

A woman with long, wavy brown hair, wearing a red dress with a blue floral pattern, is smiling and looking down at a plate of food. She is in a kitchen setting with white shelves holding mugs and a green plant in the background. The food on the plate appears to be a sandwich or a wrap with various fillings. The overall atmosphere is bright and positive.

DIABETESPRÄVENTION

GESUNDE ERNÄHRUNG.

WEIL GESUNDHEIT
ALLES IST

SWICA

Diabetesprävention: Gesunde Ernährung.

Warum ist gesunde Ernährung so wichtig?

Gesunde Ernährung ist wichtig, weil Sie mit den richtigen Nahrungsmitteln jetzt und in Zukunft gesund bleiben und Krankheiten verhindern können.

Welche Nahrungsmittel sind besonders gesund?

- Obst und Gemüse, da sie Herzkrankheiten und Schlaganfälle vorbeugen können. 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. Wenn Sie über keine frischen Lebensmittel verfügen, können Sie auch auf Tiefkühlkost oder Dosen zurückgreifen. Ärzte empfehlen, täglich mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen.
- Ballaststoffreiche Nahrungsmittel, da Ballaststoffe Herzkrankheiten und Schlaganfälle vorbeugen und bei Prädiabetes und Diabetes Typ 2 den Blutzucker positiv regulieren können. Nahrungsmittel mit vielen Ballaststoffen sind beispielsweise Gemüse, Obst, Bohnen, Nüsse, Haferflocken, bestimmte Brotsorten und Frühstücksflocken. Die Nährstofftabelle auf den Lebensmitteln gibt Auskunft darüber, wie viele Ballaststoffe ein Nahrungsmittel enthält. Ärzte empfehlen, täglich 20 bis 35 Gramm Ballaststoffe zu sich zu nehmen.
- Einige Experten empfehlen eine «mediterrane Essensweise». Dies beinhaltet hauptsächlich Früchte, Gemüse, Vollkornprodukte und Olivenöl. Ausserdem etwas Fisch und Geflügel, aber eher selten rotes Fleisch. Diese mediterrane Essensweise kann Ihre Gesundheit im Allgemeinen unterstützen und kann eventuell sogar Ihr Schlaganfall-Risiko senken.

Welche Nahrungsmittel sollte man vermeiden oder reduzieren?

Um sich gesund zu ernähren, sollte man einige Lebensmittel vermeiden oder ihren Verzehr 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». Man findet sie in Margarine, vielen Fastfood-Produkten und einigen Backwaren aus dem Supermarkt. Transfette können den Cholesterinspiegel anheben und das Risiko für Herzerkrankungen 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 Herzerkrankungen 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, Zucker, Süssigkeiten und gemahlene Getreide zu reduzieren oder ganz zu vermeiden. Gemahlene Getreide finden sich in Weissbrot, weissem Reis, den meisten Formen von Teigwaren und am meisten in abgepackten Snacks. Vollkornprodukte wie Vollkornbrot oder dunkler Reis beinhalten mehr Ballaststoffe und sind für die Gesundheit zuträglicher. Auch das Weglassen von gesüßten Getränken wie Eistees, Limonaden, Cola oder Sportgetränken kann die Gesundheit verbessern.

Rotes Fleisch

Studien haben gezeigt, dass der Konsum von rotem Fleisch das Risiko für bestimmte Gesundheitsprobleme, inklusive Herzkrankheiten und Krebs, erhöhen kann.

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.

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. Ihr Arzt oder Ihr Ernährungsberater 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 oder durch körperliche Betätigung mehr Kalorien verbrannt werden. 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.

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

An wen wende ich mich, wenn ich Fragen habe?

Wenn Sie Fragen zu Ihrer Ernährung haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder einen Ernährungsberater. 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. Wenn Sie als SWICA-Versicherter dabei weitere Hilfe benötigen, können Sie sich auch an das medizinische Fachpersonal oder an die Ernährungsspezialisten von santé24 wenden.