

Zum Mitnehmen, bitte!

Essen To Go gehört für viele Menschen genauso zum Leben wie Restaurantbesuche. Worauf sollten Diabetiker unterwegs achten, welche Speisen bieten sich an? Eine Übersicht, damit Sie Ihre Kunden entsprechend beraten können.

Döner, süße Teilchen oder belegte Brötchen: Wer außer Haus essen möchte, findet unzählige Möglichkeiten. Gesünder, kostengünstiger und häufig auch schmackhafter ist es, selbst zu kochen. Besonders für Menschen mit Diabetes empfiehlt sich das, denn beim selbst vorbereiteten Essen können sie die Mengen an Fett und Kohlenhydraten gut skalieren. Unterwegs ist das schon kniffliger. Wer zu viele Fertigprodukte isst, bekommt irgendwann die Quittung: erhöhte Leber-, Blutfett- oder Harnsäurewerte, oder

eben erhöhte Blutzuckerwerte und Insulinresistenz. Auch das Geschmackempfinden kann sich verändern. Übergewicht hat im Lauf der Zeit – auch durch die vielen Fast-Food-Möglichkeiten – deutlich zugenommen. Aber Diabetiker müssen auf das Auswärts-Essen nicht verzichten. Wie bei allem aus der kulinarischen Welt sind auch hier Auswahl, Menge und Häufigkeit ausschlaggebend.

Snack einpacken Ob Stadtbummel, Radtour oder auf Reisen: Kunden mit Diabetes sollten unterwegs etwas Passendes

dabei haben oder im Supermarkt oder der Bäckerei auswählen. Das ist besonders wichtig, wenn sie Insulin spritzen oder Tabletten einnehmen, die eine Unterzuckerung bewirken können. Dazu zählen Sulfonylharnstoffe und Glinide. Ein ideales Lebensmittel für unterwegs ist eine mittelgroße Banane oder ein mittelgroßer Apfel. Wenn es eine Birne sein soll, empfehlen Sie kleinere Exemplare, da sie im Vergleich zum Apfel bei gleicher Größe mehr Kohlenhydrate enthalten. Generell bietet sich frisches Obst jedoch an, denn es ist fett-

frei. Auch ein fertiger Salat mit Essig-Öl-Dressing eignet sich optimal für unterwegs – lecker mit Thunfisch, gekochtem Ei oder Putenbrust.

Kohlenhydrate berechnen?

Jede Obstsorte ist auch für Diabetiker geeignet, es zählt die Menge. So sind Beerenobst oder Papaya kohlenhydratärmer als Bananen, Kirschen oder Pflaumen. Wie viele Kohlenhydrate im Obst enthalten sind und demnach als Berechnungs- oder Kohlenhydrateinheit (BE oder KE) angerechnet werden, ist in Kohlenhydrataustauschtabellen



© insta_photos / iStock / Getty Images

Unsicher bei rechtlichen Fragen oder Wirkstoffunterschieden?

Notfallkontrazeption: in 3 Schritten zu mehr Beratungssicherheit



Eine Beratungsroutine zur Notfallkontrazeption zu entwickeln, ist gar nicht so einfach, denn die Pille Danach wird vergleichsweise selten nachgefragt. Die Folge: viele Unsicherheiten in der Beratung, wie eine aktuelle Umfrage unter 2.600 ApothekerInnen und PTA zeigt.¹

Unsicherheiten im Beratungsgespräch?

Über 70% der Befragten sind unsicher, wenn es um rechtliche Fragen geht. Gefolgt von Themen wie Unsicherheiten bei relevanten Wirkstoffunterschieden. Wie kann die Beratungskompetenz gestärkt und mehr Sicherheit erreicht werden? Eine aktuelle deutsche Studie zeigt, dass Checklisten helfen, im Hinblick auf den abzugebenden Wirkstoff korrekt zu beraten.²

ellaOne®-Checkliste: sicher beraten in 3 Schritten

Das Beratungsgespräch sollte in 3 Schritten aufgebaut werden: 1. Unsicherheit bei der Kundin nehmen. Erklären Sie Ihr, dass Sie einige Fragen stellen müssen, um das richtige Präparat empfehlen zu können und um abzuklären, ob eine Indikation für die Pille Danach vorliegt. 2. Fragen Sie die Kundin nach Grunderkrankungen und regelmäßigen Medikamenteneinnahmen, um eventuelle Wechselwirkungen abzuklären. So können Sie das richtige Präparat empfehlen. Und erklären Sie im 3. Schritt die Anwendung, z. B. dass die Pille Danach so schnell wie möglich eingenommen werden sollte. ellaOne® bietet auf dem neuen Campus hierzu einen besonderen Service: Die vollständige Checkliste, weitere Beratungs- und Abgabematerialien sowie einzigartige Fortbildungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung – übrigens auch zu Themen, die die Rechtssicherheit betreffen.

Lust auf mehr Beratungswissen? Lesen Sie im aktuellen **ellaOne®-Report**, welche Fragen Sie Kundinnen stellen sollten.

Ein Service Ihres langjährigen Partners und Experten für Notfallkontrazeption, HRA Pharma.

Zum Download:

www.ellaone.de/ellaone-report



¹ Online-Umfrage: DAP Apothekenumfrage „Beratung zur Notfallkontrazeption“, n = 2.607

² Langer B et al. The Quality of Counselling for Oral Emergency Contraceptive Pills – A Simulated Patient Study in German Community Pharmacies. Int J Environ Res Public Health 2020; 17 (18): 6720; doi: 10.3390/ijerph17186720

ellaOne® 30 mg Filmtablette. Zusammensetzung: 30 mg Ulipristalacetat, **weil. Bestandteile:** Lactose-Monohydrat, Povidon, Croscarmellose-Natrium, Magnesiumstearat, Polyvinylalkohol (E1203), Macrogol (E1521), Talk (E553b), Titandioxid (E171), Polysorbat 80 (E433), Eisen(III)-hydroxidoxid x H₂O (E172), Muscovit (E555). **Anwendungsgebiet:** Notfallverhütung schnellstmöglich innerhalb von höchstens 120 Stunden (5 Tagen) nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr bzw. im Fall des Versagens einer Kontrazeptionsmethode einnehmen. **Gegenanzeige:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile. **Nebenwirkungen:** Häufig: Übelkeit, abdominale (Bauch-) Schmerzen oder Unwohlsein in der Bauchgegend, Erbrechen, Menstruationsschmerzen, Unterleibsschmerzen, Spannungsgefühl in der Brust, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Stimmungsschwankungen, Muskel-, Rückenschmerzen, Müdigkeit. Gelegentlich: Diarrhö, Sodbrennen, Blähungen, Mundtrockenheit, abnorme oder unregelmäßige Vaginalblutungen, starke/verlängerte Perioden, prämenstruelles Syndrom, Vaginalentzündung oder Ausfluss, abgeschwächte oder verstärkte Libido, Hitzewallungen, wechselndes Hungergefühl, Stimmungsschwankungen, Angst, allgemeine körperliche Unruhe, Schlafstörungen, Schläfrigkeit, Migräne, Sehstörungen, Infuenza, Akne, Hautausschlag, Juckreiz, Fieber, Schüttelfrost, Krankheitsfähigkeit. **Selten:** Schmerzen oder Juckreiz im Genitalbereich, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Ablösen einer Ovarzyste, ungewöhnlich leichte Periode, Konzentrationsverlust, Schwindel, Zittern, Verwirrung, Ohnmachtsanfälle, ungewöhnliches Gefühl in den Augen, rotes Auge, Lichtempfindlichkeit, trockener Hals, Beeinträchtigung des Geschmackssinns, Nesselausschlag, Durstgefühl. **Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung:** So bald wie möglich nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr einnehmen. Beachten Sie die bereitgestellten Informationen zur möglicherweise verringerten Wirksamkeit bei gleichzeitiger Anwendung bestimmter Arzneimittel. Für alle Frauen im gebärfähigen Alter geeignet, auch für Jugendliche. Nicht für die regelmäßige Empfängnisverhütung. Nicht wirksam bei einer bereits bestehenden Schwangerschaft. Nicht in allen Fällen wirksam. Verschiebt den Eisprung. **Apothekenpflichtig. Pharmazeutischer Unternehmer:** Laboratoire HRA Pharma, F-92320 Châtillon. <http://www.hra-pharma.com> **Stand:** 11/2018.

genau aufgelistet. Diese sind für diejenigen wichtig, die Insulin spritzen. Für Kunden, die ihren Typ-2-Diabetes hingegen allein über ihren Lebensstil, also Essen, Trinken und Bewegen behandeln, spielen die Gesamtkalorien eine größere Rolle. Mit ins Gepäck oder die Arbeitstasche gehört auch eine Literflasche Mineralwasser. Wer etwas Abwechslung wünscht, kann auch mal eine Cola in der Light- oder Zero-Version auswählen: Sie sind nahezu energiefrei und wirken sich nicht auf den Blutzuckerspiegel aus. Auch Limonaden mit der Bezeichnung „kalorienarm“ sind eine mögliche Alternative, sie haben laut Gesetz maximal 20 Kilokalorien in 100 Millilitern.

Brötchen belegen lassen

Soll es etwas aus der Bäckerei sein, empfehlen Sie Ihren Kunden statt süßer Teilchen, Muffins oder Kuchen besser Pikanteres wie Körnerbrötchen zu kaufen. Sie können in der Bäckerei nach Wunsch frisch belegt werden. Statt Butter oder Mayonnaise eignen sich besser Senf, Tomatenmark oder Frischkäse als Streichunterlage. Dazu fettarmen Aufschnitt wie Schinken oder Geflügelbrust und Salat, Gurken und Tomaten.

Worauf kommt es beim Döner an?

Döner Kebap ist eine komplette Mahlzeit und kein Snack für zwischendurch. Eine Portion mit Fleisch enthält im Schnitt 600 Kilokalorien, 17 Gramm Fett und 73 Gramm Kohlenhydrate. Kalorienärmer ist eine Version mit mehr Salat und weniger Fleisch. Außerdem trägt der Salat dazu bei, dass man mehr Ballaststoffe isst. Die sättigen besser und wirken sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus. Statt des dicken Fladenbrottes kann der Döner auch in

einen dünnen Wrap gefüllt werden. Dieser enthält weniger Kohlenhydrate als das Fladenbrot.

Italienische Kalorienbomben

Eine Pizza schlägt meist noch üppiger zu Buche. So stecken in einer Thunfischpizza rund 42 Gramm Fett, was etwa vierzig Prozent der enthaltenen 920 Kilokalorien ausmacht. Dazu kommen rund 100 Gramm Kohlenhydrate und 35 Gramm Eiweiß. Etwas besser stehen vegetarische Varianten dar: 715 Kilokalorien, die sich aus 26 Gramm Fett, 90 Gramm Kohlenhydraten und 30 Gramm Eiweiß zusammensetzen. Ganz gleich ob mit Fisch, Fleisch oder vegetarisch: Pizza ist eine echte Kalorien- und Kohlenhydratbombe. Alternativen wären beispielsweise eine Minipizza oder ein Pizzasnack, kombiniert mit einem Salat. Sie sind etwa halb so kalorisch wie ihre großen Geschwister.

Insgesamt sollte man den Fokus auch unterwegs bewusst auf Gemüse legen. Denn die meisten Menschen mit Diabetes sind vom Typ 2 betroffen, bei dem eine gesunde Ernährung der wichtigste Therapiebaustein ist. Als Faustregel gilt: Am besten unfrittierte Gerichte bevorzugen und von vorneherein kleinere Portionen an Fleisch, Brot, Pommes, Reis oder Teiggerichten bestellen. Dazu einen frischen Salat aus Tomaten, Gurken und Blattsalaten wählen. Der sättigt und bringt Volumen auf den Teller. An Fast Food-Tagen lohnt es sich außerdem, den Blutzucker öfter zu kontrollieren und eine Extrarunde Bewegung einzuplanen – also den Döner statt mit dem Auto zu Fuß abzuholen. ■

Kirsten Metternich von Wolff,
freie Journalistin