

Zucker, auch Glucose genannt, ist im menschlichen Körper der wichtigste Energielieferant, für das Hirn übrigens der einzige. Zentrales Hormon im Zuckerstoffwechsel ist das Insulin. Dieses wird von der Bauchspeicheldrüse gebildet und sorgt in den Körperzellen für die Aufnahme von Glucose aus dem Blut. Mit Tipps für eine diabetesgerechte, herzgesunde Ernährung und regelmässigen körperlichen Aktivitäten regt die Herzgruppe Chur zu einem gesunden Lebensstil an.

Über Jahre bestehende erhöhte Blutzuckerwerte und erhöhtes Insulin stellen eine massive Belastung für unseren Stoffwechsel dar und erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-erkrankungen. Folgen davon sind Herzinfarkt, Schlaganfall, Arterienerweiterungen oder Durchblutungsstörungen in den Beinen und Füssen. Die Glucosestoffwechselstörung wird in zwei Hauptformen unterschieden:

- Diabetes mellitus Typ 1 (rund 10 Prozent): Insulin fehlt durch eine Erkrankung der Bauchspeicheldrüse vollständig und muss durch Spritzen mehrfach täglich zugeführt werden.
- Diabetes mellitus Typ 2 (mehr als 80 Prozent): Entsteht durch Überernährung und/oder Bewegungsmangel sowie erbliche Veranlagung. Die Muskelzellen reagieren nicht ausreichend auf Insulin. Dadurch erhöht sich der Blutzuckerspiegel und kompensatorisch bildet die Bauchspeicheldrüse vermehrt Insulin.
- Spezifische Diabetestypen (rund fünf Prozent): zum Beispiel ein Schwangerschaftsdiabetes.

## Herzgruppe Chur

# ZUM ESSEN BEI DIABETES



Ursula Bachmann,  
Ernährungsberatung Reha Seewis

Diabetes mellitus Typ 2 (früher auch Alterszucker genannt) ist die häufigere Diabetesform. Dennoch bleibt er, trotz teilweise aufgetretener Komplikationen, oft über lange Zeit (im Schnitt sieben Jahre) unerkannt und verursacht in der Schweiz aktuell mehr als 20 Prozent der Gesundheitskosten. Eine diabetesgerechte, herzgesunde Ernährung entspricht den Empfehlungen der gesunden Ernährung und wird anhand der Ernährungspyramide dargestellt.

Die Kohlenhydrate beeinflussen unseren Blutzucker und sind in Zucker, Stärkeprodukten wie Brot, Teigwaren, Reis, Kartoffeln, aber auch in Früchten und Fruchtsäften, Milch und Joghurt enthalten. Auch bei Zuckerkrankheit sind gezuckerte Produkte in beschränktem Masse erlaubt. Produkte,

die speziell «für Diabetiker geeignet» sind, bieten keine nennenswerten Vorteile.

Bei den Fetten ist für eine gesunde Ernährung nicht primär die Fettquantität, vielmehr die Fettqualität von Bedeutung. Reduzieren sollte man gesättigte Fettsäuren aus industriell gefertigten Lebensmitteln wie Wurstwaren, Backwaren und Fertigprodukten. Bevorzugen sollte man dagegen ungesättigte Fettsäuren aus Rapsöl, Olivenöl, Nüssen und Samen.

Die Energiezufuhr ist der Schlüssel zur Gewichtsreduktion und richtet sich nach der körperlichen Aktivität, Körpergewicht aber auch Grösse, Alter und Geschlecht. Bei übergewichtigen Diabetikern vom Typ 2 ist eine Gewichtsreduktion hilfreich, um die Wirksamkeit von Insulin zu verbessern und damit die Blutzuckerwerte zu senken. Und mindestens so wichtig wie die richtige Ernährung sind tägliche körperliche Aktivitäten, wie sie von der Herzgruppe Chur angeboten werden. Nach einer Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation sollte man sich sicherlich 180 Minuten pro Woche körperlich betätigen.

### Süssen, Snacks und Alkoholisches

Mit Mass und gezielt

### Fett, Öl

Sparsam verwenden

- Oliven- und Rapsöl bevorzugen
- 20 - 30 g Nüsse / Kernen

### Milch, Naturjoghurt oder Joghurt ohne Zuckerzusatz

1 - 2 Portionen

### Käse, Quark, Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu

1 Portion Käse, Quark

- max. 1 Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu
- Fett beachten

### Brot, Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte

Zu jeder Hauptmahlzeit

- Vollkornprodukte bevorzugen

### Obst

2 - 3 kleine Portionen

### Gemüse, Salat

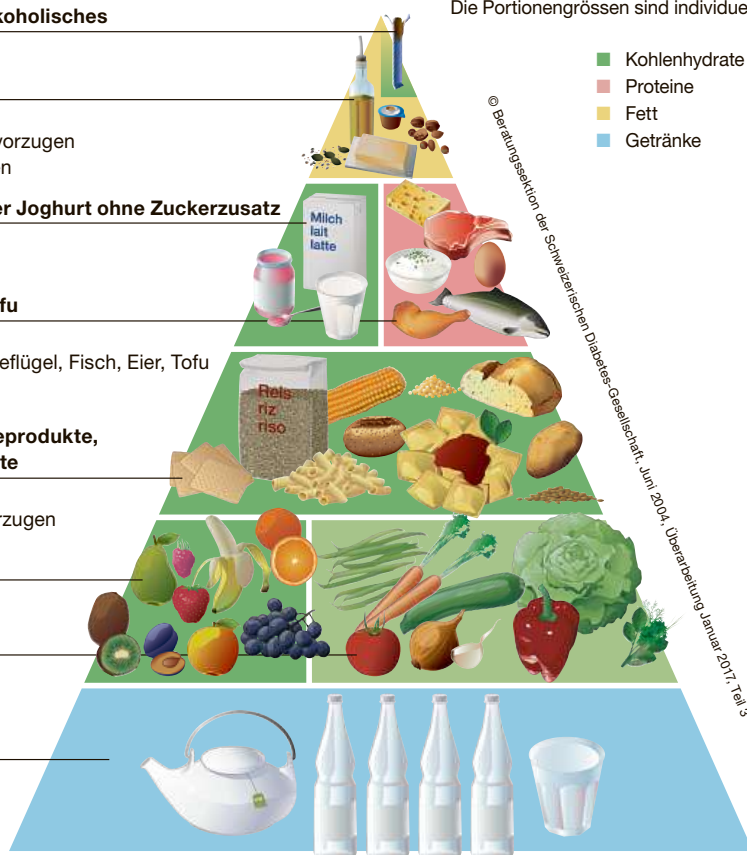
2 - 3 grosse Portionen

### Wasser, Tee, ungezuckerte Getränke

Mindestens 1,5 Liter

Kinder bis 12 jährig  
0.8 - 1 Liter

Die Portionsgrössen sind individuell.



## HERZGRUPPE CHUR

Wandern: Helen Comsa, Tel. 077 417 46 87, E-Mail: h.comsa@bluewin.ch;  
Werner Forrer, Tel. 079 359 27 48, E-Mail: werner.forrer@bluewin.ch;  
Lydia Kohli, Tel. 081 284 33 38, E-Mail: lydia.kohli@gmx.ch.  
Turnen: Corina Akhave, Tel. 081 252 15 84, E-Mail: akhave@bluewin.ch.  
Aquajogging: Iren Bärtsch, Tel. 081 250 45 73, E-Mail: irenbaertsch@sunrise.ch.

Präsidentin: Verena Zimmermann, MAS FHO in HSM, Tel. 081 256 70 05, E-Mail: verena.zimmermann@ksgr.ch.

Mehr Infos unter: [www.herzgruppechur.ch](http://www.herzgruppechur.ch)