diabetesschweiz
diabètesuisse
diabetesvizzera

Diabetes & Ernährung

Wie Sie mit und ohne Diabetes im Alltag ga einfach ausgewoge essen können.

KOPIE

Diabetes – was nur

Die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle im Umgang mit Diabetes. Sie hat nicht nur [illegible]n direkten Einfluss auf die Blutzuckerwerte, sonde[illegible]ich auch auf zahlreiche weitere Stoffwechselproz[illegible] das Körpergewicht aus.

Eine ausgewogene Ernährung hi[illegible]en Blu[illegible]ker stabil zu halten, Folgekrankheiten zu [illegible]neiden u[illegible]ei bestehendem Übergewicht oder [illegible]sitas a[illegible]ehmen.

In dieser Broschüre finden Sie grundle[illegible]formationen sowie praktische Tipps, die Ihnen eine [illegible]**erung zur Ernährung bei Diab[illegible]**achten Sie, dass diese Broschüre keine [illegible]sönliche E[illegible]ngsberatung ersetzt. Da die passe[illegible] Ernährung seh[illegible]viduell ist, sollte sie im Rahmen [illegible]r **Ernährungsbe[illegible]ng, mit einer anerkannten Fachpers[illegible]**sprochen we[illegible]n. Bei Vorliegen einer ärztlichen Ver[illegible]übe[illegible]nt Ihre Krankenkasse die K[illegible]n.

KOPIE

Bewegung und gesundes Körpergewicht

Neben der Ernährung ist **regelmässige Bewegung** ebenfalls ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Sie wirkt sich positiv auf den Diabetes aus, da sie die Blutzuckerregulation unterstützt und die Insulinempfindlichkeit verbessert. Besonders entscheidend ist dabei der Aufbau von Muskelmasse, denn **je mehr Muskelmasse vorhanden ist, desto besser kann der Körper auf Insulin reagieren.**

Die Bewegung können Sie geschickt in den Alltag einbauen, zum Beispiel indem Sie auf dem Weg zum Briefkasten noch eine Runde um den Block gehen. Empfohlen werden **insgesamt mindestens 2.5 Stunden Ausdauer- und Krafttraining pro Woche,** idea weise über mehrere Tage verteilt Besonders hilfreich für stabile Blutzuckerwerte ist auch leichte bis mässige Bewegung nach den Mahlzeiten etwa in Form eines kurzen gangs. **Jede Minute körp ne Aktivität wirkt sich positiv a**

→ **Bewegung unte ützt die Blutzuckerre und verb d Insulinempfind t**

Bei bestehendem Übergewicht oder Adipositas wirkt sich eine Gewichtsabnahme nachweislich positiv aus. **Bereits eine leichte Reduktion des Körpergewichts kann eine merkliche Verbesserung der Blutzuckerregulation be en.** Dies gelingt durch eine Optimi ng der Ernährungsgewohnheite as in de gel zu einer Anp ung der ichen K enaufnah Ziel ist nur, Gewicht z n, so n es dauch auch halte n. Dafür es langfristig passungen im Es ewegungsverhalten, jedoch kein oder Verzichte.

Planung von Mahlzeiten

KORR

Drei regelmässige Mahlzeiten am Tag – eine kleinere am Vormittag, Mittag- und ein Abendessen – helfen dem Körper, gut versorgt zu bleiben. Nicht jede Mahlzeit muss gekocht sein, auch kalte oder rohe sorgen den Körper mit wichtigen Nährstoffen. Wichtig ist eine gute Auswahl an Lebensmitteln, damit der Körper auch genug Vitamine, Mineralstoffe (z. B. Magnesium, Kalzium) und Spurenelemente (z. B. Eisen, Zink) bekommt. **Das Tellermodell bietet Unterstützung zur Planung einer ausgewogenen Hauptmahlzeit.** Der Teller wird gedanklich geviertelt: Zwei Viertel, d. h. eine Hälfte, enthält Gemüse/Salat und eventuell eine Handvoll Obst, und je ein Viertel enthält proteinreiche Lebensmittel und Stärkebeilagen. Dabei ist es wichtig, auf das richtige Verhältnis und die richtige Art der sogenannten Makronährstoffe **Proteine, Kohlenhydrate und Fette** zu achten. Was das genau bedeutet, wird auf den nächsten Seiten beschrieben.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind wichtige Energielieferanten, die unsere Muskeln und unser Gehirn mit Energie versorgen. Die benötigte Menge hängt vom Energieverbrauch ab und ist von Person zu Person unterschiedlich. Klären Sie mit einer Fachperson aus dem Diabetes-Team, wie viele Kohlenhydrate pro Tag für Sie optimal sind. Nebst der Menge spielt auch die Art der Kohlenhydrate eine wichtige Rolle, da sie je nachdem den Blutzucker unterschiedlich schnell ansteigen lassen. Im Folgenden werfen wir einen Blick auf die wichtigsten und deren Wirkung.

Einfache Kohlenhydrate
Diese werden vom Körper sehr schnell aufgenommen, da sie schnell vom Darm ins Blut übergehen. Dadurch gewinnt der Körper schnell Energie, was aber auch einen raschen Anstieg des Blutzuckerwerts bewirkt. Sie sind beispielsweise in **Zucker, Honig, Fruchtsaft, Süssigkeiten und Softdrinks** vorhanden.

Komplexe Kohlenhydrate
Diese müssen im Darm, falls überhaupt möglich, erst gespalten werden, bevor sie aufgenommen werden können. Dadurch verzögert sich die Aufnahme ins Blut und der Blutzuckeranstieg fällt wenig steil an als bei einfachen Kohlenhydraten.

Kohlenhydrate sind wichtige Energielieferanten, die unsere Muskeln und unser Gehirn mit Energie versorgen.

Stärke kommt besonders in **Kartoffeln, Getreide, Mais und Hülsenfrüchten** vor. Je nachdem, wie das Lebensmittel aufgebaut ist, kann der Körper es schneller oder langsamer verdauen: Die Stärke in Kartoffeln ist beispielsweise schneller verfügbar und jene in Hülsenfrüchten eher langsam, weil sie mehr Nahrungsfasern enthalten.
Nahrungsfasern, auch Ballaststoffe genannt, können vom Körper nicht oder nur teilweise verdaut werden. Deshalb verlangsamen sie die Aufnahme von Kohlenhydraten ins Blut und sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) empfiehlt, **täglich mindestens 30 g** aufzunehmen. Zu den ballaststoffreichen Lebensmitteln gehören zum Beispiel:

– Vollkornprodukte
  (wenn möglich mit ganzen Kernen)
– Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen)
– Beeren
– Gemüse/Salat

KOPIE

Proteine

Proteine, auch Eiweisse genannt, liefern dem Körper in erster Linie wichtige Aufbaustoffe, die sogenannten Aminosäuren. Für den Körper ist es wichtig, möglichst viele verschiedene Arten von Aminosäuren aufzunehmen. Deswegen sollten Sie darauf achten, ein **ausgewogenes Mass an pflanzlichen und tierischen Proteinen** zu sich zu nehmen.

Proteine tragen auch dazu bei, dass Kohlenhydrate langsamer ins Blut aufgenommen werden und sich das Sättigungsgefühl schneller einstellt. Empfohlen werden **täglich etwa 0.83 bis 1.2 g pro Kilogramm Körpergewicht,** gemäss Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV).

Mit dem Alter nimmt der Bedarf zu, wohingegen er bei bestehenden Nierenfunktionsstörungen entsprechend reduziert werden sollte. Die Proteinaufnahme sollte idealerweise über den Tag verteilt erfolgen und **Bestandteil jeder Mahlzeit** sein. Beispiele für Proteinquellen sind:

– Fleisch und Fisch (tierisch)
– Milch (tierisch)
– Hülsenfrüchte (pflanzlich)
– Ei (tierisch)
– Tofu, Seitan (pflanzlich)

→ Für den Körper ist es wichtig, möglichst viele verschiedene Arten von Aminosäuren aufzunehmen.

KOPIE

Fette

Fette sind Energielieferanten und helfen bei der Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E, K). Sie beeinflussen den Blutzucker nicht direkt und **verlangsamen den Blutzuckeranstieg, wenn sie mit Kohlenhydraten zusammen konsumiert werden.** Dabei sollten Sie ungesättigte Fettsäuren, die in pflanzlichen Ölen, fettem Fisch, Nüssen und Samen vorkommen, bevorzugen.

Reduzieren Sie den Verzehr von **gesättigten Fettsäuren,** welche zum Beispiel in fettem Fleisch, Butter, Sahne, Wurstwaren und in vielen industriell verarbeiteten Produkten enthalten sind. Diese Fette können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Allgemein sollten Fette nicht in grossen Mengen gegessen werden, da sie zusätzlich zur Kohlenhydrataufnahme getragen können. Ein Gramm Fett enthält nämlich doppelt so viel Energie wie ein Gramm Protein oder ein Gramm Kohlenhydrate. Erwachsene sollten **je nach Körpergrösse und Aktivität 45 bis 80 g Fett pro Tag** zu sich nehmen. Das entspricht etwa zwei Esslöffel hochwertiger Öle (wie Rapsöl oder Olivenöl), 10–20 g Streichfett (wie Butter) und 15–30 g Nüsse oder Samen (gemäss SGE).

Getränke

Ob mit oder ohne Diabetes ist es immer wichtig, genügend zu trinken. Bei Menschen mit Diabetes ist es jedoch besonders essenziell, da bei Flüssigkeitsmangel der Blutzuckerwert ansteigt. Achten Sie darauf,

→ Bei Flüssigkeitsmangel steigt der Blutzuckerwert

dass Sie täglich mindestens **1.5 – 2 Liter Wasser oder ungesüsste Getränke** zu sich nehmen. Wenn Sie Sport treiben oder krank sind, sollten Sie etwas mehr trinken – als Faustregel gilt pro Stunde Sport etwa 0.5 Liter zusätzlich. Entgegen dem oft schlechten Ruf von Kaffee und Tee können Sie bedenkenlos 4 bis 5 Tassen pro Tag trinken. **Vorsicht ist hingegen bei Fruchtsäften geboten.** Diese enthalten oft viel Zucker und nur einen geringen Anteil der Nahrungsfasern der ursprünglichen Frucht. Das führt dazu, dass Fruchtsäfte den Blutzuckerwert rasch und stark ansteigen lassen.

KOPIE

Gut zu wissen

- Eine optimal zusammengestellte Hauptmahlzeit nach Tellermodell sichert einen idealen Blutzuckerverlauf und verhindert Heisshungerattacken bis zum nächsten Essen.

- Milchprodukte wie z. B. Mi oghurt ark und Käse sind wertvolle Nährs (beson für Kalzium), weswegen Sie **täglich ionen e-süsster Milchprodukt** sich nehme ilch und Joghurt enthalten ker, was es z berücksichtigen gilt.

- **Hülsenfrüchte** wahr perfoods. Sie sind reich an Proteinen Ballasts en und können auf viele versch Arten ereitet werden – probieren Sie es aus.

- Wie M Diabetes auch, können Sie Alkohol in m aten Me ken. Seien Sie jedoch vorsic **da Alkoholkons Blutzuckerschwankungen ver chen kann.** Bier, ktails, Liköre und Alkopops lten zudem vi zusätzliche Kohlenhydrate, während wein deutlich weniger thalten. Beso rsicht ist bei einer Insulintherapie wegen der **Späthypoglykämie** geboten, die bis ? Stunden nach dem Trinken auftreten kann – a während Sie schlafen. Achten Sie da dass Ihr **Blutzuckerwert beim Zubettgehen höht ist (bis 10.0 mmol/l).**

KOPIE

- **Ultraverarbeitete Lebensmittel** wie Tiefkühlpizza, Fertiggerichte, Wurst, Fleischersatzprodukte und Softdrinks enthalten oft viel Zucker und Fett und **sollten daher möglichst vermieden werden.**

- Anstelle von Zucker gibt es zum einen sogenannte **Zuckeraustauschstoffe,** welche geringfügig auf die Blutzuckerwerte auswirken und deswegen bei einer Insulintherapie berücksichtigt werden müssen. Zum anderen gibt es **Süssstoffe,** welche keine Kohlenhydrate enthalten. Generell gilt: je weniger süss, desto besser.

- **Gründliches Kauen** löst Verdauungsprozesse aus und fördert zusammen mit bewusstem Essen ohne Ablenkung ein Sättigungsgefühl. Eine gute **Zahnpflege** ist empfohlen.

GI/GL

- Der **glykämische Index (GI)** und die **glykämische Last (GL)** sind Begriffe, die im Zusammenhang mit Diabetes und Ernährung häufig genannt werden. Der GI gibt an, wie schnell ein Lebensmittel den Blutzucker erhöht. Die GL ergänzt diesen, indem sie auch die typische Portionsgrösse berücksichtigt. Sie sind Orientierungshilfen, jedoch ist schlussendlich die **Zusammensetzung der gesamten Mahlzeit (Tellermodell) für den Blutzucker entscheidend.**

KOPIE

Rezeptideen

Leckere Mahlzeiten mit geringer Auswirkung auf den Blutzuckerwert können zum Beispiel so aussehen:

Frühstück

Pro Person **200 g Magerquark oder Skyr** in eine Schüssel geben. Eine **Handvoll frische oder tiefgekühlte Beeren** (z. B. Heid eren) und **2 EL Haferflocken und 1 gehäuften TL Chiasamen** beifügen vermengen. Eine **Handvoll Nüsse** (z. B. Mandeln) grob hacken und dari streuen.

Ca. 33 g Kohlenhydrate pro Portion

Mittag-/Abendessen

Hauptspeise – Apfelwähe (12 St.): E Dinkelkuch eig (erhältlich in grossen Lebensmittelgeschäfte e Migr Coop oder Aldi und im Reformhaus) auf ein Backblech mit kpapier n. Mit einer Gabel auf dem ganzen Teig verteilt einstechen **EL geri ne Mandeln** darauf verstreuen. **3 Äpfel** entkernen, in dünne Sc eiden und auf dem Teig verteilen. **2 TL Zimt** gleichmässig darüberstr **ier** mit **2 dl Milch** und **2 EL geschroteten Leinsamen** verm engen und üb ähe giessen. Wähe bei 200 °C für ca. 30 Min. in d te des Ofens backen.

Vorspeise – Gemüsesu (2 Personen): end die Wähe im Ofen backt, **150 g Weisskohl, ½ Zw , eine Handvoll ne Bohnen sowie 1 Peperoni** in mundgerechte Stücke iden. **1 TL S enblumenöl** in einem kleinen Topf erhitzen, das Gemüse k tzen und dann **1.5 dl Bouillon** dazugeben. Die S e zugedeckt er Hitze etwa 12 Min. köcheln. In der Zwischenzeit **1 ine Tomate** in Stücke schneiden und zusammen mit **125 g abgetropften ssen Bohnen** (eine halbe Dose) in die Suppe geben. 5 Min. ziehen lassen mit **Kümmel, Pfeffer und Peterli oder ander ter** schmecken.

Ca. 36 g Kohlenhydrat tion

Quelle: Metternich von Wolff, K. (20 pt für Weisskohl-Topf mit weissen Bohnen. Diabetes-Anker, 73(3), 32.

KOPIE

Mittag-/Abendessen

Vorspeise – Salat (2 Personen): **Zwei Handvoll Salat** waschen und rüsten. Saft einer halben Zitrone mit **2 EL Olivenöl, 1 TL Saurem Halbrahm** und **etwas Dijonsenf** mischen und mit Salz, Pfeffer und Salatkräutern nach Belieben würzen. Salat dazugeben und in zwei Schälchen anrichten.

Hauptspeise – Bolognese (2 Personen): **Ungefähr 2 l Wasser** aufkochen und **170 g** Vollkornspaghetti hinzugeben. Kochen, bis sie weich sind, dann abtropfen. **240 g Rinderhackfleisch oder Sojah** anbraten und ca. **200 g Gemüse,** nach Belieben mehr (z. B. Karotten, eroni, Zucchini, klein gewürfelt) und **1 gehackte Zwiebel** mitbraten **l Gemü rühe** beigeben und etwa 15 Min. köcheln lassen. Danach **1 se geh e Toma oder Pelati** (400 g) beigeben und kochen, bis die dickt ist Salz und Pfeffer abschmecken und mit getrockneten K ch B ben abschmecken. In zwei Tellern anrichten u mit **1 EL Reibk** ren.

Ca. 66 g Kohlenhydrate pro Portion

KOPIE

Spannende Kochvideos mit weiteren Rezepten finden Sie via QR-Code.

Kohlenhydratwerte

Erhöhen den Blutzucker
stark mittel gering/nicht

Die Kohlenhydratwerte-Tabelle hilft einzuschätzen, wie viele Kohlenhydrate in einem Lebensmittel enthalten sind. Sie zeigt, wie viele Gramm eines Lebensmittels man essen muss, um 10 g verwertbare Kohlenhydrate aufzunehmen. Die folgende Tabelle bietet eine gr[illegible] Übersicht über KH. Für exaktere oder produktspezifische Angaben fragen Sie bei Ihrer Diabetesfachperson nach.

KOPIE

Menge	Milch[illegible] 1–[illegible] onen/Tag
2 dl	Mil[illegible]r Rahm
180 g	Naturejoghurt
65 g	Fruchtjoghurt

Menge	Stärkebeilage zu jeder Hauptmahlzeit
20 g	(Halb-)Weissbrot, Laugenbrötli, Zopf, Maisbrot
25 g	Vollkornbrot
50 g	Vollkornpasta (gekocht)
15 g	Cornflakes, Haferflocken
60 g	Kartoffeln
35 g	Pommes
50 g	Hülsenfrüchte

Menge	[illegible]müse 3 Portionen/Tag
100 g	[illegible] Erbsli, [illegible]stinake, Randen

Dies sind d[illegible]lenhyd[illegible]müse. Alle weiteren A[illegible]nthalte[illegible]weng[illegible]hydrate.

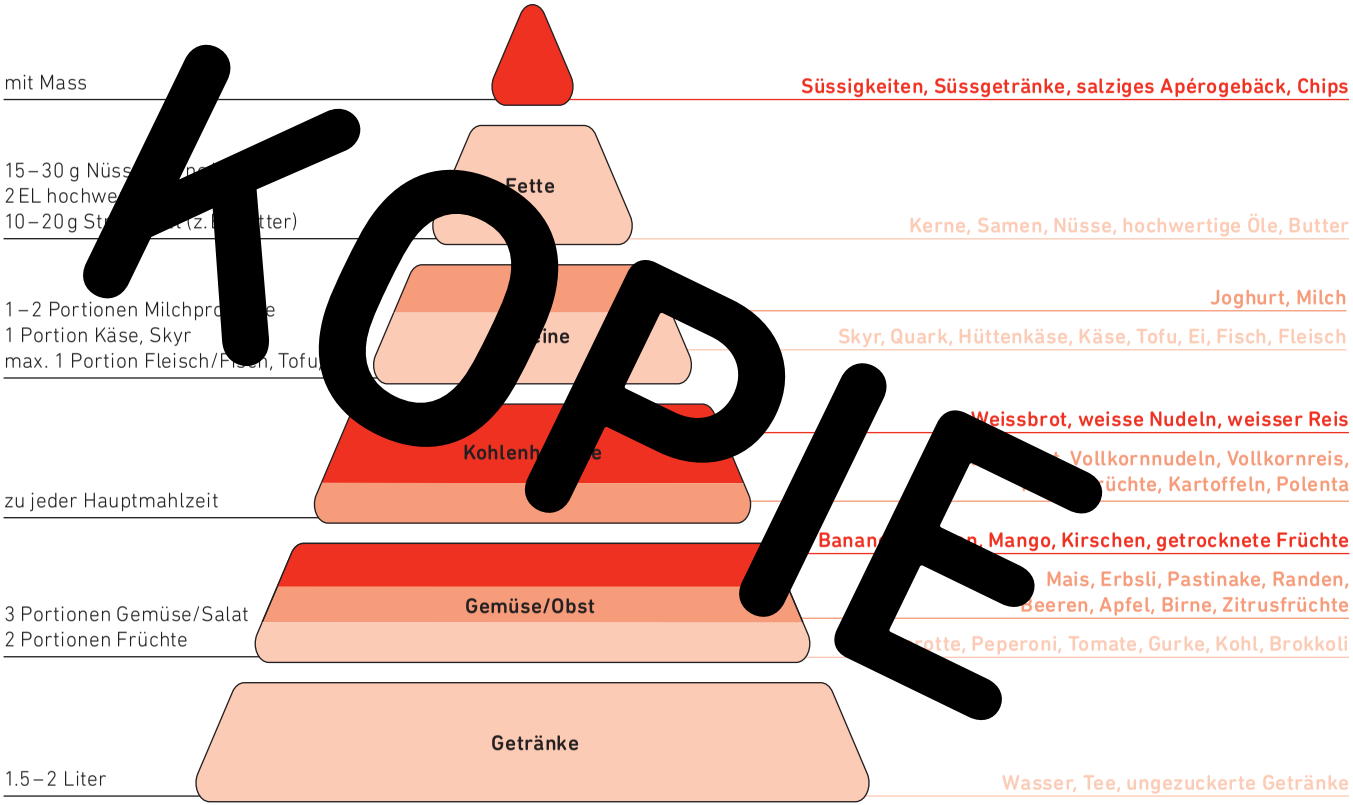
Menge	Obs[illegible]üste[illegible]tag
150 g	B[illegible], Wassermelone
100 g	Zitrusfrüchte, Kiwi, Pflaume, Nektarine, Melon[illegible] Ananas, Apfel, Birne
ca. 70 g	Mango, Trauben, Kirsche, Feige, Kaki
50 g	Banane
ca. 20 g	getrocknete Früchte
1 dl	Fruchtsaft

Menge	Süsses und Salziges mit Mass
1/3	Erdbeertörtli
15 bis 20 g/ eine Reihe	Schokolade
5 St.	[illegible]ummibärchen
1/[illegible]	[illegible]
[illegible]	Raketen-Glace
[illegible]	[illegible]a-Cola original
[illegible]20 g	Kartoffelchips
[illegible]	Tiefkühlpizza (ganz)
1/[illegible]	[illegible]nburger/Cheeseburger

Die Tabelle basiert auf dem 10-Gramm-Werte-System (Teuscher, A/Teuscher-Sick, P/Mathez, E; Stiftung Ernährung und Diabetes, Bern, 2006, 10. Auflage) und wurde mit Angaben aus der Broschüre «Kohlenhydrate – worin sind wie viele enthalten?» von diabetesbern und diabetesschweiz ergänzt.

Lebensmittelpyramide mit täglichen Verzehrempfehlungen

Erhöhen den Blutzucker
stark mittel gering/nicht



KOPIE

Wo erhalten Sie zusätzliche Informationen?

Bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder bei den diplomierten Berater/-innen der Diabetesgesellschaft in Ihrer Nähe. Alle unsere Berater/-innen sind von den Schweizer Krankenkassen anerkannt.

www.diabetesschweiz.ch

diabetesaargau
Tel. 062 824 72 01
info@diabetesaargau.ch

diabetesregionbasel
Tel. 061 261 03 87
info@diabetesbasel.ch

diabetesbern
Tel. 056 200 17 90
info@diabetesbern.ch

diabetesbiel – bienne
Tel. 032 324 13 00
info@diabetesbiel-bienne.ch

diabetesfreiburg – diabètefribourg
Tel. 026 426 02 80
info@diabetesfreiburg.ch

diabetesoberwallis
Tel. 027 946 24 52
info@diabetesoberwallis.ch

diabetesostschweiz
Tel. 071 223 67 67
info@diabetesostsch[illegible]ch

diabetesschaffha[illegible]
Tel. 052 625 01 4[illegible]
info@diabetesscha[illegible]

diabetessolothurn
Tel. 062 296[illegible]
info@diabete[illegible]

diabeteszentralsüdost
Tel. 081 [illegible]
info@[illegible]suedost.ch

di[illegible]szürich
T[illegible]4 383 00 60
[illegible]zdg.ch

diab[illegible]
Tel. 041 3[illegible]
info@diabetesz[illegible]

KOPIE

Folgende Firmen sind Partner u[illegible]r Informationsplattfo[illegible]d unterstützen damit eine verständliche Patient[illegible]rmation und fördern [illegible]elbstkompetenz.

Abbott · AstraZeneca · Kapharm Ihr Schweizer Gesundheitspartner · Boehringer Ingelheim · [illegible] · diService by Redcare · A. MENARINI Pharma · meridol · [illegible] novo nordis[illegible] · SANDOZ · sanofi

©diabetesschweiz, September 2025

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

www.diabetesschweiz.ch
Spendenkonto: IBAN CH79 0900 0000 8000 9730 7

printed in switzerland