

Bei einer Unterzuckerung sollte der Mensch mit Diabetes auf Einfachzucker, wie zum Beispiel Traubenzucker oder Fruchtsäfte, zurückgreifen.

Der Mensch mit Diabetes muss nicht vollkommen auf Haushaltszucker verzichten, er sollte ihn nur nicht pur (z. B. in Getränken) sondern am besten „verpackt“ in Lebensmitteln wie Kuchen oder Süßigkeiten zu sich nehmen.

Anstelle von Haushaltszucker kann der Mensch mit Diabetes zum Süßen von Getränken auf Süßstoff zurückgreifen. Dieser hat keinen Einfluss auf den Blutzucker und enthält auch keine Kalorien. Man erhält ihn in Tablettenform, zum Streuen oder in flüssiger Form.

Der Einsatz von Diätprodukten ist nicht empfehlenswert. Auch wenn sie anstelle von Haushaltszucker Zuckeraustauschstoffe enthalten, haben diese Produkte oft einen höheren Fettgehalt und können Blähungen und Durchfälle hervorrufen. Zudem ist der Kaloriengehalt meist der Gleiche und Diätprodukte sind meist teurer als übliche Produkte.

## ***Ihr Praxis-Tipp:***



# **Kohlenhydrate**

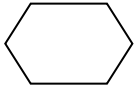
Nephrologische und diabetologische  
Schwerpunktpraxis Bochum  
Bürkle-de-la-Camp-Platz 2  
44789 Bochum  
Telefon: 0234 96140-0  
[www.dialyse-bochum.de](http://www.dialyse-bochum.de)

## Was sind Kohlenhydrate?

- Hauptenergielieferant (1g = 4 kcal)
- bestehen aus einzelnen Zuckerbausteinen
- liegen als Einfach-, Zweifach- oder Mehrfachzucker in der Nahrung vor
- haben einen Einfluss auf den Blutzucker

### **Einfachzucker:** Trauben-, Fruchtzucker

z. B. in Traubenzucker, Obst, Säften, ...



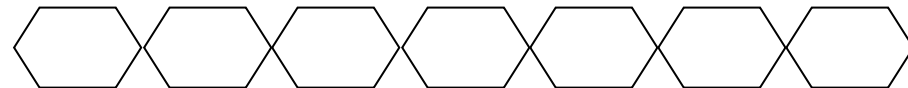
### **Zweifachzucker:** Haushalts-, Malz-, Milchzucker

z. B. in Süßwaren, Kuchen, Milch, Buttermilch, Kefir, Joghurt, ...



### **Mehrfachzucker:** Stärke

z. B. in Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis



Im Darm werden die Kohlenhydrate zu Einfachzucker gespalten, gelangen ins Blut und lassen so den Blutzucker ansteigen.

## Was sind Ballaststoffe?

- unverdauliche Anteile der Kohlenhydrate
- haben eine sättigende Wirkung
- wirken verdauungsfördernd
- der Blutzucker steigt langsamer an

Je stärker die Zuckerbausteine verkettet und je mehr sie von Ballaststoffen eingebettet bzw. ummantelt sind, desto länger dauert es bis sie aufgespalten werden können.

So lassen sie den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen.



➔ Das heißt z. B. lieber...

Frischobst anstatt Fruchtsäfte

Vollkorn - anstatt Weißmehlprodukte

... bevorzugen

Um Blutzuckerspitzen nach Mahlzeiten und Heißhungerattacken zu vermeiden, ist eine gleichmäßige Verteilung der Kohlenhydrate über den Tag sinnvoll.