



Keine „Zuckerdiät“ mehr – dafür um so mehr Obst...

kommendem Jahr diese Lebensmittel endgültig aus den Regalen der Einkaufsmärkte verschwinden. Der Industrie fällt damit ein umfangreicher Produktionszweig weg. Einige Diabetiker reagieren unzufrieden darauf. Aus Sicht der Beratenden ist dies jedoch ein Schritt in die richtige Richtung.

Allein der Verzicht auf Zucker reicht als Therapie nicht aus

Maßnahmen, die nur auf den Zuckerhaushalt zielen, reichen nicht mehr aus. Vor allem bei Typ-2-Diabetikern existieren Stoffwechselstörungen schon lange, bevor der Blutzucker anhaltend steigt und die Krankheit diagnostiziert wird. Auch um einem Diabetes vorzubeugen

und deren Behandlung, sind spezielle Diabetikerlebensmittel nicht erforderlich. Den Betroffenen muss erklärt werden, dass es sich beim überwiegenden Teil um einen Lifestyle Diabetes, also Typ 2 handelt. Bei ihnen spielt Übergewicht eine zentrale Rolle für die vorhandene Insulinresistenz. Um dieser Resistenz entgegenzuwirken, steht primär eine Gewichtsreduktion als Therapieansatz im Vordergrund. Diätprodukte suggerieren vielen Verbrauchern, dass es sich dabei um kalorienärmere Produkte handelt. Doch laut Lebensmittelgesetz kennzeich-

„Laut Lebensmittelgesetz kennzeichnet Diät eine krankheitsbedingte Ernährungsweise.“

net „Diät“ eine krankheitsbedingte Ernährungsweise. Dies umfasst nicht nur die Reduktionskost, sondern eine Vielzahl unterschiedlicher Ernährungsweisen, wie zum Beispiel eine fructose- oder laktosefreie Ernährungsform. Ein vergleichender Blick von Schulungsteilnehmern auf die Nährwertangaben von Di-

@ www.diabetesforum-online.de

ät- und herkömmlichen Produkten ist lehrreich. Der Energiegehalt einer üblichen 100 Gramm Tafel Vollmilchschokolade liegt bei etwa 525 Kalorien. Der einer Diätschokolade bei ungefähr 560 Kalorien. „Das ist ja Betrug“, lautet häufig der Kommentar Betroffener. Doch alles ist korrekt und laut Lebensmittelgesetz geht alles mit rechten Dingen zu. Doch der Verbraucher interpretiert die Angabe „Diät“ häufig falsch. Der höhere Fettgehalt einiger Diabeti-

kerprodukte ist vielfach ursächlich für den höheren Energiegehalt. Mit etwa 37 Gramm Fett pro 100 Gramm Diabetikerschokolade liegt dieser um gut 23 Prozent höher, als beim herkömmlich

gezuckerten Vergleichsprodukt mit etwa 30 Gramm Fett. Ein informierter Patient oder Verbraucher erkennt schnell, dass Diabetikerprodukte zur Gewichtsreduktion gänzlich ungeeignet sind.

(K)ein Vorteil für Diabetikerprodukte

Weiterhin fand man heraus, dass hohe Verzehrsmengen an Fructose die hormonelle Gewichtsregulierung der Patienten beeinflussen und so Adipositas zusätzlich fördern. In Humanstudien wurde gezeigt, dass der starke Konsum von Fructose die Neubildung sowie Einlagerung von Fett im Fettgewebe und in der Leber fördert. Bei übergewichtigen Frauen konnten nach dem Verzehr von mit Fructose gesüßten Getränken erhöhte postprandiale Triglycerid-

Süßstoffe können beim primären Therapieziel der Gewichtsreduktion hilfreich sein.

