

Ostersüßigkeiten sind für Diabetiker kein Tabu

Frankfurt, 26. März 2018 – Zum Frühstück ein paar gefärbte Eier, zum Mittagessen ein Stück vom leckerem Festtagsbraten, nachmittags noch etwas Kuchen und zwischendurch ein paar Süßigkeiten – so oder so ähnlich verläuft bei vielen Familien das Osterfest. Auch Diabetiker müssen nicht komplett auf Naschereien verzichten, solange sie Kalorienverbrauch und Kohlenhydrate genau im Blick behalten.

Kontrolliertes Naschen ist erlaubt

Schokohasen, Pralinen, bunt gefärbte Eier – Ostern ist für Diabetiker eine harte Zeit. Bei dem Überangebot an Naschereien fällt es vielen schwer, der süßen Versuchung zu widerstehen. Selbst wer sich die Wochen vor dem Fest noch gut zurückhalten konnte, gerät an den Feiertagen dann doch leicht in eine Zwickmühle: Einerseits weiß jeder Diabetiker, wie wichtig eine gesunde Ernährung ist. Und natürlich gehören Schokolade und Co. nicht dazu. Aber andererseits möchte man sich doch an Ostern auch einmal etwas gönnen. Für all diejenigen hat Micaela Schmidt, Diplom-Ökotrophologin bei der BARMER, eine gute Nachricht: "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. Denn Ostersüßigkeiten enthalten nicht nur jede Menge Kalorien, sondern auch Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel in die Höhe treiben. Auf beides sollten Diabetiker achten."

Auf die Kohlenhydrateinheiten (KE) achten

Umsicht ist besonders für Typ-1-Diabetiker wichtig. Sie benötigen genaue Angaben zu den Kohlenhydraten in sogenannten Kohlenhydrateinheiten (KE) um zu wissen, wie viel Insulin sie sich spritzen müssen. "Diabetiker, die sich mit ihrer Krankheit gut auskennen, messen vor dem Naschen ihren Blutzuckerspiegel und können dann ihre Insulinzufuhr auf die Süßigkeiten abstimmen. Gut ist es, wenn auf den Produkten die Kohlenhydratmengen, am besten in KE, angegeben sind, dann fällt das Umrechnen leichter", so Schmidt. Ob Diabetiker, wenn sie mal naschen, lieber zur hellen oder dunklen Schokoladen greifen, ist in aller erster Linie Geschmackssache.

BARMER

**Landesvertretung
Hessen**

Pressestelle

Erlenstraße 2 • 60325 Frankfurt

www.barmer.de/presse
www.twitter.com/BARMER_HE
presse@barmer.de

Brigitte Schlöter
Tel.: 0800 33 30 04 35 2230
brigitte.schloeter@barmer.de

Entscheidend sind auch hier die KE. Ein Riegel Schokolade (etwa 20 Gramm) entspricht etwa einer KE.

Etwas anders sieht es bei Typ-2-Diabetikern aus. Da sie häufig auch mit Gewichtsproblemen zu kämpfen haben, müssen sie besonders die Kalorien im Blick behalten. Aber nicht nur die Menge, auch der richtige Zeitpunkt der Nascherei ist entscheidend. Ärzte empfehlen, die Süßigkeit am besten im Anschluss an eine Hauptmahlzeit zu sich nehmen.