

Pressemitteilung

Süße Osterbotschaft für Diabetiker

Naschen ist nicht grundsätzlich tabu

Berlin, 12. April 2017 - Ostern ist für Diabetiker eine besonders harte Zeit. Zwar weiß jeder Betroffene, wie wichtig eine gesunde Ernährung ohne Schokolade und Co. ist. Aber bei dem Überangebot an Süßigkeiten während der Osterzeit fällt es vielen schwer, der Versuchung zu widerstehen. Doch das ist gar nicht zwingend notwendig. „Anders als in der Vergangenheit ist in der heutigen Diabetestherapie selbst für Typ-1-Diabetiker Zucker nicht mehr tabu. Sie können also an Ostern ruhig ein wenig naschen, allerdings deutlich kontrollierter als Nicht-Diabetiker“, erklärt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER. Entscheidend sei, dass Diabetiker die Menge der Kohlenhydrate im Auge behielten, da diese den Blutzuckerspiegel beeinflusst.

Insulinzufuhr auf die Menge der Süßigkeiten abstimmen

Diese Umsicht ist laut Marschall besonders für Typ-1-Diabetiker wichtig. Sie benötigen genaue Angaben zu den Kohlenhydraten in sogenannten Kohlenhydrat-Einheiten (KE), um zu wissen, wie viel Insulin sie sich spritzen müssen. „Diabetiker messen vor dem Naschen ihren Blutzuckerspiegel und können dann ihre Insulinzufuhr auf die Süßigkeiten abstimmen.“ Gut ist es, wenn die KE direkt auf dem Produkt angegeben sind. Ansonsten hilft die Faustregel, dass ein 20-Gramm-Riegel Schokolade etwa einer KE entspricht.

Süßes direkt nach der Hauptmahlzeit

Etwas anders sieht es bei Typ-2-Diabetikern aus. Da sie häufig auch mit Gewichtsproblemen zu kämpfen haben, müssen sie besonders auf die Kalorien achten. Aber nicht nur die Menge, auch der richtige Zeitpunkt der Nascherei ist entscheidend. Am besten ist es, Süßes direkt im Anschluss an eine Hauptmahlzeit zu essen, da der Blutzuckerspiegel dann ohnehin schon gestiegen ist.

BARMER

Pressestelle

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

www.barmer.de/presse

www.twitter.com/BARMER_Presse

presse@barmer.de

Athanasiос Drougias (Ltg.)
Tel.: 0800 33 20 60 99 14 21
athanasiос.drougias@barmer.de

Sunna Gieseke
Tel.: 0800 33 20 60 44 30 20
sunna.gieseke@barmer.de