

Freude am Essen - trotz Diabetes

Mit Diabetes verbindet man oft eine lebenslange Diät, strengen Verzicht und strikte Enthaltensamkeit. Diese Position ist längst überholt! Freude am Essen und eine der Krankheit angemessene Ernährung sind nach neueren Erkenntnissen der Diabetes-Therapie keine Widersprüche mehr.

Als Experten für diesen Chat konnten wir Herrn **Dr. Peter E. H. Schwarz** gewinnen. Er ist Diabetologe am Universitätsklinikum Carl Gustav Carus in Dresden, Sprecher der Projektgruppe Prävention des Nationalen Aktionsforum Diabetes mellitus NAFDM und Geschäftsführer des TUMAINI - Instituts für Präventionsmanagement.



Mindestens fünf Millionen Menschen in Deutschland leiden an "Zucker", wie Diabetes im Volksmund genannt wird, aufgrund der hohen Dunkelziffer bei dieser Krankheit gibt es drastische Schätzungen, die davon ausgehen, dass jeder zehnte Deutsche betroffen ist. Weltweit sind es 180 Millionen. Bis zum Jahr 2025 könnte sich diese Zahl verdoppeln, prognostiziert die Weltgesundheitsorganisation WHO. Diabetes mellitus ist damit eine der häufigsten chronischen Erkrankungen überhaupt. Durch Fehlernährung und mangelnde Bewegung leiden heute bereits immer mehr Kinder unter Typ-2-Diabetes, dem sogenannten "Altersdiabetes", eine gesunde Ernährung ist also eine Möglichkeit, das Erkrankungsrisiko zu reduzieren.

Wenn man nun aber schon an Diabetes erkrankt ist - wie sieht dann eine angemessene Ernährung aus? Darüber wurde in der Vergangenheit leidenschaftlich und viel gestritten. Meist wurde Diabetikern empfohlen, bestimmte Nahrungsmittel nicht zu essen, die den Blutzucker angeblich zu schnell erhöhten. Andere Kohlenhydrate wurden empfohlen, weil sie vom Körper nur langsam aufgenommen würden (Frischkorn, Vollkornbrot). Die Forschung hat jedoch mittlerweile ergeben, dass alle Warnungen vor bestimmten Nahrungsmitteln übertrieben waren. Menschen, die überwiegend "langsame" Kohlenhydrate aßen, hatten bei an die Mahlzeiten angepasster Therapie keine bessere Stoffwechsellage als solche mit liberaler Ernährung. Zucker ist für Menschen mit Diabetes keine besondere Gefahr, weil er den Blutzucker nicht wesentlich schneller erhöht als die Kohlenhydrate, die in Brot, Kartoffeln, Cornflakes oder Obst enthalten sind.

Keine spezielle Diät

Es gelten für Diabetiker heute deshalb eher allgemeine Ernährungsempfehlungen, die für alle Menschen gelten: nicht zu viel Fett, nicht zu viel Zucker, wenig Alkohol sowie eine natürliche, ballaststoffreiche Kost.

Energiezufuhr

Auch hinsichtlich der Menge der Energiezufuhr gibt es grundsätzlich keine unterschiedlichen Empfehlungen für Diabetiker und Nicht-Diabetiker. Sie sollte so hoch sein, dass ein normales Körpergewicht erreicht bzw. gehalten wird.

"Süße Sünden" nicht mit Medikamenten ausgleichen

Wenn man mit blutzuckersenkenden Medikamenten „süße Sünden“ ausgleicht, wird die Bauchspeicheldrüse zu einer verstärkten Produktion von Insulin angeregt. Der sowieso schon hohe Hormonspiegel im Blut steigt noch weiter an. Dieses Verhalten vieler Typ-2-Diabetiker führt letztendlich zu einer noch schnelleren Erschöpfung der insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse.

Keine speziellen Diabetikerprodukte

Bei Einhaltung einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung sollte auf die Verwendung spezieller Diabetikerprodukte verzichtet werden. Insbesondere Diabetikersüßigkeiten können sogar problematisch sein, da sie häufig sehr fetthaltig sind. In geringen Mengen kann man sie jedoch bedenkenlos genießen.

Gesunde Ernährung beeinflusst Begleiterkrankungen positiv

Durch gesunde Ernährung lassen sich nicht nur Blutzuckerwerte normalisieren, auch Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen sind günstig zu beeinflussen. Von diesen Erkrankungen sind Diabetiker besonders häufig betroffen.

Keine Angst vor Kohlenhydraten

Kohlenhydrate sind die einzigen Nährstoffe, die Einfluss auf den Blutzuckerspiegel haben. Trotzdem sollten sie nicht aus dem Speiseplan des Diabetikers verschwinden. Ihr Anteil an der Gesamtaufnahme sollte genauso hoch wie beim Gesunden liegen. Es kann aber beispielsweise sinnvoll sein, die Kohlenhydrate auf mehrere Mahlzeiten (bis zu 6) aufzuteilen, um starke Blutzuckerschwankungen zu vermeiden.

Zucker

Während früher Haushaltszucker (Saccharose) für den Diabetiker tabu war, ist man heute der Meinung, dass kleine Mengen Zucker durchaus für den Diabetiker geeignet sind. Der tägliche Zuckerverzehr sollte jedoch nicht mehr als 50 Gramm sein. Dabei sollte der Zucker möglichst in Lebensmitteln oder Mahlzeiten "verpackt" aufgenommen und auf mehrere Portionen über den Tag verteilt werden. Zuckerreiche Getränke und/oder Traubenzucker sollten nur verwendet werden, um eine Hypoglykämie (Unterzuckerung) zu behandeln. Kalorienfreie Süßstoffe können zum Süßen von Getränken sinnvoll sein. Diese erhöhen den Blutzuckerspiegel nicht. Zuckeraustauschstoffe, wie Fructose und Zuckeralkohole, haben als Zuckerersatz bei der Ernährung von Diabetikern an Bedeutung verloren.

Fette

spielen in der Ernährung eine wichtige Rolle. Grundsätzlich sollte die gesamte Fettmenge nicht mehr als 30% der Gesamtaufnahme (ca. 70g Fett pro Tag) ausmachen. Weiterhin ist es sinnvoll, tierische Fette (Butter, Wurst, Käse, Sahne etc.) zum Teil durch pflanzliche Fette oder Öle zu ersetzen. Besonders positive Wirkungen besitzen einfach ungesättigte Fettsäuren (Ölsäure), die v.a. in Oliven-, Raps- und Maiskeimöl vorkommen.

Maßvoller Alkoholgenuss

Männer sollten nicht mehr als 1 - 2 Gläser Wein oder Bier (20g Alkohol) pro Tag trinken, Frauen nicht mehr als 1 Glas Wein oder Bier pro Tag. Um einer Unterzuckerung vorzubeugen, sollten Diabetiker, die Insulin spritzen oder Sulfonylharnstoffe einnehmen, Alkohol nur mit einer Mahlzeit, die kohlenhydratreiche Lebensmittel enthält, geniessen.

Für viele Diabetiker ist es eine Erleichterung zu erfahren, dass eine gesunde Ernährungsweise für sie sich nicht von den allgemeinen Regeln einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung, die für jeden Menschen empfohlen werden, unterscheidet. Eine gesunde Ernährung ist keine Einschränkung wie das bei manchen "Modediäten" der Fall ist. Nicht Hungern und Verzicht stehen im Vordergrund, sondern eine sehr abwechslungsreiche und schmackhafte Ernährung.

Tipp: Lesen Sie auch das Chatprotkoll unseres letzten Expertenchats vom 13.01.2009 zum Thema Freude am Essen- Trotz Diabetes!