

Gesund grillen mit Diabetes

BERLIN – Auch mit Abstand: Viele Menschen nutzen Feiertage, um zu grillen. Oft geht es dabei deftig zu. Wer mit einer Diabetes-Erkrankung lebt, muss auf eine handfeste Brotzeit oder Grillgenüsse nicht verzichten, sollte aber auf kalorien- und fettarme Alternativen achten. Und wird es doch einmal intensiver, sorgen Blutzuckerselbstmessungen für die richtige Insulingabe.

Fett wird zu Glukose

Steak, Bratwurst, Fleischspieße und Gehacktes – Fleisch steht ganz oben auf der Liste des beliebtesten Grillguts. Neben Kohlenhydraten beeinflussen jedoch auch Proteine und Fett den Blutzuckerverlauf. Davon finden sich im tierischen Grillgut jede Menge: Bis zu 30 Prozent Fett verstecken sich etwa in manchen Würstchen. Viel Eiweiß und Fett führen jedoch dazu, dass sich der Magen langsamer entleert, Kohlenhydrate werden verspätet ins Blut aufgenommen, der Blutzucker steigt langsam an. Zudem produziert der Organismus aus Fetten Glukose, wenn es an Insulin mangelt. Nach Würstchen und Steak am Grillabend klettert der Blutzucker darum meist über Nacht in die Höhe und liegt morgens sehr hoch.

Gemüse auf den Teller und Blutzucker messen

Die ungünstigen Effekte auf den Blutzucker lassen sich jedoch dämpfen, wenn Menschen mit Diabetes auf ausreichende Kohlenhydrate auf dem Grillteller achten. Dafür eignet sich leckeres Grillgemüse, allerdings ohne fettige Saucen oder Marinaden. Ebenfalls wichtig ist es, auf den Alkoholkonsum zu achten: Alkoholische Getränke lassen den Blutzuckerspiegel ansteigen. Zudem kann es helfen, den Blutzuckerspiegel häufiger als sonst zu kontrollieren. So lassen sich größere Schwankungen frühzeitig erkennen und regulieren.

Weitere Informationen enthalten der Beitrag „[Im Fokus: Volkskrankheit Diabetes](#)“ auf www.vorsorge-online.de sowie das gleichnamige [IPF-Faltblatt](#). Es kann kostenlos heruntergeladen oder bestellt werden. Weitere Bestellmöglichkeit: IPF-Versandservice, Postfach 12 44, 63552 Gelnhausen. Dabei unbedingt Titel, Namen und vollständige Adresse angeben.

Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über 15 Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Diese Veröffentlichungen können kostenlos angefordert werden. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet, dem erfahrene Ärzte angehören. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vorsorge-online.de

AUSGABEDATUM

25.05.2021

RÜCKFRAGEN AN

Susanne Gerhards

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

presse@vorsorge-online.de

www.vorsorge-online.de

twitter.com/vorsorgeonline