich aber auch an dem aktuellen Diabetes-Präventionsprojekt „Fit und gesund älter werden“, das sich an Menschen ab 45 Jahren richtet. Übergewicht, falsche Ernährung und Bewegungsmangel sind die Hauptursachen, die zum Ausbruch der Erkrankung führen.

Die Zahl derjenigen, die durch ihre Lebensweise ein besonderes Risiko haben, Typ-2-Diabetes zu entwickeln, steigt ständig. Das Präventionsprogramm will informieren, wie man sich durch einen geänderten Lebensstil vor Typ-2-Diabetes schützen und dabei auch noch das Wohlbefinden erhöhen kann. „Schritt für Schritt falsche Essgewohnheiten unserer Patienten zu ändern ist unsere Aufgabe“, bekräftigt Cathleen Fuß. Um dauerhafte Erfolge zu erzielen, müssen die bereits erkrankten Patienten und alle, die mit weniger Körpergewicht leben wollen, den individuellen Ernährungsplan stets beachten.

Ingrid Meese-Alles, Cathleen Fuß und Heike Eckert stehen am **Diabetes-Präventionstag am 16. Juni** von 10 bis 16 Uhr im Hotel am Kurpark in Bad Hersfeld als Ansprechpartnerinnen zur Verfügung. (gs)

REZEPT

Grüne Kartoffelcreme

Zutaten für 2 Portionen:

50 g gekochte Kartoffeln
1 TL Olivenöl
40 g Blattspinat (TK)
30 g Joghurt 1,5 % Fett
2 Zehen Knoblauch
1 TL Petersilie
1 TL Schnittlauch
Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung:
Blattspinat auftauen – mit den restlichen Zutaten pürieren und herzhaft abschmecken

Nährwert-Angaben pro Portion:
Kcal 127, Eiweiß 5,2 g, Fett 5,2 g, KH 14,8 g, BE 0,5