



Ernährung bei Typ-1-Diabetes: Fokus auf Kohlenhydrate

Stabiler Blutzucker? Die richtige Ernährung macht den Unterschied. Sie hilft zudem dabei, den Stoffwechsel im Gleichgewicht zu halten und Folgeerkrankungen wie Nervenschäden, Herzinfarkt oder Diabetischem Fußsyndrom vorzubeugen. Besonders wichtig ist dabei der Umgang mit Kohlenhydraten, da sie den Blutzucker direkt beeinflussen.



Kohlenhydrate und ihre Wirkung

Kohlenhydrate sind wichtige Nährstoffe, die zusammen mit Fett und Eiweiß als Energiequelle für den Körper dienen. Sie bestehen aus Zuckerbausteinen und sind in Lebensmitteln wie Brot, Reis, Nudeln, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten enthalten. Im Körper werden Kohlenhydrate zu Glukose umgewandelt, was den Blutzucker ansteigen lässt.



WUSSTEN SIE SCHON?

Kohlenhydrate werden in der Regel in Kohlenhydrateinheiten (KE) angegeben: 1 KE entspricht 10 Gramm Kohlenhydraten. Die Angabe der Kohlenhydratmenge pro 100 Gramm ist auf allen verpackten Lebensmitteln verpflichtend. Auch Kohlenhydrat- und Nährwerttabellen bieten eine gute Orientierung, um den Kohlenhydratgehalt von Lebensmitteln zu bestimmen.

LOGI-Methode: Weniger Kohlenhydrate für einen stabileren Blutzucker

Eine Ernährung mit weniger Kohlenhydraten lässt sich durch verschiedene Ernährungsformen umsetzen. Eine davon ist die LOGI-Methode („Low Glycemic and Insulemic Diet“), die Lebensmittel nach ihrer Wirkung auf den Blutzucker- und Insulinspiegel einteilt. Grundlage ist die sogenannte LOGI-Pyramide mit vier Ebenen:



- **Ebene 1 – Die Basis:** Stärkearmes Gemüse, Salate, Pilze und zuckerarmes Obst (z. B. Beeren, Äpfel, Birnen oder Kiwis) bilden den Kern jeder Mahlzeit – mindestens die Hälfte des Tellers. Gesunde Fette wie Olivenöl oder Leinöl gehören ebenfalls dazu.
- **Ebene 2 – Eiweißquellen:** Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Milchprodukte, Tofu, Hülsenfrüchte und Nüsse liefern hochwertiges Eiweiß, machen satt und wirken kaum auf den Blutzucker. Sie sollten etwa ein Drittel des Tellers ausmachen.
- **Ebene 3 – Kohlenhydrate in Maßen:** Vollkornprodukte, Reis oder Kartoffeln sowie stärkereiches Gemüse wie Mais enthalten zwar Ballaststoffe, sind aber kohlenhydratreich und sollten daher nur wenig konsumiert werden.
- **Ebene 4 – So wenig wie möglich:** Weißmehlprodukte, Snacks, Süßigkeiten und gezuckerte Getränke sollten vermieden werden. Ihre hohe glykämische Last verursacht einen starken Blutzuckeranstieg und kann Heißhunger auf weitere Kohlenhydrate auslösen.



WICHTIG FÜR DIE GESUNDHEIT

Wichtig ist, die Mahlzeiten individuell abzustimmen – am besten gemeinsam mit der behandelnden Ärztin bzw. dem behandelnden Arzt oder einer zertifizierten Ernährungsfachkraft.

Sie sind Diabetiker und messen regelmäßig Ihren Blutzucker?

Gut zu wissen

Die IKK classic hat mit mehreren Herstellern von Blutzuckermesssystemen Verträge zu Teststreifen abgeschlossen, die eine qualitätsgesicherte und gleichzeitig günstige Versorgung sicherstellen. Unsere von Diabetes betroffenen Versicherten haben dadurch die Möglichkeit, ein Messgerät des Vertragspartners LifeScan Deutschland GmbH kostenfrei zu testen.

Für einen besseren Überblick

Im Lieferumfang des Testsets sind das OneTouch Ultra Plus Reflect® Messgerät mit einer dreifarbigigen Bereichsanzeige zum leichteren Erkennen der Grenzbereiche Ihres Blutzuckerspiegels sowie zehn OneTouch Ultra® Plus Teststreifen enthalten. Ergänzend befinden sich im Set zehn OneTouch® Delica® Plus Lanzetten und eine OneTouch® Delica® Plus Stechhilfe für schmerzarmes Stechen.

Unter den nachfolgenden Kontakten können Sie Ihr kostenloses Testgerät bestellen:

onetouch.de/angebote

Bitte hier Bestellcode eingeben: **IC35421IK**

**oder telefonisch unter
0800 70 77 007**



Besprechen Sie bei Interesse mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt Ihre Erfahrungen mit dem getesteten Gerät und den Messstreifen. Die Verordnungsfreiheit Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes bezüglich der Verordnung von OneTouch oder anderen Blutzuckerteststreifen-Produkten bleibt unberührt.



TIPPS ZUM LESEN



ISBN
978-3-432-11784-3

Nährstoffreich kochen, Beschwerden lindern

Sie wollen aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun? Der Ratgeber „Die gesunde Mikronährstoff-Küche“ von Regina Kratt und Barbara Hufnagel erklärt, wie Sie mit grünen Powerdrinks, Kresse-Müsli, Miso-Suppe und Co. Ihr Immunsystem stärken und chronischen Erkrankungen entgegenwirken können. Über 70 Rezepte zeigen, wie einfach das geht - alle schnell zubereitet, in maximal 15 Minuten. Mit dem praktischen Baukastensystem behalten Sie ganz leicht im Blick, was Ihrem Körper guttut.



ISBN
978-3-8338-7554-0

Genussvoll leben mit Diabetes

Leiden Sie unter Diabetes Mellitus? Auch wenn die Diagnose zunächst belastend sein mag, muss sie nicht den Genuss am Essen nehmen. „Das große Diabetes Kochbuch“ von Doris Fritzsche und Cora Wetzstein zeigt Ihnen, wie Sie mit leckeren und alltagstauglichen Rezepten den Blutzucker im Griff behalten - von Frühstücksideen über Hauptgerichte bis hin zu süßen Alternativen. Ein ausführlicher Theorieteil vermittelt zudem wertvolles Wissen über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Diabetes.