



DIABETESPRÄVENTION

GESUNDE ERNÄHRUNG.

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig, um gesund zu bleiben und Krankheiten zu verhindern. Eine Ernährungsberatung kann Ihnen dabei helfen, die richtige Ernährungsweise für sich zu finden.

WELCHE NAHRUNGSMITTEL SIND BESONDERS GESUND?

- › Obst und Gemüse sind besonders geeignet, um Herzkrankheiten und Schlaganfällen vorzubeugen. Mit Obst und Gemüse lassen sich möglicherweise auch bestimmte Formen von Krebs vermeiden. Essen Sie möglichst zu jeder Hauptmahlzeit und als Zwischenmahlzeit Obst und Gemüse, roh oder gekocht, wie Sie es am besten vertragen. Dabei können Sie auch auf Tiefkühlkost zurückgreifen. Fachgesellschaften empfehlen, täglich mindestens zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse zu essen.
- › Nahrungsfaserreiche Nahrungsmittel helfen ebenfalls dabei, Herzkrankheiten und Schlaganfällen vorbeugen und beeinflussen bei Prädiabetes und Diabetes Typ 2 den Blutzucker positiv. Nahrungsmittel mit vielen Nahrungsfasern (Ballaststoffen) sind beispielsweise Gemüse, Salate, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse sowie vollkornhaltige Getreide. Die Nährstofftabelle auf den Lebensmitteln gibt Auskunft darüber, wie viele Nahrungsfasern ein Nahrungsmittel enthält. Fachgesellschaften empfehlen, täglich 20 bis 35 Gramm Nahrungsfasern zu sich zu nehmen.
- › Einige Experten empfehlen eine Essensweise, die an die mediterrane Küche angelehnt ist. Diese beinhaltet hauptsächlich Früchte, Gemüse, Vollkornprodukte und Olivenöl. Ausserdem gehört etwas Fisch und Geflügel dazu, eher selten sollte rotes Fleisch auf dem Speiseplan stehen.

WELCHE NAHRUNGSMITTEL SOLLTEN SIE VERMEIDEN ODER REDUZIEREN?

Um sich gesund zu ernähren, sollten Sie den Verzehr von bestimmten Lebensmitteln reduzieren. Dazu gehören:

FETTE

Es gibt unterschiedliche Arten von Fetten. Einige davon sind für den Körper besser als andere. Besonders ungesund sind die sogenannten «Transfette». Diese finden sich in Margarine, vielen Fastfood-Produkten und einigen Backwaren aus dem Supermarkt. Transfette können den Cholesterinspiegel anheben und das Risiko für Herzkrankungen erhöhen. Nahrungsmittel, die Transfette enthalten, sollten Sie möglichst meiden. Die mehrfach ungesättigten Fette, die in Fisch enthalten sind, scheinen dem Körper dagegen gut zu tun und können das Risiko für Herzkrankheiten senken. Auch mehrfach ungesättigte Fette aus anderen Nahrungsquellen sind wahrscheinlich gesund. Früher dachte man, vor allem gesättigte Fette seien schlecht für die Gesundheit. Neuere Studien zeigen jedoch, dass sich das Risiko von Herzkrankungen nicht alleine durch gesättigte Fette zu erhöhen scheint. Zum Kochen sollten möglichst gesunde Öle wie Oliven- oder Rapsöl verwendet werden.

ZUCKER

Für eine gesunde Ernährung ist es wichtig, raffinierten Zucker, Fruchtzucker, Süßigkeiten und Getreide mit tiefem Ausmahlungsgrad zu reduzieren oder ganz zu vermeiden.

Getreide mit tiefem Ausmahlungsgrad finden sich in Weissbrot, weissem Reis, weissen Teigwaren und Fertigprodukten. Vollkornprodukte wie Vollkornbrot oder dunkler Reis beinhalten mehr Nahrungsfasern und sind für die Gesundheit zuträglicher. Auch das Weglassen von gesüssten Getränken wie Eistees, Limonaden oder Cola ist zu empfehlen.

ROTES FLEISCH

Studien haben gezeigt, dass der Konsum von rotem Fleisch das Risiko für bestimmte Gesundheitsprobleme, inklusive Herzkrankheiten und Krebs, erhöhen kann. Eine vegetarische Ernährung ist möglich, sofern gut auf eine genügende Protein- und Calciumzufuhr über alternative Produkte geachtet wird.

WIE VIELE KALORIEN BRAUCHE ICH PRO TAG?

Die benötigte Kalorienmenge ist abhängig von Gewicht, Alter und Geschlecht und davon, wie viel Sie durch Bewegung im Beruf oder in der Freizeit verbrennen. Ihre Ärztin, Ihr Arzt oder eine Fachperson für Ernährungsberatung kann Ihnen sagen, wie viele Kalorien Sie täglich zu sich nehmen sollten. Wenn Sie abnehmen und Ihr Gewicht langfristig halten wollen, sollte diese Kalorienmenge nicht nur für eine Blitzdiät, sondern dauerhaft unterschritten werden. Es ist auch möglich, durch körperliche Betätigung mehr Kalorien zu verbrennen. Am besten gelingt dies mit einer allgemeinen Anpassung der Ernährung und etwas mehr in den Alltag integrierter Bewegung.

Eine Gewichtsabnahme von fünf bis zehn Prozent des Körpergewichts kann die Entstehung von Diabetes Typ 2 verhindern oder stark verzögern.

WAS IST BEI ALKOHOL ZU BEACHTEN?

Menschen, die täglich eine kleine Menge Rotwein zu sich nehmen, scheinen ein geringeres Risiko zu haben, herzkrank zu werden. Allerdings kann Alkohol andere Krankheiten verursachen. Das Risiko, eine Leberkrankheit oder bestimmte Krebsarten zu entwickeln, kann sich erhöhen. Auch bei Übergewicht, Prädiabetes oder Diabetes Typ 2 wirkt sich Alkohol ungünstig auf den Fett- und Blutzuckerspiegel aus.

AN WEN WENDE ICH MICH, WENN ICH FRAGEN HABE?

Wenn Sie Fragen zu Ihrer Ernährung haben, wenden Sie sich an Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder eine Fachperson für Ernährungsberatung. Welche Ernährung für Sie die richtige ist, hängt zum Teil auch von Ihrer Gesundheit und eventuellen Beschwerden ab. Je nach Fragestellungen oder Zielen lohnt es sich, eine professionelle Ernährungsberatung oder ein gezieltes Programm in Anspruch zu nehmen. SWICA-Versicherte können sich auch an die Ernährungsberaterinnen von santé24 wenden.

Offizieller Nachdruck aus UpToDate®, www.uptodate.com ©2019 UpToDate®

365 TAGE IM JAHR RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA.

Telefon 0800 80 90 80 / swica.ch

The logo for SWICA, consisting of the word "SWICA" in white, bold, sans-serif capital letters on a dark teal rectangular background.