

Menschen mit Diabetes müssen auf weihnachtliche Leckereien nicht verzichten

(Mynewsdesk) Advent und Weihnachten sind die Zeit der köstlichen Schlemmereien: Auch die Weihnachtsmärkte locken mit Glühwein, gebrannten Mandeln und Bratwurst. Menschen mit Diabetes Typ 1 und Typ 2 müssen darauf nicht verzichten. Sie sollten die Leckereien jedoch nur in Maßen verzehren und auf die Menge der Kohlenhydrate achten sowie den Blutzuckerspiegel im Auge behalten.

Worauf Menschen mit Diabetes in der Weihnachtszeit achten sollten, darüber sprach Anja Krumbe vom Süßstoff Verband mit Dr. oec. troph. Astrid Tombek von diabetesDE ? Deutschen Diabetes-Hilfe. ?Wenn sie einige Dinge berücksichtigen, müssen sie nicht ganz verzichten?, sagt Dr. Astrid Tombek, Ernährungswissenschaftlerin und Diabetesberaterin: ?Für Menschen mit Diabetes Typ 1, die Insulin spritzen, ist insbesondere wichtig, die Menge an Kohlenhydraten der verschiedenen Gerichte zu kennen. ? Menschen mit Diabetes Typ 2 müssen darüber hinaus in der Regel auch die Kalorien im Blick behalten. Und auch wenn Dominosteine, Plätzchen, Christstollen und Spekulatius locken, Menschen mit der Stoffwechselerkrankung Diabetes Typ 1 oder Typ 2 sollten dabei nicht vergessen, dass die süßen Speisen auch viel Zucker beinhalten und den Blutzuckerspiegel schnell in die Höhe treiben können. ?Mit 5 Makronen haben sie bereits die maximal pro Tag empfohlene Zuckermenge von 50 Gramm erreicht?, erläutert Frau Dr. Tombek. ?Bei vielen Rezepten kann man aber den Zuckeranteil reduzieren oder auch mit Zuckeraustauschstoffen backen und mit Flüssigsüßstoff süßen. Alternativen zum Zucker gibt es genügend, allerdings ist die Verwirrung beim Diabetiker groß, denn er muss nicht nur wissen, wie süß ein Süßungsmittel ist, sondern auch, wie es sich auf den Blutzuckerspiegel auswirkt. ? Hier besteht ein hoher Schulungsbedarf, wie die Expertin weiß. Informationen aus dem Internet sind dabei nicht immer hilfreich wie der Beratungsalltag der Diabetesberaterin zeigt, da häufig der Absender unklar ist und Aussagen daher nicht nachvollziehbar sind.

Insgesamt empfiehlt Frau Dr. Tombek einen moderaten Umgang mit Süßem: ?Bevor man zugreift, sollte man sich immer fragen: Ist das gut für mich, meinen Kopf, meinen Bauch, meine Seele? Oder ist das nur eine Angewohnheit?? Auch der Besuch auf dem Weihnachtsmarkt sollte nie mit leerem Magen beginnen. ?Wer hungrig den Duft von Süßem und Herzhaftem wahrnimmt, verzehrt häufig viel mehr von den überwiegend sehr kalorienreichen Leckereien als geplant. ? Beim Weihnachtessen empfiehlt es sich zudem, üppige Gerichte mit würzigen Braten, cremigen Soßen und sahnigen Torten leicht abzuwandeln, sodass sie weniger Kalorien und Fett enthalten, aber dennoch gut schmecken. ?Ich empfehle meinen Patienten gerne, mehr Gemüsebeilagen zu essen und sich bei Klößen und Soße zurückzuhalten?, erklärt Tombek. ?Bei Getränken ist es besonders hilfreich, auf den Zuckergehalt zu achten, denn hier kommen schnell beachtliche Zuckermengen zusammen. Wenn es süß sein soll, dann sind in Maßen Lightgetränke und Süßstoff im Kaffee oder Tee für Diabetiker auf jeden Fall die bessere Wahl.

Dass die Verwendung von Süßstoffen für die Gewichtsreduktion hilfreich sein kann, zeigen zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten. So belegen aktuelle Studienergebnisse, dass Süßstoffe, die Gesamtenergieaufnahme nicht erhöhen und auch die Lust auf Süßes nicht fördern. Bei solchen wissenschaftlichen Untersuchungen zum Verzehr stehen häufig süßstoffgesüßte Getränke im Blickpunkt. Dabei wird immer wieder ein Vorteil bestätigt: werden süßstoffgesüßte Getränke vor oder zu einer Mahlzeit getrunken, werden die Kalorien, die man sich im Getränk spart, nicht durch eine größere Verzehrmenge ausgeglichen. Andersherum heißt das: trinkt man kalorienhaltige Getränke, fallen die Kalorien aus dem Essen noch oben drauf!

Ein großes Problem in der Weihnachtszeit ist zudem die mangelnde Bewegung: ?Viele Menschen bewegen sich in der kalten Jahreszeit zu wenig, weil ihnen bei den Temperaturen die Motivation zum Sport fehlt. Zusammen mit kalorien- und zuckerreichen Mahlzeiten ist anhaltender Bewegungsmangel aber eine ungünstige Kombination?, sagt Tombek und betont: ?Der Figur, dem Herz-Kreislauf-System und dem Blutzucker zuliebe sollten nicht nur Menschen mit Diabetes, sondern alle Menschen mehrmals die Woche Bewegung regelrecht einplanen. ? Dabei muss es nicht unbedingt der Gang zum Fitnessstudio sein, Winterspaziergänge an der frischen Luft, Rodeln oder einfach nur mit dem Hund laufen sind ebenso gut für die Gesundheit.

Nach ihrem ?Weihnachtswunsch? für die Diabetikerberatung gefragt, antwortet die Diabetesexpertin spontan: ?Mein Wunsch ist es, dass die Menschen viel früher zu uns in die Beratung kommen. Die erste Maßnahme - bevor Medikamente gegeben werden - sollte immer eine Schulung sein.?

Wir danken Frau Dr. Tombek für dieses interessante Gespräch und hoffen, dass ihr Wunsch für die Diabetikerberatung in Erfüllung geht.

Viele hilfreiche Informationen rund um das Thema Diabetes stehen auf der Website von diabetesDe. (www.diabetesde.org) zur Verfügung.

Mehr Informationen zu Süßstoffen, Rezepte für die Weihnachtsbäckerei und zuckerfreie Getränke gibt es unter www.suessstoff-verband.de

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im Süßstoff Verband e.V.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/uxwxwq>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/food-trends/menschen-mit-diabetes-muessen-auf-weihnachtliche-leckereien-nicht-verzichten-16433>

Pressekontakt

Süßstoff Verband e.V.

Uta Carstanjen
Sportplatzstraße 18
51147 Köln

info@suessstoff-verband.at

Firmenkontakt

Süßstoff Verband e.V.

Uta Carstanjen
Sportplatzstraße 18
51147 Köln

shortpr.com/uxwxwq
info@suessstoff-verband.at

Der Süßstoff Verband beteiligt sich an der wissenschaftlichen Diskussion über Lebensmittelzusätze, Gesundheitsprophylaxe und Diätetik. Öffentlichkeitsarbeit und Verbraucherberatung ist neben Kontaktpflege zu Ernährungsberatern, Diätassistenten, Pädagogen und sonstigen Vertretern ernährungsorientierter Berufe und zu Wissenschaft, Forschung, Politik und Wirtschaft unser Anliegen.

Anlage: Bild

