



Diabetes mellitus Typ 2

Liebe Patientin, lieber Patient,

Diabetes mellitus beruht auf einem Insulinmangel, der durch eine gestörte Insulinausschüttung oder durch eine verminderte Insulinwirkung ausgelöst wird. Dadurch kommt es zu einer Störung des Glukosestoffwechsels, was sich durch erhöhte Blutzuckerwerte bemerkbar macht. Dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte bergen ein hohes Risiko für viele weitere Folgeerkrankungen, wie Arteriosklerose, Infektanfälligkeit, Wundheilungsstörungen etc.

Ziel ist es, die Blutzuckerwerte im Normalbereich zu halten und das Auftreten von Blutzuckerspitzen zu vermeiden. Mit einer gesunden und ausgewogenen Lebensweise können Sie dieses Ziel erreichen.

Praxisempfehlungen:

- Bevorzugen Sie Lebensmittel, die reich an Ballaststoffen sind: Verzehren Sie viel Gemüse und Vollkorngetreideprodukte, da diese helfen können, starke Blutzuckerschwankungen zu vermeiden.
 - Vollkornbrot, Vollkornreis, Vollkornnudeln, Haferflocken
- Trinken Sie genügend (mind. 1,5 l am Tag), vorzugsweise kalorienfreie Getränke, wie Wasser oder ungesüßten Tee
- Eine regelmäßige Mahlzeitenfrequenz ist anzustreben, um Blutzuckerspitzen zu vermeiden
- Bevorzugen Sie fettarme Lebensmittel
 - Wurst/Fleisch: Putenbrust, Schinken, Geflügel, Corned Beef, Wurst in Aspik, Kasslerschinken
 - Käse: Alle Sorten bis 30 % Fett in der Trockenmasse
 - Joghurt und andere fettarme Milchprodukte
- Meiden Sie Fertiggerichte, da diese viel Zucker, Fett und Salz enthalten; kochen Sie, wenn möglich, selbst.
- Bevorzugen Sie pflanzliche Fette, wie Öle (Rapsöl, Olivenöl, Leinöl, Walnussöl), Nüsse und Samen.
- Es besteht kein generelles Zuckerverbot, gehen Sie jedoch sparsam damit um.
- Bewegen Sie sich täglich (mind. 30 min). Versuchen Sie regelmäßige Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren – beispielsweise durch Treppensteigen, statt mit dem Aufzug zu fahren, bei kurzen Strecken laufen oder mit dem Fahrrad fahren oder Ausdauersport, wie Schwimmen, Gymnastik usw.

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

| Version | Erstellt | Freigegeben durch ZEM: | Gültig bis: | Seite |
|---------|------------|------------------------|-------------|-------|
| 2.0 | 01.05.2016 | 03.05.2018 | 03.05.2021 | 1 / 1 |