

Die Fakten

Die bisher bekannten Diabetiker-Lebensmittel wird es in Zukunft nicht mehr geben. Das BMELV* hat die entsprechende Verordnung geändert. Diese Lebensmittel dürfen nur noch bis zum 9. Oktober 2012 in den Handel und hier bis zu ihrem Mindesthaltbarkeitsdatum verkauft werden.

*Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Warum ist so entschieden worden?

Diabetiker benötigen nach aktuellem Kenntnisstand der Wissenschaft keine speziellen Lebensmittel mehr. Für Diabetiker gelten also die gleichen Ernährungsempfehlungen wie für die Allgemeinbevölkerung.

Was steckt dahinter?

Oftmals sind die angebotenen Produkte fettreicher als die „normalen“ Varianten. Die Kennzeichnung „Für Diabetiker geeignet“ hat in der Vergangenheit eher dazu geführt, dass diese Produkte bevorzugt und in großen Mengen verzehrt wurden. Der Einsatz von Zuckeraustauschstoffen (z.B. Fruktose) bietet keine erwähnenswerten Vorteile für die Blutzuckerkonzentration. Übermäßig hohe Fruktosemengen können sogar die Blutfette (z.B. Cholesterin) erhöhen.

Genießen Sie bewusst!

Schaffen Sie ein Bewusstsein für zuckerhaltige Speisen und verzehren sie Süßigkeiten sowie süße und alkoholische Getränke als Genussmittel.

Ballaststoffe sind ein lang verkannter „Tausendsassa“! Sie liefern uns fast keine Kalorien, sättigen aber sehr gut. Blutfettwerte und Cholesterinspiegel werden positiv beeinflusst. Lebensmittel bzw. Gerichte mit hohem Ballaststoffgehalt sorgen zudem für einen langsamen Blutzuckeranstieg.

Wählen Sie also bei Getreideprodukten die Vollkornvariante und räumen Sie verschiedensten Gemüsesorten einen großen Platz auf Ihrem Teller ein.

Ballaststoffgehalt ausgewählter Lebensmittel

Mindestens 30g Ballaststoffe sollten Sie über den Tag verzehren. Das erreichen Sie z.B. mit:

Lebensmittel	Ballaststoffe
3 Sch. Vollkornbrot (150g)	13g
3 Kartoffeln	6g
1 Port. Blumenkohl (250g)	6g
1 gr. Karotte (100g)	3,5g
1 Port. Feldsalat (75g)	1,4g
1 Apfel (150g)	3g
1 Port. Beerenobst (150g)	1,2g
Gesamtballaststoffe	34,1g

(Quelle: die Nährstoffe, DGE)



Wer hilft weiter?

Wenn Sie bislang nicht ausreichend über ausgewogene Ernährung bei Diabetes informiert wurden, kontaktieren Sie bitte unbedingt Ihren behandelnden Arzt und bitten ihn um eine professionelle Ernährungsberatung.

Hilfreiche Ansprechpartner:

www.diabetikerbund.de

www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de

Haben Sie noch Fragen? Sie erreichen mich unter 04921-9183-200 oder per E-Mail ernaehrungsservice@multi-markt.com



Birte Haupt

Dipl. Oecotrophologin

multi Ostfriesland Center – 26789 Leer

multi Nord – Ringstraße 17 – 26789 Leer

multi Emden – Thüringer Straße 9 – 27723 Emden



Rezeptidee

Gespießtes Huhn auf schnellem Gemüse (2 Personen)

300 g	Hähnchenbrustfilet
1 TL	Zitronensaft
2 EL	Olivenöl
½ TL	Senf
1 TL	Rosmarin, frisch gehackt
3	Schaschlikspieße
500 g	Chinagemüse (TK)
1 EL	Erdnusscreme
150 g	Naturreis
	Salz, Pfeffer

Hähnchenbrustfilet abspülen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Senf und Rosmarin glatt rühren. Die Hähnchenwürfel hinein geben und alles gut vermengen (mind. ½ Std. marinieren). Anschließend die Hähnchenwürfel auf 4 Schaschlikspieße verteilen und in einer heißen Pfanne anbraten. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Das Gemüse mit wenig Wasser in einem geschlossenen Topf auftauen. Mit der Erdnusscreme verrühren, 3-4 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: EDEKA Ernährungsservice

Auslaufmodell Diabetiker-Lebensmittel

