

Diabetes

Die

Zuckerkrankheit

German

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. For more information call (404) 651-2542.

Diese Information wurde vom Projekt für Ernährungserziehung für Neue Amerikaner, am Institut für Anthropologie und Geographie der Georgia Staatsuniversität, in Atlanta, Georgia, entwickelt. Finanzielle Unterstützung stammt vom Landwirtschaftsministerium der Vereinigten Staaten, Lebensmittel- und Konsumentendienst für Essensmarken-Familien. Gemäß dem Bundesgesetz und den Richtlinien des Landwirtschaftsministeriums der Vereinigten Staaten, ist es dieser Körperschaft, auf Grund der Rasse, Hautfarbe, nationaler Abstammung, des Geschlechts, Alters, Religionsbekenntnisses, der politischen Ansichten, oder Behinderung, untersagt, jemand zu diskriminieren. Für zusätzliche Information, rufen Sie: (404)651-2542 an.



Diabetes

Die Zuckerkrankheit



What is diabetes? Diabetes is a disease in which the body does not produce or properly use insulin.

Was ist die Zuckerkrankheit? Die Zuckerkrankheit ist ein Leiden, bei dem der Körper das Insulin nicht produziert oder es nicht richtig verarbeitet.

Insulin is a hormone that changes sugar, starches and other food into energy needed for daily life.

Insulin ist ein Hormon, das den Zucker, Stärke und andere Nahrung in Energie, die für das tägliche Leben benötigt wird, umwandelt.

How is diabetes managed?

Wie kann man die Zuckerkrankheit unter Kontrolle halten?

The management of diabetes has three parts:

Die Kontrolle der Zuckerkrankheit besteht aus drei Teilen:

- ◆ Healthy Eating
Gesunde Ernährung
- ◆ Physical Activity
Körperliche Tätigkeit
- ◆ Medication (if needed)
Medikamente (falls notwendig)

How can I control my diabetes? You can help control your blood sugar (also called blood glucose) and diabetes when you eat healthy, get enough physical activity, and stay at a healthy weight.

Wie kann ich meine Zuckerkrankheit unter Kontrolle halten? Sie können helfen ihren Blutzucker (auch Blutglucose genannt) und die Zuckerkrankheit kontrollieren, indem Sie gesund essen, genug körperliche Tätigkeit ausüben und ein gesundes Gewicht haben.

A healthy weight also helps you control your blood fats (cholesterol) and lower your blood pressure.

Ein gesundes Gewicht hilft Ihnen genauso Ihre Blutfette (auch Cholesterin genannt) zu kontrollieren und Ihren Blutdruck zu senken.

Many people with diabetes also need to take medicine to help control their blood sugar.
Viele Personen mit Zuckerkrankheit müssen auch Medikamente nehmen um ihren Blutzucker kontrollieren zu helfen.

Eat Healthy

Gesund essen

Using the Food Guide Pyramid helps you eat a variety of healthy foods. Variety means eating foods from each of the food groups every day. When you eat different foods each day, you get the vitamins and minerals you need.

Die Anwendung der Pyramide der Nahrungsanleitung hilft Ihnen eine Vielfalt gesunder Nahrung zu sich zu nehmen. Vielfalt bedeutet, daß man jeden Tag Nahrung aus jeder Nahrungsgruppe ißt. Wenn Sie jeden Tag eine Vielfalt an Nahrung essen, bekommen Sie die nötigen Vitamine und Minerale.

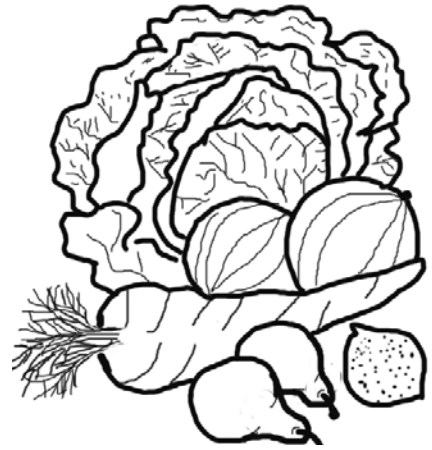
Here is an example of getting a variety of foods each day.
Hier ist ein Beispiel für alltägliche Nahrungsvielfalt.

	Day 1 Tag 1	Day 2 Tag 2
Grains:	tortilla	brown rice
Getreide:	Tortilla	Naturreis
Fruit:	apple	mango
Früchte:	Apfel	Mango
Vegetable:	broccoli	tomatoes
Gemüse:	Brokkoli	Tomaten
Dairy:	milk	yogurt
Molkerei:	Milch	Yoghurt
Protein:	chicken	beans
Protein:	Huhn	Bohnen



Eat From all the Food Groups

Von allen Nahrungsgruppen essen



- ◆ Buy whole grain breads and cereals. Some examples are whole grain breads, bran flakes, brown rice, whole-wheat pasta, bulgur and amaranth. Kaufen Sie Vollkornbrot und - Getreideflocken. Einige Beispiele sind: Vollkornbrote, Korn Flakes, Naturreis, Ganzweizennudel, Bulgur and Amaranth.
- ◆ Eat fewer fried and high-fat starches such as pastries, biscuits or muffins. Essen Sie weniger Gebratenes und Hochfettstärken wie Mehlspeisen, Biskotten oder Muffin.
- ◆ Fresh fruit is the best choice. When buying canned fruit, look for the words, “canned in its own juice.” Frische Früchte sind die beste Wahl. Wenn Sie Dosenfrüchte einkaufen, achten Sie auf den Ausdruck „eingelegt im eigenen Saft“.
- ◆ Buy smaller pieces of fruit, and drink fruit juices in small amounts. Kaufen Sie kleinere Fruchtmengen ein und trinken Sie Fruchtsäfte in kleinen Mengen.
- ◆ Eat raw and cooked vegetables with very little fat. Essen Sie rohes und gekochtes Gemüse mit sehr wenig Fett.
- ◆ Use mustard instead of mayonnaise on a sandwich. Verwenden Sie auf belegten Broten Senf statt Mayonnaise.
- ◆ Use vegetable cooking oil spray instead of oil, shortening, butter or margarine, or lard when cooking. Beim Kochen verwenden Sie Kochspray aus Gemüseöl statt Öl, Backpulver, Butter oder Margarine, oder sogar Quark (Schmalz).
- ◆ Cooking techniques that are good for you are: baking, broiling, boiling, stir-frying, roasting, steaming, stews and grilling. Avoid cooking foods in large amounts of oil. Kochmethoden, die für Sie gut sind: backen, grillen, kochen, stir-frying, braten, dünsten. Vermeiden Sie die Nahrungszubereitung in großen Ölmengen.
- ◆ Choose lower fat cuts of meat such as: chicken, turkey. When buying pork, beef and ham, trim off the extra fat. Wählen Sie Fleischsorten mit dem wenigsten Fett, so wie: Hühner und Truthahn. Wenn Sie Schweine-, Rindfleisch oder Schinken einkaufen, schneiden Sie das Extrafett weg.
- ◆ Choose fat free (skim) or low-fat (1%) milk, or dairy foods. Wählen Sie Milch oder Molkereiprodukte, die kein (mager) oder wenig (1%) Fett enthalten.

Grains, Beans and Starchy Vegetables

Getreide, Bohnen und stärkehaltiges Gemüse



What are starches or carbohydrates?

Starches are breads, grains, cereal, pasta, beans or starchy vegetables. Eat some starches/carbohydrates at each meal. People might tell you not to eat many starches/carbohydrates, but that is no longer correct advice. Eating starches/carbohydrates is healthy for everyone, including people with diabetes.

Was sind Stärken und Kohlehydrate?

Stärken sind Gebäck, Getreide, Cereal, Nudel, Bohnen oder stärkehaltiges Gemüse. Essen Sie ein Bißchen Stärken/Kohlehydrate bei jeder Mahlzeit. Manche Leute werden Ihnen sagen, nicht viele Stärken/Kohlehydrate zu sich zu nehmen, aber das ist nicht mehr die korrekte Anweisung. Der Genuß von Stärken/Kohlehydraten ist für jedermann gesund, einschließlich Zuckerkrankte.

How many starches/carbohydrates do I need each day? 6–11 servings each day

Wieviel Stärken/Kohlehydrate brauche ich jeden Tag? 6-11 Portionen jeden Tag

The number of servings you should eat each day depends on:

Die Anzahl der Portionen, den Sie jeden Tag einnehmen sollen, hängt von Folgenden ab:

- ◆ The calories you need
Kalorien, die Sie brauchen
- ◆ Your diabetes plan
Behandlungsplan für Ihre Zuckerkrankheit

What do starches and carbohydrates do for my body? Starches give your body energy, B vitamins, minerals and fiber. Whole grains are healthier because they have more vitamins, minerals, and fiber. Fiber helps you have regular bowel movements. They also help you better control your blood sugar.

Was tun die Stärken und Kohlehydrate für meinen Körper? Die Stärken beliefern Ihren Körper mit Energie, B-Vitaminen, Mineralen und Ballaststoffen. Ganzes Getreide ist besser, weil es mehr Vitamine, Minerale und Ballaststoffe enthält. Ballaststoffe helfen Ihnen beim regelmäßigen Stoffwechsel. Sie helfen Ihnen auch, Ihren Blutzucker besser unter Kontrolle zu halten.

Grains, Beans and Starchy Vegetables (continued) **Getreide, Bohnen und stärkehaltige Gemüse (fortgesetzt)**

How much is one serving of starch/carbohydrate?

Wieviel beträgt eine an Stärken/Kohlehydraten?

- ◆ 1 slice of bread
1 Scheibe Brot
- ◆ 1 small potato, casaba or plantain
1 kleine Kartoffel, Kasaba oder Wegerich
- ◆ ½ cup cooked cereal such as oatmeal or cream of wheat
½ Tasse gekochtes Cereal, so wie Haferflocken oder Weizensoße
- ◆ ¾ cup dry cereal such as corn flakes
¾ Tasse trockenes Cereal so wie Korn Flakes
- ◆ ⅓ cup of cooked rice
⅓ Tasse gekochten Reis
- ◆ 1 small tortilla, roti bread or enjira bread
1 kleine Tortilla, Rotibrot oder Enjirabrot

You may need to eat one, two or three starch/carbohydrate servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different foods from this food group. For example:
Es könnte sein, daß Sie eine, zwei oder sogar drei Portionen stärke- oder kohlehydratehaltige Portionen bei einer Mahlzeit benötigen werden. Sollten Sie mehr als eine Portion pro Mahlzeit brauchen, wählen Sie verschiedenes Essen aus dieser Nahrungsgruppe. Zum Beispiel:

Breakfast: ¾ cup dry cereal and 1 slice of bread—2 servings

Frühstück: ¾ Tasse trockenes Cereal und 1 Scheibe Brot—2 Portionen

Lunch: ⅓ cup of rice and ½ cup of cooked plantains—2 servings

Mittagessen: 1/3 Tasse gekochten Reis und ½ Tasse gekochten Wegerich—2 Portionen

Dinner: ½ cup of pasta and one bread stick—2 servings

Abendessen: ½ Tasse Nudeln und eine Brotstange—2 Portionen

Snack: 6 crackers—1 serving

Jause: 6 Cracker—1 Portion

Total for the day: 7 servings. Notice that the carbohydrates are balanced at the meals. This can help you control your blood sugars.

Gesamt für den Tag: 7 Portionen. Beachten Sie, daß die Kohlehydrate bei den Mahlzeiten ausgewogen sind. Es wird Ihnen helfen, Ihren Blutzucker unter Kontrolle zu halten.

Vegetables

Gemüse



Vegetables are healthy for everyone, including people with diabetes. Eat raw and cooked vegetables everyday. Vegetables give you vitamins, minerals, and fiber with very few calories. Look for vegetables that are bright in color. A few examples are: carrots, peppers, eggplant, broccoli, tomatoes, and spinach.

Gemüse ist für jedermann gesund, und zwar einschließlich Personen mit Zuckerkrankheit. Essen Sie rohes und gekochtes Gemüse jeden Tag. Gemüse gibt Ihnen Vitamine, Minerale und Ballaststoffe mit ganz wenig Kalorien. Halten Sie Ausschau nach Gemüse, das lebhafte Farben hat. Einige Beispiele sind: Karotten, Paprika, Auberginen, Brokkoli, Tomaten und Spinat.

You should have 3 to 5 servings every day.
Sie sollten 3 bis 5 Portionen jeden Tag haben.

How much is a serving of vegetables?

Wieviel beträgt eine Gemüseportion?

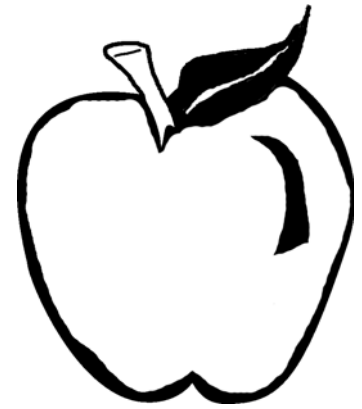
- ◆ ½ cup cooked vegetables, like cooked green beans, eggplant, spinach and squash
Halbe Tasse gekochtes Gemüse wie zum Beispiel: Erbsen, Aubergine, Spinat oder Kürbis
- ◆ 1 cup raw vegetables, like a salad, carrot sticks or cut up cucumbers
Eine Tasse Rohgemüse wie zum Beispiel: grüner Salat, Karottenstücke oder Gurkenscheiben
- ◆ ½ cup vegetable juice, like tomato juice or carrot juice
Halbe Tasse Gemüsesaft wie zum Beispiel: Tomatensaft oder Karottensaft

You might need to eat one, two or three vegetable servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different types of vegetables or have two or three servings of one vegetable.

Es kann sein, daß Sie eine, zwei oder drei Gemüseportionen je Mahlzeit essen müssen. Sollten Sie mehr als eine Portion je Mahlzeit essen müssen, wählen Sie verschiedene Gemüsesorten, oder Sie können zwei oder drei Portionen einer Gemüsesorte haben.

Fruits

Früchte



Fruit is healthy for everyone, including people with diabetes. Fruit gives you energy, vitamins and minerals and fiber.

Früchte sind für jedermann gesund, und zwar einschließlich Personen mit Zuckerkrankheit. Früchte geben Ihnen Energie, Vitamine, Minerale und Ballaststoffe.

How many servings of fruit do I need?

Wieviel Portionen Früchte brauche ich?

2 to 4 servings

2 bis 4 Portionen

What is a serving of fruit?

Was ist eine Fruchteportion?

- ◆ 1 small apple or pear (approximately the size of a woman's fist)
1 kleiner Apfel oder kleine Birne (ungefähr die Größe einer Frauenfaust)
- ◆ ½ cup of apple or orange juice
½ Tasse Apfel- oder Orangensaft
- ◆ ½ of a grapefruit
½ Grapefruit
- ◆ 1 small banana or ½ of a large banana
1 kleine Banane oder ½ großer Banane
- ◆ ½ cup of chopped fruit
½ Tasse Fruchtestücke
- ◆ ¼ cup of raisins or dried fruit (approximately what would fit in the palm of your hand)
¼ Tasse Rosinen oder getrocknete Früchte (ungefähr die Menge, die auf Ihrer Handfläche paßt)

You might need to eat one or two servings of fruit at a meal.

Es könnte sein, daß Sie eine oder zwei Portionen Früchte pro Mahlzeit bei einer Mahlzeit benötigen werden.

How should I eat fruit?

Wie soll ich Früchte essen?

- ◆ Eat fruits raw, or as juice with no sugar added.
Essen Sie frische Früchte, oder als Saft, ohne Zuckerzusatz.
- ◆ Buy smaller pieces of fruit.
Kaufen Sie kleinere Fruchtstücke ein.

Milk and Yogurt Foods

Milch- und Yoghurtprodukte



Fat-free and low-fat milk and yogurt are healthy for everyone, including people with diabetes. Milk and yogurt give you energy, protein, calcium, vitamin A, and other vitamins and minerals.

Fettfreie und magere Milch- und Yoghurtprodukte sind für jedermann gesund, und zwar einschließlich Personen mit Zuckerkrankheit. Milch- und Yoghurtprodukte geben Ihnen Energie, Protein, Kalzium, Vitamin A, sowie andere Vitamine und Minerale.

Drink fat-free (skim or nonfat) or low-fat (1%) milk each day. Eat low-fat or fat-free yogurt. They have less total fat, saturated fat and cholesterol.

Trinken Sie fettfreie oder magere (1%) Milch jeden Tag. Essen Sie mageren oder fettfreien Yoghurt. Sie enthalten weniger Gesamtfett, gesättigtes Fett und Cholesterin.

How many servings do I need each day? 2 to 3 servings each day. *Note: If you are pregnant or breastfeeding, eat four to five servings of milk and yogurt each day.*

Wieviel Portionen brauche ich jeden Tag? 2 bis 3 Portionen jeden Tag. *Bitte beachten: wenn Sie schwanger sind, oder stillen, essen Sie jeden Tag vier bis fünf Portionen Milch und Yoghurt.*

How much is a serving of milk and yogurt?

Wieviel beträgt eine Portion Milch oder Yoghurt?

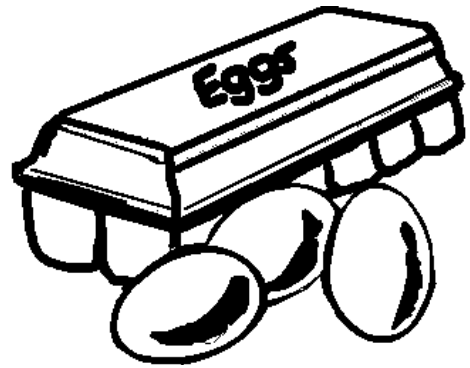
- ◆ 1 cup fat-free plain yogurt (look for yogurts flavored with aspartame also)
1 Tasse fettfreien Yoghurt ohne Zutaten (halten Sie auch nach Yoghurts mit Aspartamegeschmack Ausschau)
- ◆ 1 cup skim or low-fat milk
1 Tasse fettfreie oder magere Milch

Note: Avoid yogurts that say, "fruit on the bottom". They contain high amounts of added sugar.

Bitte beachten: vermeiden Sie Yoghurtsorten, die den Satz: „enthält Früchte am Boden“ besagen. Sie enthalten große Mengen an beigegebenen Zucker.

Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts

Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier und Nüsse



This food group contains meat (beef, pork, lamb), chicken, turkey, eggs, fish, nuts and tofu or soy products. Eat small amounts of some of these foods each day. All these foods provide our bodies with protein.

Diese Nahrungsgruppe enthält Fleisch (Rind, Schwein, Lamm), Huhn, Truthahn, Eier, Fisch, Nüsse und Tofu- oder Sojaprodukte. Essen Sie kleine Mengen an einigen dieser Nahrungsmittel jeden Tag. All diese Nahrung gibt unserem Körper Protein.

Protein foods help your body build tissue and muscles. They also give your body vitamins and minerals.

Proteinhaltige Nahrung hilft unserem Körper das Gewebe und die Muskel aufzubauen. Sie gibt Ihrem Körper auch Vitamine und Minerale.

How many protein foods do I need each day? 2 to 3 servings

Wieviel proteinhaltige Nahrung brauche ich jeden Tag? 2 bis 3 Portionen

How much is a serving of meat, poultry, fish, eggs and nuts?

Wieviel beträgt eine Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier oder Nüsse?

- ◆ 2 to 3 ounces of cooked fish
2 bis 3 Unzen gekochten Fisch
- ◆ 2 to 3 ounces cooked chicken
2 bis 3 Unzen gekochten Huhn
- ◆ 3 to 4 ounces tofu (½ cup)
3 bis 4 Unzen Tofu (½ Tasse)
- ◆ 1 egg (equals one ounce of protein)
1 Ei (entspricht 1 Unze Protein)
- ◆ 1 slice of cheese or one ounce of cheese (approximately the size of a D battery)
1 Scheibe Käse oder 1 Unze Käse (ungefähr die Größe einer D-Batterie)
- ◆ 2 tablespoons of peanut butter (equals one ounce)
2 Eßlöffel Erdnußbutter (entspricht 1 Unze)

Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts (continued) **Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier und Nüsse (fortgesetzt)**

Helpful Tips:

Hilfreiche Hinweise:

- ◆ The serving size you eat now may be too big.
Die Portionsgröße, die Sie jetzt essen, könnte zu groß sein.
- ◆ Take a look at a deck of cards. This size is equal to 2 to 3 ounces.
Sehen Sie sich eine Kartentaille an. Die Größe entspricht 2 bis 3 Unzen
- ◆ Buy cuts of beef, pork, ham and lamb that have only a little fat on them. Trim off the extra fat.
Wählen Sie Fleischstücke vom Rind-, Schweinefleisch, Schinken und Lammfleisch mit dem wenigsten Fett. Schneiden Sie das Extrafett weg.
- ◆ Eat chicken or turkey without the skin.
Essen Sie Huhn- oder Truthahnfleisch ohne Haut.
- ◆ Cook protein foods in low fat ways: broil, grill, stir-fry, roast, steam, boil or stew.
Kochen Sie proteinhaltige Speisen fettarm: braten, grillen, stir-fry, dünsten, kochen oder schmoren.
- ◆ Use only small amounts of oil when cooking meats, or using a cooking spray instead of oil.
Verwenden Sie kleine Mengen an Fett, wenn Sie Fleisch zubereiten, oder verwenden Sie Kochspray statt Öl.
- ◆ Have a meal without meat. Try beans or tofu as your protein source.
Genießen Sie auch Mahlzeiten ohne Fleisch. Versuchen Sie Bohnen oder Tofu als Ihre Proteinquelle.

Fats, Oils and Sweets

Fette, Öle und Süßigkeiten



Fats and oils include butter, margarine, lard and oils that we add to foods and use to cook foods. Some oils are canola, olive and vegetable. Fats are also found in meats, dairy products, snack foods and some sweets. To control your diabetes, it is best to eat foods with less fat and less saturated fat (fat we get from meat and animal products).

Fette und Öle beinhalten Butter, Margarine, Quark (Schmalz) und Öle, die wir zum Essen dazugeben und bei der Nahrungszubereitung verwenden. Einige der Öle sind: Canola-, Oliven- und Gemüseöle. Fette kommen auch in Fleischsorten, Molkereiprodukten, Naschereien und einigen Süßigkeiten vor. Um Ihre Zuckerkrankheit zu beherrschen, ist es am besten, Nahrung mit weniger Fett und gesättigtem Fett zu essen (das ist das Fett, das wir mit Fleisch- und Tierprodukten einnehmen).

Sweets are sugary foods that have calories but not very many vitamins and minerals. Some sweets are also high in fat—like cakes, pies, and cookies.

Süßigkeiten sind zuckerhaltige Speisen, die Kalorien, aber nicht viele Vitamine und Minerale enthalten. Manche Süßigkeiten haben auch einen hohen Fettinhalt – wie zum Beispiel: Kuchen, Torten und Kekse.

Eating too many sugary and high fat foods makes it hard to control your blood sugar and weight. If you do eat fats and sweets, eat small portions.

Der Genuß von zu viel zucker- und hochfetthaltigen Speisen erschwert die Beherrschung Ihres Blutzuckers und Körpergewichts. Falls Sie Fette und Süßigkeiten tatsächlich essen, essen Sie kleine Portionen.

How much is a serving of fats, oils and sweets?

Wieviel beträgt eine Portion an Fetten, Ölen und Süßigkeiten?

- ◆ 1 teaspoon oil
1 Teelöffel Öl
- ◆ 1 tablespoon regular salad dressing
1 Eßlöffel normales Salatdressing
- ◆ 2 teaspoons light mayonnaise
2 Teelöffel Diätmayonnaise
- ◆ 1 strip of bacon
1 Streifen Speck
- ◆ 1 cookie
1 Keks
- ◆ 1 plain doughnut
1 normaler Krapfen
- ◆ 1 tablespoon syrup
1 Eßlöffel Sirup
- ◆ 10–15 chips
10–15 Chips

German

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. For more information call (404) 651-2542.

Diese Information wurde vom Projekt für Ernährungserziehung für Neue Amerikaner, am Institut für Anthropologie und Geographie der Georgia Staatsuniversität, in Atlanta, Georgia, entwickelt. Finanzielle Unterstützung stammt vom Landwirtschaftsministerium der Vereinigten Staaten, Lebensmittel- und Konsumentendienst für Essensmarken-Familien. Gemäß dem Bundesgesetz und den Richtlinien des Landwirtschaftsministeriums der Vereinigten Staaten, ist es dieser Körperschaft, auf Grund der Rasse, Hautfarbe, nationaler Abstammung, des Geschlechts, Alters, Religionsbekenntnisses, der politischen Ansichten, oder Behinderung, untersagt, jemand zu diskriminieren. Für zusätzliche Information, rufen Sie: (404)651-2542 an.

