

Diabetes? Alles klar!



Kapitel 16: Gesunde Ernährung

16.82 – Getränke, Naschen und Snacks

Version 1.0
17.03.2026

Autor:innen: Birgit Meisinger
Medical Lead: Michaela Hofmann, Ursula Lück
Review: Gabriele Berger, Elisabeth Binder, Elke Fröhlich-Reiterer, Katrin Nagl
(in alphabetischer Reihenfolge)

Inhalt

Getränke	1
Wie viel Flüssigkeit braucht mein Körper?	1
Welche Getränke sind gesund?	1
Fruchtsäfte:	3
Gemüsesäfte:	3
Süßigkeiten/Naschereien	4
Was sind Süßigkeiten?	4
Tipps für Eltern	4
Empfehlungen für die maximale Zuckerzufuhr	5
Knabbereien / Knabbergebäck	5
Gesunde Alternativen zum Knabbern	5
Alternativen zu Zucker	6
Süßstoffe	6
Zuckeraustauschstoffe (Zucker-Alkohole)	6
Alternative Zuckerformen: KEINE Alternativen zum Süßen!	6
Snacks	7
Snacks ohne Kohlenhydrate:	7
Rezeptbeispiele:	8
Partys und Feste	8
Checkliste für Parties und Feste:	8
Abbildungsverzeichnis	9
Hilfreiche Links:	9
Notizen	9

Getränke

Wie viel Flüssigkeit braucht mein Körper?

Der Körper braucht ausreichend Flüssigkeit. Die richtige Trinkmenge hängt vom Alter ab.

Empfohlene Mindest-Trinkmenge Wasser pro Tag	
Alter	Menge
 1 bis 4 Jahre	850 ml
 4 bis 7 Jahre	950 ml
 7 bis 10 Jahre	1000 ml
 10 bis 13 Jahre	1200 ml
 13 bis 15 Jahre	1350 ml
 15 bis 19 Jahre	1600 ml



Abb. 1: Wasser: Mindest-Trinkmenge pro Tag

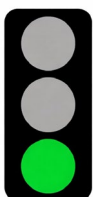
**Bei Hitze oder Belastung (Sport, etc.) muss mehr getrunken werden.
Es sollten bevorzugt Getränke ohne Kohlenhydrate gewählt werden.**

TIPP: Trink- Erinnerungen am Handy oder eine Trinkflasche können hilfreich sein.



Welche Getränke sind gesund?

SEHR GUT GEEIGNET: WASSER & CO



- Leitungswasser
- Mineralwasser
- Tee ohne Zucker
- selbstgemachtes "Wasser mit Geschmack": Wasser/Mineralwasser mit Zitrone, Kräutern (Rosmarin), Gurke, Ingwer,...



Abb. 2: Gesunde Getränke

MÖGLICH:

ZUCKERFREIE LIMONADEN



- ✓ "light" Limonaden
- ✓ Fruchtsirup ohne Zuckeranteil
- ➔ nur selten und in kleinen Mengen trinken!

Achtung:

- ⚠ Nicht alle "light"-Getränke sind frei von Kohlenhydraten.
- ⚠ "light"-Limonaden oder Eistee "light" können Kohlenhydrate enthalten.
- ⚠ Auch Mineralwasser mit Geschmack enthalten Kohlenhydrate (Bsp.: Römerquelle Emotion®, Vöslauer Balance®, ...) .
- ⚠ Diese müssen berücksichtigt werden.
- ⚠ Es ist wichtig, die Angaben auf den Flaschen/Dosen zu lesen.



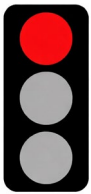
Abb. 3: Mineralwasser mit Geschmack



Abb. 4: "Light"-Getränke<<

SEHR UNGÜNSTIG:

ALLE GETRÄNKE MIT HOHEM ZUCKERANTEIL



- Limonaden mit Zucker
- Fruchtsirup mit Zucker
- Energy Drinks
- Eistee
- Smoothies
- (Frisch gepresste) Fruchtsäfte

ACHTUNG: Getränke mit Zucker lassen den Glukosewert rasch ansteigen.

➔ Am besten gar nicht trinken!

In Ausnahmefällen: mit Wasser verdünnen (3/4 Wasser und 1/4 Saft).



Abb. 6: In vielen Getränken ist der Zucker-Anteil sehr hoch!



Abb. 5: Stark zuckerhaltige Getränke

Fruchtsäfte:

"Ohne Zuckerzusatz", "zuckerfrei", "100 % Fruchtsaft" bedeutet nicht, dass kein Zucker enthalten ist!

- ⚠ Früchte enthalten Fruchtzucker.
- ⚠ Fruchtsäfte enthalten dem Fruchtzucker aus dem Obst.
- ⚠ Die Ballaststoffe im Obst bleiben in der Presse zurück.
- ⚠ Fruchtzucker führt zu einem raschen Glukose-Anstieg.



Abb. 7: Fruchtsäfte

Fruchtsäfte müssen daher berechnet werden.

TIPP: Es ist gesünder, das Obst zu essen - es ist NICHT so gesund, Obst zu trinken.

Gemüsesäfte:

Gemüsesäfte müssen bei Diabetes auch berechnet werden!

Warum? Gemüse enthält geringe Mengen Kohlenhydrate.

- ⚠ Bei der Verarbeitung zu Saft werden die Kohlenhydrate mit der Flüssigkeit herausgepresst.
- ⚠ Die Ballaststoffe im Gemüse bleiben in der Presse zurück.
- ⚠ Die Kohlenhydrate werden rasch aufgenommen.
- ⚠ Dadurch steigt der Glukosewert im Blut an.

TIPP: Es ist gesünder, das Gemüse zu essen - es ist NICHT so gesund, Gemüse zu trinken.



Abb. 8: Gemüsesäfte

Süßigkeiten/Naschereien

Süßigkeiten sind **KEINE** gesunden oder lebensnotwendigen Nahrungsmittel. Süßigkeiten und gezuckerte Lebensmittel sind Genussmittel.

Der Körper benötigt keine Süßigkeiten.

Zucker und gezuckerte Lebensmittel sind nicht generell verboten. **Sparsamer Umgang** ist ratsam.

➔ Je weniger, desto besser

Siehe Ernährungspyramide ([Kapitel 16.81](#))



Abb. 9: Süßigkeiten

Was sind Süßigkeiten?

Nicht nur Schokolade, Kekse und Gummibonbons zählen zu den Süßigkeiten.

Alle Lebensmittel mit hohem Zuckeranteil zählen dazu.

- Cornflakes, Schokopops, Zimttaschen, etc.
- Müslimischungen mit Trockenfrüchten/Zucker
- Fruchtzubereitungen mit Zucker (Kompott, Mus, etc.)
- Fruchtjoghurts und Topfencremen mit Zucker
- Fruchtzwerge®
- Puddings und süße Cremen mit Zucker
- Speiseeis
- Mehlspeisen (Kuchen, Torten, Waffeln, Strudel, ...)
- Süßspeisen (Obstknödel, Grießbrei, Milchreis, Kaiserschmarrn, ...)
- Süße Sportriegel
- Milchmixgetränke
- Instantpulver-Kakao

Tipps für Eltern

- Süßigkeiten **NICHT aktiv anbieten**.
- Süßigkeiten **NICHT** für die **Schuljause** einpacken.
- Süßigkeiten **NICHT zuhause** einlagern - bitte keine Naschlade.
- Süßigkeiten am besten als **Nachspeise** beim Mittag- (oder Abendessen) genießen.
Warum: Eiweiß, Fett und Ballaststoffe verlangsamen die Aufnahme des Zuckers ins Blut.
- Wenn Süßigkeiten gegessen werden, dann **bewusst** genießen und nicht nebenbei essen.
- Süßigkeiten müssen nicht komplett verboten werden.

Idee für Naschereien

- z.B. Nasch-Tag 1(-2x) pro Woche mit Nascherei zur Nachspeise: gesunde Vorspeise mit Eiweiß und viel Gemüse. Nachspeise: kleine Menge einer Süßigkeit → genießen!
- z.B. gesunde Nachspeise: Beeren (Erdbeeren / Heidelbeeren / Himbeeren) mit Naturjoghurt → genießen!

Empfehlungen für die maximale Zuckerzufuhr

Die maximale **Menge an freiem Zucker** pro Tag muss **begrenzt** werden.

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfiehlt: **maximal 5 % der täglichen empfohlenen Kalorienzufuhr** in der Nahrung sollen freier Zucker sein.

Diese Mengen müssen aber nicht konsumiert werden. Sie sollen maximal pro Tag verzehrt werden.

Auch **Honig, Fruchtzucker, Fruchtsaft und Sirup** zählen als freier Zucker. Sie sind also **KEINE gesunde Alternative**.

Freie Zucker werden der Nahrung in vielen Speisen und Getränken **zusätzlich zugesetzt**. Besonders in **Fertigprodukten** ist oft **viel freier Zucker** enthalten.

Maximale freie Zuckermenge in Gramm (g) pro Tag	
Alter	Menge
 Erstes Lebensjahr	0 g
 Kleinkinder 1–3 Jahre	bis zu 14 g
 Kindergartenkinder 4–6 Jahre	bis zu 17 g
 Schulkinder 7–10 Jahre	bis zu 20 g
 Ältere Schulkinder 10–13 Jahre	bis zu 22 g
 Jugendliche/Teenager	24 – 32 g
 Erwachsene	bis zu 25 g

Abb. 10: WHO-Empfehlung für 5% maximale freie Zuckermenge in Gramm (g) pro Tag

Gehalt von freiem Zucker in Produkten	
Produkt	Zuckergehalt
 1 Glas Limonade (250 ml)	bis zu 32,5 g
 1 Becher Fruchtjoghurt (70–250 g)	bis zu 35 g
 1 Portion Frühstückscerealien (30 g)	bis zu 11 g
 1 BIO-Fruchtriegel (40 g)	circa 24 g
 1 Glas Früchte-Püree Apfel-Banane (ab dem 4. Lebensmonat)	circa 37,5 g

Zum Beispiel enthält ein Glas Limonade (250 ml) durchschnittlich 18 Gramm an freiem Zucker. Manche Säfte (z.B. Softdrinks und Fruchtsäfte) enthalten auch viel mehr Zucker.

Unter folgenden Links kann man den Gehalt an Nährstoffen und Zucker nachlesen:

Abb. 11: Hochverarbeitete Produkte enthalten oft **SEHR** viel Zucker!

https://publichealth.at/100und1/wp-content/uploads/2017/03/SIPCAN_Getraenke-Studie_2017.pdf

<https://www.lebensmittellupe.at/online-tool>

Knabbereien / Knabbergeback

Knabbereien zählen zu den Süßigkeiten. Sie enthalten keine wertvollen Inhaltstoffe. Sie enthalten häufig sehr viel Salz und ungesunde Fette. Knabbereien sollten deshalb auch **nur in Ausnahmefällen gegessen** werden.

Beispiele:

- Salzbrezeln
- Popcorn
- Erdnussflips
- Chips, etc.



Abb. 12: Knabbereien

Gesunde Alternativen zum Knabbern

z.B. Gemüse-Sticks mit Karotten, Gurken, Paprika in allen Farben, Stangensellerie, Kohlrabi

Dipping mit einer selbst gemachten Joghurtcreme oder Magertopfen-Aufstrich mit Kräutern.



Alternativen zu Zucker

Die WHO empfiehlt, künstliche Süßungsmittel möglichst zu **VERMEIDEN**.
Süßungsmittel sind **KEINE** gesunden Lebensmittel.

Süßstoffe

Süßstoffe sind **chemisch hergestellte Süßungsmittel**.

Sie sind in flüssiger Form, als Tabletten oder Pulver erhältlich.

Sie haben keinen Einfluss auf den Glukosewert. Sie sind kalorienfrei.

Süßstoffe schmecken **viel süßer als Zucker**.

Sie können in geringen Mengen für das Süßen von Desserts, Tee oder Kaffee verwendet werden.

Cyclamat (E 952)

- Saccharin (E 954)
- Aspartam (E 951)
- Aspartam – Acesulfam – K (E 962)
- Steviosid (E 960)

Süßstoffe:
Sie sind NICHT empfohlen.
Nur in geringen Mengen
verwenden

Süßstoffe sind für das Backen von Kuchen, Torten und Keksen ungeeignet.

Für Süßspeisen (Creme,..) können sie verwendet werden.

Zuckeraustauschstoffe (Zucker-Alkohole)

Zuckeraustauschstoffe sind süß schmeckende Ersatzprodukte.

Sie haben meist keinen/wenig Einfluss auf den Glukosewert,

sie können aber manchmal Glukoseanstieg machen und müssen dann auch berechnet werden.

Die Süßkraft ist **ähnlich wie beim Zucker**.

Sie können in größeren Mengen **Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall** verursachen.

- Isomalt (E 953)
- Lactit (E 966)
- Maltit (E 965)
- Mannit (E 421)
- Sorbit (E 420)
- Xylit (E 967) – *Beispiel: Birkenzucker*
- Erythrit (E 968) - *sollte nicht mehr verwendet werden. Langzeitwirkungen sind nicht geklärt.*

Zuckeraustauschstoffe:
Nur mit Vorsicht verwenden

Alternative Zuckerformen: KEINE Alternativen zum Süßen!

- Kokosblütenzucker
- Ahornsirup
- Reissirup
- Honig
- Brauner Zucker, Rohrzucker

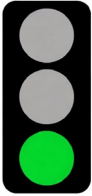
Alternative Zuckerformen:
Sie haben keine Vorteile gegenüber
Haushaltszucker.

Diese Stoffe enthalten reichlich Kohlenhydrate. Sie zählen zu den freien Zuckern. Sie lassen den Glukosewert rasch ansteigen.

Snacks

Eine kohlenhydrathaltige Zwischenmahlzeit am Vormittag und Nachmittag ist möglich.
Zwischen zwei Mahlzeiten ist eine Pause von 2-3 Stunden empfohlen.

Gesunde Snacks mit Kohlenhydraten:



- Obst
- Fruchtojoghurt¹ oder Topfencreme², selbst zubereitet
- Schwarzbrot, Vollkornbrot, Knäckebrot mit
 - (magerem) Käse
 - (magerer) Wurst
 - Topfenaufstrich
 - Gemüse (Tomaten, Paprika, Karotten, Gurken, Kohlrabi, ...)

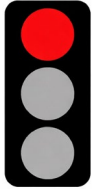
Mäßig geeignete Snacks mit Kohlenhydraten:



- ⚠ Weißbrot
- ⚠ Gekaufte Fruchtojoghurts
- ⚠ Gekaufte Topfencremen - oft hoher Zuckeranteil!
- ⚠ Kompott oder Fruchtmas

Nur in geringen Mengen

Sehr ungünstig, nicht empfohlen:

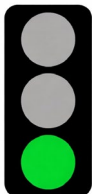


- Schokolade, Kekse, Gummibonbons
- Kuchen, Torten, Waffeln
- Eiscreme, Pudding, Milchshakes
- Knabbergebäck, Chips

Süßigkeiten sind generell nicht als Zwischenmahlzeit geeignet!

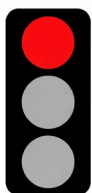
Snacks ohne Kohlenhydrate:

Bei hohen Glukosewerten sollten Snacks ohne Kohlenhydrate gegessen werden.



- Gemüse
- Topfenaufstrich ohne Kohlenhydrate³
- Kleine Mengen (1-2 Hände voll) naturbelassener Nüsse

Ungünstig, nicht empfohlen:



- Wurst, Würstchen, Cabanossi, ...
- Käse

Wurstwaren und Käseprodukte enthalten viel Fett, Salz und leere Kalorien!
Sie sind daher NICHT als Snack geeignet.

Rezeptbeispiele:

¹ selbstgemachtes Fruchtojoghurt:

- Naturjoghurt + 1 EL zuckerfreier Marmelade
- Naturjoghurt + frische Früchte der Saison

² Topfencreme ohne Kohlenhydrate:

Topfen (mager oder 20 %) mit etwas Mineralwasser glattrühren. Etwas Süßstoff zugeben. Würzen mit:

- Zimt
- Backkakao
- Vanillearoma

³ Topfenaufstrich ohne Kohlenhydrate:

Topfen (mager oder 20 %) mit etwas Mineralwasser glattrühren. Wenig Salz, Pfeffer, ... Würzen mit:

- Kräutern frisch oder trocken
- Gemüse geraspelt: Radieschen, Gurke, Karotte,...
- Avocado

Partys und Feste

(siehe auch Kapitel 13 – Sondersituationen, [13.70: Party und Restaurant](#), [13.71: Alkohol](#))

Partys und Feste gehören zum Leben. Sie sind für Personen mit Diabetes eine besondere Herausforderung. Die Steuerung der Glucose kann sehr aufwändig sein.

Checkliste für Parties und Feste:

- Bei **Beginn** des Festes:
 - Glucose Werte im Zielbereich?
 - Alarme eingeschaltet?
 - Lautstärke gut hörbar?
- **Alarmgrenzen** kontrollieren → Alarmgrenze anpassen?
- Die **Kontrolle der Glucosewerte** ist auch in den Stunden **nach dem Fest** wichtig!



Abb. 14: Party

**Engmaschige Kontrollen des Glukosewerts ist bei Partys und Festen sehr wichtig!
Sensorkurve im Auge behalten!**

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Wasser: Mindest-Trinkmenge pro Tag – Berger, G. & chatGPT (openAI): 2026	1
Abb. 2: Gesunde Getränke – Berger, G. & chatGPT (openAI): 2026	2
Abb. 3: Mineralwasser mit Geschmack – Berger, G.	2
Abb. 4: "Light"-Getränke – Berger, G. & chatGPT (openAI): 2026	2
Abb. 5: In vielen Getränken ist der Zucker-Anteil sehr hoch! – Berger, G. & chatGPT (openAI): 2026	3
Abb. 6: Stark zuckerhaltige Getränke – Berger, G. & chatGPT (openAI): 2026	3
Abb. 7: Fruchtsäfte – Berger, G. & chatGPT (openAI): 2026	3
Abb. 8: Gemüsesäfte – Berger, G. & chatGPT (openAI): 2026	4
Abb. 9: Süßigkeiten – Berger, G. & chatGPT (openAI): 2026	5
Abb. 10: 5% WHO-Empfehlung für maximale freie Zuckermenge in Gramm (g) pro Tag – Berger, G. & chatGPT (openAI): 2026	6
Abb. 11: Hochverarbeitete Produkte enthalten oft SEHR viel Zucker! – Berger, G. & chatGPT (openAI): 2026	7
Abb. 12: Knabbereien – Berger, G. & chatGPT (openAI): 2026	7
Abb. 13: Party – Berger, G. & chatGPT (openAI): 2026	11

Hilfreiche Links:

Wasser: Mindest-Trinkmenge pro Tag

<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser/>

Mahlzeitenteller für Jugendliche

<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/load?contentid=10008.777553&version=1702450878>

Anhand DACH-Richtwerte für Energiezufuhr

<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/energie/>

Notizen

Unterstützt durch den Educational Grant der Firma Insulet Austria GmbH

