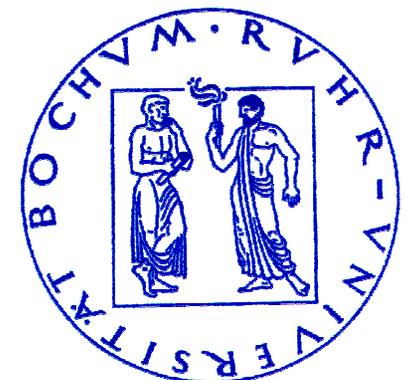
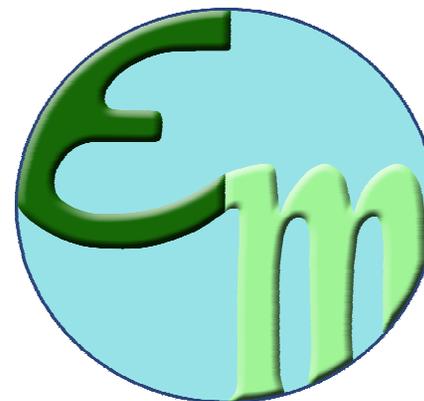


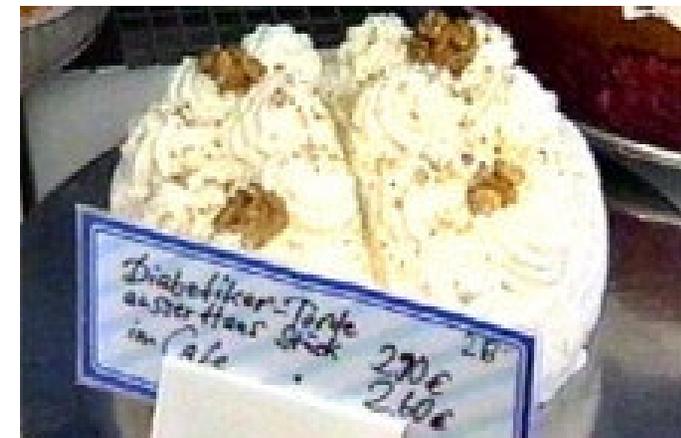
Mit Diabetes sparsam essen? Vom Sinn und Unsinn der Diätprodukte

M. Heusch und A. Lemloh
Diabetesberaterinnen DDG
Medizinische Universitätsklinik
Knappschaftskrankenhaus Bochum



Spezielle Lebensmittel für Diabetiker ?

- ❖ unterliegen der Diätverordnung
- ❖ gekennzeichnet mit den Hinweisen „Diät-“ und „zur besonderen Ernährung bei Diabetes mellitus im Rahmen eines Diätplans“ und einer Nährwerttabelle
- ❖ Haushaltszucker, Glukose, Invertzucker und Maltose wurden durch Fruchtzucker, Zuckeraustauschstoffe oder Süßstoffe ersetzt



Zuckersatzstoffe I

Fruchtzucker



- ca. 400 kcal/100 g
- 20 % höhere Süßkraft als Haushaltszucker
- langsamerer Blutzuckeranstieg
- häufige Unverträglichkeiten

Zuckeraustauschstoffe



- Sorbit
- Mannit
- Isomalt
- Maltit
- Laktit
- Xylit

- ca. 200 kcal/100 g
- nur 40 – 70 % der Süßkraft von Haushaltszucker
- geringerer Blutzuckeranstieg
- nicht kariogen
- Blähungen und Durchfälle möglich

Zuckersatzstoffe II



Süßstoffe

Acesulfam

Aspartam

Cyclamat

Saccharin

Thaumatin

Neohesperidin

- ❖ (fast) keine Kalorien
- ❖ sehr hohe Süßkraft
- ❖ keine blutzuckererhöhende Wirkung
- ❖ nicht kariogen
- ❖ keine Blähungen und Durchfälle
- ❖ z. T. Nach- oder Beigeschmack
- ❖ krebsauslösend? appetitsteigernd?



Klassische Diabetiker-Lebensmittel mit Fruchtzucker oder Zuckeraustauschstoffen – ihren Preis wert?

Sinnvoll, weil:

insulinunabhängige Verwertung mit geringerem Blutzuckeranstieg (Achtung: häufig aber nicht die alleinigen Kohlenhydrate im Lebensmittel!)



Überflüssig, weil:

meist hoher Fett- und Kaloriengehalt bei Gewichtsabnahme kontraproduktiv (Typ 2 !)
deutlich höherer Preis
Blähungen und Durchfälle möglich
geschmackliche Beeinträchtigungen
meist BE-Berechnung erforderlich

Sparsam essen: Fett und Kalorien



1 Tafel (100 g) enthält:

445 kcal
31,4 g Fett
4,5 BE



1 Tafel (100 g) enthält:

531 kcal
30,5 g Fett
4,8 BE

Sinnvoll auch bei Diabetes: Lebensmittel mit Süßstoffen

- ❖ als Tablette oder Flüssigsüße für Speisen und Getränke
- ❖ Limonaden: „light“, „zero“
- ❖ fettarme Diät-Milchprodukten
- ❖ kalorienreduzierte Konfitüren

Achtung: auch Lebensmittel mit Süßstoffen haben Kalorien und BE!

1 Liter „Diät“-Multivitaminsaft:

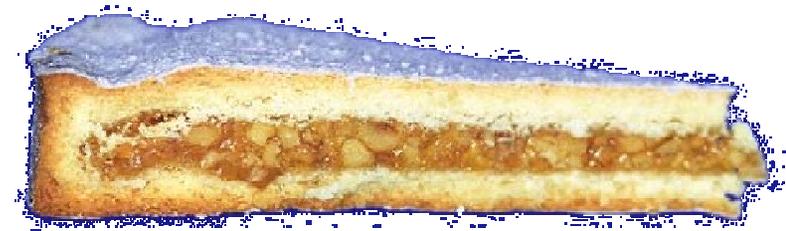
240 Kalorien

5 BE



Heute ist Haushaltszucker nicht mehr verboten!

Die Deutsche Diabetes Gesellschaft empfiehlt jedoch:
maximal etwa 50 g Haushaltszucker pro Tag = 4 bis 5 BE



Was sagt die Deutsche Diabetes Gesellschaft heute ?

Europäische Union:

der Hinweis „für Diabetiker geeignet“ soll abgeschafft werden

Denn:

nach wissenschaftlichen Erkenntnissen keineswegs für eine diabetesgerechte Ernährung zu empfehlen

Die DDG und IDF fordern deshalb europaweit diese Bezeichnung nicht mehr zuzulassen!

Ärzte, Ernährungsexperten und Wissenschaftler sind sich einig:

Diabetiker mit Typ 1 oder Typ 2 Diabetes können übliche Lebensmittel essen. Die Experten der IDF und der DDG halten deshalb Lebensmittel mit der Aufschrift „für Diabetiker geeignet“ für überflüssig.

Ausgewogene Mischkost ist die beste „Diät“!



Spezielle „Diabetikerlebensmittel“ sind dafür nicht erforderlich!

Kennen Sie die BE-Menge Ihrer Lieblingsspeisen ?



M. Heusch, A. Lemloh

BE bequem berechnet

**Über 850 aktuelle Fertigprodukte,
Süßigkeiten und Getränke**

TRIAS Medizinverlage Stuttgart

Vielen Dank für Ihr Interesse!

- **Telefon: 0234/299-4122**
- **Telefax: 0234/299-4122**
- **e-Mail: diabetes-zentrum@kk-bochum.de**

