

# FIT BIS INS HOHE ALTER



## Eiweiß und Flüssigkeit

Gerade für Diabetiker ist eine ausgewogene Ernährung wichtig, um gesund und aktiv zu bleiben und diabetesbedingte Folgeschäden zu vermeiden. Ausreichend Vollkornprodukte, Obst und Gemüse bilden dabei die Basis.

### Flüssigkeit - unser Lebenselixier

Bereits ein Absinken des Wassergehaltes im Körper um nur 2 Prozent führt zu einer verminderten Hirnleistung. Wer also geistig fit sein will, muss **reichlich und vor allem regelmäßig** trinken:

Täglich 30 ml Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht

Für Diabetiker, die an Herz- oder Nierenproblemen leiden, **gilt diese Empfehlung nicht.**

Wasser, (kohlen säurearmes) Mineralwasser und ungesüßte Früchte- sowie Kräutertees sind die idealen Durstlöscher, da sie unseren Blutzucker nicht erhöhen.

- Kaffee und echter Tee (z.B. Schwarztee) eignen sich nur bedingt, 2-3 bzw. 4-5 Tassen pro Tag sind das Maximum.
- Frucht- und Verdünnungssäfte sind extrem zuckerreich und sollten deswegen soweit wie möglich vermieden werden.
- Light-Limonaden können gelegentlich, am besten verdünnt mit Soda oder Mineral, getrunken werden.
- Milch, Buttermilch etc. liefern zwar viel hochwertiges Eiweiß, sind aber eine Mahlzeit und kein Getränk.

### Proteine - der Brennstoff für unsere Muskeln

Eiweiß bzw. Proteine benötigt der Körper als Baustoff. Gerade im höheren Lebensalter ist eine gute Versorgung zur Vorbeugung von Muskelschwund und Wundheilungsstörungen wichtig. Fettarme Milch und fettarme, ungesüßte Milchprodukte enthalten neben Eiweiß auch reichlich Calcium als Knochenschutz in besonders gut verwertbarer Form. Wird kein Fleisch oder Fisch gegessen, sollte täglich eine zusätzliche Eiweißportion in Form eines Milchprodukts konsumiert werden.



- Fruchtjoghurts, Fruchtmolke und Schoko- oder Vanillemilch haben sehr hohe Zuckeranteile und sollen bei Diabetes vermieden werden.
- Fettreiche Fleisch-, Fisch- und Wurstwaren sind keine geeigneten Eiweißquellen.
- Der wöchentliche Verzehr von Eiern ist auf 3 Stück zu begrenzen (Achtung: Palatschinken, Frittaten ...).

- Fettreiche Milchprodukte wie Schlagobers oder Creme fraiche liefern zwar viele Kalorien, tragen aber kaum zur Eiweißversorgung bei.

Damit es Ihnen in Zukunft leichter fällt, Ihre Ernährung abwechslungsreich und schmackhaft zu gestalten, haben wir eine Liste mit den Nahrungsmitteln vorbereitet, die täglich bzw. wöchentlich auf ihrem Speiseplan stehen sollten. Verbessern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten – und bleiben Sie vital bis ins hohe Alter!

Viel Erfolg dabei wünscht Ihnen Ihr „Therapie Aktiv“-Team.

### *Diese Lebensmittel baue ich jeden Tag in meinen Speiseplan ein:*

- ... ca. 1 ½ - 2 Liter Wasser, Mineralwasser (Zitrone), zuckerfreie Tees
- ... 2 Hand voll frisches Obst
- ... 3 Hand voll Gemüse / Hülsenfrüchte (davon 1 Hand voll roh, z.B. als Salat)
- ... 4 Portionen Getreide, am besten Vollkomprodukte
- ... ½ Liter flüssiges, fettarmes Milchprodukt (Buttermilch, Kefir, Naturjoghurt...)
- ... 2 handtellergroße Scheiben Käse (weniger als 45 % F.i.T.)
- ... 2- 3 EL hochwertiges Pflanzenöl, Nüsse, Samen oder Kerne

### *Diese Lebensmittel baue ich jede Woche in meinen Speiseplan ein:*

- ... max. 3 x Fleisch / Wurst, jeweils 100 - 150g
- ... 1 - 2 x Fisch, jeweils 100 - 150 g
- ... max. 2 - 3 Eier
- ... max. 2 - 3 kleine Portionen Süßigkeiten oder Salzgebäck (z.B. 1 Rippe Schokolade, 1 kleine Hand voll Chips, 1 kleines Stück Obstkuchen, 1 kleine Kugel Eis...)