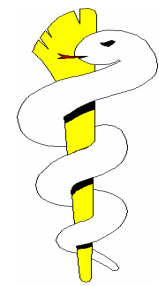
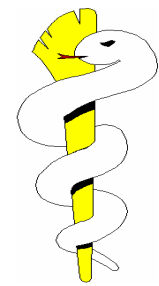


Was darf man denn nun essen

?



- 1. Gibt es eine Diabetes-Diät?**
- 2. Grundregeln des Ernährungsmanagements**
- 3. Essen und Diabetes-Therapie**
- 4. Lohnen sich Diabetiker-Produkte?**
- 5. Nutzen der Ernährungsumstellung**



1. Gibt es eine Diabetes-Diät?

- **Vorurteil**

„Alles, was schmeckt, ist nun verboten!“

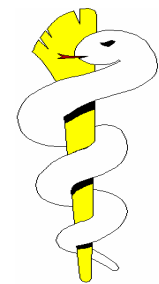
- **Wahrheit**

„Es gibt keine spezielle Diabetes-Diät.“

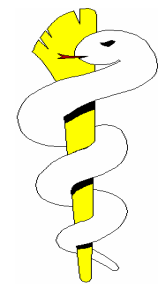
- **Vorteile**

Das Essen für Diabetiker

- **ist genußvoll und abwechslungsreich.**
- **ist gut in Familie und Gesellschaft einzufügen.**
- **berücksichtigt persönliche Vorlieben.**
- **berücksichtigt kulturelle Besonderheiten.**

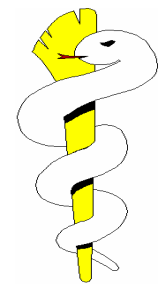


- 1. Gibt es eine Diabetes-Diät?**
- 2. Grundregeln des Ernährungsmanagements**
- 3. Essen und Diabetes-Therapie**
- 4. Lohnen sich Diabetiker-Produkte?**
- 5. Nutzen der Ernährungsumstellung**

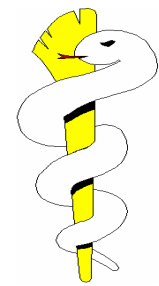


2. Grundregeln des Ernährungsmanagements

- **Gewichtsregulation** (Normalgewicht halten oder erreichen)
- **Fett** (max. 40 g pro Tag für Lebensmittel und Zubereitung)
- **Zucker** (max. 10 % der Energiemenge, aber in „verpackter Form“)
- **Ballaststoffe** sind kein Ballast.
- **Trinkmenge** (ca. 1,5 bis 2 Liter pro Tag, aber wenig Alkohol)
- **Salz** (sparsam)
-und **Sport!** (täglich ca. 20 bis 30 Minuten)



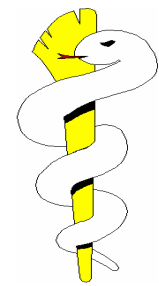
- 1. Gibt es eine Diabetes-Diät?**
- 2. Grundregeln des Ernährungsmanagements**
- 3. Essen und Diabetes-Therapie**
- 4. Lohnen sich Diabetiker-Produkte?**
- 5. Nutzen der Ernährungsumstellung**



3. Essen und Diabetes-Therapie

- **Diabetiker ohne Medikamenten-Therapie**

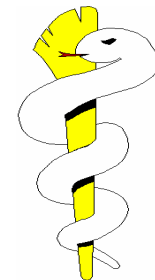
- **fettarm**
- **kalorienarm**
- **mehrere kleine Mahlzeiten**



3. Essen und Diabetes-Therapie

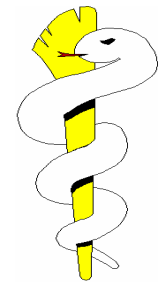
- **Diabetiker mit Tabletten- oder konventioneller Insulin-Therapie**

- **wie Diabetiker ohne Medikamente**
- **Schulung bzgl. KH- und kcal-Gehalt des Essens**
- **Zeitpunkt Medikamenten-Gabe und Mahlzeiten-Einnahme abstimmen**
- **Zeitplan einhalten**
- **Speisen sind variierbar (KH-Austausch-Tabellen)**
- **Zeitpunkt von Medikamenten-Gabe und Sport abstimmen**

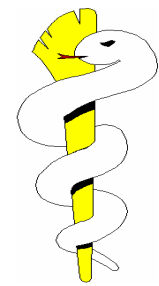


3. Essen und Diabetes-Therapie

- **Diabetiker mit intensivierter Insulin-Therapie**
 - **wie Diabetiker ohne Medikamente**
 - **intensive Schulung bzgl. KH-Gehalt des Essens und Insulin-Wirkung**
 - **freie Menge und Art der Lebensmittel**



- 1. Gibt es eine Diabetes-Diät?**
- 2. Grundregeln des Ernährungsmanagements**
- 3. Essen und Diabetes-Therapie**
- 4. Lohnen sich Diabetiker-Produkte?**
- 5. Nutzen der Ernährungsumstellung**



4. Lohnen sich Diabetiker-Produkte?

• Zuckeraustauschstoffe

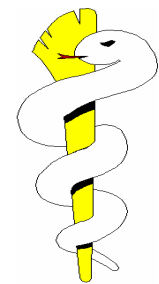
(Fructose = Fruchtzucker, Sorbit, Xylit, Mannit, Isomalt)

- kalorienhaltig
- in großen Mengen abführende Wirkung
- heben in großen Mengen doch den Blutzucker
- **keine Vorteile**

• Süßstoffe

(Cyclamat, Saccharin, Aspartam, Acesulfam)

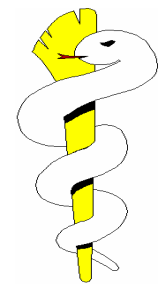
- keine Kalorien
- **können in süßen Getränken sinnvoll sein**



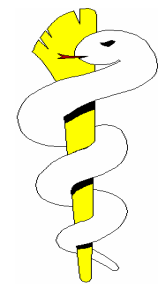
4. Lohnen sich Diabetiker-Produkte?

- Zuckeraustauschstoffe sind ohne Vorteile.
- Süßstoffe in Getränken können sinnvoll sein.
- Diabetiker-Produkte haben häufig zuviel Fett.
- Diabetiker-Produkte haben häufig zu viele Kalorien.
- Diabetiker-Produkte sind teurer als reguläre Produkte.
- Diabetiker-Produkte haben keine nachgewiesenen günstigen Wirkungen auf den Diabetes-Verlauf.

Es gibt keine Begründungen für den Kauf von sog. Diabetiker-Produkten.



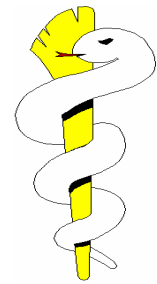
- 1. Gibt es eine Diabetes-Diät?**
- 2. Grundregeln des Ernährungsmanagements**
- 3. Essen und Diabetes-Therapie**
- 4. Lohnen sich Diabetiker-Produkte?**
- 5. Nutzen der Ernährungsumstellung**



5. Nutzen der Ernährungsumstellung

- große Blutzucker-Schwankungen vermeiden
- Folgeerkrankungen vermeiden
- Risikofaktoren vermindern
- Begleiterkrankungen günstig beeinflussen

Wohlbefinden schaffen und erhalten



**Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit!**

