

# Arbeitsmappe

# Fortbildung Diabetesprävention

Stand: November 2010



**Projekt glb**

Gesundheitliche Integration behinderter und chronisch kranker MigrantInnen



**Im ZsL Mainz e.V.**

Zentrum für selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen

Rheinstraße 43-45

55116 Mainz

Tel.: 06131/14674-3

Fax: 06131/14674-440

[gib@zsl-mainz.de](mailto:gib@zsl-mainz.de)

[www.zsl-mainz.de](http://www.zsl-mainz.de)

## **Curriculum zur Diabetesprävention:**

### **Die angestrebten Ziele sind:**

1. Vermittlung von gesunder Ernährung als Voraussetzung von Diabetesprävention
2. Zwischen gesunden und ungesunden Lebensmitteln unterscheiden lernen
3. Bewusstsein für den Einsatz gesunder Lebensmittel in der traditionellen Küche

### **Zielgruppe:**

Menschen mit Migrationshintergrund, die von Diabetes betroffen sind sowie ihre Angehörigen. Die Fortbildung kann auch mit und für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Beratungsstellen für Menschen mit Migrationshintergrund durchgeführt werden.

### **Behandelte Themen:**

Zu 1. Fehlernährung im Kindesalter als Grundstein für Diabetes; Missbrauch von Zucker, Fetten und ballaststoffarmen Kohlehydraten; ausgehend von kindlicher Fehlernährung das Ernährungsverhalten Erwachsener mit dem besonderen Problem der sehr fett- und kohlehydratreichen Kost erläutern

Zu 2. Unterschiede zwischen gehärteten und ungehärteten pflanzlichen Fetten; Unterschied zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren; Unterschied zwischen tierischen und pflanzlichen Fetten; Unterschied zwischen leeren und ballaststoffreichen Kohlehydraten; versteckte Fette, Zucker und Salze; Bewertung von Zuckeraustauschstoffen; Welche Vitamine entfalten sich wie?; pflanzliche und tierische Eiweiße; Sind Ernährungszusatzstoffe notwendig?

Zu 3. Erläuterung von speziellen Kochrezepten für gesunde Ernährung und bei Diabetes, insbesondere unter Einbeziehung darauf abgestimmter türkischer Rezepte, die repräsentativ für das Ernährungsverhalten im Mittelmeerraum sind.

### **Methoden:**

Aufgrund der unterschiedlichen Sprachniveaus der TeilnehmerInnen verbietet es sich, die Inhalte per Frontal-Vortrag zu vermitteln. So werden Formen des Erfahrungsaustausches, der Diskussion und der praktischen Übung gewählt.

### **Das erste Modul:**

Das erste Modul „Grundsätze der gesunden Ernährung“ findet im Rahmen eines 2-stündigen Frühstückes mit Vollkornbrötchen, fettreduzierter Butter, fettreduziertem Käse, Geflügelbelag (z.B. Putenbrust oder Hähnchensülze), Konfitüre und frischem Obst statt.

Durch das Gespräch über die zum Frühstück verwendeten Nahrungsmittel wird zum Ernährungsverhalten übergeleitet. Häufigkeit und Zeitpunkt der Mahlzeiten werden ebenso Thema, wie die Menge der aufgenommenen Speisen. Die TeilnehmerInnen berichten von ihrem Ernährungsverhalten und diskutieren Tipps mit den anderen TeilnehmerInnen.

#### **Das zweite Modul:**

Das zweite Modul „Umgang mit Nahrungskomponenten“: Die Kursleitung bringt aus dem Supermarkt verpackte Lebensmittel mit, bspw. Fruchtjoghurt, Brot und einen leeren Pizzakarton sowie Coca Cola. Die auf den Packungen aufgedruckten Zutaten werden vorgelesen und erläutert. „Fruchtzubereitung aus Frucht“, naturidentische Aromen, Zuckeraustauschstoffe, Salze, Emulgatoren, Konservierungsstoffe etc., Ersatzlebensmittel wie z.B. Formfleisch oder Formfisch, künstliche Vitamine und Analogkäse werden erläutert.

Die Gruppe recherchiert im Internet nach diesen Zusatzstoffen und Ersatzlebensmitteln und ihrer gesundheitlichen Bedeutung. Sie werden aufgefordert, zur nächsten Moduleinheit Packungen mit noch nicht besprochenen Zusatzstoffen mitzubringen, insbesondere die von Kinderprodukten.

#### **Das dritte Modul:**

„Gesund kochen in der traditionellen Küche“: Türkische und deutsche Rezepte werden vorgestellt und die nach Meinung der TeilnehmerInnen gesündesten ausgewählt. Die dafür notwendigen Zutaten werden gemeinsam im türkischen Lebensmittelmarkt, einem Reformhaus und einem Discounter eingekauft.

In einem angeleiteten Kochkurs werden die Speisen zubereitet und anschließend gemeinsam verzehrt. Hierzu werden Gäste - beispielsweise aus multikulturellen Frauengruppen, die an dem Thema interessiert sind - eingeladen.

#### **Zeitlicher Aufwand:**

Die Unterrichtsstunden dauern jeweils 45 Minuten.

Modul 1: Drei Stunden

Modul 2: Zwei Unterrichtseinheiten a zwei Stunden

Modul 3: Drei Unterrichtseinheiten von jeweils zwei Stunden

#### **Erfolgskontrolle:**

Bei dem abschließenden Essen stellen die TeilnehmerInnen jeweils ihre Gerichte vor und erläutern dann, welchen Vorteil die gesunde Rezeptur gegenüber herkömmlichen Rezepturen oder gar Industrieliefermitteln hat.

# **Diabetes - Ernährung als Therapie**

Dr. med. Ingo Röhrig, Facharzt für Innere Medizin, Angiologie, Diabetologie

## **Gestern - strenge Vorschriften**

Die richtige Ernährung ist ein wesentlicher Baustein in der Therapie des Typ-1- und Typ-2- Diabetes. In der Vergangenheit gab es sehr strenge Diätvorschriften für Diabetiker: Diätpläne mit sechs bis acht Mahlzeiten, zeit- und mengengerecht und vom Arzt vorgeschrieben. Für die meisten Diabetiker war dies nur schwer einzuhalten. Vor allem Diabetiker, deren Tagesablauf schlecht planbar war (z.B. wegen des Jobs), lebten ständig mit einem schlechten Gewissen. Auch die Therapie mit Medikamenten oder Insulin war an den Diätplänen ausgerichtet: Wer den Plan nicht konsequent einhielt, musste mit schwankenden Blutzuckerwerten rechnen.

Allen (erfahrenen) Diabetikern ist folgender Satz der Ärzte bekannt: "Sie müssen sich eben genauer an Ihre Diät halten" - egal ob ein Diätfehler nun die Ursache der Blutzuckerschwankung war oder nicht. Diätfehler waren die Ohrfeige im Gesicht des Patienten, wenn der Blutzucker auf und ab schwankte. Nicht der Arzt war schuld, sondern der Patient.

## **Heute - Diätplan ade!**

Heute lässt sich die Ernährung glücklicherweise individueller gestalten, wobei Rücksicht auf Ernährungsgewohnheiten, körperliche Aktivität und persönliche Lebensumstände genommen wird. Seit einigen Jahren unterscheidet sich die diabetesgerechte Kost nicht mehr von einer ausgewogenen gesunden Kost eines Nichtdiabetikers.

Anstatt einer speziellen Diät ist eine kaloriengerechte Mischkost zu empfehlen. Sie eignet sich für die gesamte Familie, sodass keine spezielle Diabetikerkost mehr zubereitet werden muss. Im Idealfall ist das Essen abwechslungsreich, schmackhaft und trägt trotzdem dazu bei, die Blutzuckerwerte normnah einzustellen.

## **Diabetikerprodukte ohne Vorteile**

Spezielle Diabetiker- oder Diätprodukte sind nicht empfehlenswert. Sie enthalten Fruchtzucker (Fruktose), Zuckeralkohole und andere energiehaltige Zuckeraustauschstoffe. Im Vergleich zum normalen Haushaltszucker (Rohrzucker = Saccharose) haben sie keine wesentlichen Vorteile - außer, dass sie die Bildung von Zahnkaries vermindern. Kalorienfreie Süßstoffe können dagegen zum Beispiel in Getränken sinnvoll sein. Viele Lebensmittel, die angeblich für Diabetiker geeignet sind, enthalten große Mengen an Fett und Kalorien und sind teurer als reguläre Produkte. Diabetiker können normalen Zucker durchaus in sehr engen Grenzen verzehren. Gremien der Europäischen Union beraten in Brüssel über Gesetzesvorlagen zu den Kennzeichnungen der Diabetiker-Lebensmittel. Lebensmittel für Diabetiker sollen in Zukunft anders gekennzeichnet werden. Die Aufschrift "Für Diabetiker geeignet" solle europaweit nicht mehr zugelassen werden. Dies fordern die Deutsche Diabetes-Gesellschaft (DDG) und die International Diabetes Federation (IDF).

## **Glykämischer Index**

Wichtig für Diabetiker ist der Glykämische Index. Er besagt, wie stark und schnell ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel den Blutzuckerspiegel erhöht. Kartoffeln, Honig oder Reis haben beispielsweise einen hohen glykämischen Index, Äpfel, Milch, Hülsenfrüchte oder Vollkornspaghetti einen niedrigen. Diabetiker sollten Nahrungsmittel mit niedrigem glykämischen Index bevorzugen.

## **BE-Tabellen**

Vor allem Kohlenhydrate beeinflussen den Blutzuckerspiegel. Diabetiker müssen deshalb die aufgenommene Kohlenhydratmenge richtig einschätzen lernen. Dafür gibt es spezielle Waagen, aber auch BE-Tabellen. Zur Vereinfachung wird der Kohlenhydratgehalt meist in Broteinheiten (1 BE = 12 g Kohlenhydrate) angegeben. Mit Hilfe der BE-Tabellen lassen sich kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel schnell und unkompliziert gegeneinander auszutauschen, beispielsweise wenn man anstatt einer definierten Menge Nudeln lieber Kartoffeln, Karotten oder nur Obst essen will.

## **Typ-1-Diabetes**

Typ-1-Diabetiker müssen die aufgenommene Kohlenhydratmenge bzw. BEs abschätzen lernen, damit sie die richtige Insulindosis spritzen. Dann können sie im Prinzip alles essen oder trinken. Unterzuckerungen (Hypoglykämien) und Blutzuckerspitzen nach dem Essen (postprandiale Hyperglykämien) lassen sich so verhindern.

Manche Diabetiker, die spät abends ein lang wirksames Insulin spritzen, bekommen nachts eine Unterzuckerung. Das lässt sich vermeiden, wenn sie vor dem Schlafengehen eine ausreichend kohlenhydrathaltige und ballaststoffreiche Mahlzeit (Spät-BE) einnehmen.

Im Rahmen einer Diabetikerschulung lernt man, mit Insulin- und Broteinheiten sowie den Blutzuckerwerten umzugehen. Frischen Sie Ihre Kenntnisse regelmäßig auf und wiederholen Sie die Diabetikerschulung nach einiger Zeit.

## **Typ-2-Diabetes**

Etwa 90 Prozent der Typ-2-Diabetiker sind übergewichtig. Sie müssen nicht nur BEs berechnen, sondern auch den Energiegehalt von Fetten, Eiweißen und Alkohol beachten (also Kalorien zählen!).

Überflüssige Pfunde abzubauen ist äußerst wichtig, da sich dadurch der gesamte Stoffwechsel des Körpers verbessert. Ein Großteil aller Typ-2-Diabetiker könnte so mittelfristig ohne Medikamente zufriedenstellende Blutzuckerwerte erreichen. Abnehmen verbessert zusätzlich die Cholesterin- und Harnsäurewerte. Auch ein hoher Blutdruck lässt sich senken - dies ist ein Risikofaktor für eine vorzeitige Arteriosklerose.

## **Der Body-Mass-Index (BMI) hilft Ihnen, Ihr Körpergewicht einzuordnen:**

Liegt der BMI im empfohlenen Bereich, sind keine detaillierten Empfehlungen für die Kalorienaufnahme notwendig. Falls Sie Übergewicht haben, sollten Sie abnehmen. Am besten, indem Sie Ihre Energieaufnahme verringern (also weniger essen) und Ihren Energieverbrauch durch Bewegung steigern. Einige Tipps für den Anfang: Abnehmen ist nicht ganz einfach. Entscheidend ist oft die längerfristige Motivation, dass Sie etwas für sich verändern wollen. Stecken Sie sich realistische Ziele, etwa erst einmal "nur" drei Kilo abzunehmen. Dies führt zu Erfolgserlebnissen, die Lust auf das nächste Ziel machen. Sprechen Sie auch mit Ihrem Arzt darüber und legen Sie gemeinsam einen individuellen Ernährungsplan fest; wenn Sie auf sich allein gestellt sind, ist Abnehmen schwerer. Machen Sie kleine Schritte - schon drei Kilo weniger wirken sich positiv auf den Stoffwechsel aus. Für insulinpflichtige Typ-2-Diabetiker gilt ebenfalls, dass sie die aufgenommene Kohlenhydratmenge bzw. Broteinheiten (BE) abschätzen müssen, damit sie die richtige Insulindosis spritzen.

*Quelle:*

<http://www.netdokter.de/Krankheiten/Diabetes/Therapie/Diabetes-Ernaehrung-als-Therap-5290.html>

## **Gesunde Ernährung bei Diabetes - Leitlinien Deutsche Diabetes Gesellschaft**

Dr. med. Katharina Larisch (24.08.07)

### **Essen Sie sich gesund - mit der ganzen Familie**

Immer wieder taucht die Frage auf, ob ein Diabetiker sich anders ernähren soll, oder ob er gar eine spezielle Diät einhalten muss, um so gesund wie möglich zu leben. Darum ist es für viele eine Erleichterung zu erfahren, dass eine gesunde Ernährung für einen Diabetiker sich nicht von den allgemeinen Regeln einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung, die für jeden Menschen empfohlen werden, unterscheidet. Ein Diabetiker muss sich sein Essen nicht separat zubereiten, sondern die gesamte Familie kann sich entsprechend gesund ernähren. So profitieren alle anderen Familienmitglieder von der gesunden Ernährung. Denn gesunde Ernährung beugt der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, der Entstehung eines Diabetes mellitus und der Entwicklung zu hohen Blutfettwerten vor. Eine gesunde Ernährung ist keine Einschränkung wie das bei manchen "Modediäten" der Fall ist. Nicht Hungern und Verzicht stehen im Vordergrund, sondern eine sehr abwechslungsreiche und schmackhafte Ernährung.

### **„Sünden“ nicht mit Medikamenten ausgleichen**

Leider halten sich sehr viele Betroffene nicht an die Empfehlungen. Sie nehmen lieber blutzuckersenkende Medikamente und gleichen so ihre "Sünden" aus. Das schadet eher, als es nützt, weil so die Bauchspeicheldrüse zu einer verstärkten Produktion von Insulin angeregt wird. Der sowieso schon hohe Hormonspiegel im

Blut steigt noch weiter an (vgl. Ursachen Typ 2). Dieses Verhalten vieler Typ-2-Diabetiker führt letztendlich zu einer noch schnelleren Erschöpfung der insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse.

### **Eine Schulung steht jedem zu**

Natürlich ist das leicht gesagt. Ernährungsumstellung. Oder sogar abnehmen. Aber es ist unabdingbar notwendig. Deshalb ist es auch wichtig, sich individuell und persönlich beraten zu lassen. Darauf hat jeder Diabetiker ein Recht. Geben Sie sich nicht mit allgemeinen Hinweisen oder Broschüren zufrieden. Jeder Diabetiker sollte eine fachgerechte Schulung erhalten. Nur so lassen sich auf Dauer eine individuell angepasste Ernährungsumstellung und eine gut eingestellte Diabetestherapie erreichen.

### **Spezielle Produkte sind nicht notwendig**

Bei Einhaltung einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung sollte auf die Verwendung spezieller Diabetikerprodukte verzichtet werden. Spezielle Diabetikersüßigkeiten können sogar problematisch sein, da sie häufig sehr fetthaltig sind. In geringen Mengen kann man sie jedoch bedenkenlos genießen.

### **Gesunde Ernährung normalisiert Blutzucker**

Eine gesunde Ernährung, verbunden mit regelmäßiger körperlicher Aktivität, regelmäßige Selbstkontrolle des Blutzuckers und auch das Führen eines Tagebuches, sind zentrale Elemente jeder Diabetestherapie. Im Bedarfsfall wird sie durch die Einnahme von Medikamenten oder eine Insulintherapie ergänzt. So ist es bei etwa 75 Prozent der neu diagnostizierten Diabetiker möglich, durch eine gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität sowie der damit verbundene Gewichtsreduktion zunächst die Blutzuckerwerte zu normalisieren. Auf diese Weise kann wirkungsvoll die Notwendigkeit einer medikamentösen Therapie hinausgezögert werden.

### **Gesunde Ernährung beeinflusst Erkrankungen positiv**

Nicht nur die Blutzuckerwerte normalisieren sich. Durch gesunde Ernährung lassen sich auch Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen günstig beeinflussen. Von diesen Erkrankungen sind Diabetiker besonders häufig betroffen sind. Alle diese Gründe lassen erkennen, dass gerade für einen Diabetiker eine gesunde Ernährung einen besonderen Stellenwert einnehmen sollte.

*Quelle: <http://www.medizininfo.de/diabetes/ernaehrung/grundlagen.shtml>*