
HERZKRAKHEIT IST DIE TODESURSACHE NUMMER 1
BEI MENSCHEN MIT TYP-2-DIABETES.^{1,2}

*Es ist Ihr
Herz.
Schützen Sie es!*

ESSEN
SIE GESUND



WWW.DIABETESHERZ.AT



WIE DIE ERNÄHRUNG DIABETES UND HERZKRANKHEIT BEEINFLUSST

Gesund essen bedeutet nicht nur, Kalorien zu reduzieren, sondern auch, sich auf die Aufnahme guter und gesunder Fette zu konzentrieren – weil die Qualität der Fette wichtiger ist als die insgesamt aufgenommene Menge.



Gesättigte Fettsäuren und Transfette verursachen einen **hohen Cholesterinspiegel**, was das **Risiko für Herzkrankheit erhöht**. Diese ungesunden Fette sind in **Fleisch und Milchprodukten mit hohem Fettanteil** enthalten. Vermeiden Sie diese Nahrungsmittel und essen Sie nicht mehr als 20 Gramm pro Woche.

Die gesunden, **sogenannten einfach ungesättigten Fette**, können jedoch Ihr schlechtes Cholesterin sogar senken. Diese sind beispielsweise in Avocados, Nüssen und Olivenöl enthalten. Denken Sie jedoch daran, kleine Portionen davon zu essen, weil sie sehr kalorienreich sind.

Es gibt weitere **sogenannte „Superfoods“**, die einen besonders positiven Effekt auf die Gesundheit haben: z.B. Bohnen, Zitrusfrüchte, Beeren, Tomaten, Spinat, Weiß- und Grünkohl, Süßkartoffeln, Fisch, Vollkorngetreide, fettarme Milch und Joghurt.

WAS SOLLTE ICH ESSEN?

Konzentrieren Sie sich auf gesunde, ungesättigte Fette anstelle ungesunder gesättigter Fette.



- **Fisch** wie Lachs, Sardinen und Makrelen hat einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, ein **äußerst gesundes Fett**. Es wird empfohlen, zweimal pro Woche Fisch zu essen.

Bohnen sind eine hervorragende Eiweißquelle!

Sie liefern so viel Eiweiß wie Fleisch, enthalten aber keine gesättigten Fette. Sie können Bohnen mehrmals pro Woche essen, weil sie einen hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen aufweisen.



- **Gemüse und Obst**. Es wird empfohlen, 3–5 Portionen gekochtes oder noch etwas mehr rohes Gemüse pro Tag zu essen.



Wählen Sie **Vollkorn-** anstelle von **Weißmehl-** **produkten** und probieren Sie Bulgur und Quinoa.

Um ausreichend Kalzium und qualitativ hochwertiges Eiweiß zu sich zu nehmen, können Sie fettarme oder **fettfreie Milch, Joghurt und Käse** essen, oder als gesunde Alternative Milch auf Soja-, Reis- oder Mandelbasis versuchen.



Alkohol und mit Zucker gesüßte Getränke haben einen negativen Effekt auf den Blutzucker und sehr viele Kalorien. Trinken Sie stattdessen Wasser, Tee oder schwarzen Kaffee und genießen Sie nicht mehr als 1 bis 2 Gläser Alkohol am Tag.



SPRECHEN SIE MIT IHREM ARZT

Zusätzlich zu den Änderungen an Ihrer Lebensweise können Sie Ihren **Arzt fragen**, ob es Behandlungsmöglichkeiten gibt, die Ihr Risiko für Herzkrankheit senken können.

Es ist Ihr Herz. Schützen Sie es!

ERFAHREN SIE MEHR AUF [DIABETESHERZ.AT](https://diabetesherz.at)



DIABETES und IHR HERZ

Referenzen

1. Leon B, Maddox T. World J Diabetes. 2015; 6 (13): 1246-58. 2. Morrish Nj Wang Sl, Stevens Lk, et al. Diabetologia 2001; 44suppl 2: S14-21. 3. American Diabetes Association. Diabetes Care. 2018;41(Suppl.1): S52. 4. American Diabetes Association. What Can I Eat. Zugriff am 21. September 2018. www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/ 5. American Diabetes Association. Diabetes Care. 2018;41(Suppl.1): S7-S12.

Medieninhaber: CARE 4 YOUR HEART Verein zur Verhinderung von diabetesbedingten Folgeerkrankungen, 6800 Feldkirch. Mit freundlicher Unterstützung von Boehringer Ingelheim RCV GmbH & Co KG. Hersteller: Gaschnitz GmbH, Franz Mair-Straße 47, A-2232 Deutsch-Wagram

FRAGEN, DIE SIE BEIM NÄCHSTEN TERMIN MIT IHREM ARZT BESPRECHEN SOLLTEN:

- ▶ Sollte ich mir nun Gedanken darüber machen, ob mein Herz gesund ist und wie hoch mein Risiko für Herzkrankheit ist?
- ▶ Wie kann ich meine Lebensweise ändern, um mein Risiko für Herzkrankheit zu senken?
- ▶ Welche Übungen sind für mich sicher und welche muss ich vermeiden?
- ▶ Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es, um die Risiken für mein Herz zu verringern?
- ▶ Wenn Sie bereits Medikamente gegen Herzkrankheit einnehmen (z. B. Mittel zur Senkung des Blutdrucks oder der Blutfette): Besteht bei mir immer noch das Risiko für ein Ereignis wie z. B. einen Herzinfarkt?

MAN SIEHT NUR



MIT DEM

GUT

DAS WESENTLICHE

IST FÜR DIE AUGEN

UNSICHTBAR.

Antoine de Saint-Exupéry

DIE GANZE WELT DENKT AN DIABETES – AM 14. NOVEMBER – DEM WELT DIABETES TAG!

Mehr zum Welt Diabetes Tag unter www.idf.org/wdd-index/

