



DER RICHTIGE **LEBENSSTIL**

EMPFEHLUNGEN ZU ERNÄHRUNG UND KÖRPERLICHER BETÄTIGUNG

Lilly



WAS KANN MAN FÜR EINE OPTIMALE DIABETES-EINSTELLUNG TUN?

Die Herausforderung bei Diabetes ist es, die eigenen Gewohnheiten zu überdenken und die Freude an Bewegung und gesundem Essen wiederzuentdecken.

Ein paar goldene Regeln

Die Deutsche Diabetes Gesellschaft empfiehlt bei einem BMI (Body-Mass-Index) > 27 das Gewicht um fünf bis zehn Prozent zu reduzieren, indem einerseits die Energiezufuhr reduziert und gleichzeitig der Energieverbrauch gesteigert wird. Schon eine moderate Gewichtsabnahme kann viel Gutes bewirken: Sie verbessert die Insulinempfindlichkeit und senkt die Blutfettspiegel sowie den Blutdruck.

- ✓ Normalgewicht halten oder bei Übergewicht (BMI > 27) abnehmen.
- ✓ Gesunde Ernährung mit viel Gemüse, Vollkornprodukten und Obst. Zucker und Lebensmittel mit vielen gesättigten Fetten reduzieren.
- ✓ Sich regelmäßig bewegen um den Energieverbrauch zu steigern.



Der Body-Mass-Index

Der Body-Mass-Index (BMI) setzt das Körpergewicht in ein Verhältnis zur Größe. Bei Erwachsenen gilt laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ein BMI von 18,5 bis 24,9 als Normalgewicht. Berechnet wird der BMI indem das aktuelle Gewicht durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat geteilt wird.

$$BMI = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Quadrat der Körpergröße (m}^2\text{)}}$$

EMPFEHLUNGEN ZUR ERNÄHRUNG

Sind alle Lebensmittel gleich?

Der menschliche Körper benötigt zum Leben Energie, die über Nahrungsmittel zugeführt wird. Sie enthalten unterschiedliche Nährstoffe, die für den Organismus wichtig sind, darunter:

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind die wichtigste Energiequelle und der beste Treibstoff für unseren Organismus. Diese Nährstoffgruppe ist besonders relevant für Menschen mit Diabetes, denn nach der Aufnahme wirken sie sich unmittelbar auf den Blutzuckerspiegel aus.

Auf Grundlage ihres Aufbaus und ihrer Wirkgeschwindigkeit werden Kohlenhydrate auch einfache oder komplexe Zucker genannt.

Die **einfachen Zucker wie Trauben-, Frucht- oder Haushaltszucker** bewirken einen raschen Anstieg des Blutzuckerspiegels und sollten von Menschen mit Diabetes deshalb nur in geringen Mengen (weniger als 25g Haushaltszucker am Tag) konsumiert werden. **Beispiele: Zucker, Honig, Marmelade, Süßspeisen.**

Dagegen benötigen **komplexe Zucker** wie etwa Stärke mehr Zeit, um verdaut und aufgenommen zu werden. Sie heben somit den Blutzuckerspiegel langsamer an als einfacher Zucker und sollten daher als Kohlenhydratquelle bevorzugt werden. **Noch besser sind komplexe Zucker zusammen mit Ballaststoffen. Beispiele: Getreideprodukte (Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte).**



Fette

Unsere Nahrung enthält eine Vielzahl von Fetten, die sich alle **aus gesättigten und ungesättigten Fettsäuren** zusammensetzen. Menschen mit Diabetes sollten vor allem ungesättigte Fettsäuren zu sich nehmen, denn sie schützen das Herz-Kreislauf-System, indem sie den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel günstig beeinflussen. Ungesättigte Fettsäuren finden sich vor allem in fettreichem Fisch wie Lachs oder Hering sowie in pflanzlichen Ölen (besonders in Lein-, Raps- und Walnussöl), Nüssen, Kernen, Oliven oder Avocados. Vermeiden Sie verstecktes Fett und Transfettsäuren, die häufig in Fertig- oder Fast-Food-Produkten verwendet werden. Transfettsäuren sind industriell bearbeitete Fette, die gehärtet wurden, um sie besser verarbeiten zu können. Sie sind schädlich für die Blutgefäße.



Proteine

Eiweiß oder Proteine sind wichtige Baustoffe in unseren Körperzellen. Da sie vom Körper nicht gespeichert werden können, müssen sie täglich zugeführt werden, wobei ein 100 kg schwerer Mensch mindestens 80g Protein zu sich nehmen sollte. Wichtigste Eiweißquellen sind Milch, Käse, Eier, Fleisch und Fisch sowie Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen und Bohnen. Eine eiweißreichere und kohlenhydratärmere Ernährung kann erwiesenermaßen den Blutdruck senken, die Insulinsensitivität erhöhen, die Blutfettwerte verbessern und zu einer Gewichtsreduktion führen.

Ballaststoffe

Diese Stoffe sind in Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und allen Vollkornprodukten enthalten und können vom Verdauungssystem nicht abgebaut werden. Sie regulieren aber die Darmfunktion, fördern die Sättigung und senken den Cholesterinspiegel. Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Ballaststoffen können zudem einer Insulin-

resistenz entgegen wirken und die Aufnahme von Zucker im Darm verzögern und so den Anstieg des Blutzuckers nach einer Mahlzeit verlangsamen.

WIE SIEHT GESUNDE ERNÄHRUNG AUS?



Genießen Sie die Vielfalt des Lebensmittelangebots.



Essen Sie nicht mehr als ein bis zwei Handvoll Obst am Tag.



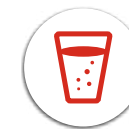
Essen Sie mindestens drei Portionen Gemüse täglich. Eine Portion Gemüse ist z. B. eine Paprika, 3 Tomaten oder 1 Glas Gemüsesaft.



Sparen Sie Salz und Zucker ein, wo immer es Ihnen möglich ist. Fertiglebensmittel enthalten häufig viel Salz und Zucker.



Bevorzugen Sie Vollkornprodukte.



Trinken Sie 1,5 Liter Wasser oder kalorienfreie Getränke, z.B. ungesüßten Tee. Zuckerkhaltige Getränke meiden.



Essen Sie täglich Milch und Milchprodukte wie z. B. Joghurt und Käse.



Lassen Sie sich Zeit beim Essen und genießen Sie ihre Mahlzeiten.



Planen Sie einmal in der Woche Fisch ein.



Bevorzugen Sie pflanzliche Fette und Öle.

WAS SOLLTE ICH VORZIEHEN?



Olivenöl



Nudeln,
Getreide,
Vollkornbrot



Hülsenfrüchte



Fisch



Gemüse



Obst

(nicht mehr als 2 Handvoll am Tag)

WAS SOLLTE ICH REDUZIEREN?



Fette Fertigprodukte,
Weißmehlprodukte



Fettes Fleisch



Chips und Pommes



Süßes



Alkohol

KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG

Körperliche Betätigung tut allen gut, ist für Menschen mit Diabetes aber besonders wichtig, denn sie bringt viele Vorteile:

- ✓ Steigerung des Wohlbefindens
- ✓ Bessere Einstellung des Diabetes
- ✓ Bessere Gewichtskontrolle
- ✓ Kontrolle des Blutdrucks
- ✓ Vorbeugung vieler Komplikationen



Mit körperlicher Betätigung ist nicht notwendigerweise das Fitnessstudio oder das Schwimmbad gemeint. Bleiben Sie einfach in Bewegung – immer, überall und jeden Tag ein bisschen mehr! Schon 15 Minuten leichte körperliche Aktivität am Tag verlängert das Leben gegenüber körperlicher Inaktivität.

Ein langer Spaziergang kann die ideale Art von Bewegung sein: er ist überall möglich und auf die eigenen Fähigkeiten abgestimmt. Ideal sind 30 bis 60 Minuten am Tag oder körperliche Aktivitäten an drei Tagen pro Woche mit einer Dauer von idealerweise 150 Minuten. Das Training kann als Ausdauertraining und/oder Krafttraining durchgeführt werden. Auch die Geschicklichkeit, Reaktionsfähigkeit und Gelenkigkeit sollte regelmäßig trainiert werden.



Mit ein paar kleinen Tricks kann man viel erreichen:

- ✓ Einen weit entfernten Parkplatz wählen
- ✓ Treppen statt Aufzug benutzen
- ✓ Mal öffentliche Verkehrsmittel nutzen
- ✓ Alle 30 Minuten das Sitzen unterbrechen und sich etwas bewegen

DER ERFOLGREICHE START

Damit Bewegung Freude macht und nicht als Belastung empfunden wird, muss sie den körperlichen Möglichkeiten und Lebensgewohnheiten angepasst werden. Überfordern Sie sich nicht, sondern starten Sie lieber langsam und steigern Ihr Training dann kontinuierlich. Gerade am Anfang ist es nicht so wichtig, dass Sie ein großes Pensum schaffen, sondern, dass Sie Freude an der Bewegung haben und regelmäßig am Ball bleiben, und wenn es nur fünf Minuten am Tag sind. Ideal ist es, wenn Sie Mitstreiter finden, etwa eine Nordic-Walking-Gruppe oder einfach zum gemeinsamen Spaziergang durch den Stadtpark. Gemeinsam macht es mehr Spaß und man motiviert sich gegenseitig.



Im Rahmen von ambulanten Diabetes- oder Herzsportgruppen werden spezielle Bewegungsprogramme für Menschen mit Diabetes angeboten. Fragen Sie in Ihrer Arztpraxis oder bei Ihrer Krankenkasse nach solchen Angeboten in Ihrer Region.





WICHTIG BEI EINER BEHANDLUNG MIT INSULIN

- ✓ Bewegung und Sport senkt den Blutzucker während und nach der körperlichen Betätigung, weil die Muskulatur bei der Aktivität Zucker aus dem Blut holt, um den Energiebedarf zu decken. Der Blutzucker muss daher gut überwacht werden, damit keine Unterzuckerung entsteht.
- ✓ Vor Beginn des Sports sollen Sie 1 Broteinheit (BE) pro halbe Stunde körperlicher Anstrengung zusätzlich als langwirkende Kohlenhydrate essen.
- ✓ Vor dem Sport essen Sie bei bestehenden niedrigen Blutzuckerwerten (<100 mg/dl) eine schnellwirkende BE, bevor es losgeht. Bei noch niedrigeren Werten nehmen Sie eine Zusatz-BE.
- ✓ Darüber hinaus macht Sport die Zellen empfänglicher für Insulin, wodurch die gleiche Menge an Insulin besser wirkt.
- ✓ Bei Ausdehnung der Aktivität empfiehlt es sich, zusätzlich kurzwirkende BE einzuplanen und nach Abschluss der sportlichen Maßnahme ggf. erneut zusätzlich 1–2 langwirkende BE zu essen.
- ✓ Eine Hypoglykämie, also ein übermäßiges Absinken des Blutzuckers, ist immer möglich. Sie sollten stets Traubenzucker o. ä. bei sich haben, um einer eventuellen Hypoglykämie entgegen wirken zu können.
- ✓ Untrainierte Menschen sollten zur Sicherheit 1–2 BE mehr zu sich nehmen.
- ✓ Trinken Sie viel, besonders bei Hitze.
- ✓ Beim Mahlzeiteninsulin kann die Insulindosis reduziert werden, wenn die Belastung 1–3 Stunden nach der Injektion je nach Art vom Insulin stattfindet. Sprechen Sie am besten mit Ihrem Diabetesteam über eine Dosisanpassung beim Sport.
- ✓ Nach dem Sport messen Sie den Blutzucker, eventuell auch 2–3 Stunden später nochmal, denn es kommt erst später zu einem Blutzuckerabfall. Beim niedrigen oder normalen Blutzucker vor der Nachtruhe essen Sie eine Zusatz-BE oder verringern Sie das Insulin, das über Nacht wirkt, in Absprache mit ihrem Arzt.

WELCHEN SPORT SOLL ICH TREIBEN?

Für Menschen mit Diabetes sind Ausdauersportarten wie Laufen, Rudern, Schwimmen oder Radfahren besonders geeignet, da sie mehr als andere dazu beitragen, die Kalorien zu verbrennen, den Blutzucker zu regulieren und die Herz-Kreislauf-Funktion zu verbessern.

Zusätzlich zum Ausdauersport wird Krafttraining empfohlen, da es durch den Zuwachs an Muskelmasse den Insulinstoffwechsel verbessert. 2 bis 3 Mal pro Woche eine Trainingseinheit mit 5 bis 10 Übungen ist ideal.

Fragen Sie vor Aufnahme einer neuen sportlichen Aktivität Ihr Praxisteam, ob die gewählte Sportart für Sie geeignet ist, besonders, wenn Sie Insulin spritzen oder weitere Erkrankungen haben.



Achten Sie besonders auf die Schuhe, die Sie beim Sport tragen: sie sollten nicht zu eng sein, wenig Nähte haben und gut federn. Überprüfen Sie nach dem Sport stets Ihre Füße und stellen Sie sicher, dass keine Verletzungen oder Blasen entstanden sind, die behandelt werden müssen.

Quellen

- 10 Regeln der DGE-Deutsche Gesellschaft für Ernährung, <http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge> (Stand Januar 2019)
- American Diabetes Association. Facilitating Behavior Change and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Medical Care in Diabetes 2021. Diabetes Care 2021; 44 (Suppl. 1):S53-72
- Esefeld K et al. DDG Praxisempfehlung Diabetes, Sport und Bewegung. Diabetologie 2021; 16 (Suppl. 2):S299–S307
- Landgraf R et al. DDG Praxisempfehlung Therapie des Typ-2-Diabetes. Diabetologie 2021; 16 (Suppl. 2):S168–S206
- Schmeisl GW, Schulungsbuch Diabetes, Elsevier-Verlag, 9. Auflage 2019
- VDBD-Arbeitsgemeinschaft Wissenschaft. Diabetes und Ernährung: Eine Broschüre für Diabetesberaterinnen und -assistentinnen. 1. Auflage, Oktober 2017

Copyright © 2021, Eli Lilly and Company. Alle Rechte vorbehalten.