Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

Modul 2

Online-Schulung

Diabetes mellitus Typ 2

Ohne Insulintherapie

Foto: © Raffael Stiborek – Agentur Wundermild

Competence Center
Integrierte Versorgung

SV

Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

Herzlich Willkommen

Vorbereitung

Foto: © Africa Studio – Shutterstock.com

Startcheck

Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

Vor dem Start …

- Ruhige Umgebung?
- Eventuell Kopfhörer bei schlechter Tonqualität
- Alles vorbereitet? Diabetes-Tagebuch, Notizblock, Stift
- Technische Ausrüstung okay? Ladegerät griffbereit?
- Video und Mikrofon aktiviert?
  Wichtig für Soundcheck – soll danach wieder deaktiviert werden

Soundcheck und Videocheck

Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

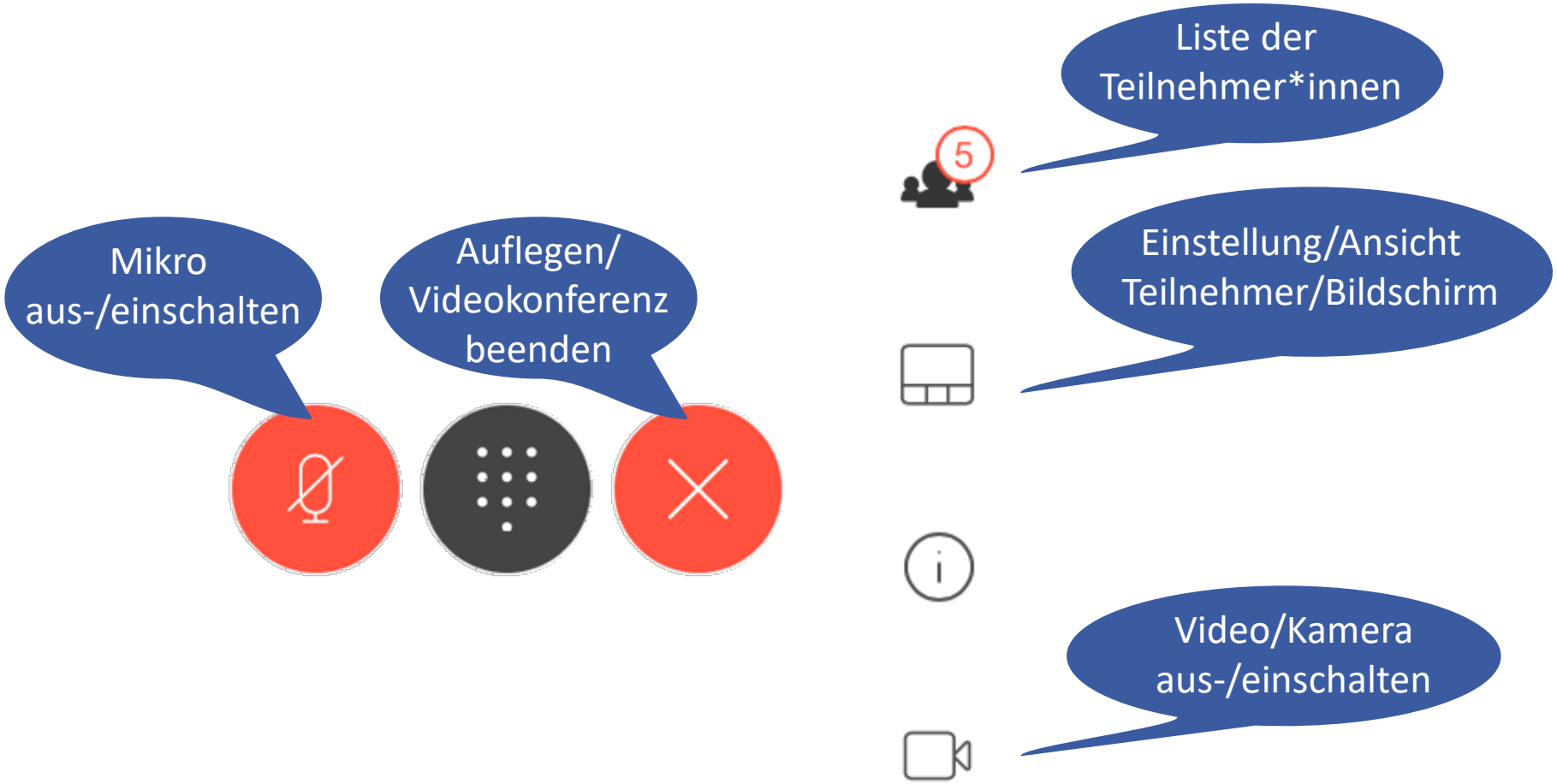
Soundcheck

- Können alle Teilnehmer*innen die Vortragenden **hören**?
  Bitte Daumen hoch in die Kamera!

Videocheck

- Können alle Teilnehmer*innen die Vortragenden **sehen**?
  Bitte Daumen hoch in die Kamera!

Symbolerklärung Videokonferenz



„Spielregeln“ während der Schulung

Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

- Bitte **während des Vortrages das Mikrofon ausschalten/deaktivieren** – keine Nebengeräusche und wir unterbrechen uns nicht
- **Fragen sind willkommen** – bitte Mikrofon selbst einschalten/aktivieren
- **Bei schlechter Internetverbindung** kann es helfen, **Mikrofon und Video zu deaktivieren.**
- **Keine Chatfunktion** – bitte **Fragen bevorzugt nach dem Vortrag** stellen – dafür Mikrofon selbst aktivieren

Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

Willkommen zum 2. Modul

Gesunde Ernährung

Foto: © Daniel Vincek – stock.adobe.com

Was erwartet Sie heute?

Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

Themen

- Nahrungsbestandteile, Energieverteilung
- Kohlenhydrate & Blutzucker
- Optimale Fettzufuhr
- Eiweißbedarf
- „Gesunder Teller“
- Ernährungspyramide
- Zucker und Süßes

Foto: © Lisavetta – Shutterstock.com

Woraus besteht unsere Nahrung?

Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

1. Nährstoffe

- Eiweiß (1 g = 4 kcal)
- Fett (1 g = 9 kcal)
- Kohlenhydrate (1 g = 4 kcal)
- Alkohol (1 g = 7 kcal)

2. Wirkstoffe

- Vitamine
- Mineralstoffe
- Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe

3. Ballaststoffe

4. Wasser

Foto: © Elena Eryomenko – Shutterstock.com

Kohlenhydrate

Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

Zuckerarten

- Traubenzucker
- Fruchtzucker
- Haushaltszucker
- Malzzucker
- Milchzucker

Stärke

Fotos: © NIPAPORN PANYACHAROEN (Milch), Nataly Studio (Apfel), Roxana Bashyrova (Reis), simonidadj (Brot), Boris15 (Nudeln), Chones (Zucker) – Shutterstock.com; rcfotostock (Bier) – Fotolia.com; Mbongo (Kartoffeln) – AdobeStock

Essen und trinken Sie …

Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

… reichlich Gemüse und ausreichend Wasser und/oder ungezuckerten Tee

… gezielt Kohlenhydrate, Eiweißlieferanten und hochwertige Fette/Öle

… sparsam tierische Fette, Zucker und selten Alkohol

Fotos: © rcfotostock (Bier) – Fotolia.com; Yantra (Gemüsekorb) – AdobeStock; Andrey Kuzmin (Wasserglas), irin-k (Nüsse), NIKCOA (Öl), Nattika (Käse), Boris15 (Nudeln), Nataly Studio (Apfel) simonidadj (Brot), mbongo (Kartoffeln), NIPAPORN PANYACHAROEN (Milch), Valentin Volkov (Milchprodukte), New Africa (Fisch, Fleisch, Eier), Dimitri Stalnuhhin (Schokoladeriegel), M. Schuppich (Krapfen), ExQuisine (Pommes), akf (Chips), kuvona (Wurst), Africa Studio (Butter) – Shutterstock.com

Fett ist nicht gleich Fett!

Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

Verstecktes Fett

z. B. in Wurst, Wurstwaren, Fleisch, Fisch, Eiern, Milch, Milchprodukten, Käse, Süßigkeiten

Koch- und Streichfett

Kochfett

Für Salate: Hochwertige Öle wie Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Kürbiskernöl

Zum Kochen: Rapsöl, Olivenöl

! Kokosöl wird NICHT empfohlen

Streichfett

Butter, Margarine

Fotos: © romantsubin (Salami), volff (Öl), Africa Studio (Butter) – Fotolia.com

Eiweiß – ein wichtiger Baustoff

- Da unser Körper nicht in der Lage ist, Eiweiß selbst aufzubauen, ist eine tägliche Zufuhr erforderlich!
- Eiweiß ist enthalten in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln:

Tierisch

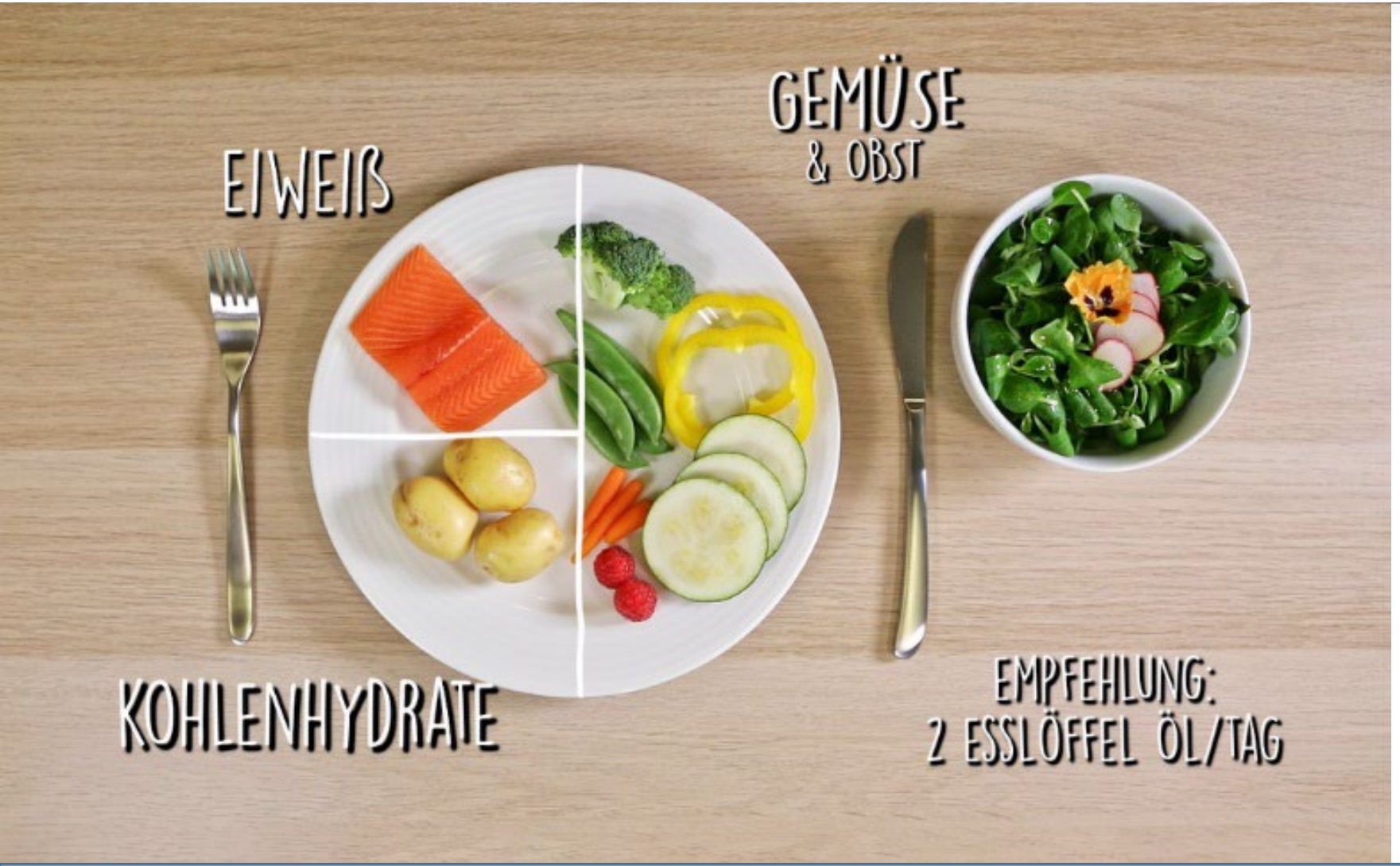
- Fleisch
- Fisch
- Milch, Milchprodukte
- Eier
- usw.

Pflanzlich

- Bohnen
- Linsen
- Kichererbsen
- Soja
- usw.

Fotos: © rdnzl (Eier), Jiri Hera (Bohnen, Linsen) – Adobe Stock

So sollte Ihr Teller aussehen …



Gemüse & Obst

Mind. ½ der Mahlzeit besteht aus **Gemüse**

Eiweiß

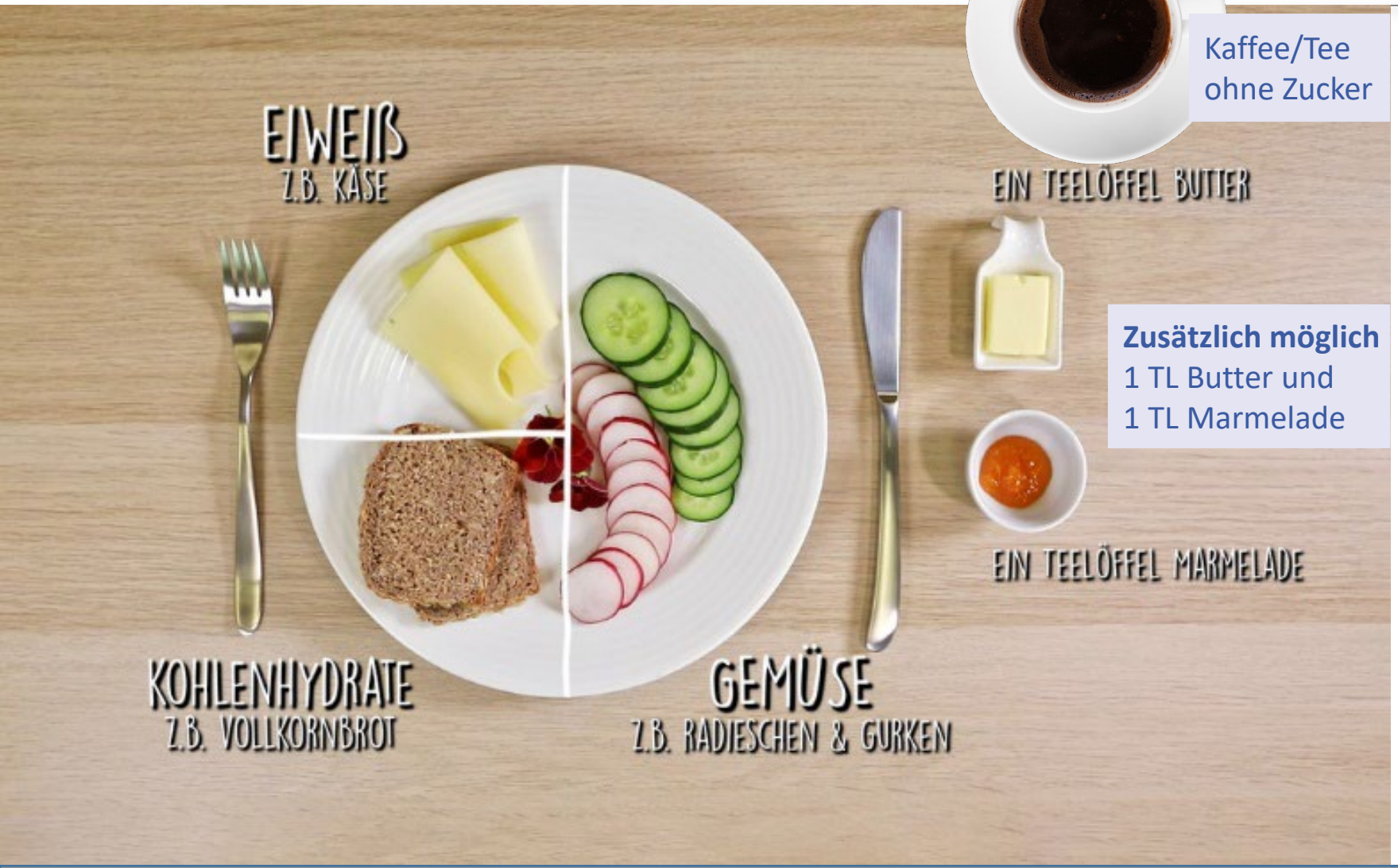
Ca. ¼ der Mahlzeit besteht aus **Eiweiß** (z. B. Fleisch, Fisch, Ei, Hülsenfrüchte, Milchprodukte)

Kohlenhydrate

Ca. ¼ der Mahlzeit besteht aus **Beilage**

Beispiel (1)

Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF



Kaffee/Tee
ohne Zucker

Zusätzlich möglich
1 TL Butter und
1 TL Marmelade

Gemüse & Obst

- 2 Fäuste Gemüse **und/oder**
- 1 Faust Obst

Eiweiß

- 1–2 Scheiben Käse **oder**
- 1 Faust Topfen/Hüttenkäse **oder**
- 2 EL Aufstrich **oder**
- 1–3 Scheiben Schinken **oder**
- 1 Becher Naturjoghurt **oder**
- 1 Glas Milch **oder**
- 1 Ei

Kohlenhydrate

- 1–2 Scheiben Vollkornbrot **oder**
- 2 EL grobe Getreideflocken **oder**
- 1 Vollkorngebäck

Beispiel (2)

Gemüse & Obst

- 2 Fäuste Gemüse **und/oder**
- 1 Faust Obst

Eiweiß

- 1–2 Scheiben Käse **oder**
- 1 Faust Topfen/Hüttenkäse **oder**
- 2 EL Aufstrich **oder**
- 1–3 Scheiben Schinken **oder**
- 1 Becher Naturjoghurt **oder**
- 1 Glas Milch **oder**
- 1 Ei

Kohlenhydrate

- 1–2 Scheiben Vollkornbrot **oder**
- 2 EL grobe Getreideflocken **oder**
- 1 Vollkorngebäck

Beispiel (3)

Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

Kalorienfreie Getränke
wie Wasser, Mineral, Tee **oder** gelegentlich Light-Getränke

Zusätzlich
1–2 EL Öl zur Zubereitung der Speisen (inkl. Salat) pro Tag

Eventuell ein Dessert aus einem Milchprodukt **und/oder** 1 Faust Obst

Gemüse & Obst

- 2 Fäuste Gemüse **und**
- 1 Schüssel Salat

Eiweiß

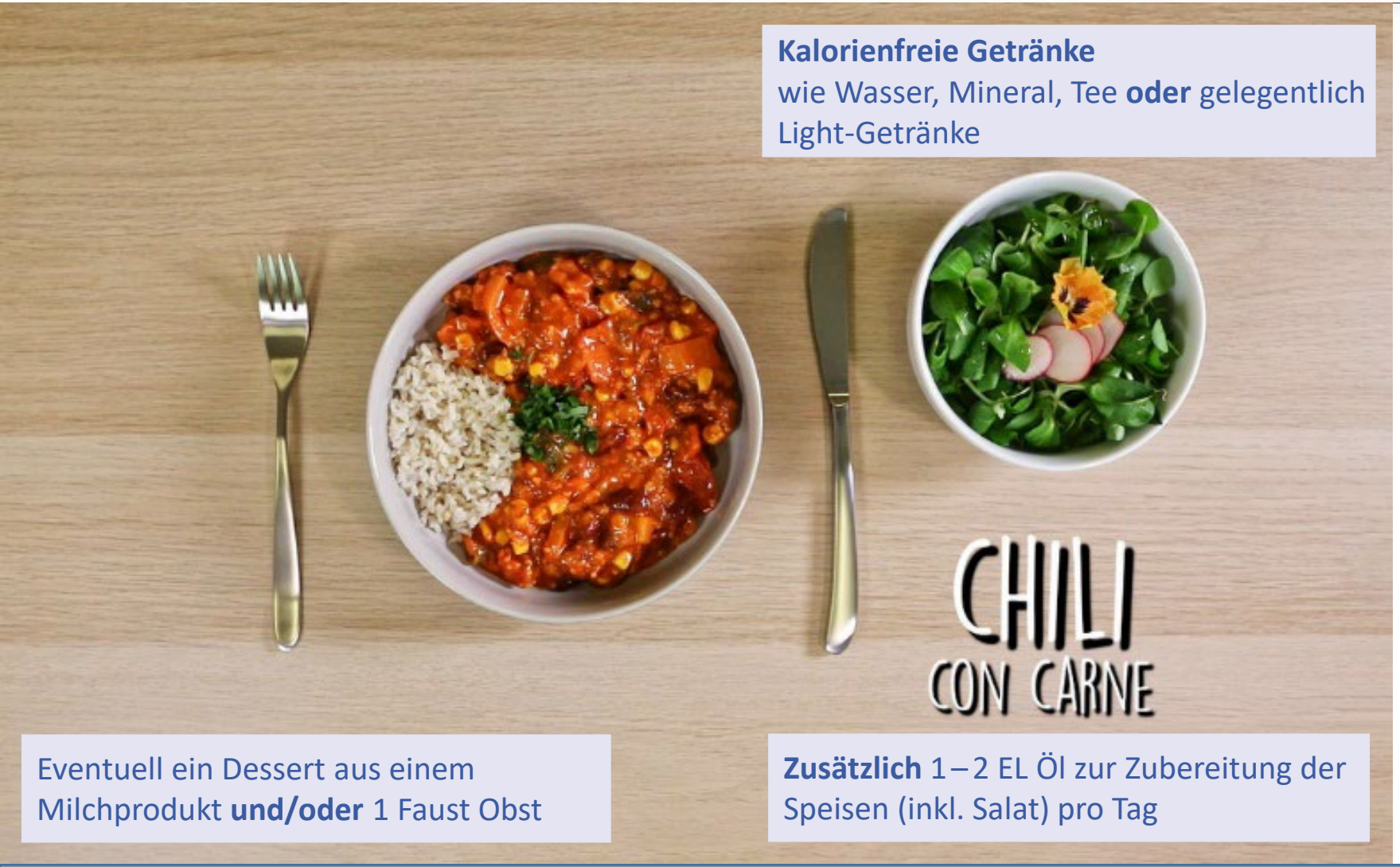
- 1 handtellergroßes Stück mageres Fleisch **oder**
- 1 handtellergroßes Stück Fisch **oder**
- 1 Ei **oder**
- 1 Faust Hülsenfrüchte (gekocht) **oder**

Kohlenhydrate

- 1 Faust Beilage **oder**
- 1 Vollkorngebäck

Beispiel (4)

Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF



Kalorienfreie Getränke
wie Wasser, Mineral, Tee **oder** gelegentlich Light-Getränke

Eventuell ein Dessert aus einem Milchprodukt **und/oder** 1 Faust Obst

Zusätzlich 1–2 EL Öl zur Zubereitung der Speisen (inkl. Salat) pro Tag

Gemüse & Obst

- 2 Fäuste Gemüse **und**
- 1 Schüssel Salat

Eiweiß

- 1 handtellergroßes Stück mageres Fleisch **oder**
- 1 handtellergroßes Stück Fisch **oder**
- 1 Ei **oder**
- 1 Faust Hülsenfrüchte (gekocht) **oder**

Kohlenhydrate

- 1 Faust Beilage **oder**
- 1 Vollkorngebäck

Beispiel (5)

Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

Kalorienfreie Getränke
wie Wasser, Mineral, Tee **oder**
gelegentlich Light-Getränke

Gemüse & Obst

- 2 Fäuste Gemüse **und/oder**
- 1 Faust Obst

Eiweiß

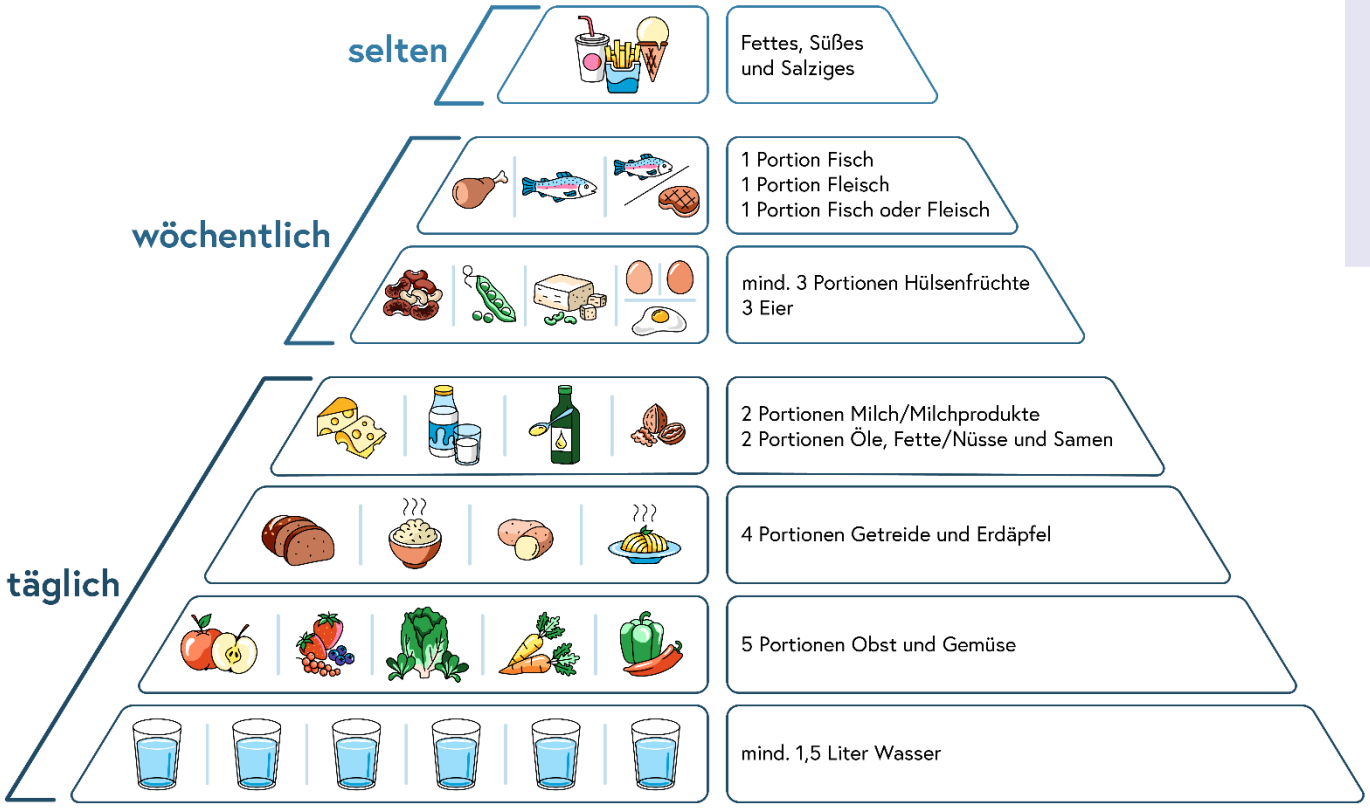
- 1–2 Scheiben Käse **oder**
- 1 Faust Topfen/Hüttenkäse **oder**
- 2 EL Aufstrich **oder**
- 1–3 Scheiben Schinken **oder**
- 1 Becher Naturjoghurt **oder**
- 1 Glas Milch **oder**
- 1 Ei

Kohlenhydrate

- 1–2 Scheiben Vollkornbrot **oder**
- 2 EL grobe Getreideflocken **oder**
- 1 großes Vollkorngebäck

So genießen Sie gesund –

Die Österreichische Ernährungspyramide **mit** Fisch und Fleisch



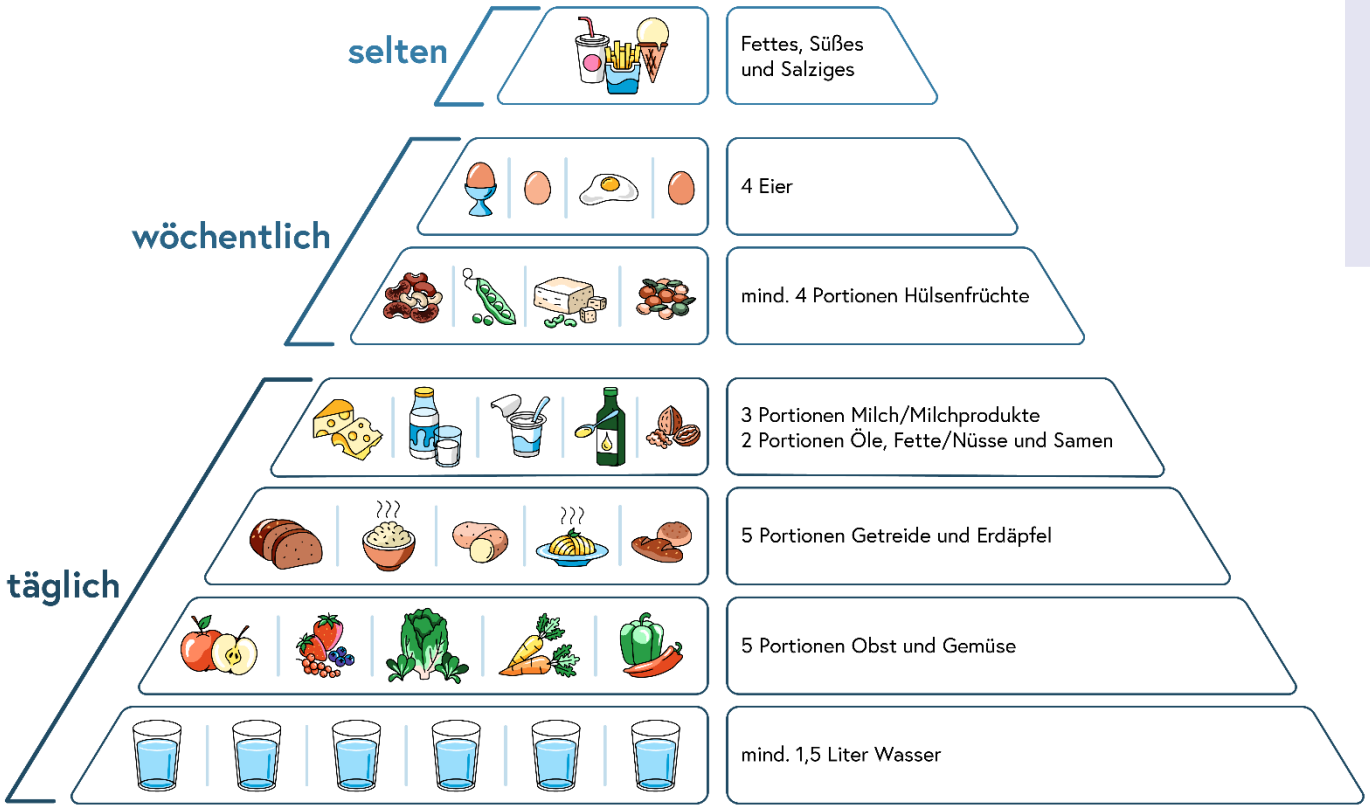
Weitere Informationen und entsprechende Empfehlungen zur Ernährungspyramide finden Sie auf der Seite des Sozialministeriums:
www.sozialministerium.gv.at

Quellenangabe: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 2024

So genießen Sie gesund –

Die Österreichische Ernährungspyramide **ohne** Fisch und Fleisch

Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF



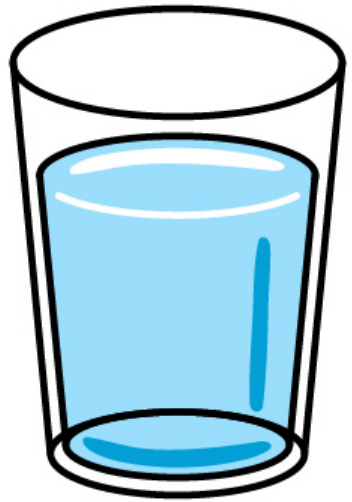
Weitere Informationen und entsprechende Empfehlungen zur Ernährungspyramide finden Sie auf der Seite des Sozialministeriums:
www.sozialministerium.gv.at

Quellenangabe: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 2024

Ernährungspyramide: **Alkoholfreie Getränke**

Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

- **Täglich** 1,5 bis 2 Liter zucker- und alkohol**freie** Getränke
  (z. B. Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßter Tee und Kaffee)
- Alkohol ist ein Genussmittel und kein Getränk –
  hat viel Zucker und Kalorien



Tipp

Trinken Sie über den Tag verteilt. Das kann den Heißhunger verringern und den Blutzucker senken.

Ernährungspyramide: **Gemüse und Obst**

- **Täglich** mind. 3 Portionen Gemüse
- **Täglich** max. 2 Portionen Obst

Tipp

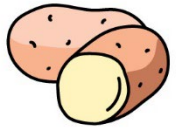
Mehrmals täglich Gemüse, Salat und Obst machen Ihren Speiseplan vitamin-, mineral- und ballaststoffreich!

Ernährungspyramide: **Getreide und Kartoffeln**

- **Täglich** 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln – vorzugsweise Vollkorn
- **Täglich** 5 Portionen

Tipp

Möglichst grobe Vollkornprodukte verwenden, denn diese lassen den Blutzucker langsamer ansteigen.



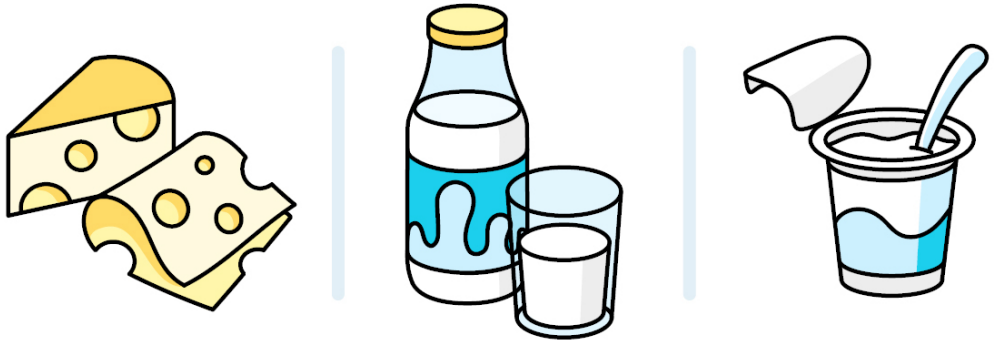
Ernährungsempfehlungen bei vegetarischer Ernährung

Ernährungspyramide:
Milch und Milchprodukte

- **Täglich** 2 Portionen Milch und Milchprodukte
- **Täglich 3** Portionen Milch und Milchprodukte

Tipp

z. B. Naturjoghurt mit frischen Früchten – durch die Kombination mit Joghurt steigt der Blutzuckerspiegel langsamer an



Ernährungsempfehlungen bei vegetarischer Ernährung

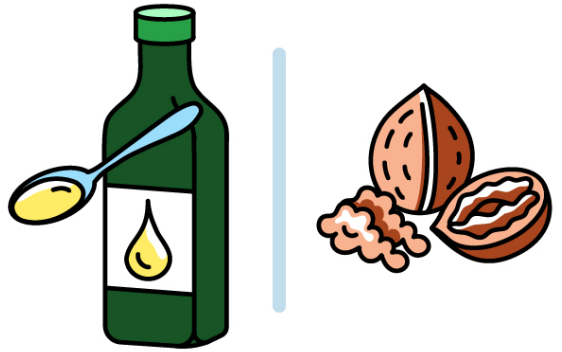
Ernährungspyramide:
Öle, Fette, Nüsse und Samen

Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

- **Täglich** 1 – 2 EL Fette und Öle
- **Täglich** 2 EL Nüsse und Samen
- Streich-, Back- und Bratfette sowie fettreiche Milchprodukte sparsam verwenden

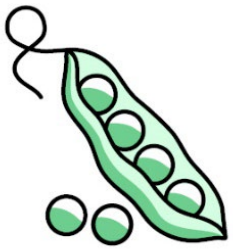
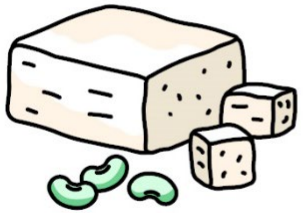
Tipp

Gute pflanzliche Öle (z. B. Leinöl, Olivenöl, Rapsöl) enthalten mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die sich positiv auf die Blutgefäße auswirken.



Ernährungspyramide: **Hülsenfrüchte**

- **Wöchentlich** mind. 3 Portionen
- **Wöchentlich** mind. 4 Portionen

Tipp

Essen Sie Hülsenfrüchte als Fleischersatz. Sie wirken positiv auf Blutzucker-, Fett- und Insulinspiegel.

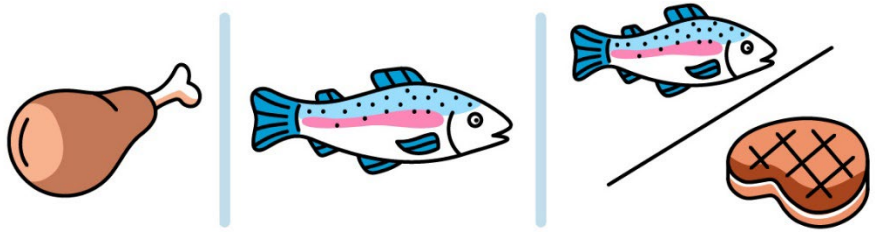
Ernährungsempfehlungen bei vegetarischer Ernährung

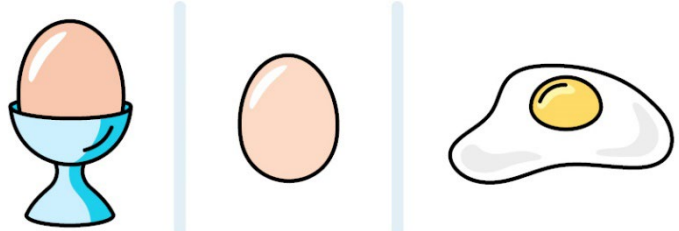
Ernährungspyramide: **Fisch, Fleisch und Eier**

Therapie Aktiv DIABETES IM GRIFF

Wöchentlich

- 1 x Fisch (so groß wie ein Handteller)
- 1 x mageres Fleisch (so groß wie ein Handteller)
- 1 x Fisch oder mageres Fleisch (oder Wurst)
- 3 Eier
- 4 Eier





Tipp

Fleisch, Fisch und Eier so natürlich wie möglich verwenden, um die Aufnahme von versteckten Fetten, Salz und Zucker zu vermeiden.

Ernährungspyramide: **Fettes, Süßes und Salziges**

Therapie Aktiv DIABETES IM GRIFF

- Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel (= Genussmittel) nur **selten** genießen

Tipp

- *Selten – aber mit Genuss!*
- *Genießen Sie als Ersatz für Süßigkeiten z. B. eine kleine Menge Nüsse.*

Alternativen zum Zucker? (1)

Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

Süßstoffe …

- sind großteils chemisch.
- haben eine extrem hohe Süßkraft.
- sind kalorienfrei.
- erhöhen den Blutzucker nicht.
- gibt es in Tablettenform, als Pulver oder flüssig.
- sind nur bedingt hitzestabil.
- sind nur bedingt backtauglich.
- sind z. B. Aspartam, Saccharin, Cyclamat, Sucralose.

Zuckeraustauschstoffe …

- sind zuckerähnlich.
- haben eine ähnliche Süßkraft wie Zucker.
- liefern Energie (außer Erythrit).
- beeinflussen den Blutzucker teilweise.
- sind meist in Pulverform.
- sind backtauglich, können aber den Geschmack beeinflussen!
- können Blähungen, Krämpfe und Durchfall verursachen.
- sind z. B. Fruchtzucker, Sorbit, Sionon, Maltit, Mannit, Xylit, Erythrit.

Foto: © Eskymaks – Shutterstock.com

Alternativen zum Zucker? (2)

Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

Süßstoffe …

- sind eine mögliche Alternative zum Süßen von Getränken, Cremen und Puddings.
- sollten wenn **nur sehr sparsam** verwendet werden!

Es gibt Hinweise darauf, dass die Darmflora negativ beeinflusst wird!

Zuckeraustauschstoffe …

- bringen keinen wesentlichen Vorteil und werden deswegen **nicht** empfohlen.

Foto: © Eskymaks – Shutterstock.com

Süßes für Süße?

Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

- Zucker pur und in gelöster Form vermeiden (Getränke!)
- Zum Süßen von **Cremen, Puddings** etc. – wenn nötig Süßstoff sparsam verwenden
- Zum Backen von **Mehlspeisen** …
  - … die im Rezept angegebene Zuckermenge um die Hälfte reduzieren.
  - … mind. zur Hälfte Vollkornmehl verwenden.
  - … eventuell die Hälfte des Mehls durch gemahlene Nüsse/Mandeln ersetzen.
- **Marmelade** mit mind. 75 % Fruchtanteil kaufen
- **Selbstgemachte Marmelade** 3:1 einkochen

Foto: © Sunny Forest – Shutterstock.com

Wie viel Süßes ist möglich?

Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

- Kleine Mengen in verpackter Form möglich (z. B. Mehlspeisen, Cremeeis, Schokolade)
- Zuckermenge sollte **max.** 10 % der täglichen Gesamtenergiemenge betragen (max. 50 g/ca. 2 Esslöffel pro Tag)
- Stark gezuckerte Lebensmittel sind oft auch sehr fett!
- Zucker in isolierter Form (z. B. Bonbons, Gummibärchen) und in Getränken (z. B. Säfte, Limonaden, Kaffee, Tee) meiden!

Foto: © san_ta – AdobeStock

Was ist bis zum nächsten Teil zu erledigen?

Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

- Unterlagen durchschauen
- Weiterhin die Blutzuckerwerte kontrollieren
- Essverhalten beobachten und analysieren
- Wenn Fragen auftreten, bitte notieren und beim nächsten Termin stellen
- Den Zugangslink für den 3. Termin bekommen Sie rechtzeitig per E-Mail.

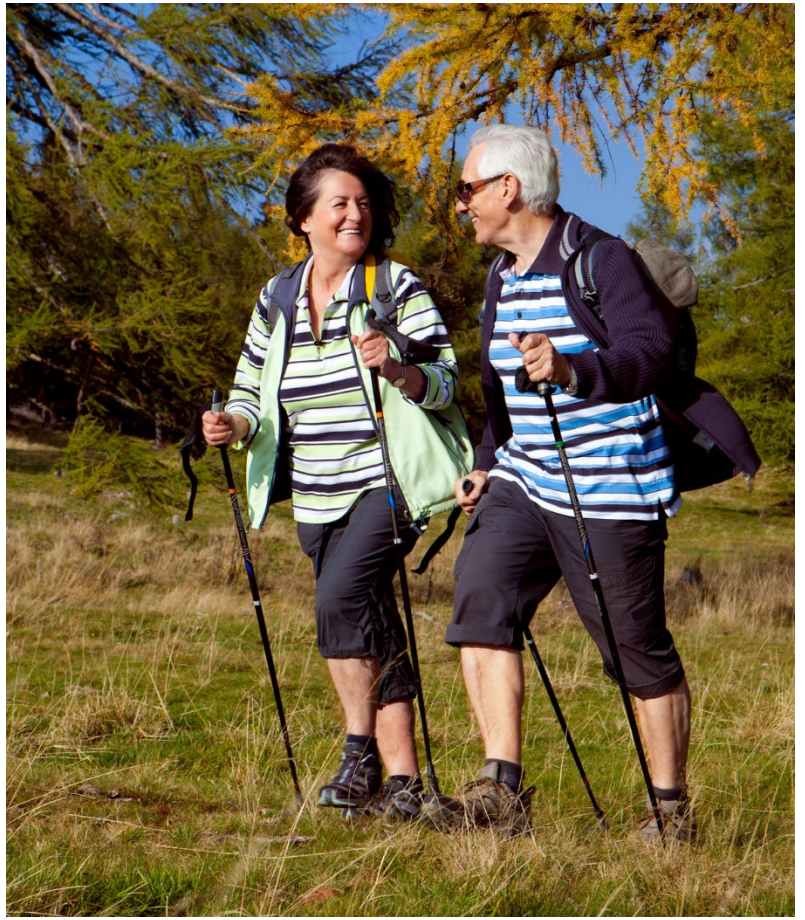


Foto: © Patrizia Tilly – Fotolia.com

Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

Noch offene Fragen?

Sie können Sie nun gerne stellen!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:
Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Redaktion:
ÖGK Landesstelle Steiermark, Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz
Telefon: +43 5 0766-151390
E-Mail: service@therapie-aktiv.at

www.therapie-aktiv.at

Version 2025

Urheberrecht

Hinweis zum Urheberrecht

Alle in dieser Präsentation verwendeten Bilder unterliegen dem Urheberrecht und dürfen weder entnommen, vervielfältigt, veröffentlicht noch in anderer Weise verwendet werden. Die Präsentation darf insgesamt nicht verändert, bearbeitet oder in Teilen weiterverwendet werden. Jede Nutzung außerhalb des vorgesehenen Präsentationskontextes bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Zustimmung der Rechteinhaber.