

## Diabetes und Ernährung

In Ihrem Vortrag ging Fr. Quirin auf die Bedeutung einer angemessenen Ernährung ein. Zu den Risikofaktoren eines Diabetes mellitus zählen Übergewicht, Bewegungsmangel, Bluthochdruck, falsche Ernährung, Alkoholkonsum sowie weitere Faktoren. Daher kann durch eine Änderung des Lebensstiles und eine Gewichtsabnahme von ca. 4 Kg das Diabetesrisiko um 58% gesenkt werden. Erreicht man eine Gewichtsabnahme von 5% des Körpergewichts kann dies das Diabetesrisiko sogar um ca. 70% senken!

### Wie kann man Kalorien einsparen?

Limonaden, Eistee und Fruchtsaftgetränke haben eine hohe Energiedichte das bedeutet, dass eine hohe Kalorienaufnahme ohne Sättigungsgefühl erzielt wird. So führt nur ein Softdrink pro Tag zusätzlich (1 Dose Cola) = 150kcal zu 6kg Gewichtszunahme pro Jahr.

Es wird empfohlen weniger Weißmehl, Zucker, Fett und industriell hergestellte Produkte zu sich zu nehmen. Dafür sollten mehr Vollkornprodukte verwendet und in kleineren Portionen gegessen werden. Alkohol ist zu meiden

### Ernährungstipps

- täglich 3 Mahlzeiten und 1 kleine Zwischenmahlzeit
- Weißmehlprodukte gegen Vollkornprodukte austauschen
- Gemüse und Salatmenge steigern
- Mahlzeiten ausgewogen zusammenstellen, komplexe Kohlenhydrate steigern
- Trinkmenge auf 2 Liter/Tag erhöhen, Limo reduzieren
- möglichst 3mal pro Woche 1 Stunde Bewegung und täglich 30 Minuten Bewegung

### Beispiel: Ernährungsempfehlung der DGE

#### Frühstück:

50g Musli mit 1,5% Joghurt (150g) und frischen Früchten (125g)

**Zwischenmahlzeit:** Smoothie aus Spinat, 150ml Milch mit 1 EL Haferflocken und 1 EL Agavendicksaft

#### Mittag:

Vollkornspaghetti (150g) in Gemüse-Tomaten-Soße (150g) mit Parmesan

**Zwischenmahlzeit:** Obstsalat (200g)

#### Abend:

2 Scheiben Vollkornbrot (a 45g) mit Halbfettmargarine und fettreduziertem Käse (30g) und Gurke, Frischkäse (mager, 30g), Tomate und Basilikum

(1390kcal, 61% Kohlenhydrate, 18% Eiweiß, 20% Fett, 34g Ballaststoffe)