

Diabetes und Ernährung

Die Rolle der Hauswirtschaft bei Ernährung, Struktur und Wohlbefinden

Lernziel

Wir verstehen, was Diabetes ist und kennen die wichtigsten Typen sowie typische Symptome. Wir wissen, warum Ernährung wichtig ist und welche Lebensmittel geeignet sind. Wir planen einfache, ausgewogene Mahlzeiten und unterstützen Menschen mit Diabetes verantwortungsvoll im Alltag.



Lernziele Implizit / Explizit

Kognitives Lernziel

Wir verstehen, was Diabetes ist, kennen die wichtigsten Typen, Symptome und Risikogruppen und wissen, welche Rolle Ernährung im Alltag spielt.

Affektives Lernziel

Wir entwickeln ein Bewusstsein für die Bedürfnisse von Menschen mit Diabetes und handeln respektvoll, unterstützend und verantwortungsvoll im Alltag.

Psychomotorisches Lernziel

Wir planen einfache, ausgewogene Mahlzeiten und wenden grundlegende Ernährungsregeln im hauswirtschaftlichen Alltag sicher an.



Inhaltsangabe

1. Was ist Diabetes
2. Diabetes-Typen
3. Risikogruppen und Besonderheiten bei Kindern
4. Symptome (Durst, Müdigkeit, häufiges Wasserlassen)
5. Unter- und Überzuckerung
6. Diagnose
7. Folgeerkrankungen
8. Behandlung (Ernährung, Bewegung, Medikamente)
9. Ernährung bei Diabetes:
10. Bedeutung für die Hauswirtschaft:
11. Planung von Mahlzeiten
12. Unterstützung im Alltag
13. Beobachtung von Auffälligkeiten



Was ist Diabetes?

Unser Körper braucht Zucker als Energie.

Damit der Zucker aus dem Blut in die Zellen kommt, braucht der Körper **Insulin**. Insulin wird in der **Bauchspeicheldrüse** gebildet.

Bei Diabetes funktioniert das nicht richtig:

Der Körper bildet **zu wenig Insulin** oder das Insulin wirkt **nicht mehr gut genug**

Die Folge:

Der Zucker bleibt im Blut und der Blutzucker steigt an.

Wichtig für den Alltag:

Ein gut eingestellter Diabetes hilft, Beschwerden und Folgeerkrankungen zu vermeiden



Fragerunde

Was ist Insulin?
Wofür ist es gut?



Fragerunde



Was ist Insulin?

Wofür ist es gut?

Insulin ist ein **lebenswichtiges Hormon**, das in der Bauchspeicheldrüse produziert wird und den Blutzuckerspiegel senkt.

Es wirkt als „**Schlüssel**“, der Körperzellen (**Muskeln, Leber, Fettgewebe**) öffnet, damit Glukose (Zucker) aus dem Blut als Energie aufgenommen werden kann.

Bei Diabetes mellitus ist diese Funktion gestört, was eine Blutzuckersenkung erschwert



Welche Diabetes-Typen gibt es?

Diabetes mellitus ist ein Sammelbegriff für Stoffwechselstörungen mit dauerhaft erhöhtem Blutzucker, hauptsächlich unterteilt in

Diabetes mellitus bedeutet wörtlich übersetzt aus dem Griechischen und Lateinischen „**honigsüßer Durchfluss**“

Frage: Welche arten von Diabetes kennst du?



Diabetes Typ-1

Typ-1-Diabetes

Diabetes Typ 1 ist eine chronische Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem insulinproduzierende Zellen in der Bauchspeicheldrüse zerstört, was zu absolutem Insulinmangel führt. Betroffene müssen lebenslang Insulin spritzen

Merke:

meist Beginn im Kindes-, Jugend- oder jungen Erwachsenenalter
der Körper bildet **kaum oder kein Insulin mehr**
Insulin ist immer notwendig



Diabetes Typ-2

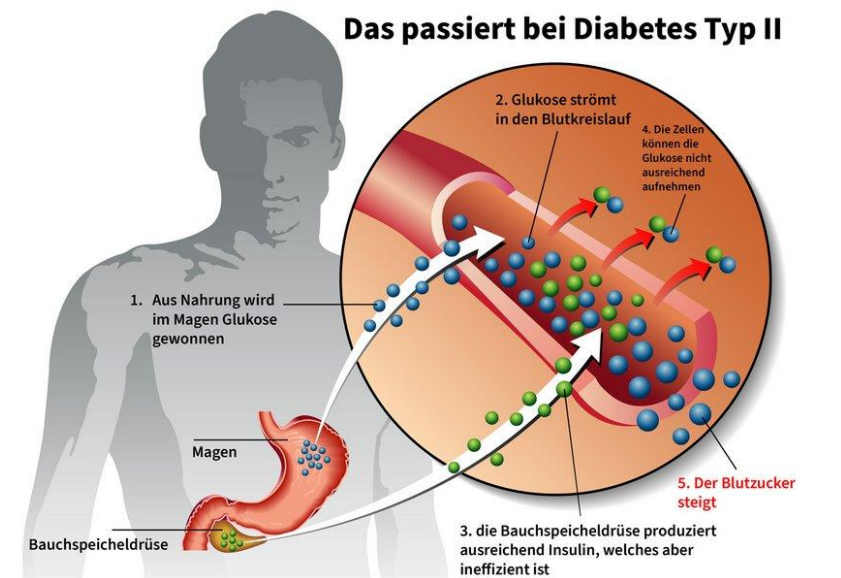
Typ-2-Diabetes

Diabetes Typ 2 ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, bei der Zellen Insulin schlechter verwerten (Insulinresistenz) und der Blutzuckerspiegel steigt.

Oft schleichend über Jahre entwickelt, ist er durch Übergewicht und wenig Bewegung beeinflussbar.

Merke:

häufigste Form
die Körperzellen reagieren schlechter auf Insulin
oft zusammen mit Übergewicht und Bewegungsmangel
etwa **90 %** der Menschen mit Diabetes haben Typ 2



Schwangerschafts-Diabetes

Schwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes) ist eine Glukosetoleranzstörung, die meist im letzten Schwangerschaftsdrittel auftritt und oft nach der Geburt verschwindet.

Sie betrifft etwa 5–10 % der Schwangeren und entsteht durch hormonell bedingte Insulinresistenz. Wichtig sind Ernährungsumstellung, Bewegung und selten Insulin, um Risiken für das Kind (z.B. zu schnelles Wachstum) zu minimieren

Merke:

tritt in der Schwangerschaft auf
bildet sich nach der Geburt oft wieder zurück
muss trotzdem ernst genommen werden

Mögliche Anzeichen bei Schwangerschaftsdiabetes

- Starke Gewichtszunahme
- Häufiges Wasserlassen
- Müdigkeit / Erschöpfung
- Übermäßiger Durst
- Häufige Infektionen



Weitere Formen von Diabetes

Diabetes Typ 3

ist eine Sammelbezeichnung für seltene, spezifische Diabetesformen, die weder Typ 1 noch Typ 2 zugeordnet werden können.

Ursachen sind oft Bauchspeicheldrüsenerkrankungen (3c),
genetische Defekte (MODY, 3a)
oder hormonelle Störungen (3d).

Symptome ähneln mit:
vermehrtem Durst,
Müdigkeit und
Gewichtsverlust
den klassischen Typen

2.3 ANDERE DIABETES-TYPEN:

➤ Fällt die Diagnose Diabetes, so handelt es sich in der Regel entweder um Typ-1-Diabetes oder Typ-2-Diabetes, da dies die häufigsten Formen der Stoffwechselerkrankung sind. Doch es gibt auch verhältnismäßig seltene Sonderformen, die andere Ursachen haben, wie zum Beispiel:

- **A:** genetische Defekte der Betazellen der Langerhans-Inseln (gestörte Insulinsekretion)
- **B:** seltene genetische Defekte der Insulinwirkung
- **C:** Bauchspeicheldrüse (Pankreas) erkrankt oder zerstört
- **D:** Diabetes durch hormonelle Störungen (Endokrinopathien)
- **E:** Diabetes durch Medikamente oder Chemikalien (Drogen, Gifte)
- **F:** Infektionen
- **G:** ungewöhnliche Formen des immunvermittelten Diabetes
- **H:** andere genetische Syndrome, die mit Diabetes assoziiert sind
- **Schwangerschaftsdiabetes** (Gestationsdiabetes)



Typ 1 und Typ 2: der Unterschied

Typ 1 Diabetes	Typ 2 Diabetes
• beginnt oft plötzlich • häufig bei Kindern und Jugendlichen • Körper bildet fast kein Insulin • Insulintherapie ist notwendig	• entwickelt sich oft langsam • häufiger im Erwachsenenalter • Insulin wirkt schlechter • oft zuerst Ernährung, Bewegung, Medikamente

Merksatz:

Typ 1 ist meist ein **Insulinmangel**.

Typ 2 ist meist zuerst eine **Insulinresistenz**



Fragerunde:

Welche Typen von Diabetes gibt es?

Was ist Typ 3 Diabetes?

Bei Diabetes funktioniert was nicht richtig?



Fragerunde:



Welche Typen von Diabetes gibt es?

Typ-1 | Typ-2 | Schwangerschafts-Diabetes | Typ-3

Was ist Typ 3 Diabetes?

Typ-3 Diabetes ist ein **Sammelbegriff für Sonderformen**, welche dem Typ1 und Typ2 nicht zugeordnet sind

Bei Diabetes funktioniert was nicht richtig?

Der Körper bildet zu wenig Insulin, oder das Insulin wirkt nicht mehr gut genug



Risikogruppen

Besonders gefährdet für Typ-2-Diabetes sind Menschen mit:

- ✓ Übergewicht oder Adipositas
- ✓ wenig Bewegung
- ✓ ungesunder Ernährung
- ✓ Diabetes in der Familie
- ✓ höherem Lebensalter
- ✓ Bluthochdruck oder Fettstoffwechselstörungen

Praxisbezug Assistenz Hauswirtschaft:

Menschen aus Risikogruppen brauchen oft Unterstützung bei:

- regelmäßigen Mahlzeiten
- zuckerbewusstem Einkauf
- Bewegung im Alltag
- Beobachtung von Beschwerden

Wichtig: Typ-1-Diabetes entsteht anders. Er ist eine Autoimmunerkrankung und hängt nicht einfach mit zu viel Zuckeressen zusammen



Diabetes bei Kindern

Was ist hier besonders wichtig?

Bei Kindern und Jugendlichen ist meist **Typ-1-Diabetes** die häufigste Form.

Warnzeichen bei Kindern:

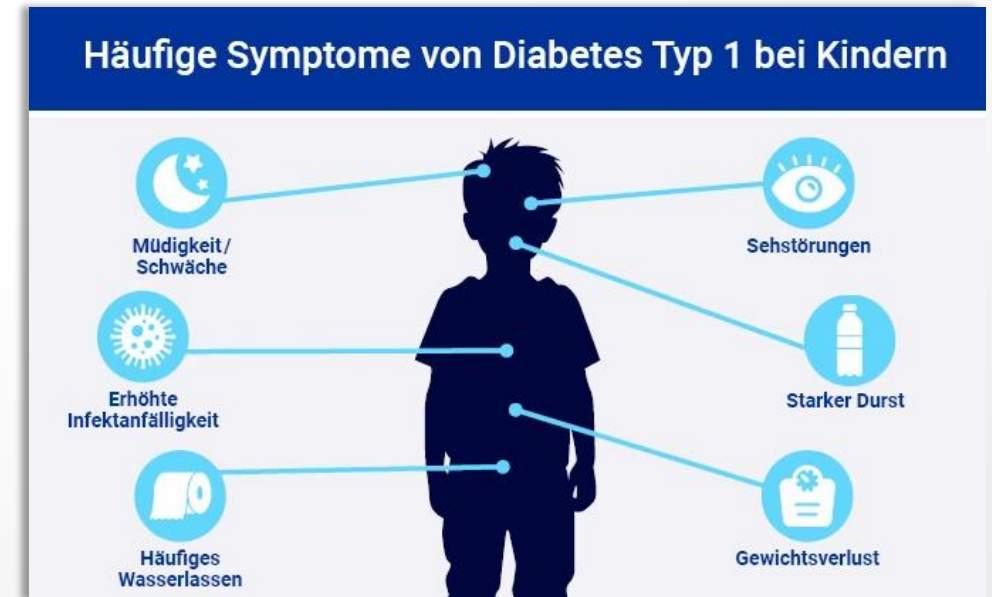
- starker Durst
- häufiges Wasserlassen
- Gewichtsverlust
- Müdigkeit
- Schwäche
- manchmal Bauchschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen

Wichtig:

Bei Kindern kann sich der Zustand schnell verschlechtern.
Dann ist rasches ärztliches Handeln wichtig.

Für den Berufsalltag wichtig:

Wer mit Kindern arbeitet oder Familien unterstützt, sollte diese Warnzeichen kennen und ernst nehmen.



Symptome von Diabetes

Häufige Symptome

starker Durst
häufiges Wasserlassen
Müdigkeit
Schwäche
Konzentrationsprobleme
Gewichtsverlust
trockene Haut
schlechte Wundheilung

Bei Typ 2 besonders wichtig

- Typ-2-Diabetes entwickelt sich oft langsam. Viele Betroffene merken lange nichts.

Bei Typ 1 besonders wichtig

- Typ-1-Diabetes beginnt oft plötzlich und deutlich.

Merksatz:

Nicht jeder Mensch hat sofort starke Beschwerden.
Deshalb bleibt Diabetes manchmal lange unentdeckt



Fragerunde

Besonders gefährdet für Typ-2-Diabetes sind Menschen mit?

Warnzeichen bei Kindern?

Menschen aus Risikogruppen brauchen oft Unterstützung bei?



Fragerunde

Besonders gefährdet für Typ-2-Diabetes sind Menschen mit?

Übergewicht oder Adipositas | wenig Bewegung | ungesunder Ernährung | Diabetes in der Familie | höherem Lebensalter | Bluthochdruck | Fettstoffwechselstörungen



Warnzeichen bei Kindern?

starker Durst | häufiges Wasserlassen | Gewichtsverlust | Müdigkeit | Schwäche | manchmal Bauchschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen

Menschen aus Risikogruppen brauchen oft Unterstützung bei?

regelmäßigen Mahlzeiten | zucker bewusstem Einkauf | Bewegung im Alltag | Beobachtung von Beschwerden



Unterzuckerung und Überzuckerung

Wichtig für die Hauswirtschaft: Bei auffälligen Beschwerden nie einfach abwarten.
Hilfe holen und nach den betrieblichen Regeln handeln.

Überzuckerung (**Hyperglykämie, oft >250 mg/dl**) und Unterzuckerung (**Hypoglykämie, meist <70 mg/dl**) sind gefährliche Stoffwechselentgleisungen bei Diabetes. Normalwert zwischen 80 und 120

Der Blutzuckerspiegel schwankt beim Menschen im Laufe des Tages

Unterzuckerung (weniger -)	Überzuckerung (mehr +)
Mögliche Anzeichen: • Zittern • Schwitzen • Unruhe • Hunger • Schwindel • Verwirrtheit	Mögliche Anzeichen: • starker Durst • häufiges Wasserlassen • Müdigkeit • Übelkeit • bei schwerem Verlauf Bewusstseinsstörungen



Wie wird Diabetes festgestellt?

Diabetes wird mit **Blutuntersuchungen** festgestellt.

Wichtige Möglichkeiten sind:

Nüchternblutzucker (Morgens vor Essen und trinken)

HbA1c-Wert (Der HbA1c zeigt den durchschnittlichen Blutzucker der letzten **8 bis 12 Wochen**)

oraler Glukosetoleranztest (oGTT) (Nach 12-stündigem Fasten wird der Nüchternblutzucker gemessen)

bei typischen Beschwerden auch ein erhöhter **Zufallsblutzucker** (Blutzuckermesswert, der zu einem beliebigen Zeitpunkt gemessen wird)



Folgeerkrankungen

Was kann passieren, wenn Diabetes schlecht eingestellt ist?

Ein dauerhaft hoher Blutzucker kann Blutgefäße und Nerven schädigen.

Mögliche Folgen sind:

Amputationen



Folgeerkrankungen

Was kann passieren, wenn Diabetes schlecht eingestellt ist?

Ein dauerhaft hoher Blutzucker kann Blutgefäße und Nerven schädigen.

Mögliche Folgen sind:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Schlaganfall
- Nierenschäden
- Augenschäden
- Nervenschäden
- Probleme an den Füßen
- schlechtere Wundheilung
- im schweren Fall Amputationen

Wichtig:

Diese Folgen entstehen meist nicht plötzlich, sondern über Jahre.
Gute Behandlung kann das Risiko senken.



Behandlung von Diabetes

Was hilft?

Bei Typ 1	Bei Typ 2	Bei Schwangerschaftsdiabetes
• Insulin ist notwendig • Blutzucker regelmäßig kontrollieren • Ernährung und Bewegung beachten	• Ernährungsumstellung • mehr Bewegung Gewichtsreduktion, wenn nötig • Tabletten oder andere Medikamente • manchmal später auch Insulin	• oft helfen schon Ernährung und Bewegung • manchmal ist Insulin nötig

Merksatz:

Die Behandlung wird immer an die Person angepasst. Nicht jede Therapie ist für alle gleich.



Ernährung und Alltag

Was ist im Alltag wichtig?

Menschen mit Diabetes profitieren von:

regelmäßigen Mahlzeiten

ausgewogener Ernährung

ausreichend Trinken

Bewegung im Alltag

guter Medikamenten- und Insulintherapie

regelmäßigen Arztkontrollen

Wichtig: Es geht nicht nur um „weniger Zucker“, sondern um einen insgesamt gesunden Lebensstil.



Warum ist Ernährung so wichtig?

Essen und Trinken haben großen Einfluss auf den Blutzucker.

Eine passende Ernährung hilft dabei,

Gesunde Ernährung ist bei Diabetes ein wichtiger Teil der Behandlung



Warum ist Ernährung so wichtig?

Essen und Trinken haben großen Einfluss auf den Blutzucker.

Eine passende Ernährung hilft dabei,

den Blutzucker stabiler zu halten

Übergewicht zu vermeiden oder zu verringern

sich im Alltag besser zu fühlen

Folgeerkrankungen zu senken

Gesunde Ernährung ist bei Diabetes ein wichtiger Teil der Behandlung



Grundregel

Menschen mit Diabetes müssen nicht komplett anders essen als andere Menschen.

Die Ernährung bei Diabetes ist im Grunde eine gesunde, ausgewogene Ernährung.
Wichtig sind:

- regelmäßige Mahlzeiten

- passende Portionen

- wenig Zucker

- wenig stark verarbeitete Lebensmittel

- mehr Gemüse, Vollkorn und ballaststoffreiche Lebensmittel



Diese Lebensmittel sind günstig

Besonders gut geeignet sind:

Diese Lebensmittel sättigen gut und lassen den Blutzucker oft langsamer ansteigen



Diese Lebensmittel sind günstig

Besonders gut geeignet sind:

Gemüse und Salat

Hülsenfrüchte, zum Beispiel Linsen, Bohnen, Kichererbsen

Vollkornbrot, Haferflocken, Naturreis, Vollkornnudeln

fettarme Milchprodukte

mageres Fleisch, Fisch, Eier

Nüsse in kleinen Mengen

Wasser und ungesüßter Tee

Diese Lebensmittel sättigen gut und lassen den Blutzucker oft langsamer ansteigen



Kohlenhydrate verstehen

Kohlenhydrate sind nicht verboten. Aber die **Menge** ist wichtig.

Auch die Art ist wichtig: Vollkorn und ballaststoffreiche Lebensmittel sind meist günstiger als Weißbrot, Kuchen oder Süßigkeiten

Beispiel:

- Brot
- Kartoffeln
- Reis
- Nudeln
- Obst
- Milch
- Süßigkeiten



Ballaststoffe helfen

Ballaststoffe sind Bestandteile der Nahrung, die lange sättigen.
Sie können helfen, den Blutzucker langsamer ansteigen zu lassen.
Ballaststoffe stecken vor allem in:

Vollkornprodukten

Gemüse

Obst

Hülsenfrüchten

Darum sind ballaststoffreiche Lebensmittel bei Diabetes sehr wichtig.



Diese Lebensmittel sind eher ungünstig

Nur selten und in kleinen Mengen:

Limonade, Cola, Eistee

Süßigkeiten

Kuchen und Kekse

stark gezuckerte Joghurts und Desserts

Weißbrot und süße Backwaren

stark fettige Fertigprodukte



Vor allem zuckergesüßte Getränke sind ungünstig, weil sie den Blutzucker schnell steigen lassen und viele Kalorien enthalten.

Getränke

Am besten sind:

Wasser
Mineralwasser
ungesüßter Tee

Weniger gut sind:

Cola
Limonade
Energy-Drinks
gesüßte Säfte
gesüßter Kaffee oder Tee



Zuckerhaltige Getränke sollen möglichst selten getrunken werden

Mahlzeiten gut zusammenstellen

Eine gute Mahlzeit besteht oft aus:

- viel Gemüse oder Salat
- einer passenden Beilage mit Kohlenhydraten
- einer Eiweißquelle
- wenig zusätzlichem Zucker
- wenig fettiger Soße

Beispiel:

Hähnchenfilet | Gemüse | kleine Portion Kartoffeln oder Linsensuppe | Vollkornbrot | Rohkost

Die Planung von **wann, was und wie viel** gegessen wird, ist bei Diabetes wichtig



Das Teller-Prinzip

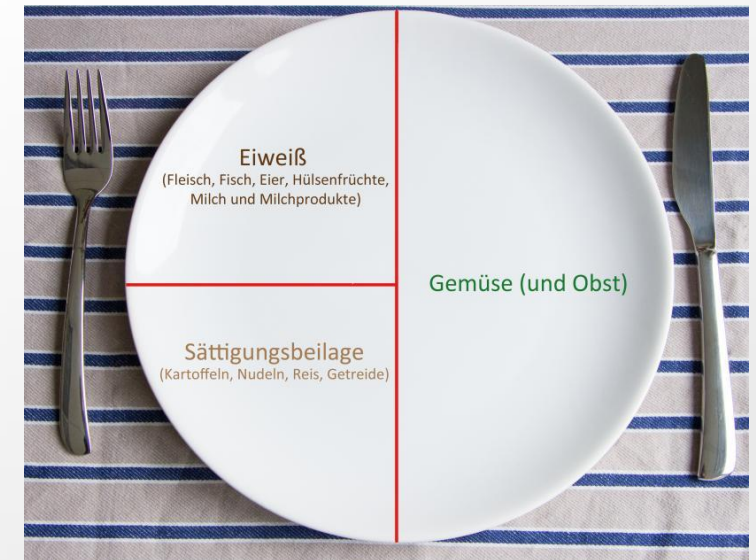
Ein einfacher Merksatz für den Alltag:

1/2 Teller Gemüse oder Salat

1/4 Teller Eiweiß, zum Beispiel Fisch, Fleisch, Ei, Tofu oder Hülsenfrüchte

1/4 Teller Kohlenhydrate, zum Beispiel Kartoffeln, Reis, Nudeln oder Brot

So wird die Mahlzeit oft ausgewogener und besser planbar



Obst bei Diabetes

Obst ist erlaubt und gesund.
Es enthält Vitamine und Ballaststoffe.
Aber Obst enthält auch Zucker. Deshalb ist die Menge wichtig.

Günstiger ist oft:

- frisches Obst
- Obst in kleinen Portionen
- Obst zusammen mit einer Mahlzeit

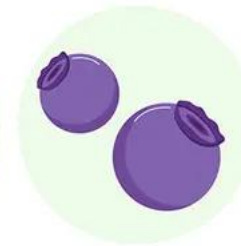
Weniger günstig sind oft:

- große Mengen Fruchtsaft
- gezuckertes Obst aus der Dose
- Smoothies in großen Mengen

Dieses **Obst** eignet sich gut bei **Diabetes**



Erdbeeren



Heidelbeeren



Himbeeren



Orangen

Empfohlen werden **zwei Portionen Obst** pro Tag.



Süßigkeiten: ganz verboten?

Nein. Süßigkeiten sind nicht komplett verboten.
Aber sie sollten **selten** und **in kleinen Mengen** gegessen werden.

Wichtig ist:

- nicht zusätzlich viele andere Kohlenhydrate essen

- auf die Portionsgröße achten

- Süßes nicht ständig nebenbei essen

- So kann man bewusster mit Zucker umgehen



Regelmäßigkeit ist wichtig

Viele Menschen mit Diabetes kommen besser zurecht mit:

regelmäßigen Essenszeiten

nicht zu großen Portionen

weniger Naschen zwischendurch

Unregelmäßiges Essen oder sehr große Mahlzeiten können den Blutzucker stärker schwanken lassen



Bedeutung für die Assistenz Hauswirtschaft

In der Hauswirtschaft ist wichtig:

- Mahlzeiten gut planen
- passende Portionen anbieten
- Getränke ohne Zucker bereitstellen
- Wünsche und Gewohnheiten beachten
- freundlich motivieren, aber nicht bevormunden
- Essenszeiten einhalten
- auf Sicherheit achten



WICHTIG!

Hauswirtschaft unterstützt also nicht nur beim Kochen, sondern auch bei **Gesundheit, Struktur und Wohlbefinden**. Diese Rolle ist eine fachliche Ableitung aus den Ernährungsgrundsätzen für Diabetes.

Worauf wir im Alltag achten

Praktische Aufgaben können sein:

Auch kulturelle Essgewohnheiten können in eine gesunde Diabetes-Ernährung eingebaut werden.



Worauf wir im Alltag achten

Praktische Aufgaben können sein:

- Speiseplan erstellen
- Einkauf planen
- Vollkornprodukte auswählen
- Zuckerfallen erkennen
- Zwischenmahlzeiten passend vorbereiten
- Etiketten lesen
- Getränke anbieten
- Essenswünsche dokumentieren

Auch kulturelle Essgewohnheiten können in eine gesunde Diabetes-Ernährung eingebaut werden.



Beispiele für gute Zwischenmahlzeiten

Geeignete kleine Zwischenmahlzeiten sind zum Beispiel:

Wichtig ist: kleine Mengen und möglichst wenig zugesetzten Zucker.



Beispiele für gute Zwischenmahlzeiten

Geeignete kleine Zwischenmahlzeiten sind zum Beispiel:

Naturjoghurt ohne Zucker

Gemüsesticks

ein kleines Stück Obst

Vollkornbrot mit Frischkäse

eine kleine Hand Nüsse



Wichtig ist: kleine Mengen und möglichst wenig zugesetzten Zucker.

Einfache Tagesbeispiele

Frühstück:

Haferflocken mit Naturjoghurt und etwas Apfel

Mittagessen:

Fisch | Brokkoli | kleine Portion Kartoffeln

Abendessen:

Vollkornbrot mit Frischkäse, Gurke und Ei

Getränke:

Wasser | ungesüßter Tee

So ist die Ernährung ausgewogen und alltagstauglich. Das Beispiel orientiert sich an allgemeinen Empfehlungen zu Vollkorn, Gemüse, Eiweißquellen und wenig Zucker

Was wir vermeiden sollten

Ungünstig im Alltag sind:

Kleine Veränderungen im Alltag können schon viel helfen



Was wir vermeiden sollten

Ungünstig im Alltag sind:

sehr viel Zucker
sehr süße Getränke
sehr große Portionen
häufiges Snacken
wenig Gemüse
wenig Trinken
viele Fertigprodukte

Kleine Veränderungen im Alltag können schon viel helfen

Wichtige Merksätze:

- ✓ Regelmäßig essen
- ✓ Viel trinken, am besten Wasser
- ✓ Gemüse und Vollkorn oft wählen
- ✓ Süßes nur selten
- ✓ Portionen beachten
- ✓ Menschen respektvoll unterstützen



Zusammenfassung

Ernährung ist ein wichtiger Teil der Behandlung bei Diabetes.
Gut sind vor allem Gemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Eiweiß und zuckerfreie Getränke.

Weniger gut sind süße Getränke, Süßigkeiten und sehr große Portionen.

Die Assistenz Hauswirtschaft kann helfen, den Alltag gesund, sicher und strukturiert zu gestalten.

Aufgabe:

- Welche 5 Lebensmittel oder Getränke sind bei Diabetes besonders günstig?
- Nenne auch 3 Beispiele, die eher ungünstig sind.



Praxisaufgabe

Aufgabe:

Stelle ein einfaches Mittagessen für eine Person mit Diabetes zusammen.

Denke an:

Gemüse

Eiweiß

passende Beilage

zuckerfreies Getränk



Ernährung ist individuell

Nicht jeder Mensch braucht dasselbe

Nicht alle Menschen mit Diabetes essen gleich. Die Ernährung muss immer zur Person passen.

Wichtige Fragen sind:

Hat die Person Typ 1 oder Typ 2?

Nimmt sie Tabletten oder Insulin?

Gibt es Übergewicht?

Gibt es andere Krankheiten?

Was isst die Person gern und was verträgt sie?

Wichtig:

Ernährungsberatung und Schulung können sehr hilfreich sein



Bedeutung für die Hauswirtschaft

Wiederholung

Warum ist das Thema für die Hauswirtschaft so wichtig?

Die Hauswirtschaft hat einen großen Einfluss auf den Alltag von Menschen mit Diabetes.

Sie unterstützt zum Beispiel durch:

- ausgewogene Speiseplanung
- passende Portionsgrößen
- regelmäßige Mahlzeiten
- geeignete Getränke
- gute Küchenorganisation
- Beobachtung von Auffälligkeiten
- Weitergabe wichtiger Informationen im Team

Die Hauswirtschaft behandelt keine Krankheit. Aber sie schafft wichtige Bedingungen für einen gesunden Alltag.



Beobachtung im Alltag

Worauf sollte man achten?

Die Hauswirtschaft arbeitet nah am Alltag. Deshalb fallen Veränderungen oft früh auf.

Wichtige Beobachtungen können sein:

- ✓ eine Person trinkt plötzlich sehr viel
 - ✓ sie isst deutlich anders als sonst
 - ✓ sie wirkt müde oder schwach
 - ✓ sie zittert oder schwitzt
 - ✓ sie isst Mahlzeiten nicht oder sehr spät
-
- Solche Beobachtungen sollten weitergegeben werden.
 - Das ist wichtig für Sicherheit und Versorgung.
 - Unter- oder Überzuckerungen können Beschwerden verursachen und müssen ernst genommen werden.



Fallbeispiel

Praxisnah denken

Herr K. lebt in einer Einrichtung. - Er hat Typ-2-Diabetes. - In letzter Zeit trinkt er oft Cola, isst unregelmäßig und bewegt sich wenig. - Nach dem Mittagessen wirkt er oft müde.

Frage:

Was kann die Hauswirtschaft tun?

Mögliche Antworten:

-
-
-
-
-

Lernpunkt: Hauswirtschaft kann den Alltag verbessern und die Ernährung positiv beeinflussen.

Fallbeispiel

Praxisnah denken

Herr K. lebt in einer Einrichtung. - Er hat Typ-2-Diabetes. - In letzter Zeit trinkt er oft Cola, isst unregelmäßig und bewegt sich wenig. - Nach dem Mittagessen wirkt er oft müde.

Frage:

Was kann die Hauswirtschaft tun?

Mögliche Antworten:

- Wasser und ungesüßten Tee anbieten
- regelmäßige Mahlzeiten unterstützen
- ausgewogene Speisen planen
- Beobachtungen an das Team weitergeben
- motivieren, ohne zu bevormunden

Lernpunkt: Hauswirtschaft kann den Alltag verbessern und die Ernährung positiv beeinflussen.



Was ist besonders wichtig?

Zusammenfassung

Ernährung bei Diabetes bedeutet:

Bedeutung für die Hauswirtschaft:

Diabetes mellitus verstehen und unterstützen



Was ist besonders wichtig?

Zusammenfassung

Ernährung bei Diabetes bedeutet:

- ausgewogen essen
- regelmäßig essen
- ausreichend trinken
- Zucker nicht übertreiben
- Bewegung mitdenken
- individuell planen

Bedeutung für die Hauswirtschaft:

- gesunde Strukturen im Alltag schaffen
- Mahlzeiten gut organisieren
- Auffälligkeiten bemerken
- Sicherheit und Wohlbefinden unterstützen



Kleine Lernfragen

Zur Selbstkontrolle

Warum ist Ernährung bei Diabetes wichtig?

Welche Getränke sind gut geeignet?

Warum sind regelmäßige Mahlzeiten wichtig?

Welche Aufgaben hat die Hauswirtschaft?

Warum muss Ernährung bei Diabetes individuell geplant werden?



Musterlösungen

Zur Kontrolle

Ernährung beeinflusst den Blutzucker und ist ein wichtiger Teil der Behandlung.

Wasser, Mineralwasser und ungesüßter Tee sind gut geeignet.

Regelmäßige Mahlzeiten können helfen, starke Schwankungen zu vermeiden.

Die Hauswirtschaft plant Mahlzeiten, unterstützt den Alltag und beobachtet Auffälligkeiten.

Weil Diabetesform, Medikamente, Alltag und Bedürfnisse unterschiedlich sind.



Reflektionsrunde

Rückblick

-  Was war für dich heute neu oder überraschend?
-  Was hat dir beim Verstehen und Merken geholfen?

Erkenntnis

-  Was kannst du jetzt sicher erklären?
-  Wobei brauchst du noch Übung?

Transfer in die Praxis

-  Was wirst du morgen im Betrieb / Haushalt direkt anwenden?
-  Wo kannst du Zeit, Wege oder Kraft sparen?



Vielen Dank



MICHAEL W. GÖRING

— **TRAINER | SPEAKER | FACHDOZENT** —

— Menschen verbinden, Vielfalt stärken, Führung entwickeln —

