

Ernährungstipps für Diabetiker

Herausgeber:

Ernährungsmedizin
Universitätsklinikum Knappschaftskrankenhaus Bochum GmbH
In der Schornau 23-25, 44892 Bochum
Tel.: 0234 / 299-4122
www.kk-bochum.de

Fotos: fotolia
Layout: Bianca Braunschweig M.A.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher
Genehmigung des Herausgebers.

Stand: September 2014



Liebe Patientin, lieber Patient.

Im Oktober 2010 wurde die Diätverordnung geändert und die darin enthaltenen Vorschriften zur Kennzeichnung von Diabetiker-Lebensmitteln (§ 12) wurden aufgehoben. Nach einer Übergangsfrist von zwei Jahren gibt es damit ab Oktober 2012 keine speziellen Diabetiker-Lebensmittel mehr.

Wie kam es zu der Gesetzesänderung?

Diätetische Lebensmittel haben eine spezielle Zusammensetzung, damit sie den besonderen Ernährungserfordernissen von Kranken, Schwangeren oder Kleinkindern gerecht werden. Bereits seit vielen Jahren wird der Sinn einer speziellen Diabetiker-Kost von wissenschaftlichen Institutionen und Fachgesellschaften in Frage gestellt. Mit dem Ergebnis: Mittlerweile gelten für Menschen mit Diabetes mellitus nach aktuellem wissenschaftlichem Kenntnisstand die gleichen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung, wie für die Allgemeinbevölkerung. Da spezielle Diabetiker-Lebensmittel also keinen Nutzen für Betroffene bieten, hat der Gesetzgeber reagiert und die spezifischen Anforderungen an diätetische Lebensmittel für Diabetiker aufgehoben.

Was wird sich bei der Kennzeichnung ändern?

Künftig dürfen keine Hinweise mehr auf der Verpackung abgedruckt sein, die das Lebensmittel als Diabetiker-Produkt ausweisen. Diabetiker können jetzt aus dem vollen Angebot wählen und müssen sich nicht auf Spezialerzeugnisse beschränken. Bisher waren in der Diätverordnung beispielsweise genaue Vorgaben für die Verwendung bestimmter Zuckeraustauschstoffe und Süßungsmittel in Diabetiker-Lebensmitteln, ihr Gehalt an Fett oder Alkohol, der Brennwert von Brot, der Kohlenhydratanteil in Diabetiker-Bier sowie die Zusammensetzung von Mahlzeiten für Diabetiker festgelegt. Das fällt nun weg. In den meisten Fällen werden sich die Produkte dadurch aber kaum verändern, weil sie auch als normale Lebensmittel für den Allgemeinverzehr verkauft werden können. Während bei einem Typ-2-Diabetes mit Übergewicht eine Gewichtsreduktion mithilfe einer kalorien- und fettarmen

Ernährung im Vordergrund steht, muss bei Patienten mit einer intensivierten Insulintherapie nach wie vor auf die Berechnung des Kohlenhydratgehaltes der Mahlzeiten in Abstimmung mit der Insulinzufuhr geachtet werden. Da durch die Veränderung der Diätverordnung auch die Deklaration von Broteinheiten wegfällt, kann die auf der Verpackung angegebene Kohlenhydratmenge als Orientierungshilfe dienen. Hilfsgrößen für die Kohlenhydratberechnung sind die Schätzeinheiten (BE/KE/KHE). Eine Einheit entspricht dabei 10 bis 12 Gramm Kohlenhydraten. Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihr Diabetesteam!

Was ist mit dem Diabetiker-Menü auf dem Speiseplan?

Die Ernährungsrichtlinien für die allgemeine gesunde Ernährung gelten für jedermann, also auch für Diabetiker. Dadurch wird eine klassische Diabetisdiät überflüssig und wird sukzessive von den Speiseplänen verschwinden. Betroffene ohne weitere Nebenerkrankungen können damit ihr Menü aus dem gesamten Speisenangebot zusammenstellen. Dabei gelten die zehn goldene Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung:

- Ernähren Sie sich abwechslungsreich und vielseitig
- Essen Sie viel Vollkorn-, Getreideprodukte und Getreide sowie Kartoffeln
- Machen Sie mit bei „5 am Tag“ (fünf Mal Obst und Gemüse)
- Täglich Milch und Milchprodukte, 1–2 Mal pro Woche Fisch/Fleisch/Wurstwaren sowie Eier in Maßen
- Essen Sie wenig Fett und wenig fettreiche Lebensmittel
- Setzen Sie Salz und Zucker sparsam ein
- Trinken Sie ausreichend (kalorienarme Getränke wie Mineralwasser und Tee oder auch mit Süßstoff gesüßte Limonaden in Maßen)
- Achten Sie auf eine schmackhafte, schonende Zubereitung (kurze Garzeit)
- Nehmen Sie sich zum Essen Zeit und genießen Sie es
- Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

Um eine dauerhaft gesunde Stoffwechseleinstellung zu sichern, sollten sich Diabetiker an diese Regeln halten und mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich zu nehmen.