



## **Müssen Zuckerkrankte in der Weihnachtszeit fasten?**

### **„Diabetes-Diät ist von gestern“**

*Von Prof. Gerd Glaeske, Wissenschaftlicher Leiter „Länger besser leben.“-Institut, Universität Bremen*

Noch immer gibt es kontroverse Diskussionen zum Thema Ernährung bei Diabetes – vor allem bei Menschen mit Altersdiabetes. Regelmäßig wird dabei die „Diabetes-Diät“ zitiert, wenn es um Essensregeln geht. „Alles von gestern“, sagt Prof. Gerd Glaeske. Heute wisse man, erläutert der Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts von Universität Bremen und Krankenkasse BKK24, dass auch für Menschen mit Diabetes Naschen in Maßen erlaubt sei. Immer noch angebotene Diabetikerprodukte könnten Zuckerkrankte getrost unberücksichtigt lassen. „Sie sind wegen ihres zumeist hohen Fettgehaltes und der Zuckeraustauschstoffe ohnehin keine gute Empfehlung“, spricht sich Glaeske dagegen aus.

Auch die Politik hat gehandelt: Schon im Jahr 2010 wurde das „Aus“ für Diabetikerprodukte beschlossen. Wegen einer Übergangsfrist durften derartige Produkte aber noch weiter angeboten werden. „Der erlaubte Verkauf eventueller Restbestände von Konfitüren, Obstkonserven, Schokoladen oder Keksen müsste inzwischen beendet sein“, hofft Glaeske, denn: Menschen mit Diabetes können sehr wohl Nahrungsmittel zu sich nehmen, die mit Süßstoffen wie Saccharin, Cyclamat, Aspartam oder Acesulfam gesüßt sind.

Gesundheitsschädliche Auswirkungen sind bei den üblichen Mengen nicht zu befürchten. Daher die gute Nachricht für Menschen mit Diabetes für die anstehenden Festtage: Auf Kuchen und Schokolade muss nicht verzichtet werden! Die konsumierten Mengen sollten sich aber in Grenzen halten. Glaeske weist in diesem Zusammenhang darauf hin, dass Fett in vielen Süßigkeiten zusammen mit Zucker vorkommt. Je mehr Fett aber zum Beispiel eine Schokolade enthält, desto kalorienreicher ist das Produkt. Und je süßer ein Produkt ist, desto mehr Insulin braucht der Körper.

Die Bedeutung von Ernährung spielt grundsätzlich eine wichtige Rolle, wenn es um Gesundheit und Wohlbefinden geht. „Vor allem in der Weihnachtszeit mit vielen Versuchungen sollte man den Blutzucker im Blick behalten“, empfiehlt Glaeske mit Blick auf die BKK24. Die habe mit „Länger besser leben.“ ein Präventionsprogramm entwickelt, das sich mit vielen Tipps und Aktionen auch an Menschen mit Diabetes richtet. Auf der Internetseite [www.bkk24.de/lbl-institut](http://www.bkk24.de/lbl-institut) wird nicht nur erklärt, wie man bei „Länger besser leben.“ mitmachen kann, sondern es gibt dort auch viele Infos zum Thema Ernährung bei Diabetes.

### **Kontakt**

„Länger besser leben.“-Institut  
an der Universität Bremen  
Wissenschaftlicher Leiter Prof. Gerd Glaeske  
E-Mail: [glaeske@uni-bremen.de](mailto:glaeske@uni-bremen.de)  
Telefon: 0421 218 58558

[www.socium.uni-bremen.de/ueber-das-socium/mitglieder/gerd-glaeske/projekte/laenger-besser-leben-institut/](http://www.socium.uni-bremen.de/ueber-das-socium/mitglieder/gerd-glaeske/projekte/laenger-besser-leben-institut/)

[www.bkk24.de/lbl-institut](http://www.bkk24.de/lbl-institut)