

Besser essen bei Typ 2

Typ 2 Ernährungsratgeber

Allgemeine Hinweise zur Ernährung

- Für Menschen mit Typ 2 Diabetes gelten grundsätzlich die **gleichen Ernährungstipps** wie für Menschen ohne Typ 2 Diabetes (die Berechnung mit Broteinheiten ist für Menschen mit Typ 1 Diabetes wichtig).
- Bauen Sie Ihr **Übergewicht** langsam, aber dauerhaft durch Kalorienreduktion ab. **Satt werden ohne Verzicht** lautet die Devise!
- **Bewegung** wirkt wie Insulin! Überlegen Sie sich, wie Sie tägliche Bewegung in Ihren Alltag integrieren können.
- Trinken Sie täglich mind. **1,5 l Wasser** oder **ungesüßten Tee**.

! Sprechen Sie auf jeden Fall mit Ihrem **Arzt** oder einer **Ernährungsberatung** für **individuelle Ernährungsempfehlungen**, z. B. bezüglich einer Begrenzung der Eiweißzufuhr bei eingeschränkter Nierenfunktion oder Unverträglichkeiten und Allergien!

Achtung: Stolperfallen bei der Ernährung

- **Süßstoffe** führen zwar dem Körper keine Energie zu, können aber das **Hungergefühl** verstärken.
- Achtung auf **versteckte Zucker** z. B. in Joghurts, Fertigprodukten oder Fruchtsäften (auch frisch gepresste).
- **Bestimmte** Obstsorten (z. B. Trauben oder Datteln) sind sehr zuckerhaltig → Beachten Sie die hohe Kalorienzufuhr und bevorzugen Sie Obst mit weniger Zuckergehalt.
- Auch die empfohlenen Öle und Fette (z. B. Olivenöl) enthalten viele Kalorien → Nehmen Sie auch diese Öle und Fette **nur in Maßen** zu sich.

Vollwertige Ernährung: die Ernährungspyramide

Lebensmittel weiter unten in der Pyramide: häufiger essen



Essen Sie möglichst täglich
aus jeder Lebensmittelgruppe!

Vollwertige Ernährung: die Ernährungspyramide

Grün: günstige Lebensmittel

Rot: weniger günstige Lebensmittel

Milch- und Milchprodukte

- Wichtige Eiweißlieferanten
- Bevorzugt **fettarme Alternativen** verwenden

- z. B. Milch mit 1,5 % Fett, fettarmer Käse
- z. B. Milch mit 3,5 % Fett, fettreichere Käsesorten



Fette und Öle

- Bevorzugt pflanzliche Öle verwenden
- Sehr kalorienreich, in Maßen genießen!

- z. B. Rapsöl, Walnussöl, Olivenöl
- z. B. Schmalz

Getreideprodukte und Kartoffeln

- **Vollkornprodukte** bevorzugen
- Wenig Weißmehlprodukte oder Kohlenhydrate, die schnell in das Blut gelangen (z. B. Bonbons, Kekse)

- Vollkornbrot, Müsli ungezuckert, Vollkornnudeln
- Weißbrot, Cornflakes



Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

- Vorzugsweise fettarme Fleisch- und Wurstsorten (wöchentlich nicht mehr als 300–600 g)
- Zweimal wöchentlich Seefisch (eine Portion davon fettreich)

- z. B. Hähnchen- und Putenfleisch, Meeresfrüchte
- z. B. Wiener Würstchen, Salami, Speck

Gemüse und Salat

- Vor allem grünes Gemüse
- Täglich mindestens 3 Portionen

- z. B. Blattsalate, Bohnen, Kohl, Fenchel, grüne Paprika, Pilze, Gurken, Spinat



Obst

- Enthält deutlich mehr Zucker als Gemüse!
- Täglich mindestens 2 Portionen

- z. B. Äpfel, Beeren und Zitrusfrüchte
- z. B. Bananen, Weintrauben, Datteln

Flüssigkeit

- 1,5 l pro Tag

- Wasser und ungesüßte Tees
- Zuckerhaltige Getränke



Ihre Einkaufshilfe

Die anhängende Einkaufsliste können Sie abtrennen und als Hilfestellung zu Ihrem Einkauf mitnehmen. Die Verteilung der Lebensmittel auf der Rückseite sollte dem Inhalt Ihres Einkaufswagens entsprechen.

Fragen Sie bei Ihrem Arzt oder einer Ernährungsberaterin nach, wenn Sie weitere Tipps und Hilfestellungen benötigen. So können Sie sicherstellen, dass Sie schon während des Einkaufs die für Sie optimalen Lebensmittel besorgen.

Viel Spaß beim Kaufen, Zubereiten und Genießen!

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Diabetes-Team von AstraZeneca
mit Unterstützung von Dr. Tobias Wiesner, Leipzig

Tipps über den Einkauf hinaus

Unter www.zuckerkrank.de finden Sie weitere Informationen und konkrete Hilfestellung für den Umgang mit Ihrem Typ 2 Diabetes – mit interaktivem Trainingscenter und Expertentipps!

- Symptome und Ursachen
- Ernährung und Bewegung
- Wissen und Informationen
- Download und Experten-Rat



Trennen Sie diese Liste hier ab und nehmen Sie sie zu Ihrem Einkauf mit.

Tipps für Ihren Lebensmitteleinkauf

- ✓ Auf **Fettgehalt** achten: wenig fettreiche Lebensmittel
- ✓ **Zuckerarme** Lebensmittel bevorzugen – auf versteckte Zucker achten!
- ✓ **Flüssigkeiten**: ausreichend Wasser und Tees (ungesüßt)
- ✓ **Milchprodukte** für jeden Tag
- ✓ **Fisch** für zwei Tage in der Woche
- ✓ **Fettarme(s) Fleisch/Fleischprodukte** in Maßen

Schreiben Sie Ihren **Einkaufszettel** im Voraus!

Entscheiden Sie sich für 1 oder 2 **besondere Lebensmittel**, die Sie in Maßen genießen wollen.

Checkliste für Ihren Einkaufswagen



Oliven-, Soja-,
Walnussöl



Wenig Fleisch/Fisch
(fettarm!)



Fettarme Milch/Milchprodukte



Vollkornprodukte



Zuckerarmes Obst



Viel Gemüse