

Umgang mit Diabetes mellitus Typ 2



näher am Nächsten

**Ökumenische Sozialstation
Heidenheimer Land**

**Eine Information
für Betroffene und pflegende Angehörige**

Typ-2-Diabetes ist bei Erwachsenen weit verbreitet. Es handelt sich um eine chronische Stoffwechselstörung mit einem erhöhten Blutzucker durch Insulinmangel bzw. verminderter Insulinwirkung. Er ist gut behandelbar. Und die gute Nachricht, Sie können mit einer gesunden Lebensweise wirkungsvoll Einfluss auf Ihre Stoffwechselerkrankung nehmen.

Ernähren Sie sich gesund:

Fette:

Ernähren Sie sich fettarm. Sie sollten nicht mehr als 30% Ihres Energiebedarfs in Form von Fetten zu sich nehmen. Um ein Gefühl für die konsumierte Fettmenge zu bekommen, kann es hilfreich sein, Fette und Öle mit einem Löffel abzumessen.

Orientierungswerte pro Tag liegen hier bei 2 Teelöffel Streichfett und etwa 2 bis 3 Esslöffel Öl.

Neben der Fettmenge ist die Qualität des Fettes für eine gesunde Ernährung ausschlaggebend. Hier gilt die Regel: pflanzliche Fette vor tierische Fette.

Verzichten Sie deshalb auf:

- fettes Fleisch und Wurst
- fette Backwaren, z.B. Berliner
- fette Fertigprodukte, z.B. Pizza
- Fast Food, z.B. Hamburger, Pommes
- Sahne
- Chips und Schokolade

Verzehren Sie folgende fetthaltige Lebensmittel:

- Distel- oder Sonnenblumenöl
- Sojaöl
- Weizen, Roggen und Hafer
- Mais bzw. Maiskeimöl
- Lein-, Soja- und Rapsöl
- Walnüsse und Leinsamen

- fettreicher Meeresfisch wie Makrele, Hering, Lachs und Thunfisch
- Öle aus Mikroalgen

Kohlenhydrate

Die Aufnahme von Kohlenhydraten lassen immer den Blutzuckerspiegel ansteigen. Dieser Anstieg sollte langsam sein, deshalb beachten Sie bei der Aufnahme von Kohlenhydraten:

Vermeiden Sie Lebensmittel mit Zucker:

- Süßigkeiten
- Kuchen
- Süße Getränke
- Ketchup

Diese Lebensmittel lassen Ihren Blutzucker schnell ansteigen und das ist ungünstig.

Wenn Sie trotzdem mal Lust auf was Süßes haben, dann achten Sie darauf, dass Sie Zucker in Kombination mit Ballaststoffen, Fette und Eiweiß essen.

Ihre Ernährung sollte abwechslungsreich sein. Sie sollte vor allem aus nährstoff- und ballaststoffreichen sowie wenig verarbeiteten Lebensmitteln bestehen. Zum Beispiel:

- Gemüse und Obst
- Hülsenfrüchte
- Nüsse und Samen
- Vollkornprodukte
- fettarme Milch- und Fleischprodukte
- Fisch

Diese Broschüre gibt Ihnen nur eine grobe Orientierung zur Ernährung. Bitte besprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt Ihre Ernährungsgewohnheiten, vor allem wenn Sie Übergewicht haben.

**Am Ende dieser Broschüre
finden Sie einige Rezeptvorschläge.**

Bewegen Sie sich:

Körperliche Aktivität nimmt auf Ihren Diabetes einen positiven Einfluss: Die Muskelmasse wächst, der Blutdruck sinkt, das Fettgewebe verringert sich, die Cholesterinwerte verbessern sich, die Insulinempfindlichkeit steigt und der Blutzuckerspiegel sinkt.

Deshalb verbessern Sie Ihre Lebensqualität, indem Sie Bewegung verstärkt in Ihren Alltag integrieren. Jeder zusätzliche Schritt zählt. Wenn Sie in der Lage sind, sich auch im Freizeitsport zu betätigen, sollten Sie mit Typ-2-Diabetes zuvor ärztlich untersucht werden, um mögliche Risiken (wie etwa Unterzucker und bedenkliche Blutdruckanstiege) durch körperliche Aktivität zu reduzieren.

Beachten Sie bei Ihrer Körperpflege:

- baden und duschen Sie nicht zu lang, um den natürlichen Hautschutzfilm zu erhalten
- benutzen Sie Duschöle (am besten pH-hautneutral)
- benutzen Sie feuchtigkeitsspende, rückfettende Badezusätze
- regelmäßiges Händewaschen
- wöchentliche Inspektion der Füße (Hornhaut, Risse, Rötungen, Nagelveränderungen)
- tägliches Eincremen

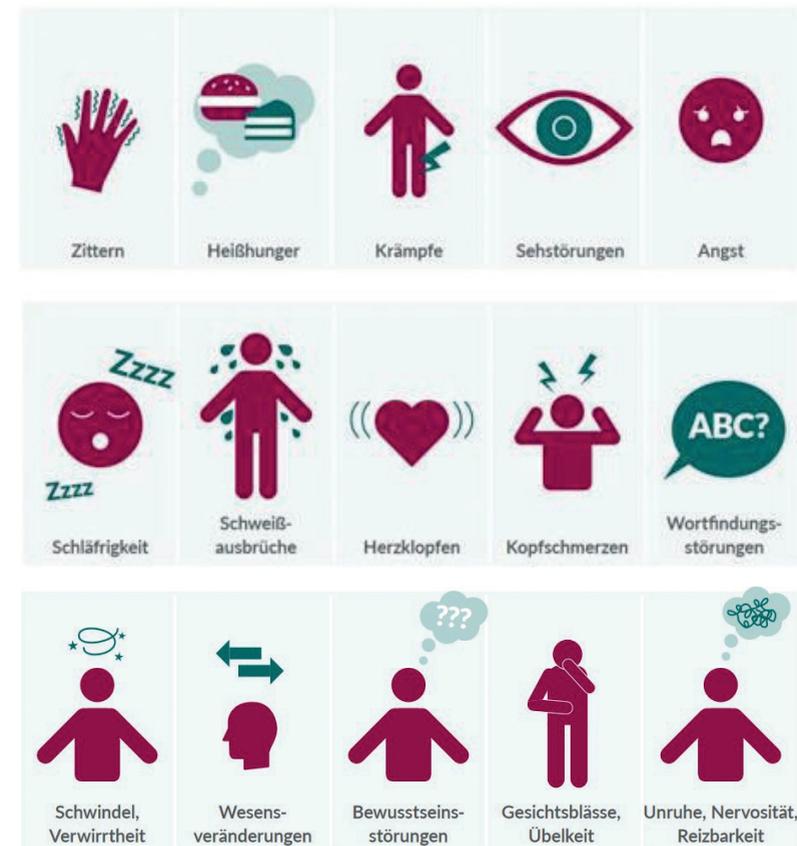
Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhwerk:

- vorteilhaft sind Kleidung aus nicht synthetischem Material,
- z.B. Baumwolle, um Schweißbildung zu vermeiden.
- atmungsaktive Kleidung ist sehr zu empfehlen
- tragen Sie keine einengende Kleidung
- tragen Sie geschlossene Hausschuhe und Straßenschuhe um Verletzungen vorzubeugen
- tragen Sie Socken, ohne einengende Bündchen
- tragen Sie helle Socken, um schnell Blutflecken zu erkennen

Erkennen Sie Hinweise auf eine Unterzuckerung:

Zu niedrige Blutzuckerwerte können aufgrund von zu viel Insulin oder blutzuckersenkende Tabletten, ungewohnte körperliche Aktivität, zu wenig Essen oder übermäßiger Alkoholkonsum entstehen. Leichte Unterzuckerungen treten vergleichsweise häufig auf und Sie lernen mit der Zeit Ihre Symptome zu erkennen. Wenn Sie schnell reagieren, ist eine Unterzuckerung leicht zu behandeln. Eine Unterzuckerung liegt bei einem Blutzuckerwert von weniger als 63mg/dl vor.

Symptome einer Unterzuckerung (Hypoglykämie)



Quelle:
Deutsche Diabetes Gesellschaft: S3-Leitlinie Therapie des Typ-1-Diabetes. 2. Auflage. 2018

© diabinform.de

diabinform
Der Diabetesinformationsportal

Wenn Sie solche Symptome feststellen, nehmen Sie sofort Würfel- oder Traubenzucker, Schokolade, Marmelade, Honig oder zuckerhaltige Getränke zu sich. Danach stabilisiert sich Ihr Blutzucker schnell wieder und die Symptome verschwinden.

Gehen Sie deshalb nicht ohne Traubenzucker aus dem Haus.



Wenn sich eine Bewusstseinsbeeinträchtigung einstellt, muss Ihr Umfeld den Notruf (112) rufen und Sie in die stabile Seitenlage bringen. Es darf Ihnen nichts zum Trinken und Essen gegeben werden. Es besteht Erstickungsgefahr.

Erkennen Sie Hinweise auf eine Überzuckerung:

Bei einer Überzuckerung steigt der Blutzuckerwert an. Die Ursache für hohe Blutzuckerwerte ist vorrangig ein Insulinmangel, den Sie in der Regel über Ihre Medikamente ausgleichen können.

Korrigieren Sie Ihren erhöhten Blutzucker über das Insulin und trinken Sie viel Wasser. Wiederholen Sie die Blutzuckermessung nach einer Stunde erneut.

Sehr hohe Blutzuckerwerte (ab etwa 600 mg/dl) können durch Infektionen, akute Herz-Kreislauf-Ereignisse, Erbrechen, schwere Durchfälle, Nierenerkrankungen, große Mengen zuckerhaltiger Getränke, Medikamente (wie Diuretika, bestimmte Psychopharmaka und Glukokortikoide) ausgelöst werden.

Es kann zum lebensbedrohlichen Hyperglykämischen hyperosmolaren Syndrom (HHS) kommen.

Das macht sich bemerkbar durch:

- Herzrasen
- niedriger Blutdruck
- Schwindel
- Schwächeanfälle
- Krämpfe



Wenn Sie den Verdacht auf ein HHS haben, sollten Sie umgehend den Notruf 112 tätigen und den Kontakt zu einer Person herstellen, damit Sie nicht alleine sind.

Folgeerkrankungen

Diabetes kann zu schweren Folgeerkrankungen führen. Denn hohe Blutzuckerwerte können langfristig verschiedene Organe schädigen. Es kann zu folgenden Erkrankungen kommen:

- Durchblutungsstörungen, Schlaganfall
- Augenerkrankungen (grüner und grauer Star, Netzhauterkrankungen)
- Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkt
- Völlegefühl, Sodbrennen
- Nervenerkrankungen
- Verstopfung (Obstipation)
- Durchfall (Diarrhoe)
- Blasenfunktionsstörungen
- Missempfindungen an Füßen und Händen, Gleichgewichtsstörungen (Polyneuropathie)
- Muskelschmerzen, Wadenkrämpfe, Muskelschwäche
- periphere arterielle Verschlusskrankheit

Doch die gute Nachricht ist: Es gibt Möglichkeiten, Folgeerkrankungen von Diabetes vorzubeugen oder die Entstehung hinauszuzögern. Am besten ist, Sie handeln frühzeitig und kümmern sich um Ihre Diabetes-Erkrankung.

Pflege der Füße bei Diabetes:

- Gehen Sie regelmäßig zur ärztlichen Untersuchung.
- Schauen Sie Ihre Füße von allen Seiten an. Finden Sie Druckstellen, Fehlstellungen, Verhornungen, Nagelpilz oder Wunden?
- Waschen Sie Ihre Füße im handwarmen Fußbad. Danach gut abtrocknen, auch zwischen den Zehen.
- Feilen Sie die Nägel gerade und nicht rund. Keine Scheren, Knipser oder Zangen benutzen.
- Cremes Sie Ihre Füße täglich ein.
- Wechseln Sie täglich Ihre Strümpfe. Achten Sie auf einen hohen Baumwollanteil.
- Laufen Sie nicht barfuß.
- Laufen Sie nicht mit „Schlappen“ → Krallenzehenbildung

Die Kosten der medizinischen Fußpflege werden von der Krankenkasse übernommen, sofern ein Rezept vom Arzt die Notwendigkeit bescheinigt. Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an.

Zum Schluss haben wir Ihnen für Frühstück, Mittag- und Abendessen einige Rezepte zusammengestellt.

3 Frühstück-Vorschläge

Birnen-Orangen-Brei



Zutaten für 1 Portion:

- 1 Birne
- 1/2 Orange
- 1 TL Honig
- 100 ml Milch, fettarm
- 50 g Haferflocken, fein
- 1 Prise Salz
- 1 Msp. Vanillearoma

Zubereitung:

- Birne waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Birne in mundgerechte Stücke schneiden.
- Orange schälen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.
- Milch unter Rührer erhitzen, Haferflocken hineinrühren und einmal kurz aufkochen lassen.
- Honig, Vanillearoma und Salz in die heiße Hafer-Milch-Mischung einrühren.
- Füllen Sie den Brei in Schüsseln und legen das Obst darauf.

Tipps:

- Beeren (Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren) haben besonders wenig Zucker.
- Ergänzen Sie Ihren Brei gerne mit Nüssen.

Fitness-Frühstück



Zutaten für 1 Portion

- 4 Erdbeeren
- 4 Radieschen
- einige Radieschenblätter
- 5 Apfelspalten
- 2 EL Lauchzwiebeln
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 50 g körniger Frischkäse
- etwas frisch gemahlener Pfeffer
- 1 EL Kräuterfrischkäse
- 1-2 EL Tomatenmark
- 1 EL mittelscharfer Senf

Zubereitung:

- Die Erdbeeren kalt waschen, Blüten abschneiden und in Scheiben schneiden. Radieschen mit Blättern kalt waschen. Blätter abschneiden, auf einem Küchentuch trocknen und in dünne Scheiben schneiden.
- Apfel waschen und vierteln. Ein Viertel in schmale Spalten schneiden, abdecken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden.
- Die beiden Scheiben Fitnessbrot halbieren, so dass es vier kleine Scheiben sind. Auf einer Scheibe den körnigen Frischkäse verteilen und die Scheiben von zwei Erdbeeren darauf drapieren. Mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.
- Die nächste Scheibe mit dem Kräuterfrischkäse bestreichen und die dünnen Apfelspalten daraufsetzen.
- Auf die dritte Scheibe das Tomatenmark streichen und die Lauchzwiebeln darauf streuen.
- Die letzte Scheibe mit Senf bestreichen und die Scheiben von zwei Radieschen darauf anrichten.
- Alle Brote auf einen großen Teller setzen. Das Radieschen-Brot mit den Radieschen-Blätter-Streifen bestreuen. Restliche Erdbeeren und Radieschen neben den Broten anrichten.

Eiweißbrot mit Avocado in Zitronen-Kräuter-Öl



Zutaten für 2 Brote

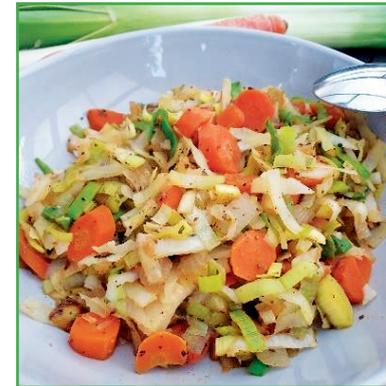
- 1-2 Zweige Minze
- 1-2 Zweige Petersilie
- 4 EL Olivenöl
- Zitronenzesten von ¼ Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 1 große Tomate
- ½ halbe Avocado
- 2 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung:

- Kräuter vom Stiel zupfen, grob hacken und mit dem Olivenöl mischen.
- Zitronenzesten zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Tomate vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch würfeln und auch zum Öl geben.
- Avocado schälen und in Scheiben schneiden.
- Die Brote mit den Avocado Scheiben belegen und mit dem Kräuteröl beträufeln.

3 Mittagessen-Vorschläge

Winter-Gemüsepfanne



Zutaten für 2 Personen

- ¼ Weißkohl
- 1 Zwiebel
- 3 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 1 EL Olivenöl
- etwas getrockneter Liebstöckel
- etwas frisch gemahlener Pfeffer und Kräutersalz

Zubereitung:

- Den Weißkohl vierteln, von einem Viertel den Strunk abschneiden, Kohl in Streifen schneiden, in stehendem Wasser waschen und abtropfen.
- Die Zwiebel abziehen, kalt waschen und in mittlere Würfel schneiden. Karotten schälen, waschen und in mittlere Scheiben schneiden. Lauch putzen, in dünne Ringe schneiden, in stehendem Wasser gründlich waschen und grob abtropfen.
- Das Öl in einer großen Pfanne oder einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Karotte darin anbraten, dann etwa drei Minuten weitergaren.
- Nun Weißkohlstreifen und Lauchringe dazugeben, gründlich durchrühren und mit wenig Wasser (etwa 150-200 ml) aufgießen und würzen. Weitere acht bis zehn Minuten dünsten, die Karotten können ruhig noch etwas bissfest sein.
- Noch einmal abschmecken und dann geht's ans Genießen.

Roter Linsentopf



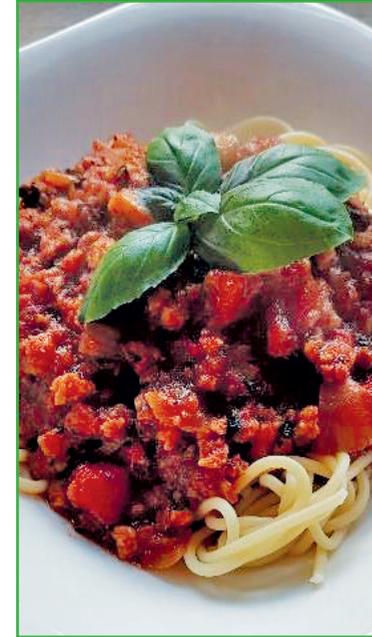
Zutaten Für 2 Portionen:

- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprikaschote
- 1 EL Olivenöl
- 150 g rote Linsen, trocken
- 1 kleine Dose gehackte Tomaten (400 g)
- etwas Paprikapulver mild und scharf
- etwas gemahlene Chili und Pfeffer
- etwas Kräutersalz

Zubereitung:

- Die Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel kalt waschen und in mittlere Stücke schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Einen Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und Knoblauchscheiben darin kurz anbraten. Dann die roten Linsen zugeben und mit anrösten.
- Nun 400 ml Wasser, die gehackten Tomaten und Paprikastücke dazugeben. Aufkochen, fünf Minuten auf hoher Stufe kochen. Dann herunterschalten und 15 Minuten auf kleiner Stufe garen. Dabei immer wieder mit einem Löffel durchrühren, damit nichts anbrennt.
- Mit den Gewürzen abschmecken und in zwei tiefe Teller füllen.

Spaghetti Bolognese ohne Fleisch



Zutaten für 2 Personen:

- 4 Tomaten
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Basilikumzweige
- 1 kleine Dose passierte Tomaten, fein oder stückig
- 4 Tomaten
- etwas Salz
- 2 EL Tomatenmark
- etwas Paprikapulver, mild und scharf
- 1 EL Olivenöl
- 50 g rote Linsen, trocken
- 150 g Vollkorn-Spaghetti, trocken
- etwas Kräutersalz und frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

- Die Tomaten waschen, grünen Stilansatz ausschneiden und in kleine Stücke schneiden. Die Gemüsezwiebel abziehen, waschen, fein würfeln. Knoblauch abziehen, pressen. Basilikum waschen, trocknen, zur Seite legen.
- Spaghetti nach Packungsangaben in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen.
- In der Zwischenzeit das Öl in einem Topf erhitzen. Trockene rote Linsen darin anbraten und etwas mildes Paprikapulver einstreuen. Vom Topfboden lösen, etwas Wasser angießen und weiter schmoren.
- Nun Zwiebeln und Knoblauch dazu, kurz anbraten und die Tomatenstücke zugeben. Mit 250 ml Wasser aufgießen. Dosen-tomaten und Tomatenmark dazu, umrühren und auf mittlerer Flamme 30 Minuten köcheln lassen.
- Spaghetti abtropfen, in den Topf zurückgeben und warmhalten.
- Bolognese Sauce mit Kräutersalz, Pfeffer und den beiden Paprikapulversorten würzen. Spaghetti in zwei tiefe Teller füllen, Bolognese darüber und jeweils mit einem Basilikumzweig garnieren.

3 Abendessen-Vorschläge

Gemüse-Couscous-Salat



Zutaten für 2 Portionen

- 200 ml Gemüsebrühe
- 150 g Couscous
- ¼ Salatgurke
- ½ rote Paprikaschote
- ½ gelbe Paprikaschote
- ¼ grüne Paprikaschote
- 1 Frühlingszwiebeln
- 2 Stiele Minze
- ½ Limette
- ½ EL Kapern (Glas)
- 1 EL Olivenöl
- Chilisalز
- Pfeffer

Zubereitung:

- Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Couscous in eine Schüssel geben, mit der kochenden Brühe übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern und auskühlen lassen.
- Inzwischen die halbe Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerne und weiße Innenhäute entfernen; das Fruchtfleisch klein würfeln.
- Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in schmale Streifen schneiden. Minze waschen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen, einige für die Garnitur beiseitelegen, den Rest hacken. Limette auspressen.
- Couscous mit Gemüse, Kapern, gehackter Minze, 2–3 EL Limettensaft und Öl mischen. Mit Chilisalز und Pfeffer abschmecken. Gemüse- Couscous-Salat in Schälchen anrichten und mit Minzeblättchen garnieren.

Rote-Bete-Salat mit Feta und Walnüssen



Zutaten für 2 Personen

- 2 große rote Beten (vorgekocht kaufen oder frisch)
- 30 g Walnüsse, gehackt
- 100 g Feta
- 2 TL Olivenöl
- 1 TL Essig
- 1 TL Honig
- 1 TL Senf
- 1 Stängel Minze
- Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Gekochte Rote Bete und Feta würfeln.
- Mit den gehackten Walnüssen vermengen.
- Übrige Zutaten außer Minze zu einem Dressing verrühren und würzen.
- Dressing und frische Minze über den Salat geben, mit Vollkornbrot servieren.

Ofengemüse mit Quark

Ofengemüse mit Quark ist die unkomplizierte, schnellste und gesündeste Variation für alle. Für gelungenes Ofengemüse muss man nämlich gar nichts können außer Gemüse schneiden.



Zutaten

Man nehme, je nachdem, was gerade im Haus ist:

Karotten und andere Rüben und Wurzeln, Kartoffeln, Lauch, Zucchini, Paprika, Zwiebeln, Tomaten, Kürbis, Fenchel und so weiter.

Zubereitung:

- Das mundgerecht geschnittene Gemüse (Tomaten ausgenommen) kommt in eine Schüssel, wo es gründlich mit Öl und Gewürzen (Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Thymian, Rosmarin) vermischt wird.
- Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und in den vorgeheizten Ofen geben (180 Grad, Umluft).
- Wenn Sie Karotten und Kartoffeln etwas kleiner schneiden als zum Beispiel Zucchini und Paprika, sollten die Stücke nach etwa 30-35 Minuten gar sein. Die Tomaten geben Sie 10 Minuten vorher dazu.
- Dazu schmeckt Quark oder Kräuterquark, den Sie wiederum mit Olivenöl und Zitronensaft oder alternativ mit Tahin, Erdnussbutter oder Sojasauce verfeinern können.
- Der Kreativität für Ihr gesundes Abendessen sind keine Grenzen gesetzt.

Essen ist vor allem Genuss und Gewohnheit. Wenn es Ihnen nicht gelingt Ihre Gewohnheiten von heute auf morgen umzuwerfen, fangen Sie mit einer Mahlzeit an. Zum Beispiel mit dem Abendessen. Lassen Sie auf ein kohlenhydratreiches Frühstück ein kohlenhydratarmes Mittagessen und Abendessen folgen. Das sorgt für eine ausgewogene Kohlenhydrat-Eiweiß- Fett-Balance im Lauf des Tages.

Ein Beispiel:

Frühstück:

Brezel, Zopf, Toast, etc.

Mittagessen:

Gemüsesuppe, Omelett mit Gemüse, Blumenkohl, Kohlrabi, Tomate, etc. (Keine Kartoffeln, Nudeln, Reis)

Abendessen:

Rote Beete-Fetasalat, Wurstsalat, dazu eine halbe Scheibe Vollkornbrot.

**Wir wünschen Ihnen
einen guten Appetit**





näher am Nächsten

**Ökumenische Sozialstation
Heidenheimer Land**

Am Jagdschlößle 10
89520 Heidenheim
Telefon: 07321 98660
Telefax: 07321 986646
info@sozialstation-hdh.de
www.sozialstation-hdh.de

Stand: Mai 2024