

# Ernährungstipps für Diabetiker

## Herausgeber:

Ernährungsmedizin  
Universitätsklinikum Knappschaftskrankenhaus Bochum GmbH  
In der Schornau 23-25, 44892 Bochum  
Tel.: 0234 / 299-4122  
[www.kk-bochum.de](http://www.kk-bochum.de)

Fotos: fotolia  
Layout: Bianca Braunschweig M.A.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher  
Genehmigung des Herausgebers.

Stand: April 2016 (aktualisierte Fassung)



## Liebe Patientin, lieber Patient.

Die Ernährungsrichtlinien für eine gesunde Ernährung gelten für jedermann, also auch für Menschen mit Diabetes. Dadurch ist eine klassische „Diabetesdiät“ überflüssig geworden und nach und nach aus den Speiseplänen verschwunden – auch in unserem Krankenhaus.

Betroffene ohne weitere Nebenerkrankungen können sich ihr Menü aus dem gesamten Speisenangebot zusammenstellen. Dabei gelten die 10 goldenen Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung:

1. **Vielseitig essen**
2. **Reichlich Getreideprodukte (möglichst Vollkorn) und Kartoffeln**
3. **Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“**
4. **Täglich Milch und Milchprodukte; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen, aber 1-2 x pro Woche Fisch**
5. **Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel**
6. **Zucker und Salz in Maßen**
7. **Reichlich trinken (am besten kalorienfreie Getränke wie Mineralwasser oder Tee)**
8. **Schmackhaft und schonend zubereiten**
9. **Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen**
10. **Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung**

Spezielle „Diabetiker-Lebensmittel“ sind für Sie nicht erforderlich und nach einer entsprechenden Änderung der Diätverordnung seit 2012 auch nicht mehr im Handel erhältlich.

Während bei den meisten übergewichtigen Menschen mit einem Typ-2-Diabetes eine Gewichtsreduktion mit Hilfe einer kalorien- und fettarmen Ernährung im Vordergrund steht, muss bei Patienten mit einer Intensivierten Insulintherapie nach wie vor auf die Berechnung des Kohlenhydratgehaltes der Mahlzeiten in Abstimmung mit der Insulinzufuhr geachtet werden.

Da durch die Änderung der Diätverordnung auch die Deklaration von Brot-/Berechnungseinheiten weggefallen ist, kann die auf der Verpackung angegebene Kohlenhydratmenge als Orientierungshilfe dienen: Hilfsgrößen für die Kohlenhydratberechnung sind die Schätzeinheiten (BE/KE/KHE). Eine Einheit entspricht dabei einer Menge von 10-12 g Kohlenhydraten. Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihr Diabetesteam.

