



## PRESSEMITTEILUNG

### **So torpedieren Plätzchen, Glühwein und Co. nicht die Diabetestherapie Weihnachtsspezialitäten in Maßen genießen oder unkompliziert abwandeln**

**Berlin, 12.12.2024 – Weihnachtsfeier im Betrieb, Adventskaffee mit der Familie, Weihnachtsmarktbesuch mit Freunden – überall verführen hochkalorische und zuckerhaltige Spezialitäten zum Verzehr. Glühwein, Lebkuchen und Stollen, auch die exotische Spezialität Dubai-Schokolade wird allorts beworben. Hilft Menschen mit Diabetes Typ 1 oder Typ 2 nur konsequenter Verzicht, damit Glukosespiegel und Körpergewicht davon nicht entgleisen? Das muss nicht sein, Menschen mit Diabetes mellitus können grundsätzlich unabhängig vom Typ in Maßen alles essen. Um die Nährwerte der Speisen im Blick zu behalten und die Diabetestherapie daran anzupassen, bietet die gemeinnützige Gesundheitsorganisation diabetesDE-Deutsche Diabetes-Hilfe kostenfreie Checklisten auf ihrer Website an sowie Rezepte, mit denen sich weihnachtliches Gebäck und viele Festgerichte in kalorien- und kohlenhydratärmere Varianten abwandeln lassen.**

„Ich will nicht ständig fragen, was in Plätzchen oder Kuchen enthalten ist“, „Muss ich Einladungen absagen oder angebotene Getränke und Speisen ablehnen?“, „Ich möchte gerne mit Freunden auf den Weihnachtsmarkt, will aber den Überblick über die Nährwertangaben von Glühwein und Co. behalten“. Menschen mit Diabetes mellitus möchten in der Weihnachtszeit wie stoffwechselgesunde Menschen Kulinarisches genießen. „Das ist verständlich und darf auch sein“, sagt Dr. oec. troph. Astrid Tombek vom Diabetes-Zentrum Mergentheim. Für den Weihnachtsmarktbesuch bietet diabetesDE eine [BE-Liste mit den Angaben zu vielen typischen Leckereien](#) und eine [Checkliste](#) an. Damit lässt sich im Vorfeld einschätzen, wie viele Kalorien, Zucker, Fett und BE-Einheiten in vielen süßen und herzhaften Gerichten enthalten sind.

### **Aktueller Food-Trend Dubai-Schokolade lockt mit Pistaziencreme und Sesampaste**

Eigentlich hat sie nichts mit Weihnachten zu tun, trotzdem wird sie derzeit intensiv beworben und sogar auf Weihnachtsmärkten angeboten: die Dubai-Schokolade, sei es als klassische Tafel, als Zutat auf Crêpes oder in Heißgetränken. Die mit Pistaziencreme und feinen, in Öl gebratenen Teigfäden sowie Sesampaste gefüllte Vollmilchschokolade stammt aus der größten Metropole der Vereinigten Arabischen Emirate. „Gefüllte Schokoladenspezialitäten enthalten deutlich mehr Kalorien als ungefüllte“, erklärt Diabetesberaterin Astrid Tombek. Das trifft mit über 600 Kalorien auf 100 Gramm Gewicht auch auf die Dubai-Schokolade zu. Zwar enthalten Pistazien und Sesam viele als gesund geltende ungesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe. „Wir empfehlen jedoch, Hartschalenobst wie Pistazien und andere Nüsse sowie Ölsaaten, zu denen auch Sesam zählt, eher naturbelassen oder als Topping zu verzehren.“ Dann seien sie eine gute und im Vergleich zur gehypten Schokolade auch deutlich günstigere [Knabberalternative](#).



## Selbst backen und kochen mit diabetesDE-Rezepten

„Auch Backrezepte und klassische Weihnachtsgerichte lassen sich abwandeln, so dass sie weniger Kalorien enthalten und den Glukosespiegel nicht in die Höhe schnellen lassen“, erklärt diabetesDE-Expertin Tombek. Auf <https://www.diabetesde.org/ernaehrung-diabetes> finden Menschen mit Diabetes Typ 1 und Typ 2 kostenfrei viele Tipps rund um weihnachtliche Gerichte sowie Rezepte z.B. für einen [winterlichen Nusskuchen](#) oder [schnelle Bratäpfel](#) (beide entwickelt von Kirsten Metternich von Wolff).

### Ihre Kontakte für Rückfragen:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe  
Nicole Mattig-Fabian (Geschäftsführung)  
Albrechtstr. 9  
10117 Berlin  
Tel.: +49 (0)30 201 677-12  
Fax: +49 (0)30 201 677-20  
E-Mail: [mattig-fabian@diabetesde.org](mailto:mattig-fabian@diabetesde.org)  
[www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org)  
[www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)

Thieme Communications  
Julia Hommrich  
Pf 30 11 20, 70451 Stuttgart  
Tel.: +49 (0)711 8931 423  
Fax: +49 (0)711 8931 167  
E-Mail: [hommrich@medizinkommunikation.org](mailto:hommrich@medizinkommunikation.org)  
[www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org)  
[www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)

---

**diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe** ist die führende deutsche Gesundheitsorganisation für aktuell 11 Mio. Menschen mit Diabetes mellitus. Wir setzen uns aktiv für die Interessen und eine bessere Lebensqualität der Betroffenen, ihrer Angehörigen sowie der Risikopatientinnen und -patienten ein. Wir helfen Menschen mit Diabetes. Mit verlässlichen, wissenschaftlich fundierten Informationen und praktischen Tipps. Jeden Tag, immer aktuell.

Unsere Vision ist, die Zahl von jährlich 600 000 Neuerkrankungen dauerhaft zu senken und bei allen Diabetes-Typen Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Spendenkonto Bank für Sozialwirtschaft, IBAN: DE63 3702 0500 0001 1888 00, BIC: BFSWDE33XXX

---

Wenn Sie keine Informationen von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe mehr wünschen, senden Sie bitte eine Mail an: [hommrich@medizinkommunikation.org](mailto:hommrich@medizinkommunikation.org).