

## Richtig trinken bei Diabetes

München, 20.11.2013. Auch Diabetiker können genussvoll essen und trinken. Aber sie müssen sich mehr als andere mit ihren Ernährungs- und Trinkgewohnheiten beschäftigen, denn Kohlenhydrate, wie Zucker, in Speisen und Getränken beeinflussen den Blutzuckerspiegel. Die Ernährungsexpertin der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK, Elisabeth Lenz, erläutert, was Diabetiker beim Trinken beachten müssen, bei welchen Durstlöschern zugelangt werden darf und welche lieber nur in Maßen genossen werden sollten.

### Ein erhöhtes Durstgefühl – oft das erste Symptom von Diabetes

Ein erhöhtes Durstgefühl und vermehrtes Wasserlassen sind häufige Anzeichen eines nicht erkannten Diabetes. Da die Körperzellen den Zucker aus der Nahrung nicht richtig oder gar nicht aufnehmen können, bleibt er im Blut. Um den Zuckerüberschuss im Blut zu kompensieren, produzieren die Nieren mehr Harn. Der vermehrte Harndrang führt wiederum zu einem gesteigerten Durstgefühl, da der Körper extrem viel Wasser verliert. „Betroffene haben also einen großen Durst und müssen sehr oft auf die Toilette“, erläutert Elisabeth Lenz.

### Welche Getränke sind bei Diabetes erlaubt?

Ist die Krankheit erst einmal erkannt, gibt es einige Regeln beim täglichen Trinken, die Diabetiker beachten sollten. Grundsätzlich sollten Betroffene etwas mehr trinken, als Nicht-Diabetiker. Am besten sind 1,5 bis 2 Liter reines Wasser am Tag, weiß Elisabeth Lenz. Beim Kauf von Mineralwasser sollte drauf geachtet werden, dass der Natriumgehalt nicht mehr als 300 Milligramm pro Liter Wasser beträgt. Auch reine Fruchtsäfte dürfen verwendet werden, wenn diesen kein Zucker zugesetzt wurde und der Fruchtanteil 100% beträgt. Jedoch sollten die Säfte mit Wasser zu Fruchtsaftschorlen gemischt werden, damit der Anteil an Kohlenhydraten, den die Fruchtsäfte enthalten, gesenkt wird. Auch ein maßvoller Kaffeegenuss ist für Diabetiker unbedenklich. Auf den Zucker im Heißgetränk sollte aber verzichtet werden, das gilt auch für Tees.

### Alkohol nur in Maßen

Aufgrund des hohen Anteils an Kohlenhydraten und Kalorien, war Alkohol früher für Diabetiker tabu. Heute weiß man, alkoholische Getränke können in Maßen genossen werden. Ein Glas leichter, trockener Rot-/ Weißwein oder Bier schadet nicht. Zuckerhaltige Cocktails und Longdrinks sollten aber nicht auf der Getränkekarte stehen, da sie zu viele Kohlenhydrate enthalten, die in Kombination mit Alkohol eine gefährliche Wirkung haben können. Der Grund: Der Zucker im Getränk lässt den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen. Wer Insulin spritzt, um den hohen Wert auszugleichen, riskiert eine Unterzuckerung, denn der Alkohol hemmt die Zuckerfreisetzung aus der Leber und lässt so den Blutzuckerwert abfallen. Grundsätzlich sollten Diabetiker den richtigen Umgang mit Alkohol immer mit ihrem behandelnden Arzt besprechen, rät Elisabeth Lenz.

### Über die SBK:

Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist Deutschlands größte Betriebskrankenkasse. Die geöffnete, bundesweit tätige gesetzliche Krankenkasse versichert mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.500 Mitarbeitern in über 100 Geschäftsstellen. Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt heute ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So hat die SBK 2013 den Deutschen Servicepreis erhalten, wurde zum zweiten Mal in Folge „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und zudem „Bester Krankenversicherer 2013“. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2013 zum siebten Mal in Folge Platz 1 bei der Kundenzufriedenheit. 2013 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ ebenfalls zum sechsten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen und gehört auch 2013 wieder zu Europas besten Arbeitgebern.

### Für Rückfragen:

SBK

Franz Billinger

Leiter Unternehmenskommunikation, Pressesprecher

Heimeranstraße 31

80339 München

**Telefon:** +49 (0) 89 62700-488

**E-Mail:** franz.billinger@sbk.org

**Internet:** www.sbk.org

### Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:



[www.sbk.org](http://www.sbk.org)



[www.facebook.com/sbk](http://www.facebook.com/sbk)



[twitter.com/Siemens\\_BKK](https://twitter.com/Siemens_BKK)