

Nützliche Tipps für Menschen  
mit Diabetes mellitus Typ 2  
und deren Angehörige

# Richtig eingestellt?



[www.diabetes-behandeln.de](http://www.diabetes-behandeln.de)  
Infocenter 0800-6 73 34 21



Liebe Leserinnen, liebe Leser,  
sicher haben Sie sich schon intensiv mit Ihrer Diagnose Diabetes mellitus Typ 2 beschäftigt, eine Diabetesschulung besucht und mit Ihrem Arzt über die verschiedenen Therapiemöglichkeiten gesprochen. Das ist auch gut so, denn Ihr Arzt und Ihre Diabetesberaterin sind die wichtigsten Ansprechpartner bei allen Fragen rund um Ihren Diabetes mellitus Typ 2.

Mit diesem kleinen Ratgeber möchten wir Ihnen und Ihren Angehörigen ein paar konkrete Tipps geben, um den Alltag zu erleichtern. Wir haben Ihnen ein paar Informationen rund um Ernährung und Getränke, besondere Anlässe wie Familienfeiern und Urlaub zusammengestellt. Darüber hinaus möchten wir Ihnen Anregungen geben, wie Sie Ihren Alltag gesund und aktiv gestalten können.

Für Fragen rund um DPP-4-Hemmer steht Ihnen das MSD Infocenter unter 0800-6733421 kostenfrei zur Verfügung. Nutzen Sie auch das Online-Angebot unter [www.diabetes-behandeln.de](http://www.diabetes-behandeln.de).

Ihre Elke Kerth, Diabetesberaterin

Experten empfehlen, dass die Zusammensetzung der Speisen zu 45 – 60 Prozent aus Kohlenhydraten 30 – 35 Prozent aus Fett und 10 – 20 Prozent aus Eiweiß bestehen sollte.



### Beispiel für 1600 kcal an einem Tag:

Pro Tag dürfen Sie rund 1600 Kalorien zu sich nehmen. Für die Nahrungsmenge auf einen gesamten Tag umgerechnet bedeutet das für Sie (alle Produkte zählen):

- 3 – 4 Scheiben ballaststoffreiches Brot (150 g): .....300 kcal
- 20 g Halbfett-Butter oder -Margarine: .....80 kcal
- 60 g Käse oder Wurst: .....200 kcal
- 3 Portionen Obst (je 100 g), davon eine Portion gemischt mit Naturjoghurt (150 g): .....225 kcal
- 200 g gekochte Nudeln, Reis oder Klöße bzw. 250 g Kartoffeln: .....200 kcal
- 1 Portion Gemüse (300 g) und 1 Portion Salat (Rohkost, 300 g): .....100 kcal
- 20 g Koch- oder Bratfett: .....190 kcal
- 150 g Fisch oder fettarmes Fleisch mit 150 ml Soße: 305 kcal

Auch mal Naschen ist erlaubt! Lassen Sie doch einfach beim Abendessen Käse oder Wurst weg und belegen Sie Ihr Brot mit Tomaten- oder Gurkenscheiben. So sparen Sie rund 200 kcal und können sich zum Beispiel zwei Reihen Schokolade gönnen.

## Es muss nicht nur Wasser sein!

- Trinken Sie mindestens – in Absprache mit Ihrem Arzt – 1,5–2 Liter am Tag. Das ist ganz besonders für Menschen mit Diabetes mellitus wichtig, denn der Zucker wird über die Nieren ausgeschieden. Das funktioniert aber nur, wenn genügend „Lösungsmittel“ dafür vorhanden ist. Das schont die Nieren.
- Das Lebenselixier Wasser können Sie mit anderen kalorienfreien Getränken, zum Beispiel Tee, Kaffee (mit Süßstoff), Light-Limonaden usw. abwechseln.
- Ideale Durstlöcher für zwischendurch sind Fruchtsaftchorlen, gemischt im Verhältnis 1:5 (zum Beispiel so genannter Direktsaft und Wasser). Sie enthalten weniger Kohlenhydrate und Kalorien und schmecken trotzdem.
- Vorsicht ist bei alkoholischen Getränken geboten: Sie enthalten oft viel Kalorien und Zucker. Dadurch wird der Blutzuckerspiegel erst rasch angehoben, fällt danach aber schnell ab. Das kann gerade während des späteren Schlafens zu Unterzuckerung führen, die es ja eigentlich zu vermeiden gilt.

### Beispiel für einen Tages-Trinkplan

- |                    |  |         |
|--------------------|--|---------|
| • Frühstück        | 2 Tassen Kaffee, Tee oder Kakao                                      | 300 ml  |
| • Zwischenmahlzeit | 1 Glas Fruchtsaftchorle oder Buttermilch                             | 200 ml  |
| • Mittagessen      | 1 Glas Mineralwasser   | 200 ml  |
|                    | 1 Teller Suppe   | 150 ml  |
| • Zwischenmahlzeit | 1 große Tasse Tee oder Milchkaffee                                   | 200 ml  |
| • Abendessen       | 2 Tassen Tee   | 300 ml  |
| • später Abend     | 1 Saftchorle, Mineralwasser oder ggf. 1 Glas Bier bzw. Wein(schorle) | 200 ml  |
| = Gesamtmenge      |  | 1550 ml |

## Hochzeit, Geburtstagsbrunch oder Jubiläum Feiern mit Diabetes mellitus Typ 2

Saftiger Braten, Knödel, Sahnetorte und Eis – vieles davon steht verlockend bei einer Familienfeier auf dem Tisch. Auch Sie können – und dürfen – diese Leckereien genießen.

Wichtig ist dabei aber:

- Sprechen Sie offen über Ihren Diabetes mellitus. So können Sie vermeiden, dass man Sie auffordert, mehr zu essen, als Sie eigentlich möchten.
- Genießen Sie mit Köpfchen: Behalten Sie die gegessenen Mengen und die Zusammensetzung der Speisen im Blick.
- Vorsicht mit alkoholischen Getränken. Durch zu viel Alkohol können Sie schneller in Unterzucker geraten.
- Ernähren Sie sich in den Tagen danach wieder gesund, um im Wochendurchschnitt Ihr Ziel zu erreichen.



**Tipp:** Genießen Sie Alkohol immer mit langsam zu verdauenden Kohlenhydraten, wie zum Beispiel Brot. Das verringert die Gefahr der Unterzuckerung.



Keine Zubereitungsart ist so kalorienarm wie das Grillen, denn das im Grillgut enthaltene Fett schmilzt in der Hitze und tropft ab.

Hier ein paar Tipps für einen gelungenen Grillabend:

- Verwenden Sie mageres rotes Fleisch ohne breiten Fettrand, Puten- bzw. Hähnchenbrust oder Fisch.
- Hervorragend geeignet sind auch Putenspieße mit Gemüse.
- Verzichten Sie auf ölige Marinaden. Eine gute Alternative: Mageres Fleisch schmeckt zart und saftig, wenn Sie es in Joghurt einlegen.
- Auch bei den Beilagen lassen sich Kalorien sparen: Bereiten Sie doch einmal statt Kartoffelsalat mit Mayonnaise einen Nudelsalat mit frischem Gemüse zu.
- Damit das Fett nicht in die Glut tropft (und keine krebserregenden Stoffe entstehen), verwenden Sie am besten handelsübliche Grillpfannen aus Aluminium.

So können Sie ganz entspannt reisen:

- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt vor Ihrer Abreise, was Sie beachten sollen.
- Achten Sie in den ersten Tagen ganz besonders auf sich! Durch Klimawechsel, Zeitverschiebung, einen veränderten Tages- und Aktivitätsrhythmus oder ungewohnte Speisen kommt der Körper manchmal schnell durcheinander.
- Erlauben Sie sich in puncto Essen auch mal ein „über die Stränge schlagen“, ein gewisses Sündenkonto. Aber machen Sie keinen Urlaub vom gesunden Leben!
- Doppelt hält besser. Wenn Sie Medikamente einnehmen, nehmen Sie bei Flugreisen Ihre Tabletten im Koffer und im Handgepäck mit – falls das Gepäck verloren gehen sollte.
- Lernen Sie wichtige Begriffe und Redewendungen in der Landessprache, zum Beispiel den Namen bestimmter Lebensmittel, Diabetes, Unterzuckerung, Arzt sowie „ich bin“ oder „ich brauche“.



Wussten Sie übrigens, dass starkes Schwitzen allein zu einer Erhöhung der Blutzuckerwerte um bis zu 25 Prozent führen kann? Trinken Sie deshalb in warmen Ländern immer ausreichend viel Wasser!

## Hauptsache Bewegung! Bleiben Sie aktiv



Aus wissenschaftlichen Untersuchungen weiß man, dass sich regelmäßige Bewegung positiv auf das Wohlbefinden auswirkt und die Lebensqualität verbessert – nicht nur, aber ganz besonders bei Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2. Dabei gilt: Es muss nicht gleich Leistungssport sein – jede Bewegung zählt.

Um Ihren Blutzucker, Blutfette und Blutdruck positiv zu beeinflussen, sollten Sie viermal pro Woche eine halbe Stunde spazieren gehen. Möchten Sie zusätzlich Ihr Gewicht reduzieren, erhöhten Sie die Dauer des Spaziergangs auf eine Stunde.

Eine kleine Übersicht über Möglichkeiten der Bewegung und den ungefähren Energieverbrauch pro Stunde:

- Spaziergehen . . . . . 253 kcal
- Walking . . . . . 434 kcal
- Joggen . . . . . 506 kcal
- Bergsteigen . . . . . 579 kcal
- Rudern . . . . . 253 kcal
- Radfahren (15 km/h) . . . . . 289 kcal
- sanftes Stretching . . . . . 181 kcal
- Gymnastik . . . . . 289 kcal
- Konditionsübungen (z.B. Zirkeltraining) . . . . . 579 kcal
- Schwimmen (Brustschwimmen) . . . . . 724 kcal
- Tanzen (Standardtänze, schnell) . . . . . 398 kcal
- Tanzen (Standardtänze, langsam) . . . . . 217 kcal

Quelle: [www.fitrechner.de](http://www.fitrechner.de), Richtwerte für einen 60 Jahre alten Mann, Körpergröße 175 cm, Gewicht 90 kg; Stand Januar 2011

**Tipp:** Planen Sie die Bewegung in Ihren Tagesablauf mit ein. Am besten machen Sie sich einen Wochenplan mit festen Zeiten für Bewegung. Dieser könnte zum Beispiel so aussehen:

Montag, 18.00 – 18.30 Uhr: Spaziergehen  
(Energieverbrauch: 127 kcal)

Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr: Brustschwimmen  
(Energieverbrauch: 724 kcal)

Freitag, 17.30 – 18.00 Uhr: Gymnastik  
(Energieverbrauch: 145 kcal)

Sonntag, 14.00 – 15.00 Uhr: Radfahren  
(Energieverbrauch: 289 kcal)

### Acht gute Gründe für mehr Bewegung:

- Ihre Blutzuckerwerte verbessern sich!
- Ihr Blutdruck verbessert sich!
- Die Bewegung lässt die Pfunde purzeln!
- Sie geraten nicht mehr so schnell aus der Puste und bekommen mehr Ausdauer!
- Sie werden insgesamt beweglicher! Und der Aufbau der Muskulatur ist gut für Ihren Rücken und Ihre Gelenke.
- Sie erhalten mehr Schwung im Alltag und fühlen sich ausgeglichener. Die Bewegung macht Sie widerstandsfähiger gegen Stress und Sie schlafen besser!
- Körperliche Bewegung in der Gruppe fördert den Kontakt zu anderen Menschen. So macht es gleich noch mehr Spaß!
- Sie können die Einnahme von Medikamenten länger hinauszögern!



Wenn Diät und Bewegung nicht ausreichen, um den Diabetes mellitus in den Griff zu bekommen, verschreibt Ihnen Ihr Arzt Medikamente. In der Regel wird er Sie zuerst mit Metformin behandeln. Es reduziert die Freisetzung gespeicherten Zuckers aus der Leber und hilft dem Körper, das vorhandene Insulin zu nutzen sowie die Glukose in die Zellen zu bringen. Sollten Sie Metformin nicht vertragen oder der Blutzucker nach einer Zeit nicht optimal eingestellt sein, gibt es zusätzliche Behandlungsalternativen.

### Ein möglicher Weg ist das Prinzip der DPP-4-Hemmung

DPP-4-Hemmer unterstützen die körpereigenen Mechanismen der Blutzuckerregulierung: Das Wirkprinzip setzt bei den so genannten Inkretinen an. Diese Darmhormone signalisieren dem Körper bei Nahrungsaufnahme, dass er Insulin freisetzen soll, damit der Zucker im Blut abgebaut wird. Dieser körpereigene Ablauf ist bei Typ-2-Diabetikern gestört. DPP-4-Hemmer hemmen das Enzym DPP-4, verzögern dadurch den Abbau der Darmhormone und unterstützen so deren natürliche Funktion.

Inkretinverstärker ermöglichen dem Diabetiker zum einen mehr Freiheit bei der Gestaltung des Ernährungsplans: Diese Medikamente wirken glukoseabhängig – also genau dann, wenn der Körper die Unterstützung benötigt. Die Tabletten können unabhängig von den Mahlzeiten eingenommen werden.

Weitere Informationen erhalten Sie unter

[www.diabetes-behandeln.de](http://www.diabetes-behandeln.de)

oder – kostenfrei – im Infocenter unter **0800-6 73 34 21**

Montag bis Donnerstag von 8 bis 18 Uhr und

Freitag von 8 bis 17 Uhr.



Praxisstempel