



Ernährung im Diabetes- management

**Mit kontinuierlich
gemessenen Glukosedataen.**

Das ist Fortschritt.

Ernährungsanpassung mit kontinuierlich gemessenen Glukosedaten

Die Auswirkungen von Nahrungsmitteln sind individuell

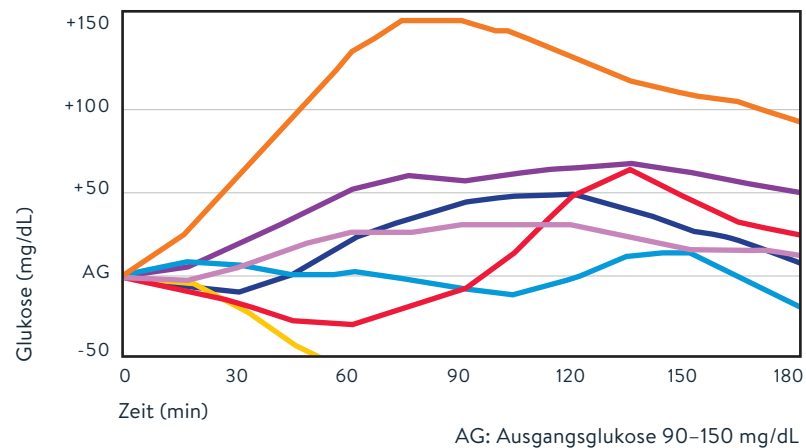
Der Glukosespiegel jedes Menschen reagiert unterschiedlich auf Nahrungsmittel. Auch Menschen ohne Diabetes reagieren **individuell**.

Bei Menschen mit Diabetes ist dieser Unterschied noch größer. **Gründe für die Variabilität der Glukoseverläufe der gleichen Mahlzeit können auch unabhängig vom Diabetes sein:**¹⁻³

- Geschwindigkeit der Mahlzeitaufnahme
- Vorangegangene Bewegung oder körperliche Aktivität
- Glykämische Stoffwechselsituation (HbA1c, Nüchternglukose)
- Zeitpunkt der Mahlzeit
- Body-Mass-Index (BMI)
- Alter
- Mikrobiom (Mikroorganismen auf/im Körper)
- Diabetestherapie

Glukoseverläufe

Glukoseverläufe von Menschen mit Diabetes, nachdem sie einen Weizentoast zu sich genommen haben:



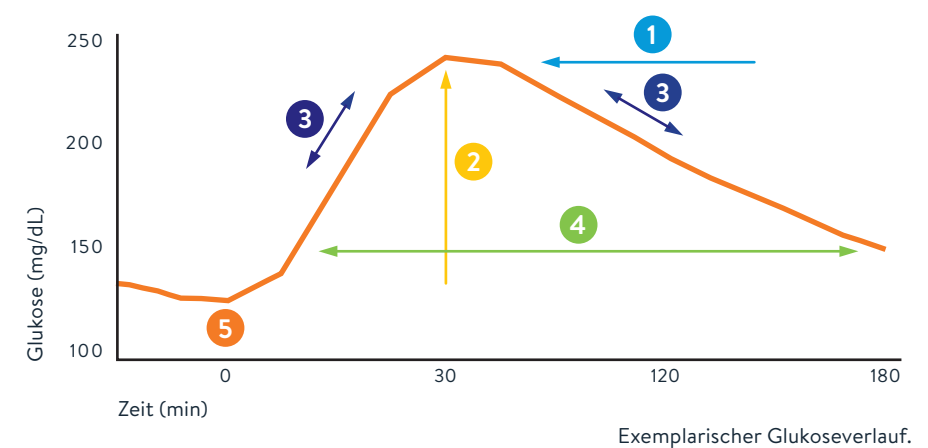
Was ist wichtig beim Glukoseverlauf nach einer Mahlzeit¹?

Strukturierte Auswertung

Um den Glukoseverlauf einer Mahlzeit zu beurteilen, sollten verschiedene Parameter berücksichtigt werden:

- 1 die absolute Höhe des Glukoseanstiegs (—→)
- 2 die maximale Differenz zum Ausgangswert (—→)
- 3 der Anstieg und Abfall der Kurve (—→)
- 4 die Zeitdauer, die es braucht, bis der Glukosewert wieder seinen Ausgangswert erreicht hat (—→)
- 5 zusätzlich sind individuelle Auffälligkeiten wie z.B. Hypoglykämien vor oder nach einer Mahlzeit im Auge zu behalten

Glukoseverlauf nach einer Mahlzeit



Hinweis: Eine Expertengruppe hat für jeden dieser Parameter Empfehlungen ausgesprochen. Diese finden Sie zusammengefasst in der Tabelle auf der nächsten Seite.

Expertenempfehlung zur Betrachtung von Glukoseverläufen nach dem Essen

Folgende Parameter können nach Empfehlung der Expertengruppe zur Bewertung postprandialer Glukoseverläufe genutzt werden²:

Empfehlung zur Bewertung der Glukoseverläufe			
	Optimal	Individuelle Entscheidung	Auffällig
1. Postprandiale Glukosewerte	bis 180 mg/dL	bis 250 mg/dL	über 250 mg/dL
2. Differenz des Anstiegs	bis 60 mg/dL	bis 100 mg/dL	über 100 mg/dL
3. Glukoseanstieg	langsam	mittel	schnell
4. Dauer	bis 3 Stunden	bis 4 Stunden	über 4 Stunden
5. Besondere Auffälligkeiten	individuell	individuell	individuell

TIPP

Übersichtliche Berichte und Analysen zu Ihren Glukoseverläufen finden Sie in der App⁴ (FreeStyle LibreLink bzw. FreeStyle Libre 3) sowie in LibreView⁵.



Hinweis: Teilen⁶ Sie Ihre Daten mit Ihrem Diabetesteam, sodass auch sie wertvolle Einblicke in Ihre vollständigen Glukosedaten erhalten und Sie noch besser unterstützen können!

Mahlzeitentests: Entdecken Sie den Unterschied

Wann sollten Mahlzeitentests durchgeführt werden²?

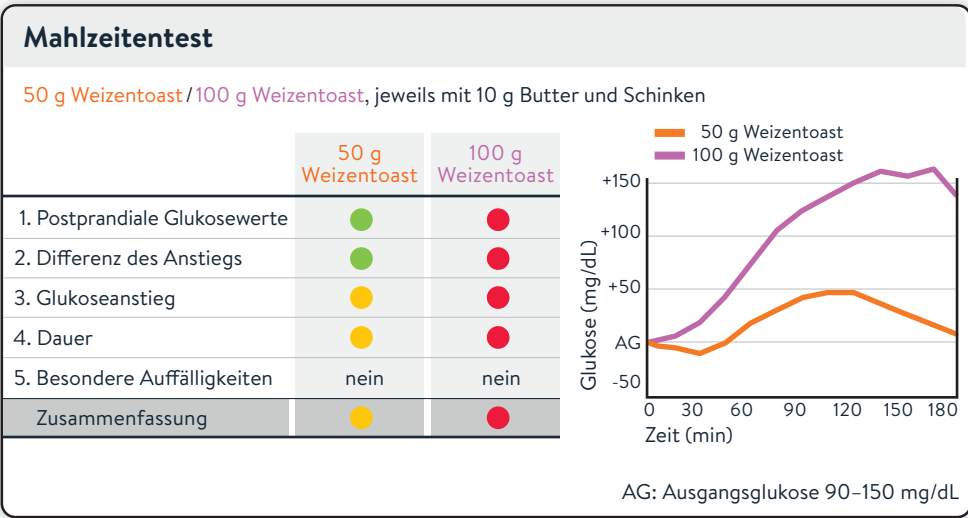
Standardisierte Mahlzeitentests können Ihnen dabei helfen herauszufinden, wie Sie individuell auf verschiedene Nahrungsmittel reagieren. Das kann Sie dabei unterstützen, Ihre Ziele im Diabetesmanagement zu erreichen.

Beispiel für einen Mahlzeitentest²

Peter ist regelmäßig 4 Scheiben Weizentost (100 g) und testet, wie die postprandialen Verläufe nach Halbierung der glykämischen Last (GL) mit 2 Scheiben Weizentost für ihn sind.

Nicht nur **verschiedene Nahrungsmittel**, auch die **Menge** eines bestimmten Nahrungsmittels kann einen Einfluß auf den postprandialen Glukoseverlauf haben.

Für Peter ist die Hälfte der Mengen an Toast für den Glukoseverlauf **vorteilhaft**.



Zu beachten: Auch der Brotbelag ist entscheidend für den postprandialen Verlauf und kann gut in Mahlzeitentests überprüft werden.

Gesunde Ernährung: Beispiele aus der Praxis²

Tipps für den Alltag

- Reduzieren Sie **Industriezucker** (die WHO empfiehlt für Erwachsene nicht mehr als 50 g Zucker pro Tag⁷), da bereits geringe Mengen an Zucker zu schnellen und hohen Glukoseanstiegen nach dem Essen führen können.
- Denken Sie auch an die negative Wirkung von **Fruktose** (Fruchtzucker), die als Süßungsmittel in zahlreichen Fertigprodukten enthalten ist.
- Bevorzugen Sie **Vollkornprodukte** mit über 50 % Vollkornmehl-Anteil.
- Während Beilagen wie Kartoffeln und Nudeln einen hohen Kohlenhydratanteil und wenig Ballaststoffe haben, sind **Hülsenfrüchte** wie Bohnen oder Linsen mit vielen Ballaststoffen und Proteinen eine empfehlenswerte Beilage.
- Bevorzugen Sie **frisches Gemüse** und **zuckerarmes Obst**.
- Beachten Sie, dass es bei Pizza und Mahlzeiten mit einem **hohen Fettanteil** zu langanhaltenden (bis mehrere Stunden) erhöhten Glukosespiegeln kommen kann.

Hinweis: Für eine erfolgreiche Ernährungsanpassung sind individuelle Ziele und standardisierte Mahlzeitentests hilfreich.





Sie haben Fragen? Unser Kundenservice hilft gerne weiter!

Kundenservice-Nummer für alle Fragen zu den
FreeStyle Libre Messsystemen:



0800 93 00 93

Kostenlos aus dem österreichischen Mobilfunknetz und Festnetz.
Montag bis Freitag (werktags) von 08:00 bis 18:00 Uhr.

Mehr Informationen erhalten
Sie unter **www.FreeStyle.Abbott**



Medizinprodukt. Bitte die Gebrauchsanweisung genau beachten.

Bei den hier gezeigten Bildern handelt es sich um Agenturfotos, die mit Models gestellt wurden. Glukosdaten dienen zur Illustration, keine echten Patientendaten.

1 Thomas et al. Kirchheim Verlag, 2017; CGM interpretieren. **2** Kröger et al. Kirchheim Verlag, 2020; AGP-Fibel Ernährung. Mit CGM postprandiale Glukoseverläufe analysieren. **3** Kröger et al. Diabetologie und Stoffwechsel, 2018; 13:174-183. **4** Die FreeStyle LibreLink App und die FreeStyle Libre 3 App sind nur mit bestimmten Mobilgeräten und Betriebssystemen kompatibel. Bevor Sie die App nutzen möchten, besuchen Sie bitte die Webseite www.FreeStyle.Abbott um mehr Informationen zur Gerätekompatibilität zu erhalten. **5** LibreView ist eine cloudbasierte Anwendung. **6** Die Übertragung der Daten zwischen den Apps erfordert eine Internetverbindung. **7** WHO Guideline: Sugars intake for adults and children.

Das Sensorgehäuse, FreeStyle, Libre und damit verbundene Markennamen sind Marken von Abbott.

Sonstige Marken sind Eigentum der jeweiligen Hersteller.

© 2025 Abbott | ADC-117872 v1.0 | September 2025

