

10/2012 | 4. Dezember

Diabetiker-Lebensmittel sind vom Tisch

Vollwertige Ernährung größeres Plus als teure Produkte

■ Kurzversion:

Mit der 16. Änderung der Diätverordnung wurde im Oktober 2010 die Diätverordnung dem aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand angepasst und die Kategorie Diabetiker-Lebensmittel ersatzlos gestrichen. Im Oktober 2012 endete die Übergangsfrist von zwei Jahren. Nach Ablauf der Übergangsfrist können die nicht dieser Verordnung entsprechenden diätetischen Lebensmittel für Diabetiker bis zu ihrem Mindesthaltbarkeitsdatum abverkauft werden.

Für Diabetiker gelten die gleichen lebensmittelbezogenen Empfehlungen für eine vollwertige Ernährung wie für die Allgemeinbevölkerung. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) beurteilte spezielle Lebensmittel für Menschen mit Diabetes mellitus schon seit langem für unnötig. Sie enthielten häufig große Fett- und Energiemengen und waren meist teurer als normale Lebensmittel. Durch den Verzehr dieser Lebensmittel konnte es zu einer erhöhten Energiezufuhr kommen, was sich besonders beim Diabetes mellitus Typ 2, der häufig mit Übergewicht einhergeht, nachteilig auswirken kann. Auch die Verwendung von Fructose und Zuckeraustauschstoffen anstatt des üblichen Haushaltszuckers brachte keine Vorteile. Abgesehen von ihrem verringerten Energiegehalt wirken die meisten Zuckeraustauschstoffe abhängig von ihrer Verzehrmenge abführend.

Die DGE sieht in dem Aus für Diabetiker-Lebensmittel eine Chance für Diabetiker: Es ist sinnvoller, seine Ernährungsweise kritisch zu überdenken und den Lebensstil in Richtung vollwertiger Ernährung zu lenken, statt überflüssige Produkte zu konsumieren. Wer Schritt für Schritt lernen möchte, wie er seinen Ess- und Lebensstil in die richtige Richtung lenkt, kann sich Unterstützung bei einer qualifizierten Ernährungsfachkraft holen.¹

Informationen zur vollwertigen Ernährung erhalten Diabetiker auch über die DGE-Infothek „Essen und Trinken bei Diabetes mellitus“. Die 28-seitige DGE-Infothek kann unter der Artikel-Nr. 123028 zum Preis von 1,00 EUR zzgl. Versandkosten beim DGE-MedienService bestellt werden, Tel.: 0228 9092626, Fax: 0228 9092610, www.dge-medien-service.de.

2 150 Zeichen (mit Leerzeichen)

¹ Über 400 qualifizierte Ernährungsberater/DGE sind über die Homepage der DGE deutschlandweit zu finden: <http://www.dge.de/rd/ebdgc/>

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)

Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de

Nachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.
Belegexemplar erbeten.

■ Hintergrundinformation:

Das Verschwinden der Diabetiker-Lebensmittel aus den Einkaufsregalen erforderte in den vergangenen zwei Jahren ein Umdenken für die rund sechs Millionen Diabetiker in Deutschland. Immerhin griffen noch vor fünf Jahren 50 % von ihnen regelmäßig zu Diabetikerprodukten.

Die Diätverordnung regelte bislang Anforderungen an Diabetiker-Lebensmittel, insbesondere Kennzeichnungsvorschriften wie die Angabe von Broteinheiten (BE) und die Verwendung bestimmter Süßungsmittel, Fett- und Alkoholgehalte. Viele Diabetespatienten waren an die Nutzung der BE zur Einschätzung der Kohlenhydratmenge gewöhnt. Gerade ältere Menschen orientierten sich an dieser Berechnungseinheit zur gezielten Insulingabe. Eine BE oder eine Kohlenhydrat-Portion entspricht etwa 10–12 g Kohlenhydrate. Denn Diabetiker, die Insulin spritzen oder Sulfonylharnstoffe einnehmen, müssen den Kohlenhydratgehalt ihrer Mahlzeit abschätzen können, um Insulin bzw. Medikament und Kohlenhydratmenge gut aufeinander abzustimmen. Neben den bewährten Kohlenhydrattabellen bietet zukünftig die neue Lebensmittelinformations-Verordnung, die ab 2014 in der Europäischen Union in Kraft tritt, eine gute Informationsquelle. Dann muss auf allen Lebensmitteln der Kohlenhydratanteil pro 100 Gramm Lebensmittel auf der Vorderseite der Verpackung stehen. Schon heute enthalten viele Lebensmittel diese Information.

Mit einer Umstellung des Lebensstil können insbesondere Folgekrankheiten des Typ-2-Diabetes verzögert und die Lebensqualität verbessert werden. Gerade im Frühstadium ist es häufig noch möglich, durch eine vollwertige Ernährung in Verbindung mit körperlicher Aktivität und gleichzeitiger Gewichtsabnahme die Blutzuckerkonzentration langfristig in den Normbereich zu bringen. Eine Umstellung der Ernährungsweise, regelmäßige körperliche Aktivität, Abbau des Übergewichts und der Verzicht auf das Rauchen stellen die Grundlage der Behandlung eines Diabetes mellitus Typ 2 dar, von dem 90 % der Diabetiker in Deutschland betroffen sind.

Konkret bedeutet dies:

• Normalgewicht anstreben

Übergewicht begünstigt nicht nur Diabetes mellitus, sondern auch Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck. Vor allem die Fettpolster am Bauch erhöhen das Risiko.

• Kohlenhydrate am besten mit Ballaststoffen kombinieren und ballaststoffreich essen

Kohlenhydrate liefern den Hauptteil der Nahrungsenergie. Brot, Nudeln, Reis oder Getreideflocken aus Vollkorn, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst sind reich an Ballaststoffen. Sie sollten die Basis der täglichen Ernährung sein. Ballaststoffe wirken sich günstig auf die Blutzuckerkonzentration aus. Sie sorgen für einen langsamen Anstieg des Blutzuckers. 40 g Ballaststoffe pro Tag sind für Diabetiker wünschenswert.

- **Zucker ist erlaubt, aber nur in kleinen Mengen**
Zuckerreiche Lebensmittel zusammen mit anderen Lebensmittel essen, z. B. Marmelade auf Vollkornbrötchen oder als Quarkspeise zum Dessert.
- **Täglich fettarme Milch und Milchprodukte**
Joghurt, Milch, Käse, Buttermilch, Quark und Kefir können vielfältig eingesetzt werden und bringen Abwechslung.
- **300–600 g Fleisch pro Woche**
Mageres Fleisch und Wurstwaren bevorzugen.
- **Ein- bis zweimal pro Woche Fisch**
Auch fettreiche Arten wie Makrele oder Lachs auswählen, sie enthalten wertvolle n-3 Fettsäuren.
- **Bei Fett auf Menge und Qualität achten**
60 bis 80 g Fett reichen pro Tag, diese Menge beinhaltet die sichtbaren und die versteckten Fette z. B. in Wurst und Käse. Pflanzliche Öle und Fette bevorzugen, vor allem Raps- und Walnussöl sowie Diätmargarine.
- **Schonende und fettarme Zubereitung**
Wenig Koch- und Bratfett verwenden und in geeigneten Pfannen und Töpfen dünsten und braten.
- **Rund 1,5 L pro Tag trinken**
Das Getränk sollte vor allem aus Wasser bestehen und keinen Zucker enthalten. Auf regelmäßiges Trinken achten.
- **Wenig Alkohol**
Ein moderater Alkoholkonsum von bis zu 10 g Alkohol pro Tag für Frauen und bis zu 20 g für Männer (ca. 0,5 L Bier) ist akzeptabel.
- **Unterzuckerungen vorbeugen**
Das Auslassen einer Mahlzeit, eine zu späte oder zu geringe Kohlenhydratzufuhr, extreme körperliche Aktivität oder größere Mengen Alkohol können eine Hypoglykämie auslösen.

6 278 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Isabelle Keller
Tel.: 0228 3776-643 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: keller@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de