diabetika

DEIN ALLTAG. DEIN LEBEN.

01 / SEPTEMBER 2026



Das Leben geht weiter.

Dein praktischer Einstieg in den Alltag mit Diabetes.

ESSEN & GENIESSEN

Orientierung statt Verbote

IN BEWEGUNG

Dein eigenes Tempo

GUT VORBEREITET

Ein Plan für den Alltag

Für Erwachsene und Angehörige / Ausgabe September 2026

DEIN EINSTIEG

Du musst nicht alles heute wissen.

Dieser Ratgeber richtet sich an Erwachsene mit Diabetes und an Menschen, die sie im Alltag begleiten. Du kannst ihn von vorne lesen oder direkt bei deiner aktuellen Frage einsteigen.

Wobei er dir hilft

Er erklärt Grundbegriffe, unterstützt dich beim Einkaufen und hilft dir, Fragen für dein Behandlungsteam zu sammeln. Er enthält keine persönlichen Zielwerte oder Dosierungsvorgaben. Bei Schwangerschaft, Kindern und Jugendlichen braucht es eigene, spezialisierte Beratung.

Dein Weg durch den Ratgeber

- Seite 3: Diabetes verstehen - Typ 1 und Typ 2
- Seite 4: Die ersten Schritte nach der Diagnose
- Seiten 5-6: Essen, Einkaufen und Portionen
- Seite 7: Carbetic und Rabattcode-Anfrage
- Seiten 8-9: Bewegung, Beruf und unterwegs sein
- Seite 10: Unterzuckerung und Notfälle
- Seite 11: Dein persönlicher Alltagsplan
- Seite 12: Bewusster Genuss und Diablo
- Seite 13: Quellen und Herausgeber

Deine Behandlung ist persönlich. Stimme Änderungen an Medikamenten, Insulin, Messplan oder größeren Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten mit deinem Behandlungsteam ab.

Stand 13. September 2026. Die medizinischen Kernaussagen sind mit den zugrunde liegenden Fachinformationen verknüpft. Der Ratgeber bietet allgemeine Orientierung und ersetzt keine persönliche medizinische Beratung.



01 / VERSTEHEN

Diabetes ist nicht gleich Diabetes.

Diabetes mellitus beschreibt Erkrankungen, bei denen die Regulation des Blutzuckers gestört ist. Welche Unterstützung du brauchst, hängt auch vom Diabetes-Typ und deiner Behandlung ab. [1, 2]

01 / TYP 1

Typ 1: Insulin ist lebensnotwendig

Bei Typ-1-Diabetes zerstört das Immunsystem insulinbildende Zellen. Der Körper produziert zu wenig oder kein Insulin mehr. Insulin muss deshalb zugeführt werden. Typ 1 kann auch im Erwachsenenalter auftreten und entsteht nicht dadurch, dass jemand zu viel Süßes gegessen hat. Ernährung, Bewegung und Insulintherapie werden aufeinander abgestimmt. [1]

02 / TYP 2

Typ 2: Mehrere Faktoren spielen zusammen

Bei Typ-2-Diabetes reagieren Körperzellen schlechter auf Insulin; zusätzlich kann die Insulinproduktion nachlassen. Veranlagung, Alter und Lebensstil gehören zu den Einflussfaktoren. Je nach Situation umfasst die Behandlung Ernährung und Bewegung, Medikamente und gegebenenfalls Insulin. Eine Insulintherapie ist kein persönliches Versagen. [2]

Drei Begriffe für dein nächstes Gespräch

- Blutzucker: die aktuelle Glukosekonzentration im Blut.
- HbA1c: ein Langzeitwert, der die Blutzuckersituation über ungefähr die letzten zwei bis drei Monate widerspiegelt.
- CGM: ein System, das den Glukoseverlauf im Gewebe erfasst. Gewebe- und Blutwerte können zeitlich voneinander abweichen. [9]

Frage konkret: Welchen Diabetes-Typ habe ich? Welche Ziele gelten für mich? Wann soll ich messen und bei welchen Werten oder Beschwerden soll ich mich melden?

02 / ANKOMMEN

Deine ersten Schritte.

Du brauchst keinen perfekten Neustart. Zuerst geht es darum, deine nächsten Termine, Ansprechpersonen und vereinbarten Maßnahmen zu kennen.

Eine kleine Startliste

- Sammle Befunde, Medikamentenliste und Kontaktdaten an einem Ort.
- Lass dir den Behandlungsplan erklären und schriftlich mitgeben.
- Frage nach einer Diabetes-Schulung und qualifizierter Ernährungsberatung.
- Kläre, welche Materialien du benötigst und wie du rechtzeitig Nachschub bekommst.
- Vereinbare einen persönlichen Plan für Unterzuckerung, hohe Werte und Krankheitstage.
- Bespricht, welche Kontrolluntersuchungen und nächsten Termine für dich vorgesehen sind.

Sechs Fragen, die du mitnehmen kannst

- Was ist für mich bis zum nächsten Termin am wichtigsten?
- Wie und wann nehme ich meine Medikamente ein?
- Was mache ich, wenn eine Einnahme ausfällt?
- Wie erkenne ich Probleme, und wen erreiche ich dann?
- Was muss ich vor mehr Bewegung oder einer Ernährungsumstellung beachten?
- Welche Unterstützung steht mir im Alltag zur Verfügung?

Wenn du etwas nicht verstanden hast: Bitte um ein Beispiel und erkläre anschließend in deinen eigenen Worten, was du tun wirst. So fallen Missverständnisse oft sofort auf.

Du darfst jemanden zum Gespräch mitnehmen. Bitte die Person zum Beispiel darum, mitzuschreiben oder an deine wichtigsten Fragen zu erinnern.

Ein Schritt nach dem anderen.

Deine Fragen dürfen mit zum nächsten Termin.



03 / ESSEN

Eine Ernährung, die zu dir passt.

Es gibt nicht die eine Ernährung für alle Menschen mit Diabetes. Ein langfristig umsetzbarer Ansatz berücksichtigt deine Behandlung, deine Vorlieben und deinen Alltag. [3]

Eine hilfreiche Grundlage

Gemüse, Hülsenfrüchte, ballaststoffreiche Vollkornprodukte und abwechslungsreiche, möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel können eine gute Basis bilden. Wasser und ungesüßter Tee sind sinnvolle Alltagsgetränke. Spezielle „Diabetiker-Lebensmittel“ sind nicht nötig. [3]

Kohlenhydrate bewusst einordnen

Nicht nur Süßigkeiten enthalten Kohlenhydrate: Auch Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Obst und Milchprodukte können dazu beitragen. Lebensmittel unterscheiden sich in ihrer Zusammensetzung und Portionsgröße. Bei einer Insulintherapie müssen Essen und Insulin aufeinander abgestimmt werden. [3, 4]

So bereitest du eine Beratung vor

- Notiere beispielhaft, was du an einem gewöhnlichen Tag isst und trinkst.
- Markiere Situationen, die schwierig sind: Schichtdienst, wenig Zeit, Restaurant oder Heißhunger.
- Schreibe auf, welche Lebensmittel du gerne beibehalten möchtest.
- Wähle gemeinsam eine Veränderung, die du wirklich umsetzen kannst.

Genuss hat Platz. Ob und in welcher Menge ein Snack passt, hängt von der Gesamtmahlzeit und deiner individuellen Situation ab - nicht allein von einem Werbehinweis auf der Packung.

Radikale Diäten, längeres Fasten oder große Veränderungen der Kohlenhydratmenge sollten bei Diabetes nicht ohne Abstimmung mit dem Behandlungsteam begonnen werden. [3]

04 / EINKAUFEN

Die Packung richtig lesen.

Vergleiche ähnliche Lebensmittel anhand ihrer Angaben je 100 g. Überlege danach, wie viel du tatsächlich davon essen möchtest.

BEISPIEL: NÄHRWERTE RICHTIG EINORDNEN

Angabe	je 100 g	je 25 g
Kohlenhydrate	**48 g**	**12 g**

Portion = 25 g. Alle Zahlen sind frei gewählt.

Vier Dinge, auf die du schauen kannst

- Kohlenhydrate: Die gesamte Angabe ist wichtig; die Zeile „davon Zucker“ ist nur ein Teil davon.
- Portion: Eine Packung muss nicht einer Portion entsprechen. Wie viel du isst, verändert die aufgenommene Menge.
- Weitere Angaben: Energie, Fett, Ballaststoffe und Zutaten gehören ebenfalls zum Gesamtbild.
- Allergene: Prüfe die Zutatenliste und Hervorhebungen, wenn Allergien oder Unverträglichkeiten relevant sind. [4, 10]

Ein Rechenbeispiel

Angenommen, ein Lebensmittel enthält 48 g Kohlenhydrate je 100 g. Deine gewählte Portion wiegt 25 g. Dann enthält die Portion 48 × 25 ÷ 100 = 12 g Kohlenhydrate. Die Zahlen sind ein frei gewähltes Beispiel und keine Diablo-Produktangaben.

Kohlenhydrate je Portion = Kohlenhydrate je 100 g × Portionsgewicht in g ÷ 100. Diese Rechnung ist keine Anleitung zur Insulindosierung.

„Ohne Zuckerzusatz“ ist nicht „ohne Kohlenhydrate“

Auch Produkte ohne Zuckerzusatz können Zucker aus Zutaten, Stärke oder Zuckeraustauschstoffe enthalten. Sie sind nicht automatisch kalorienarm oder für jede Person mit Diabetes geeignet. Zuckeraustauschstoffe können in größeren Mengen Verdauungsbeschwerden auslösen. Achte auf die Hinweise der jeweiligen Packung. [9, 10]

Bei Rezepturänderungen gilt die aktuelle Verpackung. Wenn du Kohlenhydrate für deine Therapie berechnest, lass dir auch den Umgang mit Zuckeraustauschstoffen in der Schulung erklären.

05 / DIGITALE HELFER · WERBUNG

Carbetic: Mahlzeiten besser einschätzen.

Carbetic ist eine App zur Schätzung von Kohlenhydraten. Laut Anbieter nutzt sie dafür unter anderem einen 3D-Scan aus drei Fotos, eine Rezept-Analyse oder Spracheingabe. [11]

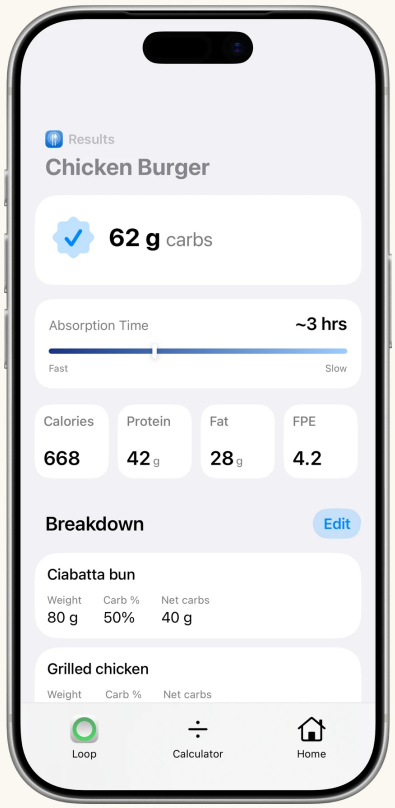
Was die App zeigt

Zu den Angaben gehören unter anderem geschätzte Kohlenhydrate, Kalorien, Fett, Eiweiß und Ballaststoffe. Die erkannten Zutaten lassen sich bearbeiten. Der 3D-Scan arbeitet mit Ansichten von oben, schräg und seitlich. [11]

Eine Schätzung bleibt eine Schätzung

Prüfe, ob Zutaten und Portionen plausibel erkannt wurden. Versteckte Zutaten und Saucen können die Einschätzung erschweren. Laut Anbieter ist Carbetic kein Medizinprodukt und darf nicht für Therapieentscheidungen verwendet werden. Leite insbesondere keine Insulindosis aus einer App-Schätzung ab. [11]

Carbetic kennenlernen



Originalansicht von Carbetic. Gezeigte Werte sind ein App-Beispiel.

Du möchtest Carbetic ausprobieren? Schreib uns für einen Rabattcode: info@menanto.com. Betreff: Carbetic Rabattcode - diabetika Ratgeber.

Rabattcode per E-Mail anfragen

Die E-Mail öffnet sich mit vorbereitetem Betreff und Text. Es wird nichts automatisch versendet. Welche Konditionen für den Rabattcode gelten, erfährst du in unserer Antwort. Bitte sende keine Befunde oder Gesundheitsdaten mit.



06 / BEWEGUNG

Mehr Bewegung. In deinem Tempo.

Regelmäßige Bewegung kann bei Typ-2-Diabetes die Insulinempfindlichkeit und Fitness verbessern. Was geeignet ist, hängt unter anderem von deiner bisherigen Aktivität, Behandlung und möglichen Begleiterkrankungen ab. [5]

Klein anfangen

Ein kurzer Spaziergang, Wege zu Fuß oder regelmäßige Bewegungspausen können ein alltagstauglicher Anfang sein. Wähle etwas, das dir gefällt, und steigere den Umfang schrittweise. Ein allgemeiner Ratgeber kann keine persönliche Trainingsfreigabe ersetzen. [5]

Bei Insulin oder Unterzuckerungsrisiko

Bewegung kann den Glukoseverlauf während der Aktivität und danach beeinflussen. Wer Insulin oder bestimmte blutzuckersenkende Medikamente verwendet, sollte Messungen, schnell wirksame Kohlenhydrate und mögliche Anpassungen vorher besprechen. Unterzuckerungen können auch verzögert auftreten. [6]

Vor dem Losgehen kurz prüfen

- Fühle ich mich heute gut und passt die Aktivität zu meinem vereinbarten Plan?
- Habe ich meine benötigten Mess- oder Therapiegeräte dabei?
- Brauche ich schnell wirksame Kohlenhydrate für einen möglichen Unterzucker?
- Weiß eine Begleitperson, was im Notfall zu tun ist?

Dein erster Schritt kann sehr klein sein: Suche dir eine passende Gelegenheit in deinem Tagesablauf und besprich sie bei Bedarf mit deinem Behandlungsteam. Regelmäßigkeit ist hilfreicher als ein überfordernder Start.

Bei Beschwerden oder Krankheit gilt dein persönlicher Plan. Sport ist keine Selbstbehandlung für eine akute Stoffwechselentgleisung.

07 / ALLTAG

Auch unterwegs bleibst du du.

Eine kleine Vorbereitung schafft Raum für spontane Momente. Du entscheidest, was andere über deine Diagnose wissen sollen.

Im Restaurant

Schau dir bei Bedarf die Speisekarte vorab an. Frage nach Beilagen, Getränken, Saucen oder Portionsgrößen, wenn du sie besser einschätzen möchtest. Ein Satz wie „Könnten Sie mir sagen, was darin enthalten ist?“ reicht oft als Einstieg. Wende deinen vereinbarten Ernährungs- und Therapieplan an.

Im Beruf

Überlege, wo du Material aufbewahren und bei Bedarf messen kannst. Wenn Unterzuckerungen bei dir möglich sind, kann es hilfreich sein, eine vertraute Person über deine persönlichen Warnzeichen und Notfallmaßnahmen zu informieren. Bitte um konkrete Unterstützung statt allgemeiner Kontrolle.

Vor einer Reise

- Prüfe rechtzeitig deinen Vorrat an Medikamenten und Verbrauchsmaterial.
- Kläre Aufbewahrung, Temperaturgrenzen und gegebenenfalls Zeitverschiebung mit Fachpersonal und Produktinformationen.
- Nimm deinen aktuellen Medikamenten- und Notfallplan mit.
- Besprich längere Reisen und ungewohnte Belastungen frühzeitig mit deinem Behandlungsteam.

Wenn die Diagnose viel Raum einnimmt

Du musst Sorgen nicht allein tragen. Sprich im Behandlungsteam an, wenn Angst, Erschöpfung oder ständiges Grübeln deinen Alltag bestimmen. Du kannst auch um Unterstützung bei der Suche nach psychosozialer Beratung oder Austauschmöglichkeiten bitten.

Für Angehörige: Frage „Was würde dir gerade helfen?“ statt ungefragt jede Mahlzeit oder jeden Messwert zu kommentieren.

„Was würde dir gerade helfen?“

08 / SICHERHEIT

Bei Warnzeichen richtig handeln.

Lege mit deinem Behandlungsteam einen persönlichen Notfallplan fest. Die folgenden Hinweise richten sich an Erwachsene. Bei schwerer Beeinträchtigung oder Unsicherheit über eine akute Gefahr: Notruf 112.

Unterzuckerung: rasch reagieren

Unter 70 mg/dl (3,9 mmol/l) liegt eine Unterzuckerung vor. Mögliche Zeichen sind Zittern, Schwitzen, Herzklopfen, Hunger oder Verwirrtheit. Das Risiko besteht insbesondere bei Insulin und bestimmten Medikamenten. [6]

Wenn du wach bist und sicher schlucken kannst, gilt für viele Erwachsene die 15-15-Regel: 15 g schnell wirksame Kohlenhydrate aufnehmen, etwa Glukose nach Packungsangabe. Nach 15 Minuten erneut messen. Liegt der Wert noch unter 70 mg/dl, wiederholen. Ein individuell vereinbarter Plan, insbesondere bei automatisierter Insulinabgabe, kann davon abweichen. Bei fehlender Besserung oder Verschlechterung sofort Hilfe holen. [7]

Schokolade und fettreiche Kekse eignen sich nicht als erste Hilfe gegen Unterzuckerung. Light-/Zero-Getränke und zuckerfreie Süßigkeiten liefern dafür keinen verlässlichen schnellen Zucker. [6, 8]

Bewusstlos oder nicht schluckfähig

Sofort 112 rufen. Nichts zu essen oder zu trinken geben. Bei normaler Atmung stabile Seitenlage; bei fehlender normaler Atmung Wiederbelebung nach Anleitung der Leitstelle. Eine geschulte Person kann bei bekannter schwerer Unterzuckerung vorhandenes Glukagon nach dem Notfallplan anwenden. [7, 8]

Hohe Werte und deutliche Beschwerden

Erbrechen, tiefe auffällige Atmung, zunehmende Schläfrigkeit oder Bewusstseinsstörungen können auf eine gefährliche Stoffwechselentgleisung hinweisen: sofort Notruf. Bei hohen Werten ohne solche Warnzeichen den vereinbarten Krankheits- und Korrekturplan anwenden und medizinischen Kontakt aufnehmen. Keine eigenen Insulindosen aus diesem Ratgeber ableiten. [8]

112 **Bei akuter Gefahr: Notruf.**

09 / DEIN PLAN

Eine Seite für deinen Alltag.

Zum Ausdrucken und Ausfüllen. Die medizinischen Felder füllst du gemeinsam mit deinem Behandlungsteam aus. Bewahre die Seite so auf, dass sie für dich leicht auffindbar ist.

Mein Behandlungsteam / Kontakt

Meine wichtigste Frage für den nächsten Termin

Mein nächster Termin

Meine vereinbarten Messzeiten und Zielbereiche

Mein Plan bei niedrigen oder hohen Werten / wo er liegt

Meine Notfallkontaktperson / Telefonnummer

Ein kleiner Alltagsschritt, den ich ausprobieren möchte

Das hat gut funktioniert / das möchte ich besprechen

Bei akuter Gefahr: 112. Diese Planungsseite ist eine Ergänzung zu deinem vollständigen Behandlungs- und Notfallplan.

10 / BEWUSSTER GENUSS · WERBUNG

Ein kleiner Moment für dich.

diabetika wird von Menanto herausgegeben. Menanto vertreibt die Marke :Diablo. Dieser Abschnitt stellt Produkte aus diesem Sortiment vor und ist Werbung.

Die Produkte sind Genussmittel und keine Behandlung für Diabetes. Ein Hinweis wie „ohne Zuckerzusatz“ sagt allein nicht aus, ob ein Produkt zu deiner persönlichen Ernährung passt. Vergleiche Kohlenhydrate, Portionen, Zutaten und Allergene auf der aktuellen Verpackung.

Cookies mit Schokostückchen · 130 g

Produktbeschreibung, aktuelle Angaben, Preis und Verfügbarkeit findest du im Menanto-Zone-Shop.

Cookies im Menanto-Zone-Shop ansehen

Milchschokolade ohne Zuckerzusatz · 85 g

Prüfe auch hier die Nährwerttabelle und die für dich passende Portion. Einkauf und Bezahlung erfolgen im Shop.

Milchschokolade im Menanto-Zone-Shop ansehen

Erst informieren, dann auswählen. Aus der Darstellung eines Produkts in diesem Ratgeber folgt keine medizinische Empfehlung.

Eine Packungsabbildung kann von der aktuell angebotenen Rezeptur oder Gestaltung abweichen. Maßgeblich sind die Angaben zum tatsächlich gekauften Produkt.





QUELLEN & HERAUSGEBER

Worauf dieser Ratgeber beruht.

Medizinische Kernaussagen sind mit Quellenziffern versehen. Die Links führen zu den zugrunde liegenden Informationen. Abruf: 12. September 2026.

01 / Diabetes Typ 1: Alles auf einen Blick

02 / Diabetes Typ 2: Alles auf einen Blick

03 / Ernährung bei Typ-2-Diabetes

04 / Kohlenhydrateinheiten und Tabellen

05 / Bewegung bei Typ-2-Diabetes

06 / Unterzuckerung: Symptome und Maßnahmen

07 / ADA: Low Blood Glucose (Hypoglycemia)

08 / Richtig handeln im Notfall bei Diabetes

09 / Diabetes-Glossar: Begriffe von A bis Z

10 / ADA: Nährwertangaben und Portionsgrößen

11 / Carbetic: Funktionen und Anwendungshinweise

Herausgeber und Transparenz

Menanto GmbH · Kevin Zapletal · info@menanto.com. Allgemeine Information für Erwachsene; keine individuelle Diagnose, Therapie- oder Dosierungsanweisung.

diabinfo ist ein gemeinsames Angebot von Helmholtz Munich, dem Deutschen Diabetes-Zentrum und dem Deutschen Zentrum für Diabetesforschung. ADA steht für American Diabetes Association. Die genannten Institutionen haben diesen Ratgeber nicht beauftragt oder freigegeben. Produktangebote und redaktionelle Inhalte sind getrennt gekennzeichnet.

Dein Alltag.
Dein Leben.

diabetika / Eine Initiative von Menanto