



Agenturfoto: Mit Model gestellt

Was esse ich heute?

Lebensmittel und Ernährung
für Menschen mit Diabetes

Einführung

Haben Sie gerade erfahren, dass Sie Diabetes haben? Oder wissen Sie es schon länger, wollen sich aber noch einmal auf den aktuellen Stand bringen? Egal, zu welcher Gruppe Sie gehören: Sie wissen sicher, dass die Ernährung eine entscheidende Rolle dabei spielt. Bei einem Typ-2-Diabetes kommt als wichtiges Element der Behandlung noch die Bewegung hinzu.

Ein Begriff, den man im Zusammenhang mit Diabetes und Essen oft hört, ist die „ausgewogene Ernährung“ [Landgraf 2023, Rubin 2024, Skurk 2024]. Gemeint ist eine Ernährung, die eigentlich für jeden Menschen gilt – denn ein Mensch mit Diabetes sollte sich genauso gesund ernähren wie jemand ohne Diabetes. Bei einer solchen Ernährung kommt es auf die Lebensmittelauswahl an. Unterstützen kann dabei eine Ernährungspyramide bzw. ein Ernährungskreis.



Ernährungspyramide und Ernährungskreis

In einer Ernährungspyramide oder einem Ernährungskreis sind die Lebensmittel zusammengestellt, die Menschen zu sich nehmen. Im Fuß der Pyramide, der der breiteste Teil des „Bauwerks“ ist, findet man die Nahrungsmittel, die man am häufigsten essen oder trinken sollte [Ruini et al. 2015]. Je weiter man nach oben wandert, desto weniger wird der Verzehr

empfohlen bzw. desto geringer sollte die Menge der jeweiligen Lebensmittel sein. In einem Ernährungskreis stehen die Lebensmittel, die man am häufigsten zu sich nehmen sollte, im größten Teil des Kreises. Je kleiner der Kreisanteil wird, desto weniger sollte man von diesen Lebensmitteln verzehren.





Wer noch tiefer einsteigen möchte: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) bietet sowohl zur Ernährungspyramide als auch zum Ernährungskreis detailliertere Informationen an. Ergänzend findet man auf den Seiten der Unabhängigen Gesundheitsberatung (UGB) Beispiele für Pyramiden für

Vegetarier und Veganer, die vom bisherigen Vegetarierbund Deutschland (heute: ProVeg) und von der Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt angeboten werden. Mit diesen Pyramiden ist eine ausgewogene Ernährung auch ohne tierische Produkte einfach umsetzbar.



Ernährungspyramide

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/lebensmittelpyramide/>



Ernährungskreis

<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/>



Ernährungspyramide für Vegetarier und Veganer

https://www.ugb.de/downloads/pdf/other/VEBU_vegetarische_Pyramide.pdf

Ernährung ist individuell

Jeder sollte für sich selbst ausprobieren, welche Ernährung ihm guttut, denn DIE Ernährung für alle gibt es nicht, auch nicht, wenn man Diabetes hat [Evert 2019]. Ihr behandelnder Arzt/Ihre behandelnde Ärztin kann Ihnen dabei hilfreich zur Seite stehen.

Empfohlen wird häufig eine „mediterrane Ernährung“, von der in Studien gezeigt werden konnte, dass sie positive Effekte auf den HbA_{1c} Wert, die Blutfette und das Herz-Kreislauf-System hat [Evert 2019, Landgraf 2023]. Die mediterrane Ernährung besteht vor allem aus Gemüse, Hülsenfrüchten und natürlich Obst. Außerdem gehören dazu einfach und vor allem mehrfach ungesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Quellen, wie sie in Olivenöl, Leinöl und Rapsöl sowie Nüssen vorhanden sind. Auch Fisch ist ein Bestandteil.



Agenturfoto: Mit Model gestellt

Ziele Ihrer Ernährung

Ernährung bei Diabetes mellitus Typ 1

Menschen mit Typ-1-Diabetes können sich heutzutage wegen der flexiblen Therapien so ernähren wie Menschen ohne Diabetes. Sie benötigen keine spezielle Ernährungsform und keine Diät [Deutsche Diabetes Gesellschaft 2018]. Auch „Diabetiker-Lebensmittel“, wie es sie früher gab, sind nicht erforderlich. Deshalb gelten auch für sie die allgemeinen Empfehlungen hinsichtlich einer gesunden Kost [Deutsche Diabetes Gesellschaft 2018].

Da Kohlenhydrate die Glukosewerte ansteigen lassen, ist entscheidend für die Therapie des Typ-1-Diabetes, dass Sie in einer Schulung gelernt haben, wie viele Kohlenhydrate in den Nahrungsmitteln sind und wie diese Ihre Glukosewerte beeinflussen. So können Sie die Insulindosen entsprechend anpassen [Deutsche Diabetes Gesellschaft 2018]. Sinnvoll kann auch sein, bei eiweiß- und fettreichen Mahlzeiten nicht nur für die Kohlenhydrate Insulin zu geben, sondern auch für Fette und Proteine [Pańkowska 2009]. Dieses lernen Sie ebenfalls in einer entsprechenden Schulung.





Agenturfoto: Mit Model gestellt

Ernährung bei Diabetes mellitus Typ 2

Auch Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2 wird eine ausgewogene und abwechslungsreiche Kost empfohlen. Dabei sollten Sie Ihre persönlichen Ernährungsgewohnheiten berücksichtigen – denn nur, was einem schmeckt, wird auch langfristig gegessen. Sinnvoll ist, industriell hergestellten Lebensmitteln und Fertigprodukten nur eine kleine Rolle im Speiseplan einzuräumen oder auf sie zu verzichten.

Wenn Sie eine Insulintherapie durchführen, sollten Sie wie Menschen mit Typ-1-Diabetes wissen, wie viele Kohlenhydrate Nahrungsmittel enthalten und wie sie wirken. Ohne Insulintherapie reicht es, wenn Sie wissen, welche Nahrungsmittel einen starken Glukoseanstieg zur Folge haben [Landgraf 2023]. Auch das Körpergewicht spielt bei Typ-2-Diabetes meist eine große Rolle. Besteht Übergewicht, ist eine Gewichtsreduktion hilfreich [Landgraf 2023].



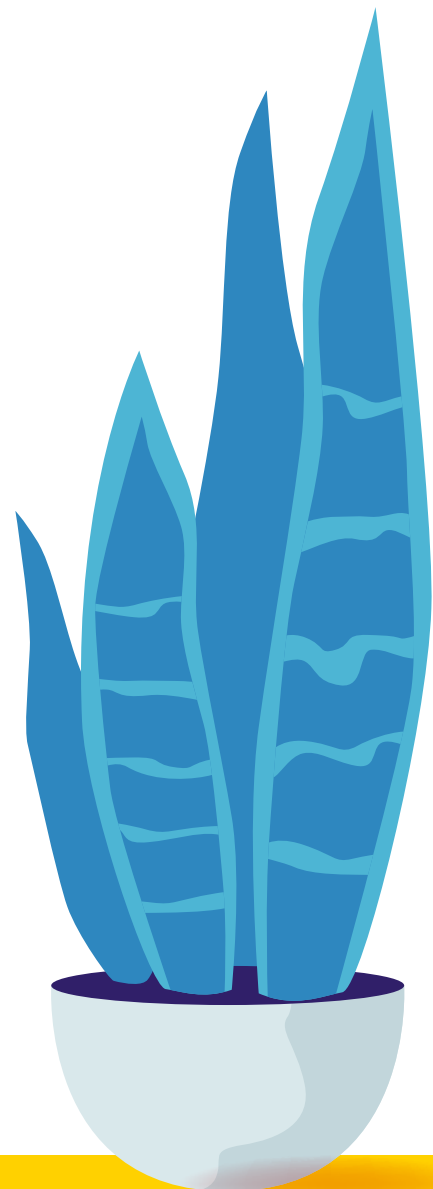
Agenturfoto: Mit Model gestellt

Energiebedarf

Wer sein Körpergewicht reduzieren will, muss mehr Energie verbrauchen, als er durch die Nahrung aufnimmt. Was einfach klingt, ist in der Praxis jedoch komplexer: Der Körper passt seinen Energieverbrauch an, wenn weniger gegessen wird – er „spart“ sozusagen Energie [Hall & Guo, 2017]. Deshalb ist es hilfreich, sowohl die Kalorienzufuhr anzupassen als auch durch Bewegung den Energieverbrauch zu erhöhen.

Bei der Auswahl kalorienarmer Ernährung helfen bei verpackten Lebensmitteln die Nährwertangaben auf der Verpackung. Hier finden sich Informationen zu Energiegehalt (Kalorien), Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiß und Salz. Für unverpackte Lebensmittel bieten Nährwert- oder Kalorientabellen entsprechende Informationen.

Wer zusätzlich auf sein Blutzuckermanagement achten möchte, sollte besonders die Angaben zu Kohlenhydraten und Zucker beachten – denn Kohlenhydrate beeinflussen den Blutzuckerspiegel nach dem Essen maßgeblich [Fu et al., 2016].



Empfehlungen zu Zucker

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, den täglichen Verzehr von freiem Zucker auf weniger als 10 % der Gesamtenergiezufuhr zu beschränken – bei einem durchschnittlichen Erwachsenen entspricht das etwa 50 g oder ca. 12 Teelöffeln. Für zusätzliche gesundheitliche Vorteile wird eine weitere Reduktion auf unter 5 % empfohlen – das wären etwa 25 g oder 6 Teelöffel täglich [World Health Organization 2015].



Diese Empfehlung umfasst alle Zuckermengen, die pur verzehrt werden oder Nahrungsmitteln beim Essen, Kochen oder Backen selbst oder industriell zugesetzt werden. Auch natürlicherweise in Honig, Sirup und Fruchtsaft vorkommende Zucker gehören laut WHO-Definition zu den freien Zuckern [World Health Organization 2015, Breda et al., 2018].

Die hier gemeinten Zuckerarten sind z. B. Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker) und Saccharose (Haushaltszucker), der im Handel häufig als Rohr- oder Rübenzucker erhältlich ist.

Achtung: Ein Glas (250 ml) Limonade oder koffeinhaltiges Süßgetränk enthält etwa

6-8 Teelöffel Zucker (ca. 27 g) [Hashem et al. 2016] – das entspricht bereits mehr als der Hälfte der empfohlenen Tagesmenge!

Im Gegensatz dazu zählt der natürliche Zucker in ganzem Obst und Gemüse nicht zu den freien Zuckern. Obst enthält Ballaststoffe und Wasser, die die Aufnahme von Zucker verlangsamen. Dabei unterscheiden sich Obstsorten erheblich in ihrem Zuckergehalt: Ein Apfel enthält etwa 11 g Zucker pro 100 g, eine Orange etwa 8 g pro 100 g, während eine reife Banane mit etwa 16 g pro 100 g einen deutlich höheren Zuckergehalt aufweist [Gonzalez 2024, Philipps et al. 2021]. Es lohnt sich daher, bei der Obstauswahl auf diese Unterschiede zu achten.

Lebensmittelportionen und Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung besteht aus drei Hauptnährstoffen: Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen [Ryan-Harshman & Aldoori 2006].

Kohlenhydrate sind die wichtigste Energiequelle für das Gehirn und die roten Blutkörperchen. Wie schnell diese Energie verfügbar ist, hängt von der Art der Kohlenhydrate ab: Zucker und Weizenmehlprodukte liefern schneller Energie als Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte [Ryan-Harshman & Aldoori 2006].

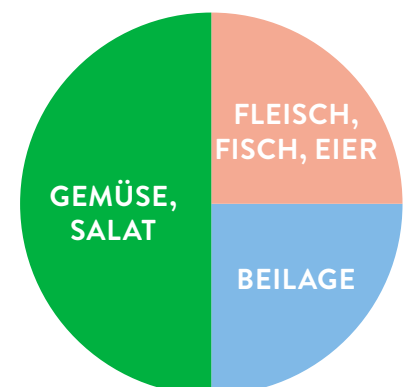
Die Bausteine der Fette (Fettsäuren) und die Bau-

steine der Eiweiße (Aminosäuren) benötigt der Körper zum Aufbau der Zellen [German 2011, Ali & Szabó 2023, Pasini et al. 2023]. Besonders wichtig sind hierbei die sogenannten essenziellen Fettsäuren (z. B. Omega-3 und Omega-6) und Aminosäuren (z. B. Tryptophan und Histidin), die der Körper nicht selbst herstellen kann und mit der Nahrung aufgenommen werden müssen [Ryan-Harshman & Aldoori 2006].

Ein gesundes Menü besteht aus Lebensmitteln, die zusammen alle Nährwerte enthalten: z. B. Salat, Kartoffeln und Fisch



oder Mischgemüse, Vollkornnudeln und Hühnerbrust. Die Speisenauswahl und Zusammensetzung hängt natürlich von Ihrer Ernährungsform ab, also ob Sie z. B. Mischköstler sind, sich vegetarisch, vegan oder mit eher wenigen Kohlenhydraten (Low Carb) ernähren.



Kohlenhydrate berechnen

Menschen mit Typ-1-Diabetes und Menschen mit Typ-2-Diabetes und Insulintherapie müssen berechnen oder gut einschätzen, wie viele Kohlenhydrate in den Mahlzeiten sind, damit sie die passende Menge Insulin für ihr Essen spritzen können. Informationen über die Kohlenhydratmengen in Lebensmitteln finden Sie in Nährwerttabellen oder Kohlenhydrataustauschtabellen.

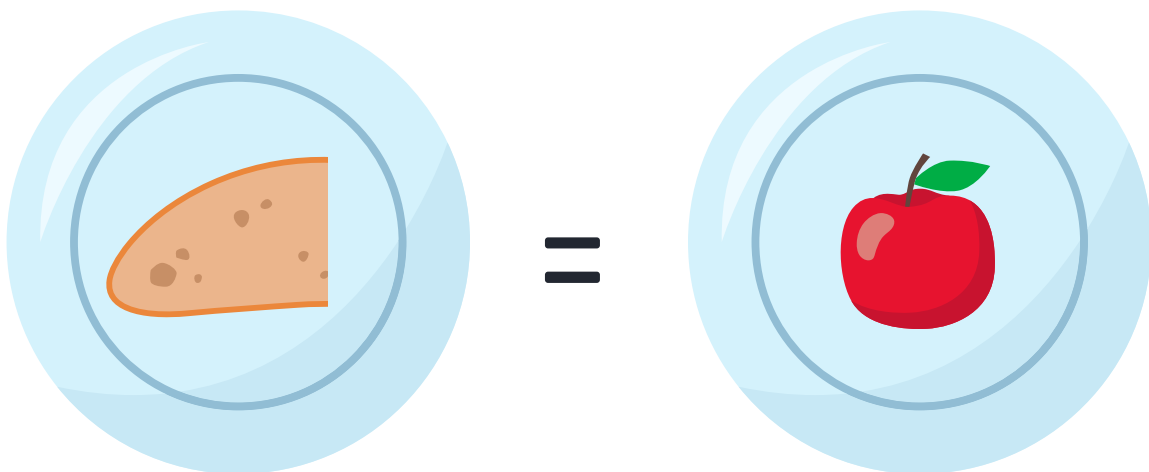
Ein Weg, die Kohlenhydratmenge zu berechnen, ist, einfach die Gramm Kohlenhydrate aus allen Blutzucker erhöhenden Lebensmitteln der Mahlzeit zusammenzurechnen.

Ein anderer Weg, der in Deutschland am meisten genutzt wird, ist das Berechnen in Einheiten, z. B. mit der Hilfe von Nährwerttabellen, Kohlenhydrataustauschtabellen oder mit Apps. Die Einheit für Kohlenhydrate ist die „Kohlenhydrateinheit“ (KE). In entsprechenden Tabellen oder Rezepten enthält 1 KE meist 10 g Kohlenhydrate [Häring 2011]. Nutzen Sie zum Berechnen der Kohlenhydratmengen die Einheit mit der Grammzahl der Kohlenhydrate pro Einheit, die Sie in der Schulung gelernt haben. Wichtig dabei: Die Einheiten werden zwar berechnet, sind aber immer nur Schätzeinheiten, weil der Kohlenhydratgehalt in Lebensmitteln immer in einem gewissen Rahmen schwankt.



Zu berechnen sind die Lebensmittel aus folgenden Nahrungsmittelgruppen:

- Getreide und Getreideprodukte, z.B. Brot, Nudeln, Reis
- Kartoffeln und Kartoffelprodukte
- Milch und Milchprodukte (außer Käse und Quark als kleine Portion und dem Schluck Sahne im Kaffee)
- Obst und Obstprodukte

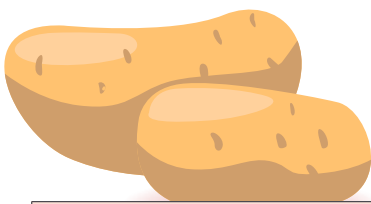


1 KE/BE ist z.B. eine halbe Scheibe
Grau- oder Vollkornbrot
(abhängig von der Größe des Brots)

1 KE/BE ist
auch ein kleiner Apfel

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind meist kohlenhydrathaltige Nahrungsbestandteile pflanzlicher Lebensmittel, die vom menschlichen Körper im Verdauungstrakt nur sehr eingeschränkt abgebaut werden können – aber trotzdem einen großen Nutzen haben. Sie sind z.B. wichtig für eine gute Verdauung. Außerdem sind die Glukosewerte nach dem Essen niedriger, weil die Ballaststoffe die Nahrungsaufnahme aus dem Darm verlangsamen [Kröger 2020]. Zudem gibt es z.B. Belege dafür, dass Menschen mit Typ-2-Diabetes, die viele Ballaststoffe essen, einen niedrigeren HbA_{1c}-Wert haben und ihr Risiko reduzieren [Evert 2019].



Es gibt wasserlösliche und wasserunlösliche Ballaststoffe [Schulze-Lohmann 2012]:

Wasserlösliche Ballaststoffe sind Meeresalgenextrakte (u.a. Agar), Pflanzenexsudate (u.a. Gummiarabicum), Samenschleime (u.a. Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl, Leinsamen) und Zellulosederivate. Sie können im Dickdarm fermentiert und in den Körper aufgenommen werden.

Nicht wasserlösliche Ballaststoffe sind z.B. Hemizellulose und Lignin. Sie quellen im Darm stark auf, werden aber fast nicht aufgenommen, sondern unverändert über den Stuhl ausgeschieden.

Wichtig: Da Ballaststoffe keine Energie liefern, dürfen Sie dafür kein Insulin spritzen!

Ballaststoffgehalt (Beispiele)

1 Scheibe Roggenbrot (60 g)	4 g	1 Portion Blumenkohl (200 g)	6 g
1 mittelgroße Birne (150 g)	5 g	1 Portion Broccoli (200 g)	6 g
1 Portion Erdbeeren (200 g)	3 g	1 Portion Rosenkohl (200 g)	9 g
2 mittelgroße Kartoffeln (160 g)	3 g	1 Portion Möhren (200 g)	7 g

[Der kleine Souci/Fachmann/Kraut]

Glykämischer Index

Der Blutzuckeranstieg nach Mahlzeiten ist von verschiedenen Faktoren abhängig:

- Eiweiß und Fett, die vor oder zusammen mit einer kohlenhydrathaltigen Mahlzeit verzehrt werden, verzögern die Magenentleerung. Dadurch steigt der Blutzucker langsamer an [Kuwata 2016, Nesti et al. 2019].



Agenturfoto: Mit Model gestellt

- Je stärker ein kohlenhydratreiches Lebensmittel verarbeitet ist (z. B. Weißmehl im Vergleich zu Vollkornmehl), desto weniger Ballaststoffe enthält es. Dadurch wird die enthaltene Stärke schneller in Glukose umgewandelt und der Blutzucker steigt rascher an [Wang 2015, van der Kamp 2014].

All das spiegelt sich auch im glykämischen Index (GI) wider. Er gibt an, wie stark der Blutzucker nach einer bestimmten Menge der Mahlzeit, die 50 g Kohlenhydrate enthält, innerhalb von 2 Stunden ansteigt im Vergleich zu 50 g Glukose (Traubenzucker) [International Organization for Standardization 2010, Buyken 2003]. Je höher der GI ist, desto schneller steigt der Blutzucker an. Wie stark der Blutzucker ansteigt, hängt aber auch von der Menge ab, die verzehrt wird, also von der glykämischen Last (GL). Diese ergibt sich aus dem GI und der Menge der Kohlenhydrate in 100 g des jeweiligen Lebensmittels oder der Mahlzeit. Je niedriger die GL ist, desto geringer steigen in der Regel die Blutzuckerwerte nach der Mahlzeit an.





Wie liest man Lebensmitteletiketten?

Nur wer Lebensmittelkennzeichnungen versteht, weiß wirklich, was er isst. Sehen Sie sich deshalb die Zutatenliste eines Lebensmittels genau an, um mehr über die Bestandteile zu erfahren. Die Zutaten werden auf dem Etikett in absteigender Menge angegeben. Ist die erste genannte Zutat beispielsweise Weizenmehl, hat Weizenmehl den größten Mengenanteil am Produkt.

Sehen Sie sich auch die Nährwertangaben an. Diese werden auf jeden Fall immer für 100 g des Lebensmittels oder bei Flüssigkeiten für 100 ml des Getränks angegeben. Sie finden hier mindestens die

Menge an Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß in Gramm (g) und die Energiemenge in Kilokalorien/Kilojoule (kcal/kJ) je 100 g/100 ml des Lebensmittels.

Auf manchen Lebensmitteletiketten stehen nicht nur die Nährwertangaben pro 100 g/100 ml, sondern auch die Nährwerte pro Portion. Hier ist jedoch Vorsicht geboten. Die angegebenen Portionsgrößen können deutlich geringer sein als die Portion, die Sie normalerweise davon essen. So können die Angaben eine geringere Energiemenge pro tatsächlich gegessener Portion widerspiegeln.

Vollwertig essen und trinken

Vollwertig zu essen hält gesund, fördert die Leistung und das Wohlbefinden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) haben auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse Empfehlungen formuliert, die Ihnen helfen sollen, mit Genuss zu essen und gesund zu bleiben [Deutsche Gesellschaft für Ernährung 2024, Landgraf 2023].

Vielseitig essen

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt, passend zu Ihrer Ernährungsform. Merkmale einer ausgewogenen Ernährung sind abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombination und angemessene Menge nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel. Bevorzugen Sie pflanzliche Lebensmittel.

Gemüse und Obst – nimm‘ „5 am Tag“...

Genießen Sie täglich 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst, möglichst frisch oder nur kurz gegart – idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit. Damit werden Sie

reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen (z. B. Carotinoiden, Flavonoiden) versorgt.

Zusätzlich zu Gemüse und Obst sollten Sie regelmäßig Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen oder Bohnen und Nüsse in Ihren Speiseplan einbauen. Sie sind wichtige Quellen für pflanzliches Protein, Ballaststoffe und essenzielle (ungesättigte) Fettsäuren [Ros 2010, Schäfer et al. 2025].

Getreideprodukte als Vollkornvariante

Brot, Nudeln, Reis usw. enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Wichtig ist hierbei, dass möglichst Produkte aus vollem Korn verzehrt werden. So sind Sie länger satt und die Glukoseanstiege nach dem Essen fallen wegen des höheren Ballaststoffanteils geringer aus als bei Produkten, die nicht aus Vollkorn sind.

Tierische Lebensmittel – Milch, Eier, Fisch und Fleisch

Tierische Lebensmittel liefern wertvolle Nährstoffe: Milch und Milchprodukte sind Quellen für Proteine, Kalzium, Vitamin B2 und Jod. Neben Proteinen liefern Eier Cholin, Vitamin D und Jod. Fisch versorgt Sie zusätzlich zu Proteinen, Jod und Vitamin D mit Omega-3-Fettsäuren. Auch Fleisch und Wurst enthalten Proteine sowie B-Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen und Zink, sollten aber wegen anderer ungünstiger Inhaltsstoffe wie gesättigten Fettsäuren auf maximal 300 g pro Woche begrenzt werden. Bevorzugen Sie bei Milch- und Fleischprodukten fettarme Varianten, um die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren zu reduzieren.

Kohlenhydrathaltiges erkennen und einschätzen

Wenn Sie einen Typ-2-Diabetes haben und kein Insulin spritzen, machen Sie sich bewusst, welche Nahrungsmittel Ihre Blutzuckerwerte erhöhen können. Führen Sie eine Insulintherapie durch – egal, ob mit Typ-1- oder Typ-2-Diabetes, schätzen Sie die Kohlenhydratmenge der Mahlzeiten gut ein, um Ihren Glukosestoffwechsel im Griff zu behalten.



Fette mit Gesundheitsnutzen

Fette liefern lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Fett in der Nahrung zu einem Anstieg des Körpergewichts führen.

Wichtig ist die Qualität der Fette, wie etwa die wertvollen Omega-3-Fettsäuren in Seefisch. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z. B. Olivenöl oder Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast Food und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 60 bis 80 g Fett pro Tag reichen aus.



Agenturfoto: Mit Model gestellt

Etwa 20 g Fett sind enthalten in

78 g	Bratwurst	103 g	Dosenwürstchen	51 g	Kartoffelchips
333 g	Corned Beef	56 g	Mettwurst	150 g	Lachs
60 g	Leberwurst	85 g	Edamer 40% F.i.Tr.	138 g	Pommes Frites
68 g	Fleischwurst	78 g	Parmesankäse	85 g	Avocado
56 g	Salami	40 g	Erdnüssen	63 g	Schokolade

[Der kleine Souci/Fachmann/Kraut]

Zucker und Salz in Maßen

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit Zucker hergestellt wurden, nur selten. Zucker kann sich in der Zutatenliste auch unter anderen Bezeichnungen verbergen, z.B. Dextrose, Glukose, Isoglukose, Maltose, Dextrin, Raffinade, Glukosesirup und Malzextrakt [Kröger 2020]. Seien Sie auch bei Salz und salzreichen Lebensmitteln zurückhaltend. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

Wasser trinken

Wasser ist lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag, zum Beispiel ein Glas Wasser vor jeder Mahlzeit. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und andere kalorienfreie Getränke. Mit Zucker gesüßte Getränke und alkoholische Getränke werden nicht empfohlen [DGE-Ernährungskreis].



Schmackhaft und schonend zubereiten

Garen Sie die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Stoffe aus angebranntem Essen.

Sich Zeit nehmen und genießen

Essen Sie nicht nebenbei! Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Das fördert den Genuss und Sie werden bereits durch geringere Mengen satt.

Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Bewegung gehören zusammen. Mit 30 bis 60 Minuten körperlicher Aktivität oder Sport pro Tag können Sie Ihr Körpergewicht leichter halten – Sie fühlen sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.

Gesunde Snacks für unterwegs

Im Alltag lassen sich längere Pausen zwischen den Mahlzeiten nicht immer vermeiden – etwa auf dem Weg zur Arbeit, bei Terminen, in der Schule oder während Freizeitaktivitäten. Gut gewählte Zwischenmahlzeiten können dann dazu beitragen, den Blutzuckerverlauf zu stabilisieren, Hungerphasen zu überbrücken und Unterzuckerungen vorzubeugen [Gómez-Ruíz 2024].

Grundprinzipien für diabetesfreundliche Snacks

Für die Auswahl geeigneter Zwischenmahlzeiten können die folgenden drei Grundprinzipien Orientierung geben:

1. Kombination aus Proteinen, gesunden Fetten und Ballaststoffen, mit oder ohne Kohlenhydrate [American Diabetes Association 2025b]



Gesunde Snacks enthalten Proteine, Ballaststoffe und gesunde Fette, die langsamer verdaut werden und so Blutzuckerspitzen verhindern. Ballaststoffreiche Snacks enthalten mindestens 5 g Ballaststoffe [Whole Grains Council 2025] und proteinreiche Snacks mehr als 10 g Proteine [LabelCalc 2024].

2. Möglichst wenig zugesetzter Zucker und gering verarbeitete Produkte [American Diabetes Association 2025a]

Viele abgepackte Snacks enthalten raffinierte Kohlenhydrate und zugesetzten Zucker. Achten Sie auf den Zuckergehalt in scheinbar gesunden Snacks wie Müsliriegeln, aromatisierten Joghurts und Studentenfutter mit gesüßten Trockenfrüchten [John Hopkins Medicine 2025]. Hinweise auf zu vermeidende Zuckerzusätze sind in den Nährwert- und Zutatenangaben unter anderem:

- Bezeichnungen mit dem Zusatz „Sirup“ (z. B. Maissirup)
- Endungen mit „-ose“ (z. B. Glukose, Fruktose, Maltose) sowie
- Begriffe mit „Zucker“ (z. B. Rohrzucker)

Auch Produkte, die als „zuckerfrei“ oder „ohne Zuckerzusatz“ beworben werden,

können Zuckeralkohole wie Sorbit oder Xylit enthalten, die den Blutzuckerspiegel erhöhen können [American Diabetes Association 2025d].

3. Portionsgrößen bewusst wählen, um Blutzuckerspitzen vorzubeugen [Diabetes UK]

Auch bei einer günstigen Lebensmittelauswahl spielt die Portionsgröße eine wichtige Rolle. Es ist leicht, im Laufe des Tages mehr zu essen, als beabsichtigt war – insbesondere dann, wenn direkt aus größeren Packungen gegessen wird [Heitmann 2023]. Daher kann es sinnvoll sein, Snacks vorab in kleinere Portionen aufzuteilen oder vorportionierte Mengen zu verwenden, um die Kalorienmenge besser im Blick zu behalten.

Diabetesfreundliche Snacks für einen stabilen Blutzuckerspiegel

Die folgenden Snacks eignen sich für zwischendurch und lassen sich gut selbst vorbereiten und mitnehmen:

- Nüsse und Samen [American Diabetes Association 2022, Nishi 2023]
- Gemüsesticks mit eiweißreichem Dip, z. B. Hummus [American Diabetes Association 2020]

- Naturjoghurt, griechischer Joghurt oder Joghurt-Alternative, pur oder mit einer kleinen Portion frischem Obst [Harvard Health Publishing 2025]
- Vollkorncracker mit Belag, z. B. fettarmer (Streich-)Käse oder Nussmus [Nutritionix 2025]
- Hartgekochte Eier [Harvard Health Publishing 2025]

Ohne große Vorbereitung und fertig zu kaufen sind unter anderem:

- Proteinriegel – zuckerarm, ballaststoffreich und mit wenig Süßungsmitteln (z. B. Sorbit, Xylit, Maltit oder Isomalt) [Dimopoulou 2024, Diabetes UK 2025]
- Vorportionierte Snackpackungen aus Hülsenfrüchten, etwa geröstete Kichererbsen ohne Zuckerzusatz [American Diabetes Association 2020, U. S. Department of Agriculture 2023]

Bei verpackten Produkten ist ein Blick auf die Nährwertangaben hilfreich, insbesondere auf den Kohlenhydrat- und Zuckergehalt, Ballaststoffe und Eiweiß.

Portionsgröße und Häufigkeit von Zwischenmahlzeiten

Wie groß die Portion ausfallen sollte, hängt unter anderem vom individuellen

Energiebedarf, der körperlichen Aktivität, dem Hunger- und Sättigungsempfinden, der aktuellen Blutzuckersituation sowie den Empfehlungen Ihres Behandlungsteams ab.

Es gibt keine allgemeingültige Empfehlung dazu, wie häufig Zwischenmahlzeiten sinnvoll sind. Ob eher mehrere kleinere Mahlzeiten und Snacks oder längere Essenspausen günstig sind, hängt von der Therapie, dem Tagesablauf, dem Bewegungsverhalten und den individuellen Vorlieben ab. Entscheidend ist, dass der gewählte Essrhythmus zu möglichst stabilen Blutzuckerwerten führt und im Alltag gut umsetzbar ist.



Snacks bei niedrigem Blutzuckerspiegel

Sinkt Ihr Blutzucker unter 70 mg/dl oder unter den mit Ihrem Behandlungsteam vereinbarten Zielwert, benötigen Sie zunächst schnell wirksame Kohlenhydrate, um eine Hypoglykämie zu vermeiden [Centers for Disease Control and Prevention 2025]. Dabei erhöhen Lebensmittel mit hohem Eiweiß- oder Fettanteil, wie Schokolade, Eiscreme oder Cracker, den Blutzuckerspiegel nicht schnell genug [UCSF Health 2025].

Für die Akutbehandlung einer Unterzuckerung eignen sich z. B.:

- [Glukose-/Dextrosetabletten, Glukosegele oder Zuckerlösungen](#)
- [Kleine, haltbare Saftpackungen \(z. B. Apfel-, Orangen- oder Traubensaft\)](#) [National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases 2025]
- [Einzelne Portionspäckchen mit Honig- oder Ahornsirup](#) [Cleveland Clinic 2025]
- [Kleine, schnell lösliche Bonbons – beispielsweise entsprechen 15 Skittles 15 Kohlenhydraten](#) [UCSF Health 2025]

Tipp: Bewahren Sie ein oder mehrere der haltbaren Snacks an häufig genutzten oder schnell zugänglichen Orten auf, z. B. in der Tasche, der Jacke, im Auto oder der Schreibtischschublade.

Zwischenmahlzeiten planen – gut durch den Tag kommen

Mit etwas Planung lassen sich im Alltag passende Zwischenmahlzeiten leichter umsetzen. Vorbereitete oder bewusst ausgewählte Snacks können dazu beitragen, alternative Angebote wie Fastfood oder Snack-Automaten seltener in Anspruch nehmen zu müssen.

Planen Sie im Voraus, welche Snacks Sie mitnehmen möchten, und portionieren Sie diese gegebenenfalls vor [American Diabetes Association 2025c]. Achten Sie dabei – wie bei anderen Lebensmitteln auch – die Kohlenhydratmenge, den Ballaststoffgehalt und zugesetzten Zucker [John Hopkins Diabetes Guide 2025].

Genannte Quellen:

American Diabetes Association. “25 Simple Snack Ideas.” Diabetes Food Hub, September 1, 2020. <https://diabetesfoodhub.org/blog/25-simple-snack-ideas> (Zugriff: 06.03.2025)

American Diabetes Association. “Oh, Nuts!” Diabetes Food Hub, July 11, 2022. <https://diabetesfoodhub.org/blog/oh-nuts> (Zugriff: 17.02.2025)

American Diabetes Association. “Snack or Not Snack?” Diabetes Food Hub. 2025. <https://diabetesfoodhub.org/blog/snack-or-not-snack> (Zugriff: 17.02.2025)

American Diabetes Association. “Carb Counting and Diabetes.” American Diabetes Association. 2025. <https://diabetes.org/food-nutrition/understanding-carbs/carb-counting-and-diabetes> (Zugriff: 04.03.2025)

American Diabetes Association. “Meal Planning.” American Diabetes Association. 2025. <https://diabetes.org/food-nutrition/meal-planning> (Zugriff: 03.04.2025)

American Diabetes Association. “What Are Sugar Alcohols?” Diabetes Food Hub, January 27, 2025. <https://diabetesfoodhub.org/blog/what-are-sugar-alco->

[hols](#) (Zugriff: 06.03.2025)

Buyken A. Glykämischer Index: Revolution oder Sturm im Wasserglas? UGB-Forum 2003; (4): 201–204. <https://www.ugb.de/glykaemischerindex/glykaemischer-index-tabelle/> (Zugriff: 25.08.2019)

Centers for Disease Control and Prevention. “Treatment for Low Blood Sugar (Hypoglycemia).” CDC. <https://www.cdc.gov/diabetes/treatment/low-blood-sugar/hypoglycemia.html> (Zugriff: 17.02.2025)

Cleveland Clinic. “Hypoglycemia (Low Blood Sugar).” Cleveland Clinic. Accessed February 17, 2025. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/11647-hypoglycemia-low-blood-sugar>

Deutsche Diabetes Gesellschaft. S3-Leitlinie Therapie des Typ-1-Diabetes. 2. Auflage, 2018. AWMF-Registernummer: 057-013

Deutsche Gesellschaft für Ernährung. 10 Regeln der DGE. 2017. <https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/fm/10-Regeln-der-DGE.pdf> (Zugriff: 19.09.2020) DGE-Ernährungskreis. <https://www.dge-ernaehrungskreis.de/lebensmittelgruppen/getraen->

[ke/](#) (Zugriff: 01.12.2020) Diabetes UK. “Cereal Bars.” Diabetes UK. <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/diabetes-food-myths/cereal-bars> (Zugriff: 17.02.2025) Diabetes UK. “Portion Sizes.” Diabetes UK. <https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/eating/portion-sizes> (Zugriff: 17.02.2025)

Dimopoulou M, Bargiota A, Barmpa E, Oustkonou Z, Stagos G, Trachona V, Androustou O, Gortzi O. Postprandial Glucose Response in Type 2 Diabetes Mellitus Patients and Possible Antioxidant Properties of a Plant-Based Snack Bar. *Foods* 2024; 13(24): 4123. <https://doi.org/10.3390/foods13244123>

Evert AB, Dennison M, Gardner CD, Garvey WT, Lau KHK, MacLeod J, Mitri J, Pereira RF, Rawlings K, Robinson S, Saslow L, Uelman S, Urbanski PB, Yancy WS Jr. Nutrition therapy for adults with diabetes or prediabetes: a consensus report. *Diabetes Care* 2019; 42: 731–754

FET. Energiebedarf und Energieverb rauch ermitteln. 10. März 2020. <https://fet-ev.eu/energiebedarf-energieverbrauch/#:~:text=Die%20Be->

rechnung%20des%20Energiebedarfs%20ist,Grundumsatz%20von%20etwa%201.560%20kcal (Zugriff: 19.09.2020)

Gómez-Ruíz P, Cabello-Hernández PA, Gómez-Pérez FJ, Gómez-Sámano MÁ. Meal Frequency Strategies for the Management of Type 2 Diabetes: A Systematic Review. *PLOS ONE* 2024; 19(2): e0289851. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0289851>

Harvard Health Publishing. “Eggs, Protein, and Cholesterol: How to Make Eggs Part of a Heart-Healthy Diet.” Harvard Health Publishing. <https://www.health.harvard.edu/nutrition/eggs-protein-and-cholesterol-how-to-make-eggs-part-of-a-heart-healthy-diet> (Zugriff: 17.02.2025)

Häring HU, Gallwitz B, Müller-Wieland D, Usadel KH, Mehnert H. Diabetologie in Klinik und Praxis. Thieme, Stuttgart, New York, 2011

Heitman K, Thomas SE, Kelly O, Fanelli SM, Krok-Schoen JL, Luo M, Taylor CA. Snacks Contribute Considerably to Total Dietary Intakes among Adults Stratified by Glycemia in the United States. *PLOS Global Public Health* 2023; 3(10): e0008082. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0008082>

International Organization for Standardization. ISO 26642:2010(en) – Food products – Determination of the glycaemic index (GI) and recommendation for food classifica-

tion. 2010. <https://www.iso.org/obp/ui/#iso:std:iso:26642:ed-1:v1:en> (Zugriff: 04.11.2019)

Johns Hopkins Diabetes Guide. “How to Read a Food Label.” Johns Hopkins Diabetes Information. <https://hopkinsdiabetesinfo.org/how-to-read-the-new-food-label/> (Zugriff: 06.03.2025)

Johns Hopkins Medicine. “Finding the Hidden Sugar in the Foods You Eat.” Johns Hopkins Medicine. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/finding-the-hidden-sugar-in-the-foods-you-eat> (Zugriff: 17.02.2025)

Kröger J, Siegmund T, Schubert-Olesen O, Keuthage W, Lettmann M, Richert K, Pfeiffer AFH. AGP-Fibel Ernährung. Kirchheim, Mainz, 2020

Kuwata H, Iwasaki M, Shimizu S, Minami K, Maeda H, Seino S, Nakada K, Nosaka C, Murotani K, Kurose T, Seino Y, Yabe D. Meal sequence and glucose excursion, gastric emptying and incretin secretion in type 2 diabetes: a randomised, controlled crossover, exploratory trial. *Diabetologia* 2016; 59: 453–461

LabelCalc. “Protein Claims for Food Labels: What You Need to Know.” LabelCalc, July 15, 2024. <https://labelcalc.com/nutrient-content-claims-for-protein-what-you-need-to-know> (Zugriff: 17.02.2025)

Landgraf R, Aberle J, Birkenfeld AL, Gallwitz B, Kellerer M, Klein H, Mül-

ler-Wieland D, Nauck MA, Wiesner T, Siegel E. DDG-Praxisempfehlung: Therapie des Typ-2-Diabetes. *Diabetol Stoffwechs* 2023; 18 (Suppl 2): S162–S217

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. “High and Low Blood Glucose (Hypoglycemia).” National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Accessed February 17, 2025. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/low-blood-glucose-hypoglycemia>

Nishi SE, Viguiouke KE, Kendall CWC, Jenkins DJA, Ju FBH, Sievenpiper L, Atzeni A, Misra A, Salas-Salvadó J. Nuts in the Prevention and Management of Type 2 Diabetes. *Nutrients* 2023; 15(4): 878. <https://doi.org/10.3390/nu15040878> Nutritionix. “Low-Fat String Cheese.” Nutritionix. <https://www.nutritionix.com/food/low-fat-string-cheese> (Zugriff: 17.02.2025)

Pankowska E, Szypowska A, Lipka M, Szpotanska M, Blazik M, Groele L. Application of novel dual wave meal bolus and its impact on glycated hemoglobin A1c level in children with type 1 diabetes. *Pediatr Diabetes* 2009; 10: 298–303

Rubin D, Bosy-Westphal A, Kabisch S, Kronsbein P, Müssig K, Simon MC, Tombek A, Weber K, Skurk T. DDG-Praxisempfehlung: Empfehlungen zur Ernährung von Personen mit Typ-1-Diabetes mellitus. *Diabetol Stoffwechs* 2024; 19: S236–S250

Schulze-Lohmann P. Ballaststoffe. Ernährungs Umschau 2012; (7): 408–417

Skurk T, Bosy-Westphal A, Grünerbel A, Kabisch S, Keuthage W, Kronsbein P, Müssig K, Nussbaumer H, Pfeiffer A, Simon MC, Tombek A, Weber K, Rubin D. DDG-Praxisempfehlung: Empfehlungen zur Ernährung von Personen mit Typ-2-Diabetes mellitus. Diabetol Stoffwechs 2024; 19: S251–S269

UCSF Health. “Treating Low Blood Sugar.” UCSF Health. <https://www.ucsfhealth.org/education/treating-low-blood-sugar> (Zugriff: 17.02.2025)

U.S. Department of Agriculture. “Chickpeas (Garbanzo Beans, Bengal Gram), Canned, Sodium Added, Drained and Rinsed.” FoodData Central. Last modified October 26, 2023. <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-datasets/2644288/nutrients> (Zugriff: 04.03.2025)

van der Kamp JW, Poutanen K, Seal CJ, Richardson DP. The HEALTH-GRAIN definition of ‘whole grain’. Food Nutr Res 2014; 58: 22100 VDBD. 2017. www.diabetesde.org/system/files/documents/kh-tabelle_quelle_vdbd_2017.pdf (Zugriff: 30.10.2023)

Wang ML, Gellar L, Nathanson BH, Pbert L, Ma Y, Ockene I, Rosal MC. Decrease in glycemic index associated with improved glycemic control among Latinos with type 2 diabetes. J Acad Nutr Diet 2015; 115: 898–906

Whole Grains Council. “Fiber and Whole Grains.” Whole Grains Council. <https://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/identifying-whole-grain-products/fiber-whole-grains> (Zugriff: 17.02.2025)

World Health Organization. Guideline: Sugars intake for adults and children. World Health Organization, Geneva, 2015



Copyright

© 2026 Abbott. Alle Rechte vorbehalten. Libre, das Schmetterlingslogo, die Form und das Erscheinungsbild des Sensors, die Farbe Gelb sowie sämtliche damit zusammenhängende Marken und/oder Designs sind das geistige Eigentum der Abbott Unternehmensgruppe in ausgewählten Ländern.

ADC-28732 v3.0