

Modul 2

Online-Schulung

Diabetes mellitus Typ 2

Ohne Insulintherapie



Herzlich Willkommen

Vorbereitung

Startcheck

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

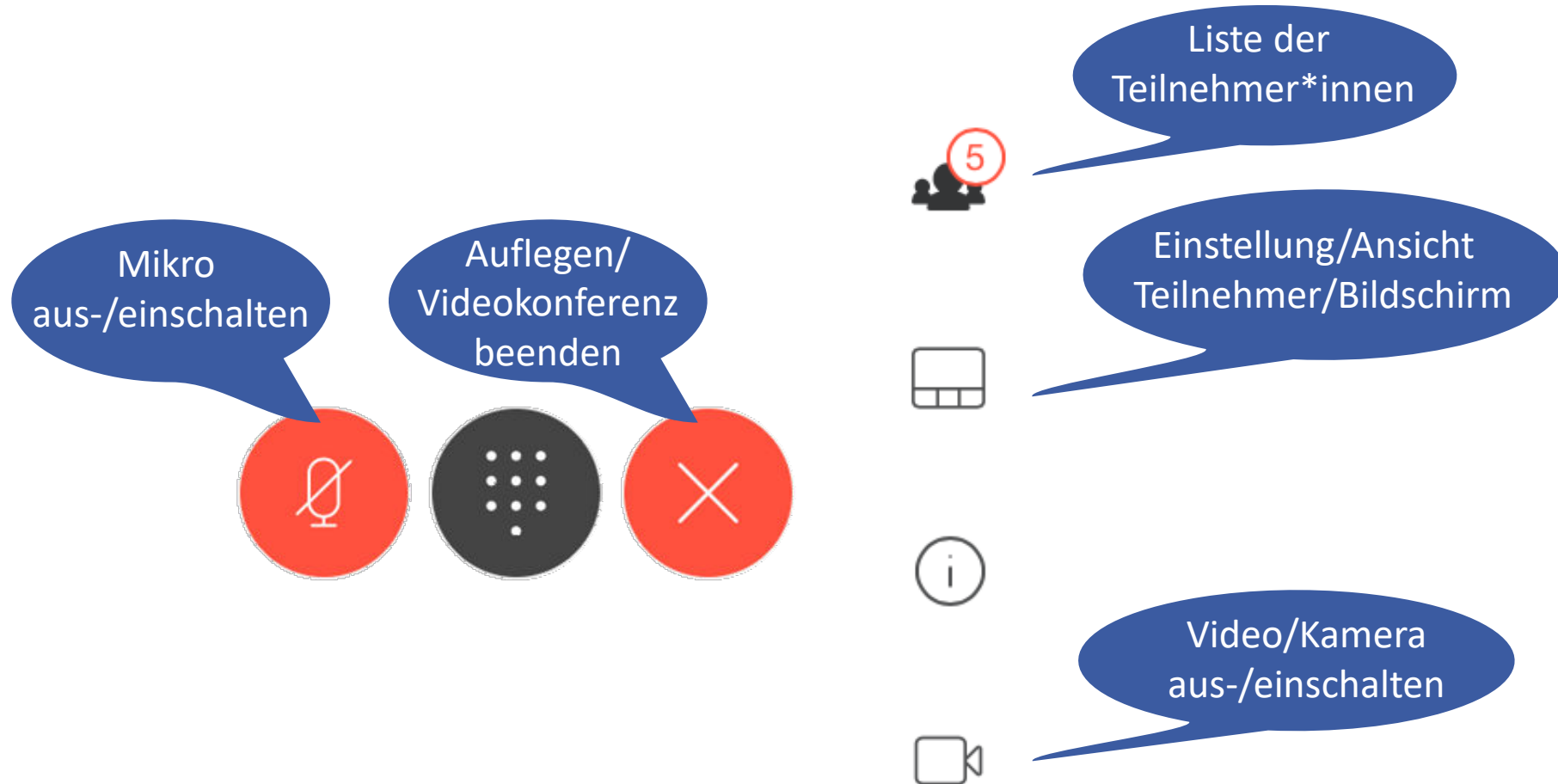
Soundcheck

- 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

- 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



Willkommen zum 2. Modul

Gesunde Ernährung

Was erwartet Sie heute?

Themen

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



Foto: © Lisavetta – Shutterstock.com

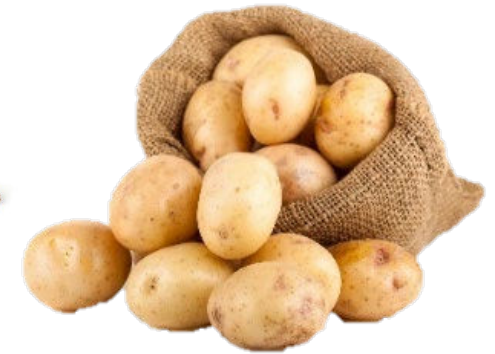
Kohlenhydrate

Zuckerarten

- Traubenzucker
- Fruchtzucker
- Haushaltszucker
- Malzzucker
- Milchzucker



Stärke



Essen und trinken Sie ...



... reichlich Gemüse
und ausreichend
Wasser und/oder
ungezuckerten Tee



... gezielt
Kohlenhydrate,
Eiweißlieferanten und
hochwertige Fette/Öle



... sparsam
tierische Fette, Zucker
und selten Alkohol



Fett ist nicht gleich Fett!

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



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.

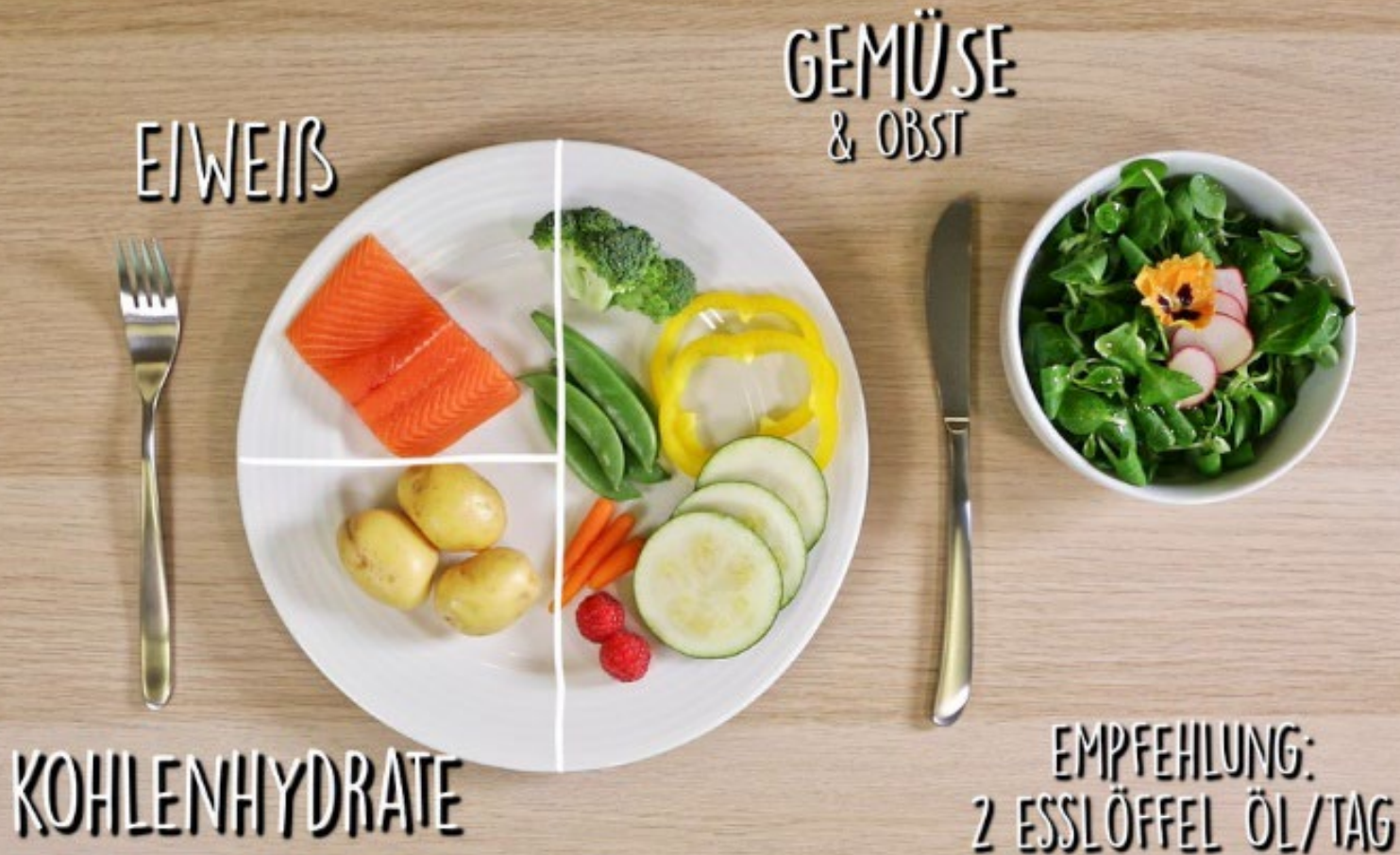


Pflanzlich

- Bohnen
- Linsen
- Kichererbsen
- Soja
- usw.



So sollte Ihr Teller aussehen ...



Gemüse & Obst

Mind. $\frac{1}{2}$ der Mahlzeit besteht aus **Gemüse**

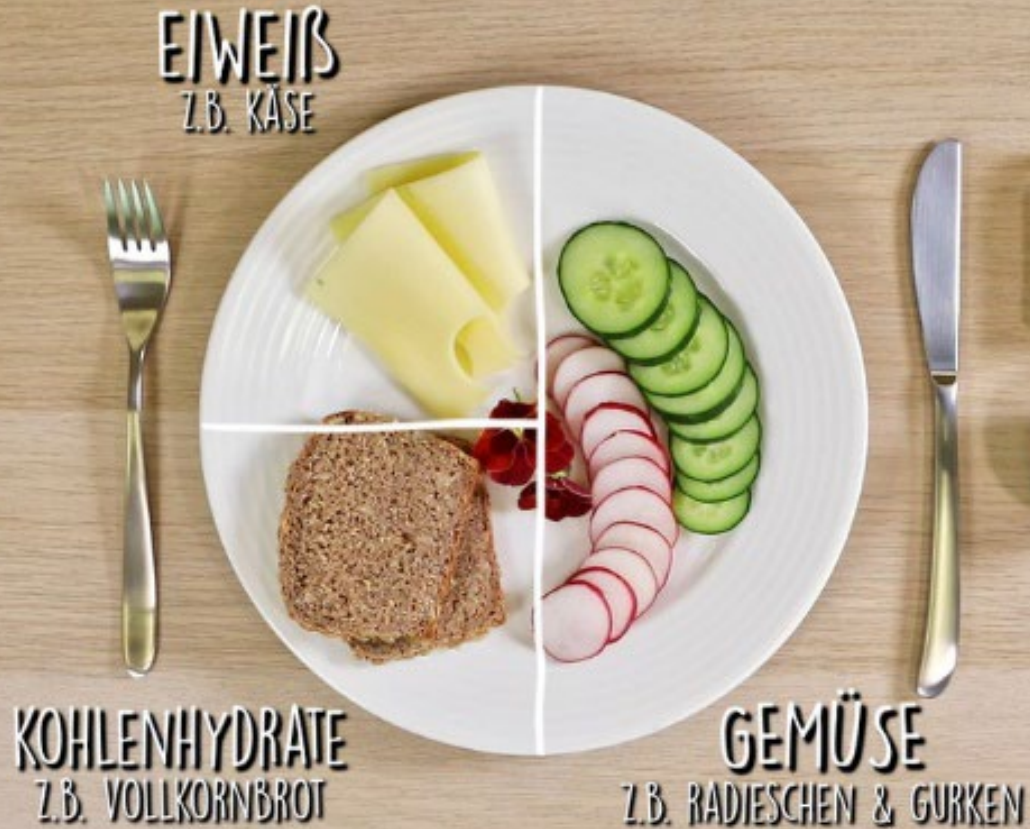
Eiweiß

Ca. $\frac{1}{4}$ der Mahlzeit besteht aus **Eiweiß** (z. B. Fleisch, Fisch, Ei, Hülsenfrüchte, Milchprodukte)

Kohlenhydrate

Ca. $\frac{1}{4}$ der Mahlzeit besteht aus **Beilage**

Beispiel (1)



Kaffee/Tee
ohne Zucker

EIN TEELÖFFEL BUTTER

Zusätzlich möglich
1 TL Butter und
1 TL Marmelade

EIN TEELÖFFEL 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)

EIWEIß
Z.B. ZANDERFILET

GEMÜSE
Z.B. RÖSTGEMÜSE

KOHLLENHYDRATE
Z.B. PETERSILKARTOFFELN

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 Vollkorngbäck

Beispiel (4)

Kalorienfreie Getränke

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

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 Vollkorng Gebäck



**CHILI
CON CARNE**

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

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

Beispiel (5)

GRIECHISCHER
BAUERN Salat



KOHLENHYDRATE
VOLLKORNBROT

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

Gemüse & Obst

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

Eiweiß

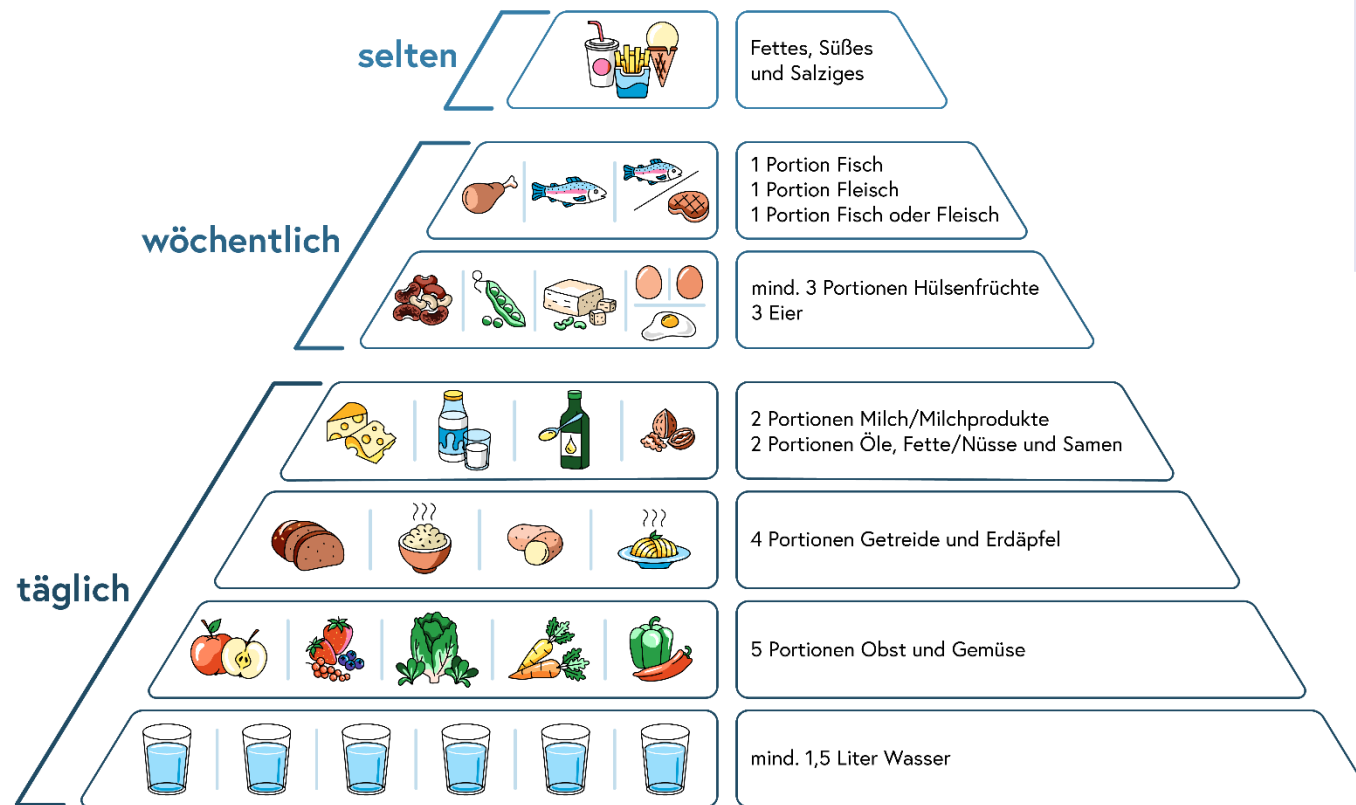
- 1–2 Scheiben Käse **oder**
- 1 Faust Topfen/Hüttenkäse **oder**
- 2 EL Aufstrich **oder**
- 1–3 Scheiben Schinken **oder**
- 1 Becher Naturjoghurt **oder**
- 1 Glas Milch **oder**
- 1 Ei

Kohlenhydrate

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

So genießen Sie gesund –

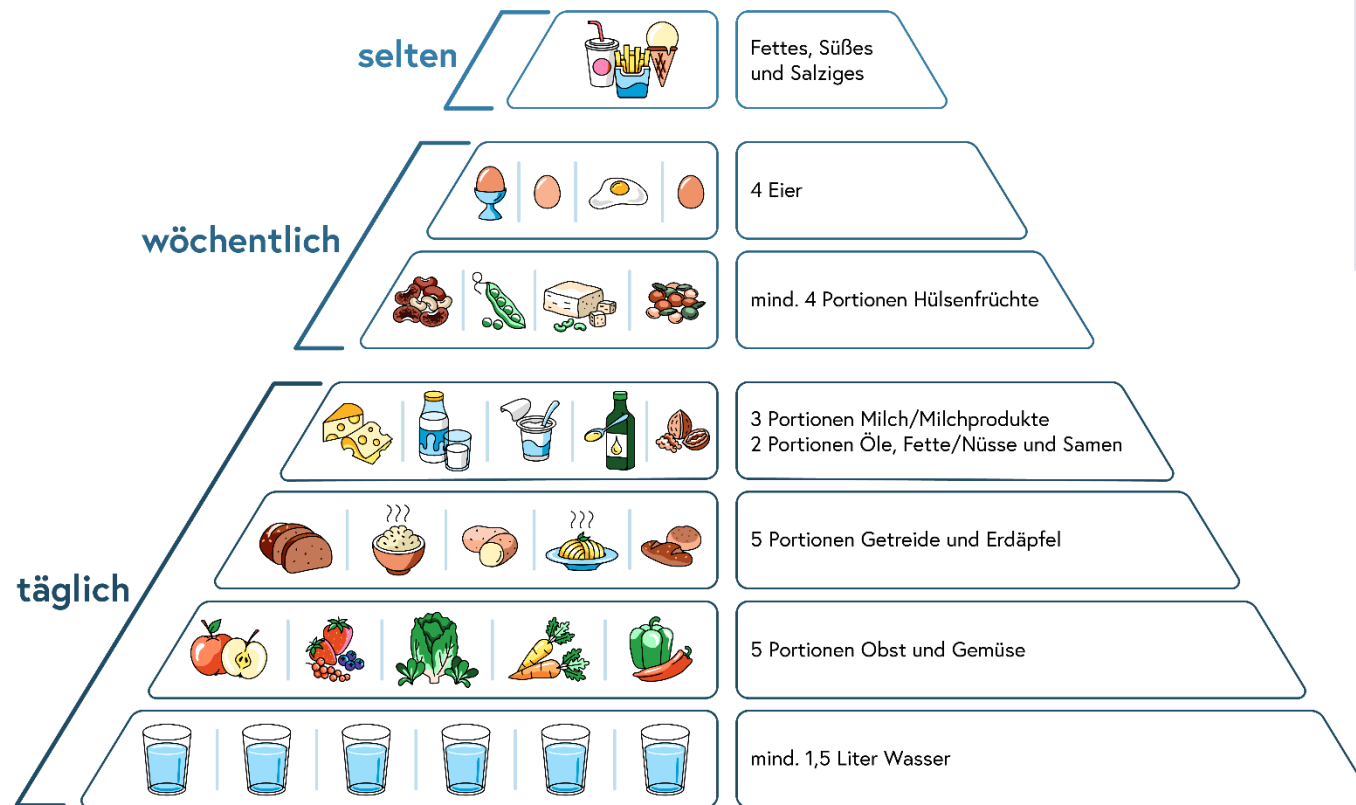
Die Österreichische Ernährungspyramide mit Fisch und Fleisch



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

So genießen Sie gesund –

Die Österreichische Ernährungspyramide ohne Fisch und Fleisch



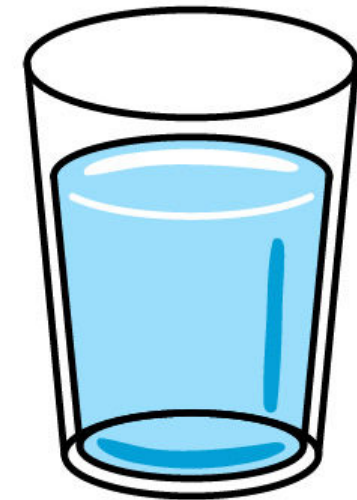
Weitere Informationen und entsprechende Empfehlungen zur Ernährungspyramide finden Sie auf der Seite des Sozialministeriums: www.sozialministerium.gov.at

Ernährungspyramide: Alkoholfreie Getränke

- **Täglich** 1,5 bis 2 Liter zucker- und alkoholfreie 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!

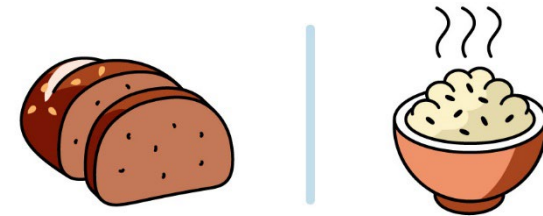


Ernährungspyramide: Getreide und Kartoffeln

- **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.



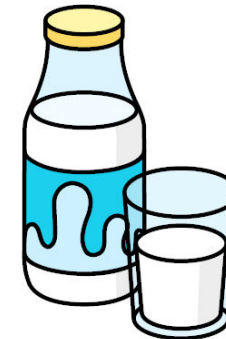
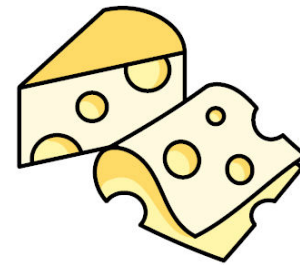
Ernährungsempfehlungen bei vegetarischer Ernährung

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



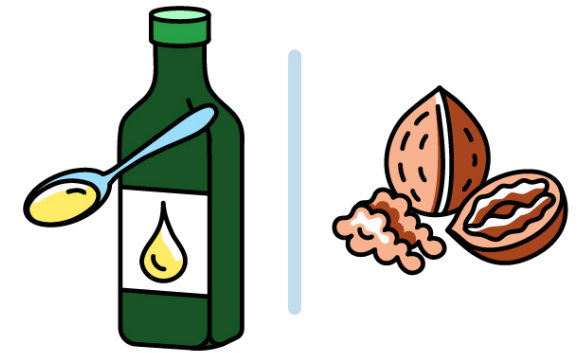
Ernährungsempfehlungen bei vegetarischer Ernährung

Ernährungspyramide: Öle, Fette, Nüsse und Samen

- **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.

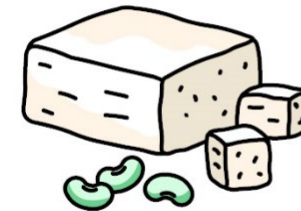
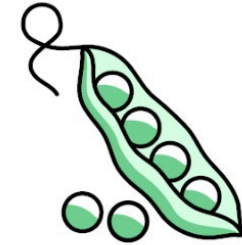


Ernährungspyramide: Hülsenfrüchte

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

Tipp


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

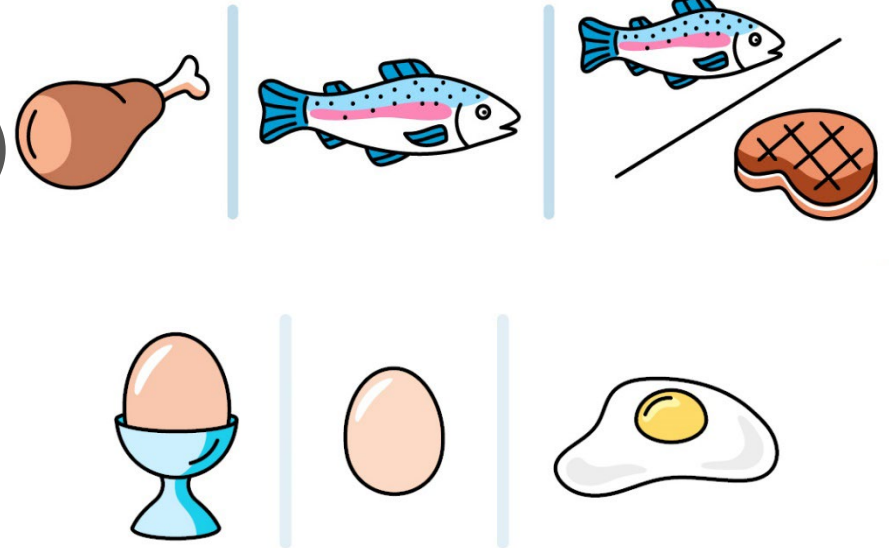


Ernährungsempfehlungen bei vegetarischer Ernährung

Ernährungspyramide: Fisch, Fleisch und Eier

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

- 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)

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)

Süßstoffe ...

- sind eine mögliche Alternative zum Süßen von Getränken, Cremes 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?

- 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?

- 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?

- 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.

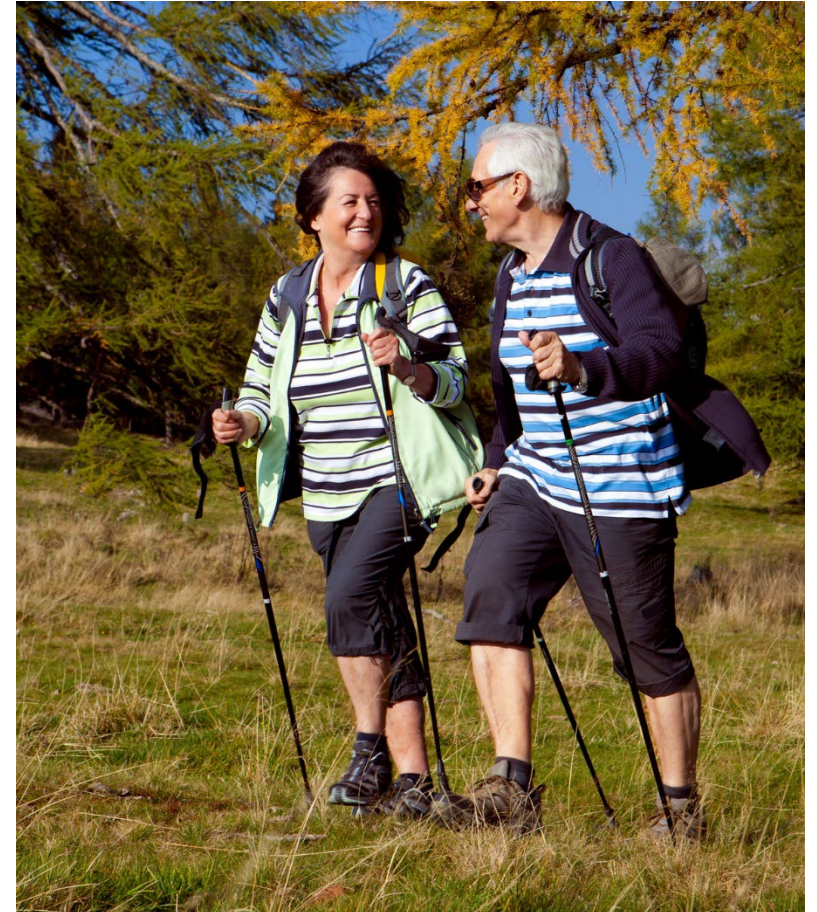


Foto: © Patrizia Tilly – Fotolia.com

Noch offene Fragen?
Sie können Sie nun gerne stellen!

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**



Was Sie erwartet

- Wöchentliche Beiträge zu aktuellen Diabetes-Themen
- Tipps für den Alltag
- Hinweise auf Veranstaltungen und neue Angebote
- Kurze Erklärungen zu häufigen Fragen

So finden Sie uns

Therapie Aktiv – Diabetes im Griff

<https://www.facebook.com/TherapieAktiv>



Medieninhaber und Herausgeber

Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15 – 19, 1100 Wien

www.oegk.at/impressum

Redaktion

ÖGK Landesstelle Steiermark, Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz

Telefon: +43 5 0766-151895

E-Mail: office@therapie-aktiv.at

www.therapie-aktiv.at

Version 2026

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.