

Diabetes: Ernährung im Alltag

Die wichtigsten Tipps auf einen Blick – ohne strenge Verbote. Ziel ist eine dauerhaft ausgewogene Ernährung, die zu Ihrem Alltag, Ihrem Gewicht und Ihrer Behandlung passt.

Was besonders wichtig ist

- Zucker und schnell verfügbare Kohlenhydrate reduzieren: Möglichst selten Süßigkeiten, Kuchen, Limonade, gesüßte Säfte, Weißbrot und gezuckerte Frühstücksflocken.
- Die besseren Alternativen wählen: Vollkornbrot, Haferflocken, Naturreis, Vollkornnudeln, Kartoffeln und vor allem viel Gemüse. Auf Portionsgrößen achten.
- Ausreichend Eiweiß essen: Zum Beispiel Naturjoghurt, Quark, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Geflügel oder Tofu – wichtig auch für den Erhalt der Muskulatur.
- Mehr Ballaststoffe: Gemüse, Vollkorn und etwas Obst. Bei empfindlicher Verdauung die Menge langsam steigern.
- Gesunde Fette bevorzugen: Oliven- und Rapsöl sowie kleine Portionen Nüsse; Wurst und fettreiches Fleisch eher selten.
- Richtig trinken: Wasser, ungesüßten Tee und Kaffee ohne Zucker. Etwa 1,5 Liter täglich, sofern Herz oder Nieren keine andere Trinkmenge erfordern.

Gewicht, Bewegung und Gewohnheiten

- Bei Übergewicht: Bereits etwa 5 % Gewichtsverlust können viel bewirken. Keine Crash-Diät – lieber Schritt für Schritt.
- Bewegung: Mindestens 150 Minuten pro Woche, möglichst 240 Minuten, sofern gesundheitlich machbar. Auch Spaziergänge zählen.
- Rauchen beenden, Alkohol möglichst einschränken. Intervallfasten kann manchen Menschen helfen, ist aber kein Muss und muss zur Medikation passen.

Mahlzeiten: individuell statt dogmatisch

Regelmäßige Mahlzeiten sind besonders für manche ältere Menschen hilfreich. Drei Hauptmahlzeiten und bei Bedarf kleine Zwischenmahlzeiten können sinnvoll sein. Bei Insulin oder bestimmten Diabetes-Tabletten (Sulfonylharnstoffen) können ausgelassene Mahlzeiten zu Unterzuckerungen führen – Fasten und größere Änderungen bitte vorher ärztlich besprechen.

Besonders im höheren Alter

Bei wenig Appetit, ungewolltem Gewichtsverlust oder Untergewicht ist eine ausreichende Versorgung mit Energie und Eiweiß wichtiger als eine besonders strenge „Diät“. Bei Nieren- oder Herzschwäche müssen Ernährung und Trinkmenge individuell angepasst werden.

Mehr zur mediterranen Ernährung

Auf unserer Website finden Sie unter Ratgeber → Mediterrane Kost weitere Informationen und eine anschauliche Ernährungspyramide. www.doktorschulze.de/ratgeber

Hinweis: Dieses Merkblatt ersetzt keine individuelle ärztliche oder ernährungsmedizinische Beratung.