



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

SALZBURG

Aus Liebe zum Menschen.



GOURMET

WIR MACHEN GUTES BESSER

D GENUSS MIT GUTEM GEWISSEN!



So einfach ist
Essen im Alltag mit
Typ-2-Diabetes

BESSER LEBEN MIT DIABETES

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser!

Sie leiden unter Diabetes mellitus Typ 2? Damit sind Sie nicht allein - jeder dritte Österreicher über 60 ist von dieser Stoffwechselstörung betroffen.

Viele Diabetiker glauben, dass sie sich beim Essen stark einschränken und auf genussvolle Speisen verzichten müssen.

Wer ein paar Tipps & Tricks beachtet und einige Korrekturen bei seinen Essgewohnheiten vornimmt, muss auch als Diabetiker nicht auf seine Lieblings Speisen verzichten. Und ganz nebenbei kann eine solche Umstellung sogar helfen, ohne Medikamente auszukommen.

Gerade wenn man das Essen nicht selbst zubereitet und beispielweise auf Gasthausangebote, „Essen auf Rädern“ oder Fertiggerichte zurückgreift, ist eine genaue Information über die verwendeten Zutaten wichtig. Eine besonders wertvolle Hilfestellung ist die klare Kennzeichnung der Nährwerte und Broteinheiten (BE), die auf einen Blick zuverlässig zeigt, ob ein Gericht diabetikergerecht ist. So fällt es ganz leicht, das Richtige auszuwählen.

Ich möchte Ihnen die vorliegende Broschüre ans Herz legen. Hier finden Sie wertvolle Anregungen und Tipps für einen unbeschwerten und genussvollen Essalltag trotz Diabetes. In diesem Sinne: Gönnen Sie sich den Genuss!



Ihre

Dr. Doris Langeder

Diabetes Initiative Österreich



Was hat Diabetes mit Essen zu tun?

Typ-2-Diabetes ist keine Krankheit mit der man geboren wird – sie tritt meist erst mit zunehmendem Alter auf und oftmals spielt ein Faktor eine entscheidende Rolle: Übergewicht. Hervorgerufen wird dieses in der Regel durch das persönliche Verhalten bei der Ernährung und mangelnde Bewegung.

Die richtige Ernährung ist somit für Ihren Blutzucker und damit Ihre Gesundheit von großer Bedeutung.

Täglich genießen trotz Diabetes!

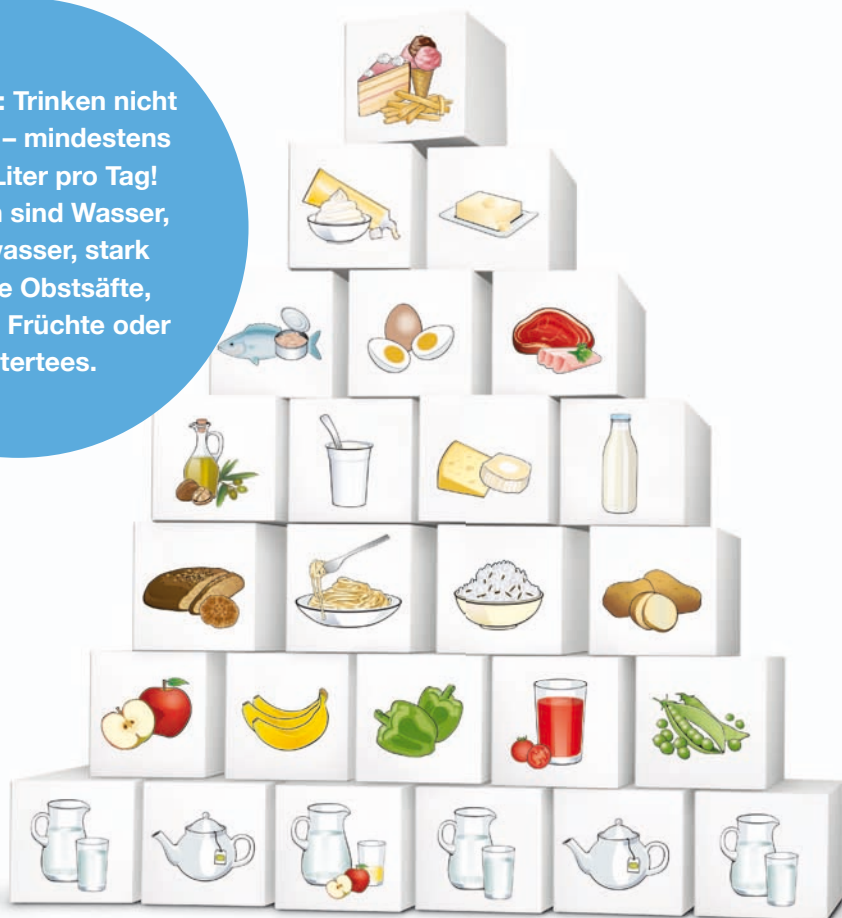
Das heißt aber noch lange nicht, dass Sie deshalb auf genussvolles Essen verzichten müssen! Für viele Menschen ist gerade die tägliche warme Mahlzeit ein wichtiger Beitrag zum persönlichen Wohlbefinden. Grund genug, dabei einige einfache Anregungen zu beherzigen, mit denen Sie Ihren Essalltag diabetikergerecht und dennoch genussvoll gestalten können.

Einen erhöhten Blutzuckerspiegel spürt man nicht, er kann aber langfristig zu ernsthaften Folgeerkrankungen führen. Unser Tipp: Lassen Sie zur Vorsorge regelmäßig Ihren Blutzuckerspiegel bei Ihrem Hausarzt kontrollieren!

Goldene Regeln für gesunden Genuss

Das tägliche Essen des Diabetikers soll genau so ausgewogen sein wie das eines Nicht-Diabetikers – eine abwechslungsreiche Mischkost. Die gängigen Empfehlungen haben für Diabetiker allerdings eine besondere Bedeutung.

Unser Tipp: Trinken nicht vergessen – mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag! Am besten sind Wasser, Mineralwasser, stark verdünnte Obstsaftsäfte, ungesüßte Früchte oder Kräutertees.



Quelle: Ernährungspyramide, Bundesministerium für Gesundheit

Regel 1: Sparsamer Umgang mit Fett

Fett ist ein wichtiger Faktor beim Abnehmen bzw. Gewicht halten. Mit jedem Kilo, das Sie abnehmen, steigt die Empfindlichkeit der Körperzellen gegenüber Insulin. Ihr Körper kommt mit weniger Insulin aus. Achten Sie auch auf versteckte Fette in Wurst oder Käse. Pflanzliches Fett sollten Sie tierischem generell vorziehen.

Regel 2: Zucker als Ausnahme genießen

Bei Diabetes - auch unter „Zuckerkrankheit“ bekannt - produziert die Bauchspeicheldrüse zu wenig oder kein Insulin, das der Körper aber braucht, um den Zucker aus der Nahrung aus dem Blut abzutransportieren. Zucker, weißes Mehl (z. B. in Nudeln, Semmeln) führen zu Blutzuckerspitzen und sind für den Stoffwechsel eines Diabetikers eine schwer zu bewältigende Herausforderung.

Regel 3: Weniger am Teller ist mehr

Wer auf sein Gewicht achten möchte, sollte neben Fett und Zucker auch die Portionsgröße berücksichtigen. Weniger ist oft mehr! Genießen Sie über den Tag verteilt mehrere kleinere Mahlzeiten, so halten Sie die Kalorien besser unter Kontrolle und Ihr Körper muss weniger Insulin produzieren.

Regel 4: Kohlenhydrate im Auge behalten

Entsprechend allgemeiner Ernährungsempfehlungen bilden Kohlenhydrate auch für Diabetiker die Basis der Ernährung. Diabetiker sollten allerdings die gesamte Menge der verzehrten Kohlenhydrate – diese werden in Broteinheiten (BE) berechnet – gut über den Tag verteilen. Die Angabe der BE ist für viele Diabetiker eine Hilfestellung für die tägliche Zufuhr der Kohlenhydrate.

Regel 5: Reichlich Ballaststoffe tanken

Ballaststoffe aus Hülsenfrüchten, Gemüse, Obst sowie Vollkornprodukten helfen mit, dass der Blutzuckerspiegel nach dem Essen langsamer ansteigt und sind somit wichtige „Helfer“, um Ihren Blutzuckerspiegel in Balance zu halten.



D

Sie erkennen die Diabetiker-
speisen in der Speisekarte auf
einen Blick- sie sind mit
einem D gekenn-
zeichnet.

Man muss nicht immer selber kochen

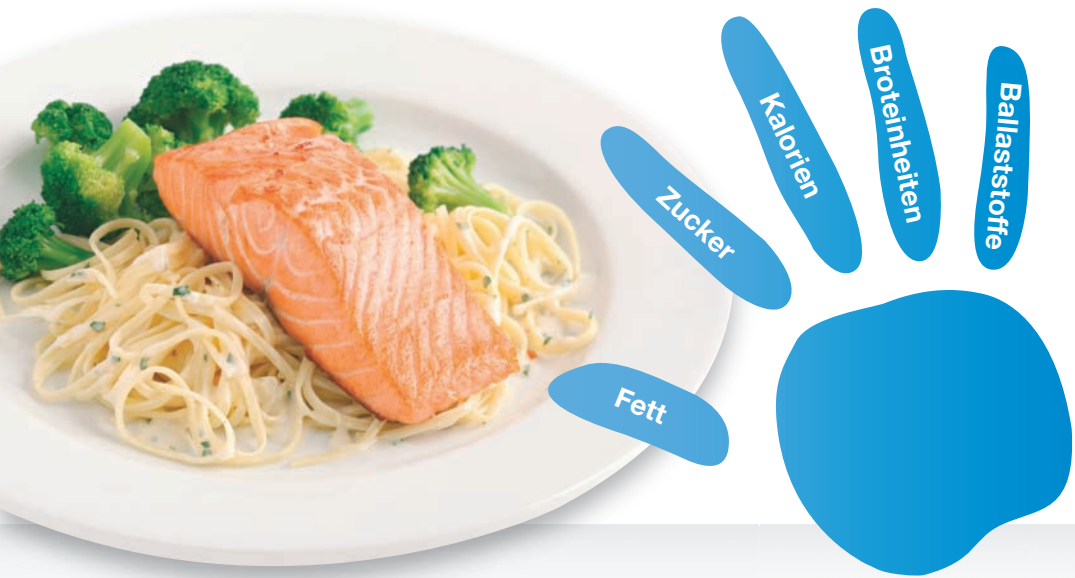
Für viele Menschen ist das tägliche Kochen mit großem Aufwand verbunden. Sie greifen auf Alternativen wie das Essen im Gasthaus, Fertiggerichte oder „Essen auf Rädern“ zurück. In diesem Fall ist es wichtig, darauf zu achten, dass die Speisen diabetikergerecht gekocht wurden – so können Sie mit bestem Gewissen Ihre Mahlzeiten genießen.

Zu Hause essen „à la Carte“

Wenn Sie am liebsten zu Hause essen, ohne selber zu kochen, bietet GOURMET ein breites Angebot diabetikergerechter Speisen, die nach traditionellen österreichischen Rezepturen gekocht werden. Sie können diese bequem von zu Hause aus bestellen und erhalten Ihre Lieblingsspeisen direkt bis zu Haustür geliefert.

Verwöhnprogramm für den Gaumen

Jeder Mensch hat seine Lieblingsspeisen, die er besonders gerne genießt – auf sie muss und soll auch kein Diabetiker verzichten. Die GOURMET-Speisekarte bietet für jeden Gusto etwas, denn die große Vielfalt an diabetikergerechten Gerichten reicht von der klassisch österreichischen Hausmannskost bis hin zu bekannten internationalen Speisen. Und auch auf Süßspeisen dürfen sich Diabetiker freuen.



Vertrauen Sie auf die Kompetenz von Profis!

Bei GOURMET arbeiten Köche eng mit Ernährungswissenschaftler zusammen. Gemeinsam haben sie - **auf Grundlage der goldenen Regeln der Diabeteskost** (Seite 5) - Speisen entwickelt, die genau auf die Ernährungsbedürfnisse von Diabetikern abgestimmt sind.

5 gute Gründe für GOURMET-Diabetikerspeisen

Bei allen diabetikergeeigneten Speisen aus dem GOURMET-Speiseplan können Sie sich darauf verlassen, dass folgende Richtlinien eingehalten werden (**Werte gelten pro Hauptspeise**):

1. Eine Portion enthält max. 25 g **Fett**.
Bevorzugt verwenden wir pflanzliche Fette.
2. Wir verwenden keinen **Zucker**, sondern Süßstoffe.
So können Sie sich ab und zu etwas Süßes gönnen.
3. Alle Speisen haben **weniger als 600 Kalorien**.
4. Unsere Speisen enthalten maximal 5,5 BE (**Broteinheiten**).
5. Bei Hauptspeisen achten wir auf Beilagen, wie Hülsenfrüchte, Gemüse oder Kartoffeln, die wertvolle **Ballaststoffe** liefern.

Rotes Kreuz Salzburg
Lieferinformation und Bestellung: 0662/850 588
Info-Hotline: 0800/80 80 01

GOURMET unterstützt die
Diabetes Initiative Österreich.

Im Rahmen der Initiative setzt sich
GOURMET zudem für mehr Aufklärung
zum Thema Diabetes und dessen
Behandlung ein.

