

# Gut fühlen durch gesundes Essen und Bewegung

## Nahrung als Energielieferant

Ernährung besteht aus Nahrungsmitteln und Getränken, die Energie liefern. Lebensmittel versorgen uns mit den notwendigen Nährstoffen, die unser Geist und unser Körper benötigen, um gesund und ausgewogen zu sein.

Jedoch reagiert jeder Körper unterschiedlich auf verschiedene Arten von Lebensmitteln und Diäten, daher gibt es keine einzige „magische“ Diät für Diabetes. Sie können jedoch ein paar einfache Richtlinien befolgen, um herauszufinden, was für Sie funktioniert.



## Was sind die fünf Lebensmittelgruppen?

Um die Nährstoffe zu erhalten, die Ihr Körper benötigt, um gesund zu bleiben, sollten Sie die fünf Lebensmittelgruppen in Ihre Ernährung einbeziehen.

### 5 Lebensmittelgruppen:

**Obst:** Konzentrieren Sie sich darauf, unverarbeitete Früchte zu essen, die frisch oder gefroren erhältlich sind.

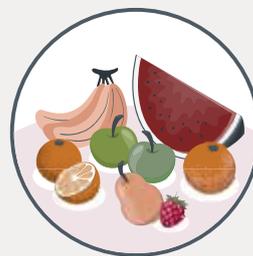
**Gemüse:** Variieren Sie Ihr Gemüse und wählen Sie eine Vielzahl von bunten, frischen und gefrorenen Gemüsesorten – achten Sie darauf, dunkelgrüne, rote und orangefarbene Sorten einzubeziehen.

**Getreide:** Gestalten Sie die Hälfte oder mehr Ihrer Getreideprodukte aus Vollkorn, wie brauner Reis, Haferflocken, Polenta, Quinoa und Vollkornprodukten (Brot, Nudeln).

**Protein:** Variieren Sie Ihre Proteinquellen, um Meeresfrüchte, Bohnen, Erbsen, Linsen, ungesalzene Nüsse und Samen, Eier sowie mageres Fleisch und Geflügel einzuschließen.

### Milchprodukte oder alternative Milchprodukte:

Milch, Joghurt und Milchersatzprodukte (z. B. Sojamilch).



Früchte



Gemüse



Getreide



Protein



Milchprodukte oder alternative Milchprodukte

Auch Öle sind wichtig, da sie eine bedeutende Quelle für essentielle Fettsäuren und Vitamin E sind. Bevorzugen Sie für die kalte Küche kaltgepresste Öle und setzen Sie raffinierte Öle wenn möglich nur zum Kochen oder Backen ein.

## Nährstoffreiche Lebensmittel

Je mehr Lebensmittel Sie in ihrer natürlichen Form essen (z. B. eine ganze Kartoffel, ganze Früchte), desto besser für Sie, im Vergleich zu denen, die viele Schritte und Veränderungen durchlaufen haben (z. B. Kartoffelchips, Fruchtsaft und Smoothies).

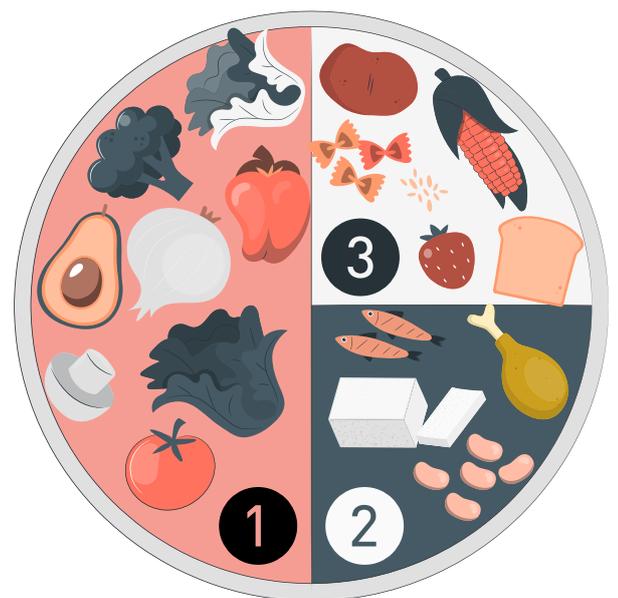


- Versuchen Sie, Ihre eigenen Gemüse-Dips, Salatdressings und Backwaren herzustellen. Dies kann Ihnen helfen, die Kontrolle über die darin enthaltenen Zutaten zu behalten und Konservierungsstoffe (Substanzen, die verwendet werden, um die Haltbarkeit von Lebensmitteln zu verlängern) zu reduzieren.
- Nehmen Sie eine Handvoll gemischter, ungesalzener Nüsse und ein Stück Obst für einen zufriedenstellenden Snack.

## Wie man seine Ernährung mithilfe der Teller-Methode ausbalanciert

Sie müssen Ihre Ernährung nicht komplett umstellen, um gesünder zu essen. Viele Menschen mit Diabetes finden es hilfreich, ihre Mahlzeiten mit dem richtigen Gleichgewicht von Protein, Kohlenhydraten und Gemüse zu planen. Hier ist ein Beispiel dafür, wie die „Teller-Methode“ Ihnen helfen kann, Portionsgrößen und Arten von Lebensmitteln zu steuern, die Sie essen:

- 1. Nicht stärkehaltiges Gemüse**  
Die Hälfte Ihres Tellers sollte für Ihr nicht stärkehaltiges Gemüse reserviert sein, wie Salat, grüne Bohnen, Brokkoli, Blumenkohl, Kohl und Karotten.
- 2. Proteinhaltige Lebensmittel**  
Ein Viertel Ihres Tellers sollte für Ihre Proteine reserviert sein, wie Hühnchen, Truthahn, Bohnen, Tofu oder Eier.
- 3. Kohlenhydrathaltige Lebensmittel**  
Ein Viertel Ihres Tellers sollte für Ihre kohlenhydrathaltigen Lebensmittel reserviert sein. Lebensmittel, die reich an Kohlenhydraten sind, umfassen Getreide, stärkehaltiges Gemüse (wie Kartoffeln und Erbsen), Reis, Nudeln, Bohnen, Obst und Joghurt. Eine Tasse Milch zählt ebenfalls als kohlenhydrathaltiges Lebensmittel.
- 4.** Wählen Sie Wasser oder ein kalorienarmes Getränk wie ungesüßten Eistee, um Ihre Mahlzeit zu begleiten.



Machen Sie Ihren Teller bunter, indem Sie eine Vielzahl von buntem Gemüse essen. Dieses enthält Vitamine und Mineralstoffe.

# Wie Sie Ihre Portionsgrößen mit der Hand messen können

Während das Wissen um die fünf Lebensmittelgruppen für eine gesunde Ernährung unerlässlich ist, ist es genauso wichtig, zu verstehen, wie man Portionsgrößen für die verschiedenen Lebensmittel misst, die man isst.

Die **“Hand-Methode”** ist eine einfache und bequeme Möglichkeit für Sie, Portionsgrößen zu messen.

Denken Sie daran, dass diese Portionsabschätzungen auf der durchschnittlichen Größe einer Frauenhand basieren. Daher ist die Hand-Methode zwar eine gute Möglichkeit, Portionsgrößen abzuschätzen, aber eine genauere Methode zur Messung von Portionen ist das Messen und Wiegen von Lebensmitteln.



Ihre Handfläche entspricht etwa einer Portion Fleisch oder Bohnen.



Ihre Faust entspricht etwa einer Portion Obst, Gemüse oder Getreide.



Ihr Daumen entspricht etwa einer Portion Salatdressing, Mayonnaise oder Marmelade.



Die Spitze Ihres Daumens entspricht etwa einer Portion Butter, Öl oder Margarine.

## Kleine Änderungen können einen großen Unterschied machen!

Nun, da Sie mehr über die fünf Lebensmittelgruppen, das Ausbalancieren Ihrer Ernährung und das Essen gesunder Portionen wissen, sind hier einige zusätzliche Änderungen, die Ihnen helfen werden, einen Unterschied zu machen.

- 1.** Reduzieren Sie Ihre Fett-, Salz- und Zuckeraufnahme.
- 2.** Trinken Sie ausreichend Wasser (mind. 1,5 l pro Tag)
- 3.** Trinken Sie wenig Alkohol, um einen Abfall des Blutzuckerspiegels zu vermeiden.

4. Essen Sie die richtige Portion zur richtigen Zeit.
5. Konsultieren Sie einen Ernährungsberater, um herauszufinden, wann, was und wie viel Sie essen sollten.

## Warum ist Bewegung wichtig?

Bewegung ist gut für jeden, aber besonders wichtig für Menschen mit Diabetes. Durch regelmäßige körperliche Aktivität können Sie Ihr Gewicht und Ihren Blutzuckerspiegel besser kontrollieren.

Sie können aktiver werden, indem Sie kleine Veränderungen in Ihrem Lebensstil vornehmen. Denken Sie daran, jede Form von körperlicher Aktivität zählt, wenn es darum geht, aktiv zu bleiben.



## Was Sie machen können:



Die Treppe nehmen



Tanzen



Joggen



Arbeiten im Haushalt



Gartenarbeit



Zu Fuß gehen statt Auto zu fahren

## Wie viel Bewegung?

Eine grundlegende Empfehlung lautet, dass Sie sich mindestens 30 Minuten pro Tag bewegen sollten. Überlegen Sie, diese in 10-Minuten-Abschnitte über den Tag aufzuteilen.

**VERGESSEN SIE NICHT:** Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, bevor Sie mit einer neuen körperlichen Aktivität beginnen.

Quelle: American Diabetes Association (ADA)