



Gut gefülltes Konto

Trinken ist wichtig. Es kommt aber darauf an was und wieviel an Tee, Kaffee, Säften oder Softdrinks getrunken wird. Worauf Menschen mit Diabetes bei ihrer täglichen **Getränkeauswahl** achten sollen, lesen Sie hier.

Eineinhalb bis zwei Liter kalorien- und zuckerfreie Getränke wären für Menschen mit Diabetes optimal. Ist das Wetter sehr heiß, beim Sport oder verstärktem Schwitzen, zum Beispiel in den Wechseljahren, darf es auch noch ein halber Liter mehr sein. Keine Frage: Das beste Getränk überhaupt ist Mineralwasser. Bei sportlichen Aktivitäten haben sich stilles und medium Wasser bewährt. Kohlensäure trägt verstärkt zum Aufstoßen bei. Sprudelwasser mit reichlich Kohlensäure

wird von vielen Menschen als besonders erfrischend und durstlöschend empfunden. Ob es nun still, medium oder richtig sprudelig sein soll, ist Geschmackssache. Mineralwasser ist zudem ein prima Lieferant für Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium und trägt dazu bei den täglichen Bedarf zu decken. Wichtig ist es, regelmäßig über den Tag verteilt etwas zu trinken. Denn wenn sich bereits ein Durstgefühl einstellt, ist der Körper bereits in einer Phase des Flüssigkeitsdefizits. Deshalb empfehlen Sie: Trinken, bevor sich Durst

überhaupt meldet. Doch wie sollen Diabetiker mit der riesigen Auswahl an Säften, Tee und Softdrinks umgehen?

So wird aus Mineralwasser ein leckeres Getränk Mit Mineralwasser lässt sich das Flüssigkeitskonto ideal füllen. Allerdings ist es vielen auf Dauer zu langweilig und eintönig, nur schnödes Wasser zu trinken. Deshalb machen Sie Ihren Kunden doch Vorschläge, wie sie ihr Wasser doch geschmacklich verändern können. Wenn es schnell gehen soll, bie-



KEIN GRUND ROT ZU WERDEN.

Ihre neue Pflege-Routine bei Couperose, Rosacea und anspruchsvoller Haut: KÜHL & KLAR lässt Rötungen blass aussehen, während Anti-Age-Aktivstoffe der Hautalterung entgegenwirken.

Erhältlich in Apotheken.



tet sich fertiger Zitronen- oder Limettensaft an. Wichtig ist hier, dass die Säfte ohne Zuckerzusatz sind. Ein paar Spritzer im Wasser haben keine Auswirkung auf den Blutzucker. Wer es etwas würziger und schärfer mag, kann zum Beispiel zuckerfreien Ingwershot ins Wasser geben. Lecker und dazu auch noch etwas fürs Auge sind ein paar Scheiben einer Bio-

vorausgesetzt es kommen weder Zucker, Honig, Kandis, Sirup oder Milch ins Getränk. Diabetiker können außerdem Kräuter- und Früchtetee ohne Zusätze sowie koffeinfreien Malzkaffee in beliebiger Menge trinken. Teesorten, die Abwechslung in den täglichen Trinkplan bringen, haben Sie bestimmt auch in Ihrer Apotheke parat. Auch light/zero-Li-

Wasser und ein Teil Saft an. Allerdings kann die jeweilige Menge an Saft auch dann noch Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel haben. In Fruchtsaftgetränken und Fruchtnektaren ist der Obstanteil geringer und der Zuckergehalt höher und daher weniger sinnvoll bei Diabetes. Auch Milch und Milchprodukte haben Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel. Selbst wenn es sich dabei um Produkte ohne zugesetzte Früchte handelt. Denn Milch- und Milchprodukte enthalten von Natur aus Milchzucker (Laktose), und der besteht aus jeweils einem Molekül Glucose und Galactose. Bei Gemüsesäften lohnt ebenfalls der Blick auf die Nährwertanalyse und Zutatenliste. Empfehlenswert sind Produkte ohne jegliche Zusätze, die tatsächlich zu 100 Prozent aus Gemüse bestehen. Und nicht zuletzt: Alkoholfreies Bier hat ebenfalls Auswirkungen auf den Blutzucker, denn der Kohlenhydratgehalt liegt hier sogar höher als bei Bier mit Alkohol.



PRAXISTIPPS

- + Eine 1-Liter-Thermoskanne mit Kräuter- oder Früchtetee vorbereiten und im Lauf des Tages alleine austrinken
- + Eine 1,5 Liter Flasche Wasser jeden Tag alleine trinken
- + Trinken bevor der Durst kommt
- + 4 bis 5 Tassen Kaffee, schwarzer oder grüner Tee werden auf die Empfehlung von 1,5 bis 2 Liter täglich angerechnet
- + Am besten geeignet sind Getränke, die keine Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel haben

zitronen- oder -limette. Frisch wird das Wasser durch einige Blättchen Pfefferminze oder Zitronenmelisse. Lose Teesorten wie Minze oder Lindenblüte können als Konzentrat aufgebriht werden. Abkühlen lassen und mit dem Wasser mischen. Oder frische Beeren in Eiswürfelbehälter geben, mit Wasser aufgießen und einfrieren. Diese fruchtigen Eiswürfel sind erfrischend, schön im Glas und haben in dieser kleinen Menge ebenfalls keinen Einfluss auf den Blutzucker. Und schon wird aus einfachem Wasser ein kalorienfreies, leckeres Getränk ohne Geschmacksverstärker oder Süßstoff.

Vorfahrt für Getränke ohne blutzuckererhöhende Wirkung Kaffee sowie schwarzer und grüner Tee können in einer Menge von etwa vier normal großen Tassen (jeweils 125 ml) in die empfohlene Menge von rund zwei Litern Flüssigkeit täglich einbezogen werden. Dabei sind sie kalorien- und kohlenhydratfrei,

monade oder colahaltige light/zero-Getränke zeigen keine Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel. Allerdings sollte der tägliche Flüssigkeitsbedarf nicht ausschließlich über diese Getränke erfüllt werden. Als geschmackliche Abwechslung sind sie aber durchaus möglich. Sie können, müssen aber nicht getrunken werden, auch das ist Geschmacksache.

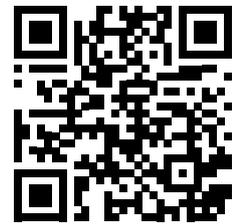
Augen auf bei Saft und alkoholfreiem Bier Saft ist nicht gleich Saft. Hier empfiehlt es sich besonders auf die Nährwerte zu achten. Fruchtsäfte mit einem Fruchtgehalt von 100 Prozent, die auch als Direktsaft bezeichnet werden oder aus Saftkonzentrat hergestellt werden, können auch von Diabetikern genossen werden. Sie haben allerdings Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel, da sie den in der Frucht natürlicherweise vorkommenden Fruchtzucker enthalten. Sie bieten sich daher besonders für Saftschorlen im Verhältnis drei Teile

Hier schießt der Blutzucker schnell nach oben Eine weitere Gruppe sind Getränke, die den Blutzucker sehr schnell erhöhen und deshalb als tägliches Getränk nicht empfehlenswert sind. Dazu gehören normal gezuckerte Limonade und Cola, alkoholfreie Cocktails, Smoothies, Malzbier, Fruchtsaftgetränke und Fruchtnektare. Aber auch fertige Kaffee- und Teegetränke wie Eistee, Eiskaffee oder Latte-Macchiato-Spezialitäten, die es fix und fertig zu kaufen gibt, sind in der Regel mit Zucker oder kohlenhydratreichen, süßen Alternativen gesüßt. Säfte oder Limonaden mit Zucker bieten sich an, wenn eine Unterzuckerung (Hypoglykämie) naht, aber nicht als Getränk für den Alltag. Wenn man also ein paar Regeln beachtet, ist es gar nicht so schwierig, Abwechslung in die Trinkroutine zu bringen, ohne dabei den Blutzuckerspiegel und das Kalorienkonto zu belasten. ■

*Kirsten Metternich von Wolff,
freie Journalistin*



SCHON ABONNIERT?



Unser wöchentlicher Newsletter versorgt Sie mit aktuellen Meldungen aus dem Apotheken- und Gesundheitswesen, aktuellen Heftartikeln und vielem mehr, kostenlos und frei Haus.

Kostenlos anmelden unter
www.diepta.de

PTA 
Die PTA in der Apotheke