



Am besten füllt man den Einkaufswagen so, wie es die Ernährungspyramide oder der Ernährungskreis vorgeben.

werte festgestellt werden. Viele Studienergebnisse kommen zum Schluss, dass durch zu viel Fructose die Entwicklung der Adipositas sowie des metabolischen Syndroms begünstigt wird.

**Dickmacher kontraindiziert**

So könnte man Fructose als Dickmacher identifizieren – fast kontraindiziert bei den meisten Diabetikern. Einen kleinen Vorteil hatten Diabetikerprodukte dennoch: Für sie ist nicht nur eine Angabe der Inhaltsstoffe auf der Verpackung vorgeschrieben, sondern auch eine weitergehende Nährwertkennzeichnung erforderlich. Dies ist eine zusätzliche Angabe über Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratmengen des Lebensmittels. Der Verbraucher hat bei diesen Produkten also mehr Informationen und den mit Insulin behandelten Diabetikern fällt die Berechnung der zu spritzenden Insulindosen leichter. Im Rahmen der Diskussion über eine einheitliche europäische Kennzeichnungspflicht der Nährwerte auf Lebensmitteln,

der Lebensmittelinformationsverordnung, sind jedoch heute bereits 80 Prozent der verpackten Lebensmittel hierzulande gut und genau deklariert. Der bisherige Informationsvorteil von Diabetikerprodukten rückt somit auch aus dieser Sicht immer mehr in den Hintergrund. Bei allen Erklärungsmodellen zum Wegfall der Diabetikerprodukte, sollte jedoch immer wieder darauf aufmerksam gemacht werden, dass es sich bei ihnen nicht um Grundnahrungsmittel, sondern um Produkte aus dem Genussmittelbereich handelt.

*„Eine ballaststoff- und vitaminreiche Ernährung stand und steht im Vordergrund.“*

Um Diabetes vorzubeugen und zu behandeln, müssen sich individuelle Ernährungsmuster ändern und nicht die Angebotspalette.

Die Umsetzung der Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung in den individuellen Verbraucheralltag, muss in der Ernährungsschulung Priorität geschenkt werden. Schafft der Betroffene es, den Einkaufswagen so zu füllen, wie es beispielsweise die Ernährungspyramide oder der Ernährungskreis vorgeben, sollten auch schon vor 2013 Diabetikerprodukte nur das i-Tüpfelchen des Einkaufs und anschließenden Verzehrs sein. Eine ballaststoff- und vitaminreiche Ernährung mit dem täglichen Verzehr von Obst, Gemüse und Salat sowie Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten stand und steht im Vordergrund.

**Nichts gegen Süßes**

Süßes steht auch bei Diabetikern seit langem nicht gänzlich auf der Verbotliste. Will man dabei etwas auf den Kaloriengehalt achten, war dies und ist es auch mit Light-Produkten möglich. Bei diesen süß schmeckenden Lebensmitteln werden Süßstoffe, oder Süßungsmittel verwendet. Dies sind synthetisch hergestellte oder natürliche Ersatzstoffe für Zucker, die eine wesentlich stärkere Süßkraft als Zucker

haben. Sie haben keinen oder einen sehr geringen physiologischen Brennwert und können beim primären Therapieziel der Gewichtsreduktion hilfreich sein. In der EU zugelassen sind zurzeit: Acesulfam (E 950), Aspartam (E 951), Aspartam-Acesulfam-Salz (E 962), Cyclamat (E 952), Saccharin (E 954), Sucralose (E 955), Thaumatin (E 957), Neohesperidin (E 959), Steviosid (E 960) und Neotam (E961). Innerhalb der EU zugelassene Süßstoffe gelten laut Bundesinstitut für Risikobewertung als unbedenklich,

sofern der Verbraucher die Höchstmengen nicht überschreitet. Diese liegen zwischen 4mg/kg Körpergewicht (Steviosid) und 40mg/kg Körpergewicht (Aspartam) täglich. So gilt bei Light-Produkten: wenig mit viel Genuss. Es ist erstaun-



Feine – kalorienhaltige – Leckereien: nicht ausgeschlossen, aber weniger ist mehr.

lich, welches Geschmackserlebnis sich einstellt, wenn man sich etwas Zeit zum Genießen nimmt. Lassen Sie ihre Patienten mal an einem kleinen Schokostückchen riechen, dann lecken, abbeißen und anschließend dieses Schokostückchen auf der Zunge zergehen. Nehmen wir uns Zeit für die süßen Naschereien, getreu dem Motto: weniger ist mehr.



**i** **Autor**  
 Dr. Andrea Trappe  
 Diplomökotrophologin  
 Weidenstraße 21  
 30916 Isernhagen  
 www.andreatrappe.de