

**w wellion®**

Ihre ÖSTERREICHISCHE Gesundheitsmarke

**ERNÄHRUNGS-  
RATGEBER**



*Liebe Leserin, lieber Leser,*

die Ernährung ist ein Grundstein unseres Lebens – so spielt sie besonders auch im Leben mit Diabetes mellitus eine wichtige Rolle. In der Therapie des Diabetes ist die Ernährung genauso wie die Bewegung essentiell, um eine gute Blutzuckereinstellung zu erreichen und Wohlbefinden zu erzeugen. Sie selbst sind somit ein/e wichtige/r Therapeut/in für sich und Ihren Körper.

**„Sorge dich gut um deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.“**

Jim Rohn

Der Ernährung bei Diabetes liegt keine Diät zugrunde und sie ist keineswegs eintönig. Menschen mit Diabetes wird eine ausgewogene, abwechslungsreiche Mischkost empfohlen. Die bewusste und genussvolle Gestaltung der Ernährung ist dabei das A und O. Eine schrittweise Umstellung der Ernährungsgewohnheiten verhilft langfristig zum Erfolg.

Dieser Ernährungsratgeber beinhaltet Informationen und Empfehlungen rund um die Ernährung bei Diabetes, die Sie in der Umsetzung im Alltag unterstützen. Der Ratgeber ist kein Ersatz für eine Diabetesschulung oder -beratung.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen alles Gute und viel Erfolg für Ihre persönlichen Ziele,

*Diätologin Kristina Keresztesi, BSc und das MED TRUST Team*

## Was ist Diabetes?

**Diabetes mellitus** ist eine Stoffwechselerkrankung, die durch **krankhaft erhöhte Blutzuckerwerte** charakterisiert ist. Umgangssprachlich wird oftmals von der Zuckerkrankheit gesprochen.

Die Stoffwechselerkrankung steht in einem engen Zusammenhang mit dem **Hormon Insulin**. Insulin wird beim gesunden Menschen von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet. Im Organismus spielt es eine Schlüsselrolle in der Blutzuckerregulation, indem es die Aufnahme des Zuckers (fachsprachlich Glucose) in die Körperzelle steuert. Dieser Vorgang ist für die Energiegewinnung notwendig.

Beim Diabetes mellitus liegt eine **Störung in der Insulinausschüttung oder in der Insulinwirkung** vor. Aufgrund dessen kann der Zucker nicht in die Körperzelle geschleust werden, was sich in der krankhaften Erhöhung des Blutzuckers zeigt. Langfristig erhöhte Blutzuckerwerte verursachen in weiterer Folge Langzeitschäden an den Augen, den Nieren, den Nerven, dem Herz und den Blutgefäßen.

Es gibt verschiedene Formen des Diabetes mellitus: Typ 1 Diabetes, Typ 2 Diabetes, Schwangerschaftsdiabetes und Sonderformen.

Die häufigste Form ist der Typ 2 Diabetes, welcher primär mit dem Lebensstil (Überernährung, Bewegungsmangel) assoziiert ist. Übergewicht begünstigt zum einen die Entstehung eines Typ 2 Diabetes, zum anderen beeinflusst es auch wesentlich den Krankheitsverlauf.

## Welche Rolle spielt die Ernährung?

Die Ernährung ist ein **wesentlicher Bestandteil in der Therapie** des Diabetes mellitus. Sie trägt dazu bei, Blutzuckerspitzen zu vermeiden und die Blutzuckerwerte in den Normbereich zu bringen. In weiterer Folge werden dadurch Langzeitschäden vorgebeugt und die Lebensqualität gesteigert.

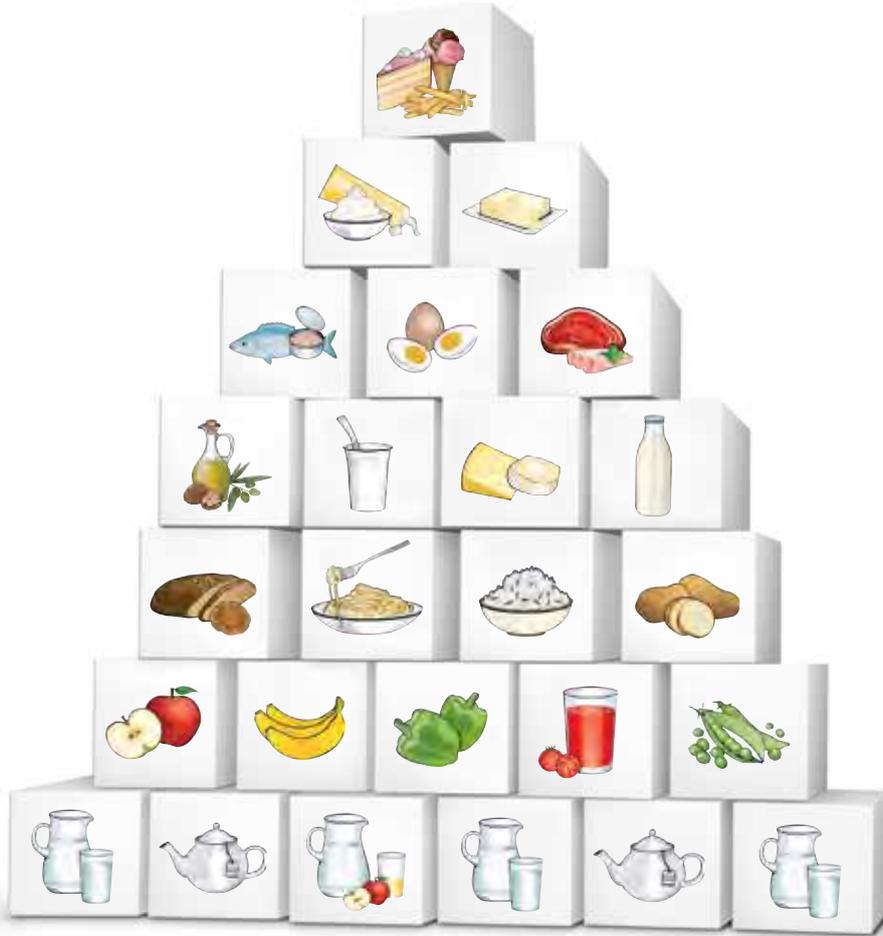


Die Basis bildet eine **ausgewogene, abwechslungsreiche Mischkost**.

Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Mischkost entspricht den Empfehlungen einer gesunden Ernährung. Diese Empfehlungen sind in der österreichischen Ernährungspyramide, welche auf der nachfolgenden Seite zu sehen ist, zusammengefasst.

Die österreichische Ernährungspyramide zeigt die optimalen Mengenverhältnisse zwischen den Lebensmittelgruppen – ausgehend von den kalorienfreien Getränken als Basis bis zu den fett- und zuckerreichen Lebensmitteln an der Spitze.

Bei Übergewicht ist eine langfristige Gewichtsreduktion durch eine kalorienreduzierte, ausgewogene, abwechslungsreiche Mischkost und durch Bewegung empfohlen.



## Beurteilung des Körpergewichts

Zur Beurteilung des Körpergewichts eignet sich der **Body Mass Index (BMI)**. Dieser errechnet sich folgendermaßen:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{\text{Körpergröße (in Meter)} \times \text{Körpergröße (in Meter)}}$$

Klassifikation	kg/m <sup>2</sup>
Normalgewicht	18,5 – 24,9
Übergewicht	25,0 – 29,9
Adipositas (Fettleibigkeit)	≥ 30,0

Tabelle 1: Klassifikation des BMI (nach WHO 2000)

**Berechnen Sie Ihren BMI:**

.....kg  
-----  
.....m x .....m = .....

Übergewicht beeinflusst den Krankheitsverlauf des Diabetes negativ, da es die Insulinwirkung im Körper verschlechtert. Zusätzlich ist Übergewicht ein Risikofaktor für erhöhte Cholesterinwerte, Herz-Kreislauferkrankungen (wie Bluthochdruck, Herzinfarkt), Schädigungen des Bewegungsapparates usw.

## Fettverteilungsmuster

Zusätzlich zum Körpergewicht ist der **Taillenumfang** interessant. Der Taillenumfang gibt Auskunft über das Fettverteilungsmuster im Körper. Dieses liefert Hinweise über das Gesundheitsrisiko.

Zur Beurteilung des Fettverteilungsmusters werden 2 Typen unterschieden: der Apfel- und der Birnentyp.

### Birnentyp

Beim Birnentyp verteilt sich das Fett vorwiegend im Bereich der Hüften, Oberschenkeln und dem Gesäß. Es wird als subkutanes Fett bezeichnet. Von dieser Fettverteilung sind häufiger Frauen betroffen.



### Apfeltyp

Der Apfeltyp ist charakterisiert durch die Fettverteilung im Bauch- und Tailenbereich. Es wird vom viszeralen Körperfett gesprochen. Dieser Typ kommt häufiger bei Männern vor.



Das Bauchfett ist im Vergleich zum subkutanen Fett das gesundheitlich gefährlichere Fett. Viszerales Körperfett lagert sich an den inneren Organen an und ist stoffwechselaktiver. Daher steigt mit der Zunahme an Bauchfett das Risiko für Stoffwechselerkrankungen.

Risiko für Stoffwechselerkrankungen	Taillenumfang in cm	
	♀	♂
erhöht	≥ 80	≥ 94
stark erhöht	≥ 88	≥ 102

Durch eine Gewichtsreduktion bei Übergewicht kann das Körpergewicht sowie der Taillenumfang reduziert werden. In weiterer Folge kann der Verlauf des Diabetes positiv beeinflusst sowie das Risiko für diverse Erkrankungen gesenkt werden.

w wellion®  
CALLA<sup>light</sup>



- GROSSE ZAHLEN
- MAHLZEITEN-MARKER
- EINFACHE HANDHABUNG



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

## Wie gestaltet sich die Ernährung bei Diabetes?

Die Ernährung bei Diabetes basiert auf einer **bewussten Auswahl und Zusammensetzung** von Speisen und Getränken im Sinne einer gesunden Ernährung. Wichtig dabei ist, dass es KEINE Verbote gibt. Im Vordergrund stehen die **bewusste Gestaltung der Ernährung** sowie der **Genuss**, um die Lebensqualität aufrecht zu erhalten bzw. zu steigern.

Unsere Ernährung besteht aus 3 Hauptnährstoffen:

- Kohlenhydrate
- Eiweiß
- Fett

Diese Hauptnährstoffe sind in Lebensmitteln und Getränken zu unterschiedlichen Anteilen enthalten. Sie versorgen uns mit der nötigen Energie und stehen unserem Körper für den Aufbau und die Funktion des gesamten Organismus zur Verfügung.

# Kohlenhydrate

Kohlenhydraten kommt in der Ernährung bei Diabetes eine besondere Bedeutung zu. Sie sind die primäre Energiequelle und haben einen direkten Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Sie liefern die Energie zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen und für körperliche Aktivitäten.

1 g Kohlenhydrate = 4 kcal

Nach ihrem Aufbau werden verschiedene Arten von Kohlenhydraten unterschieden.

<b>Einfachzucker</b> 	<b>Zweifachzucker</b> 	<b>Vielfachzucker</b> 
<p>Beispiele:</p> <p><b>Traubenzucker (Glucose)</b> in Honig, Obst</p> <p><b>Fructozucker (Fructose)</b> in Obst, Honig</p>	<p>Beispiele:</p> <p><b>Haushaltszucker (Saccharose)</b> in Süßigkeiten, Mehlspeisen, gezuckerten Getränken,...</p> <p><b>Milchzucker (Lactose)</b> in Milch, Milchprodukten</p> <p><b>Malzzucker (Maltose)</b> beim Mälzen von Getreide</p>	<p>Beispiel:</p> <p><b>Stärke</b> in Getreide, Getreideprodukten Erdäpfeln,...</p>

## Folgende Lebensmittel und Getränke sind Kohlenhydratlieferanten:

- Getreide, Getreideprodukte (Brot, Gebäck, Mehl, Grieß, Getreideflocken,...) und daraus hergestellte Produkte (Knödel, Teigwaren, Nockerl, Teige,...)
- Zuckermais
- Erdäpfel und Erdäpfelprodukte (Pommes frites, Kroketten, Erdäpfelsalat,...)
- Obst und daraus hergestellte Produkte (Kompott, Mus, Smoothies, Marmelade,...)
- Milch und flüssige Milchprodukte (Joghurt, Sauer-, Buttermilch, Molke,...)
- Milchersatzprodukte: Reis-, Hafer-, Dinkeldrink (Achtung: gesüßte Milchersatzprodukte)
- Knabberartikel (Chips, Salzstangen, Grissini,...)
- Zucker und zuckerhaltige Produkte (Süßigkeiten, Mehlspeisen, Eiscreme,...)
- Honig, Fruchtzucker, Agavendicksaft, Ahornsirup
- Zuckeraustauschstoffe (Sorbit, Xylit,...)
- zuckerhaltige Getränke (Limonaden, Sirup, Energy Drinks, Mineralwasser mit Geschmack,...)
- Frucht- und Gemüsesäfte

Alle kohlenhydrathaltigen Lebensmittel und Getränke bewirken einen Blutzuckeranstieg. Abhängig von der Kohlenhydratart und der Zusammensetzung erfolgt ein langsamerer oder rascherer Anstieg.

Kohlenhydratlieferanten, die einen langsamen Blutzuckeranstieg bewirken	Kohlenhydratlieferanten, die einen raschen Blutzuckeranstieg bewirken
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollkornbrot, -gebäck, Roggenbrot, Mischbrot, Mischbrot mit Körnern oder Kernen, Sauerteigbrot, Grahamweckerl, Pumpernickel</li> <li>• Naturreis, Langkornreis, Wildreis, Erdäpfel, Vollkornteigwaren, Hartweizengrießteigwaren, Mais, Zartweizen, Dinkel, Hirse, Quinoa, Amaranth, Getreideflocken</li> <li>• Speisen mit Vollkornmehl hergestellt (Nockerl, Knödel, Gebäck,...)</li> <li>• frisches Obst max. 2 Handvoll täglich (Blutzuckeranstieg ist abhängig von der Obstsorte und dem Reifegrad)</li> <li>• Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen,...) bewirken einen minimalen Blutzuckeranstieg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weißbrot, Weißmehlgebäck (Semmel, Baguette, Ciabatta,...), (Mehrkorn-) Toastbrot, Fladenbrot, Pitabrot, Zwieback, Striezel, Kipferl</li> <li>• Rundkornreis, Risottoreis, Eierteigwaren, Reisnudeln, Cornflakes, gesüßte Müslimischungen</li> <li>• Speisen mit Weißmehl hergestellt (Nockerl, Knödel, Gebäck,...)</li> <li>• Obst in großen Mengen, Trockenfrüchte, Frucht- und Gemüsesäfte, Smoothies, gezuckerte Obstkonserven/Kompotte</li> <li>• Zucker, Honig</li> <li>• Süßigkeiten, Mehlspeisen, Knabberartikel</li> <li>• zuckerhaltige Getränke (Limonaden, Eistee, Sirup, Energy Drinks,...)</li> </ul>

**Kohlenhydratlieferanten, die einen langsamen Blutzuckeranstieg bewirken**, sorgen für ein längeres Sättigungsgefühl. Im Gegensatz dazu halten **Kohlenhydratlieferanten, die einen raschen Blutzuckeranstieg bewirken**, nur kurz satt.

Dieser Effekt ist entscheidend abhängig vom Gehalt an Ballaststoffen in Lebensmitteln.

## Ballaststoffe

**Ballaststoffe** sind pflanzliche Nahrungsbestandteile, die unverdaut in den Dickdarm gelangen. Diese Bestandteile sind alles andere als „Ballast“ für den Körper, da sie eine Reihe positiver Eigenschaften haben.

### Ballaststoffe...

- ... verzögern den Blutzuckeranstieg und beeinflussen in weiterer Folge positiv den Kohlenhydratstoffwechsel
- ... verlängern das Sättigungsgefühl
- ... fördern die Verdauung
- ... beeinflussen den Cholesterinstoffwechsel positiv
- ... fördern eine gesunde Darm-Mikrobiota

Ballaststoffreiche Lebensmittel sind **Vollkorngetreide, Vollkornprodukte, Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte** und **Obst**.



#### Was ist Vollkorn?

Der Begriff „Vollkorn“ steht für das ganze Getreidekorn, welches ausschließlich von der äußersten Schale befreit wird. Vollkorn ist reich an Ballaststoffen sowie an Vitaminen und Mineralstoffen. Es bildet die Basis für die Herstellung von Vollkornprodukten. Vollkornprodukte tragen den Begriff „Vollkorn“ in ihrer Produktbezeichnung.



Bevorzugen Sie Kohlenhydratlieferanten, die einen langsamen Blutzuckeranstieg bewirken, und achten Sie bewusst auf eine ballaststoffreiche Lebensmittelauswahl.

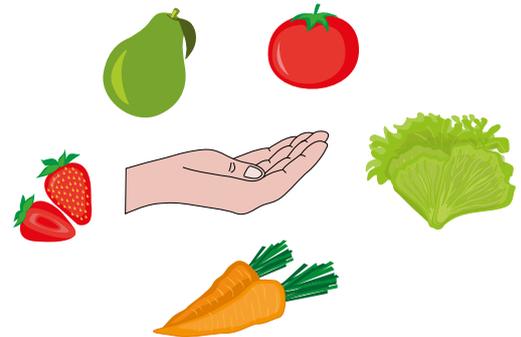
# 5X am Tag Obst und Gemüse

Im Rahmen einer gesunden Ernährung werden täglich 5 Portionen Obst und Gemüse empfohlen. Diese 5 Portionen entsprechen **max. 2 Handvoll Obst** und **mind. 3 Handvoll Gemüse/Salat**.

## Obst und Gemüse versorgen den Körper mit...

- ... Vitaminen
- ... Mineralstoffen
- ... Ballaststoffen und
- ... sekundären Pflanzeninhaltsstoffen.

Die Auswahl an verschiedenen Gemüse- und Obstsorten sowie der Verzehr in rohem oder gekochtem Zustand sorgen für Abwechslung. Besondere Aufmerksamkeit verdient dabei regionales und saisonales Obst und Gemüse, welches reif geerntet einen hohen Nährwert sowie einen vollmundigen Geschmack aufweist.



Wählen Sie täglich aus einer bunten Vielfalt an Obst und Gemüse und beachten Sie dabei die Regionalität und Saisonalität.

## Zucker, Süßstoffe und Co.

Zucker ist für DiabetikerInnen nicht verboten. Ein moderater Zuckerkonsum ist genauso wie bei Nicht-DiabetikerInnen akzeptabel.

**Zucker liefert Energie, hat aber wenig bzw. keine Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.**

Ein übermäßiger Zuckerkonsum führt zu hohen Blutzuckerwerten und fördert eine Gewichtszunahme. Der **gelegentliche Genuss einer kleinen Portion Süßes** hat keine gesundheitlichen Nachteile.

### Wichtig zu wissen ist:

Zucker in reiner Form (wie in Fruchtsäften, Limonaden, Zuckerln, Zucker im Tee/Kaffee) bewirkt einen sehr raschen und hohen Blutzuckeranstieg. Zucker in „verpackter“ Form (wie in Mehlspeisen) lässt den Blutzucker langsamer ansteigen. Daher ist Zucker in „verpackter“ Form dem Zucker in Reinform vorzuziehen.

Brauner Zucker, Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft, Reissirup, Kokosblütenzucker und -sirup sind keine gesündere Alternative zum herkömmlichen Zucker.

Neben dem herkömmlichen Zucker gibt es verschiedene Zuckerersatzstoffe.

**Zuckerersatzstoffe sind:**

- **Zuckeraustauschstoffe**
- **Süßstoffe**

### Zuckeraustauschstoffe

Dazu zählen Fruchtzucker, Sorbit, Xylit, Mannit, Maltit, Isomalt. Diese Stoffe enthalten Kohlenhydrate und haben daher einen **Einfluss auf den Blutzuckerspiegel**. In größeren Mengen haben sie eine abführende

Wirkung.

Als Ausnahme gilt der Zuckeraustauschstoff Erythrit. Erythrit liefert keine Energie und hat keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.

## Süßstoffe

Dazu zählen Acesulfam-K, Aspartam, Cyclamat, Saccharin, Sucralose, Thaumatin, Steviolglycoside, Neohesperidin DC, Neotam, Aspartam Acesulfamsalz, Advantam. Diese Stoffe sind kalorienfrei und haben **keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel**. Süßstoffe sind zum Süßen von Speisen und Getränken geeignet. In der Lebensmittelindustrie werden sie als Süßungsmittel für zuckerfreie Produkte (z.B. „Light“-Limonaden) eingesetzt.

Zuckeraustauschstoffe (mit Ausnahme von Erythrit) haben keine Vorteile gegenüber dem herkömmlichen Zucker. Süßstoffe und Erythrit hingegen haben keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, dennoch ist ein bewusster Einsatz ratsam.

Eine Reduktion des Konsums von süßen Lebensmitteln und Getränken sensibilisiert die süße Geschmacksempfindung. Dadurch erfolgt automatisch ein geringerer Einsatz von süßen Lebensmitteln und Getränken, was von gesundheitlichem Vorteil ist.

Spezielle Diabetiker-Lebensmittel sind nicht empfehlenswert. Diese Produkte sind oftmals teurer und fettreicher als herkömmliche Produkte und/oder enthalten Zuckeraustauschstoffe.



Konsumieren Sie Süßes in Maßen, aber mit Genuss.  
Setzen Sie Zucker und Zuckerersatzstoffe sparsam ein.

# wellion GALILEO



- KEIN KODIEREN
- ZUSATZFUNKTION:  
KETONMESSUNG
- BELEUCHTETER  
TESTSTREIFEN-  
EINSCHUB

## Mahlzeiten und der Einfluss auf den Blutzuckerspiegel

Die Ernährung ist in erster Linie eine Kombination aus verschiedenen Lebensmitteln und Getränken. Neben den Kohlenhydratlieferanten, die einen direkten Einfluss auf den Blutzucker haben, gibt es Lebensmittel, die keinen (direkten) Einfluss auf den Blutzucker haben.

Folgende Lebensmittel haben keinen (direkten) Einfluss auf den Blutzucker:

- Gemüse/Salat
- Pilze
- Nüsse
- Fleisch, Wurst
- Fisch
- Käse, Frischkäse, Topfen
- Eier
- Butter, Margarine, Öl

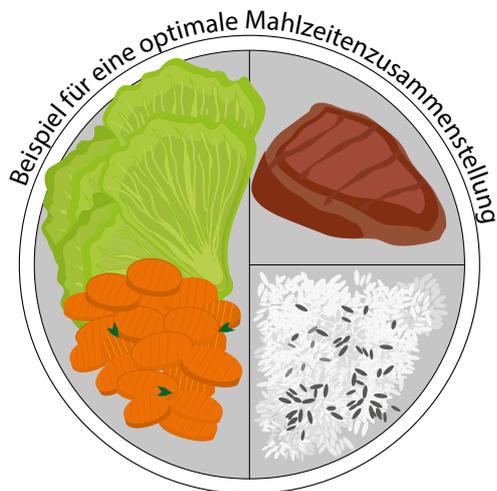
Im Rahmen einer Mahlzeit werden Kohlenhydratlieferanten gemeinsam mit anderen Lebensmitteln verzehrt. Abhängig von der Zusammensetzung der gesamten Mahlzeit verändert sich die Blutzuckerkurve. Hierfür spielt der Eiweiß- und Fettgehalt der Mahlzeit eine ausschlaggebende Rolle.

## Die optimale Mahlzeitenzusammenstellung

Die optimale Zusammenstellung einer Mahlzeit ist charakterisiert durch **eine hohe Nährstoffdichte und eine niedrige Energiedichte.**

### Die Mahlzeit beinhaltet:

- eine Portion Eiweiß
- eine Portion Beilage
- Gemüse und/oder Salat



Die Beilage ist der Kohlenhydratanteil der Mahlzeit. Zum Einsatz kommen klassischerweise Brot, Gebäck, Getreide und Getreideprodukte, Erdäpfel usw.

### 1 Portion Beilage entspricht:

1 – 2 fingerdicke Scheiben Brot oder 1 – 2 Stück Gebäck

1 Handvoll Reis gekocht, Teigwaren gekocht, Getreide gekocht, Erdäpfel, Knödel,...

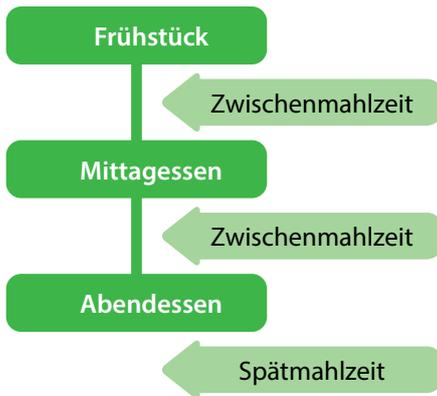
## Mahlzeitenrhythmus

Regelmäßige Mahlzeiten beugen starken Blutzuckerschwankungen vor und haben einen günstigen Einfluss auf die Blutzuckerkurve.

### Wie viele Mahlzeiten werden täglich empfohlen?

Das Grundgerüst des täglichen Speiseplans bilden 3 Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen). Zusätzlich sind 2 – 3 kleine Zwischenmahlzeiten möglich. Die Empfehlung für die Mahlzeitenhäufigkeit ist abhängig von Ihrem individuellen Therapiekonzept.

Zwischen den Mahlzeiten sind Essenspausen einzuhalten.



Die Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen) bilden das Grundgerüst des täglichen Speiseplans. Sie orientieren sich in ihrer Zusammensetzung an der optimalen Mahlzeitenzusammenstellung (siehe vorherige Seite).

Als Zwischen- bzw. Spätmahlzeit eignet sich beispielsweise 1 Becher Joghurt, 1 Stück Obst, 1 kleine Scheibe Brot mit Belag.



Gewöhnen Sie sich an eine Regelmäßigkeit im Essalltag.

## Eiweiß

Eiweiß ist die Bausubstanz des menschlichen Körpers – jeder einzelnen Körperzelle. Neben der Hauptfunktion als Baustoff kommt dem Eiweiß in der Energiebereitstellung eine geringe Bedeutung zu.

1 g Eiweiß = 4 kcal

Eiweiß nimmt in der Ernährung eine wesentliche Rolle ein. Eiweißlieferanten sollten täglich am Speiseplan stehen.

<b>Tierische Eiweißlieferanten</b>	<b>Pflanzliche Eiweißlieferanten</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fleisch</li><li>• Wurst</li><li>• Fisch</li><li>• Eier</li><li>• Milch und Milchprodukte (Joghurt, Topfen, Butter-, Sauermilch, Käse,...)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Sojabohnen,...)</li></ul> <p>Hochwertiges pflanzliches Eiweiß ist zudem in Getreide, Erdäpfeln, Nüssen und Samen enthalten.</p>

Die Auswahl und Kombination verschiedener Eiweißlieferanten – pflanzliches und tierisches Eiweiß – sorgt für Abwechslung und unterstützt eine optimale Eiweißversorgung.

### **Empfohlen wird:**

- Setzen Sie täglich Milch und Milchprodukte ein  
Achtung: Milchprodukte mit Zuckerzusatz (z.B. Fruchtojoghurt)
- Verzehren Sie max. 3 Portionen\* Fleisch pro Woche
- Konsumieren Sie Wurst nur gelegentlich und in Maßen
- Essen Sie 1 – 2 Portionen\* Fisch pro Woche, wechseln Sie zwischen mageren und fettreichen Fischen ab (fettreiche Fische, z.B. Lachs, Hering, Makrele, Saibling, enthalten die gesundheitsförderlichen Omega-3-Fettsäuren)
- Verzehren Sie bis zu 3 Eier pro Woche
- Konsumieren Sie mehrmals pro Woche Hülsenfrüchte
- Setzen Sie regelmäßig (Vollkorn-) Getreide, Erdäpfel, Nüsse und Samen ein
- Planen Sie im wöchentlichen Speiseplan vegetarische Tage ein



\* 1 Portion Fleisch oder Fisch entspricht einem handtellergroßen, fingerdicken Stück

## Fett

Fett stellt für den Menschen neben den Kohlenhydraten einen wichtigen Energieträger dar. In dieser Funktion dient Fett als Energielieferant, vor allem aber als Energiespeicher. Unter den 3 Hauptnährstoffen ist das Fett der energiereichste Nährstoff.

1 g Fett = 9 kcal

Aufgrund der hohen Energiedichte auf die Fettzufuhr Bedacht zu nehmen, insbesondere wenn ein Gewichtsproblem vorliegt.

Über die Nahrung wird Fett aus folgenden Quellen aufgenommen:

- **Streichfett** (z.B. Butter, Margarine)
- **Kochfett** zum Kochen und für Salate (z.B. pflanzliche Öle)
- **Versteckte Fette** (z.B. Fleisch, Wurst, Milch und Milchprodukte, Mehlspeisen, Süßigkeiten, Knabberartikel, Fertigprodukte, Fast Food)

→ Die Hauptfettquelle sind die versteckten Fette.

In der Ernährung ist sowohl die **Fettmenge** als auch die **Fettqualität** entscheidend.



### Was wird unter der Fettqualität verstanden?

Die Fettqualität wird durch die Zusammensetzung der Fettsäuren bestimmt. Pflanzliche Öle sind aufgrund des Gehalts an ungesättigten Fettsäuren qualitativ hochwertiger als tierische Fette, die überwiegend gesättigte Fettsäuren enthalten. Ungesättigte Fettsäuren (wie die Omega-3-Fettsäuren) wirken positiv auf die Blutfettwerte und das Herz-Kreislaufsystem.

**w**wellion®  
**GALILEO** compact



NO  
CODE



- **KEIN KODIEREN**
- **KLEIN UND HANDLICH**
- **GROSSE ZAHLEN**



## Empfohlen wird:

- Verwenden Sie Fette und Öle sparsam  
1 – 2 Esslöffel pflanzliches Öl täglich  
max. 1 gestrichener Esslöffel Streichfett täglich
- Bevorzugen Sie pflanzliche Öle  
zum Kochen z.B. Raps-, Maiskeimöl  
für Salate z.B. Walnuss-, Lein-, Kürbiskernöl  
Achtung: kaltgepresste Öle nur für die kalte Küche einsetzen
- Verzehren Sie regelmäßig, aber maßvoll Nüsse, Kerne, Samen (naturbelassen)
- Achten Sie bewusst auf versteckte Fette
- Setzen Sie fettreiche Milchprodukte (z.B. Schlagobers, Crème fraîche, fette Käsesorten) sparsam ein
- Verwenden Sie bevorzugt magere Fleisch- und Wurstwaren (z.B. Karree, Schinken)
- Konsumieren Sie fettreiche Lebensmittel und Speisen selten (z.B. Frittiertes, Fertiggerichte, Fast Food)
- Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungsarten wie Kochen, Dünsten, Dämpfen, Braten, Grillen



Tauschen Sie öfter fettreiche gegen fettärmere Lebensmittel und Speisen. Hier sehen Sie einige Beispiele zur Reduktion der Fettzufuhr.

Ersetzen Sie:

30 g Extrawurst	7 g Fett	30 g Saunaschinken	1 g Fett
30 g Emmentaler 45% F.i.T.	9 g Fett	30 g Tilsiter 35% F.i.T.	5 g Fett
200 g Naturjoghurt 10% F.	20 g Fett	200 g Naturjoghurt 3,6% F.	7 g Fett
150 g Pommes frites	22 g Fett	150 g Petersilerdäpfel	4 g Fett
130 g Apfelplunder	19 g Fett	130 g Apfelstrudel	5 g Fett

Die Werte wurden aus der Österreichischen Nährwerttabelle (ÖNTW) entnommen.

## Flüssigkeitszufuhr

Der menschliche Körper hat einen Wasseranteil von 50 - 60% des Körpergewichts. Flüssigkeit ist für zahlreiche Funktionen im Organismus von besonderer Bedeutung. Eine Disbalance im Flüssigkeitshaushalt kann lebensbedrohliche Zustände hervorrufen. Daher ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr über den Tag verteilt großen Wert zu legen.

Täglich ist eine Trinkmenge von **1,5 – 2 l an kalorienfreier Flüssigkeit** empfohlen.

### Geeignete Getränke:

Leitungswasser, Mineralwasser (mit oder ohne Kohlensäure), ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees, Light-Limonaden in Maßen

**Tipp:** Getränke können mit Zitronenscheiben, gepresstem Zitronensaft, Minze, Zitronenmelisse, Ingwer usw. verfeinert werden.

### Ungeeignete Getränke:

Frucht- und Gemüsesäfte, zuckerhaltige Limonaden, Eistee, Energy Drinks, Sirup, Mineralwasser mit Geschmack, Smoothies, gezuckerte Kräuter- und Früchtetees, Milch, Getränke auf Basis von Milch oder Milchprodukten (z.B. Trinkjoghurt, Kakao)

Diese Getränke sind für den seltenen Genuss akzeptabel – aber nur in kleinen Mengen und nur im Rahmen einer Mahlzeit.

Kaffee, Schwarz-, Grün- und Weißtee gelten als Genussmittel. Gegen einen täglichen Konsum in moderaten Mengen und ohne Zucker ist nichts einzuwenden.

Alkohol ist wie die koffeinhaltigen Getränke ein Genussmittel. Alkoholkonsum bei Diabetes ist ärztlich zu besprechen und abzuklären.

Akzeptable Mengen sind:

1/8 l Wein, 0,3 l Bier oder 2 cl Schnaps pro Tag für Frauen

1/4 l Wein, 0,6 l Bier oder 4 cl Schnaps pro Tag für Männer

Achtung:

- Alkohol kann Blutzuckerschwankungen auslösen, daher sollte Alkohol nur im Rahmen einer kohlenhydrathaltigen Mahlzeit konsumiert werden.
- Alkohol liefert Energie (1 g reiner Alkohol = 7 kcal) und ist daher kontraproduktiv bei einer Gewichtsabnahme.

**w**wellion®  
**WAVE**

*Blutdruckmessgerät  
für das Handgelenk*



**w**wellion®  
**WAVE** plus

*Blutdruckmessgerät  
für den Unterarm*



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

**wellion**  
**CALLA<sub>mini</sub>**



**NO  
CODE**

**123**

- **KEIN KODIEREN**
- **KLEIN UND HANDLICH**
- **GROSSE ZAHLEN**

Dieser Ernährungsratgeber beinhaltet allgemeine Empfehlungen für eine gesunde Ernährung bei Diabetes mellitus.

Eine individuelle Ernährungsberatung und detailliertere Informationen erhalten Sie bei einer Diätologin/einem Diätologen.

Quellen:

Biesalski, Hans Konrad et al.: Ernährungsmedizin. Nach dem neuen Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer, 4. Auflage, Stuttgart, 2010.

Bosy-Westphal, A. et al.: Ernährungstherapie bei Diabetes. Medical Nutritional Therapy of Diabetes. In: Aktuel Ernährungsmed 2017, 42, 211-229.

Bundesministerium für Gesundheit und Frauen: Österreichische Ernährungspyramide, Online im WWW unter URL: <https://www.bmgf.gv.at/home/Ernaehrungspyramide> [21.08.2017].

Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG): Wiener klinische Wochenschrift. The Central European Journal of Medicine, Wien, 2016.

Österreichische Nährwerttabelle: Nährwert-Suche, Online im WWW unter URL: <http://www.oenwt.at/content/naehrwert-suche/> [Stand: 07.09.2017].

Verband der Diätologen Österreichs: Ernährungstabellen für Menschen mit Diabetes. Broteinheiten Austauschabelle, 7. Auflage, Wien, 2015.

WHO: Obesity: preventing and managing the global epidemic. WHO Technical Report Series 894, Genf, 2000.



Jetzt GRATIS Mitglied werden & viele interessante Vorteile nutzen!

Online anmelden unter [www.wellion.at/wellion-club](http://www.wellion.at/wellion-club) oder Anmeldekarte ausfüllen und an MED TRUST senden.

**Wir sind gerne für Sie da**  
Kostenlose Ersatzbatterien & Tagebuch  
Rufen Sie uns gerne an 02626 / 64 190

**Blutzuckermessgerät**  
inkl. 10 Teststreifen  
GRATIS Wellion Blutzuckermessgerät  
Beratung & Service

**Blutzucker Teststreifen**  
um nur 19,95 € Mitgliederpreis (nur direkt bei MED TRUST)

**Wellion Teststreifen zum Mitglieder-Preis**

**Rund um die Uhr**  
Volle Auswahl & Information auf [wellion.at](http://wellion.at)  
Angebote, Bilder und Videos, Ratgeber, Newsletter, Gesundheits-Beiträge

**Onlineshop [wellion.at](http://wellion.at)**

**Wellion Treuegeschenke**

**Ihre Treue ist unser Antrieb**  
Sie schicken uns 8 Stk Wellion Teststreifendeckel (aus Papier mit LOT-Nr. & Datum der 50 Stk-Pkg von Wellion CALLA / LUNA / GALILEO / NEWTON) mit Ihrer Adresse und der Wahl des Wellion Geschenks

**Diabetesausweis Wellion Club Karte**

DEUTSCH/ ENGLISCH

02626 / 64 190

Wir sind gerne für Sie da

**Wellion CLUB & Service-Vorteil Registrierung**

**O JA**, ich möchte die Wellion Blutzuckermessgerät Service-Vorteile in Anspruch nehmen. (Bitte Karte vollständig ausfüllen)

Wellion Geräte-Typ: \_\_\_\_\_  
Wellion Geräte-Nr.: \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

e-Mail \_\_\_\_\_

Geb.Datum \_\_\_\_\_

Ich willige ein, dass die MED TRUST Handelsges.m.b.H., Gewerbepark 10, 7221 Marz, in Folge als „MED TRUST“ bezeichnet, meine oben angegebenen personenbezogenen Daten zum Zweck der Registrierung im Wellion Club und der Abwicklung der damit verbundenen Serviceleistungen, nämlich der Verwaltung der Zusatzgarantie, der Erstellung und Verwaltung des Diabetesausweises, der Lieferung der jährlichen Gratis-Batterie, der Einladung für Servicetage und der Zubereitung des Wellion Journals sowie der Teilnahme an Sonderaktionen, Preisverlosungen und Gewinnspielen, an MED TRUST per Online-Postfach zu senden, zu verarbeiten und zu veröffentlichen, kostenfrei und ohne Angabe von Gründen, mittels E-Mail an [office@medtrust.at](mailto:office@medtrust.at) oder mittels Brief an MED TRUST, Gewerbepark 10, 7221 Marz, widerrufen.

WEL031/AT/2023-11

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_



Bitte freimachen,  
falls Briefmarke  
zur Hand



Tel.: (+43) 02626 / 64 190  
Fax: (+43) 02626 / 64 190 - 77  
DVR-Nummer: 0935859  
E-Mail: [office@medtrust.at](mailto:office@medtrust.at)

**Antwortsendung**

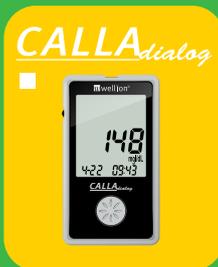
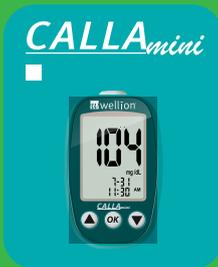
**MED TRUST Handelsges.m.b.H.**  
**Gewerbepark 10**  
**7221 Marz**

# w wellion<sup>®</sup> Club

Gleich online anmelden unter  
[www.wellion.at/wellion-club](http://www.wellion.at/wellion-club)

Wählen Sie Ihr GRATIS Wellion Messgeräte-Set  
(Inklusive 10 Blutzuckerteststreifen) als Willkommensgeschenk.  
Informationen zu den Wellion Messgeräten finden Sie  
auf [www.wellion.at](http://www.wellion.at)

Wunschgerät bitte ankreuzen:



Ihr Vorteil. Unser Service.



Ihre ÖSTERREICHISCHE  
Gesundheitsmarke

Wir sind gerne für Sie da.

02626 / 64 190  
[office@medtrust.at](mailto:office@medtrust.at)  
[www.wellion.at](http://www.wellion.at)

Persönliche Betreuung ist  
unsere Stärke - seit über 25 Jahren.

Profitieren Sie von den vielen  
kostenlosen Wellion CLUB Vorteilen.  
[www.wellion.at/wellion-club](http://www.wellion.at/wellion-club)