



PRESEMITTEILUNG

Ballaststoffreiche Vollkorn-Brottsorten zu empfehlen für Menschen mit und ohne Diabetes

Mestemacher kooperiert mit diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe

Berlin/Gütersloh 2.2.2023 In Deutschland erkranken jährlich mehr als eine halbe Million Erwachsene neu an Diabetes. Aktuell sind etwa 11 Millionen Menschen betroffen, inkl. einer Dunkelziffer von rund zwei Millionen. Das Robert Koch-Institut hat einen Anstieg hierzulande bis zum Jahr 2040 auf etwa 12,3 Millionen Menschen mit Diabetes prognostiziert. Zu befürchten ist, dass diese Zahl schon deutlich früher erreicht wird. Die gemeinnützige Gesundheitsorganisation diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe setzt daher auf breite Aufklärung der Bevölkerung und fordert gesundheitspolitische Maßnahmen zur Verhältnisprävention wie z.B. eine verpflichtende Kennzeichnung von Lebensmitteln mit dem Nutri-Score oder ein Verbot von Werbung an Kindern unter 14 Jahren für ungesunde Produkte.

„Etwa 95 % der Diabetespatient*innen haben einen Typ-2-Diabetes, der u.a. durch genetische Disposition verursacht, aber auch durch mangelnde Bewegung und vor allem ungesunde, hyperkalorische Ernährung und Übergewicht ausgelöst wird“, erklärt Dr. Jens Kröger, Vorstandsvorsitzender von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe die Risikofaktoren für die Entstehung eines Typ-2-Diabetes. „Schon lange erkranken nicht mehr nur ältere Menschen an Typ-2-Diabetes-, erschreckenderweise werden die Patient*innen immer jünger.“

Bei Typ-2-Diabetes entsteht ein sogenannter „relativer Insulinmangel“: Die Bauchspeicheldrüse produziert zwar Insulin, aber die Körperzellen verlieren ihre Empfindlichkeit für das Hormon. Im Verlauf der Erkrankung kommt es zudem auch zu einer Störung der Ausschüttung des Insulins aus den Zellen der Bauchspeicheldrüse. Beides führt dazu, dass der Blutzuckerspiegel steigt.

340 000 Erwachsene und 32 000 Kinder und Jugendliche in Deutschland haben einen Typ-1-Diabetes, eine Autoimmunerkrankung, bei der die Bauchspeicheldrüse gar kein Insulin mehr produziert („absoluter Insulinmangel“). Die Betroffenen müssen lebenslang ihr Insulin zuführen, damit der Blutzuckerspiegel in Balance ist.

Unabhängig vom Diabetes-Typ gilt: Ist der Blutzuckerspiegel dauerhaft zu hoch, werden die Gefäße geschädigt. So können schwere Begleiterkrankungen entstehen wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Augenschädigungen bis hin zur Erblindung, diabetisches Fußsyndrom mit Gefahr der Amputation oder Nierenschwäche bis hin zur Dialyse. „Mit gesunder Ernährung und ausreichender Bewegung kann man den Typ-2-Diabetes zumindest zu Beginn der Erkrankung gut managen. Wichtig bei der Ernährung sind faserreiche Kohlenhydrate, wenig Zucker, viele Ballaststoffe, wertvolles pflanzliches



Eiweiß, außerdem wenig ungesunde Fette, wenig Salz und obendrein nur so viel Energie, wie der Körper auch verbrauchen kann.“, ergänzt Nicole Mattig-Fabian, Geschäftsführerin von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe.

Die notwendige Ernährungsumstellung bei Typ-2-Diabetes ist für Betroffene meist eine große Herausforderung. Denn oft fehlt das Wissen über gesundes Essen. Die Empfehlungen in Bezug auf Brot sind hier klar: „Für Menschen mit Typ-2-Diabetes wird vollwertiges, vollkörniges Brot empfohlen. Weißbrot – und natürlich auch jedes süße Brot und sonstige Backwaren – sollten hingegen als „Leckerli“ betrachtet werden“, sagt Dr. Astrid Tombek, Diabetesberaterin und Ökotrophologin. Um für Menschen mit Typ-2-Diabetes sowie Risikopatient*innen die notwendige Verbraucherorientierung zu schaffen, sind der Nutri-Score und zusätzliche Nährwertangaben zu Kohlenhydraten daher unerlässlich.

„Mestemacher ist Vorreiter unter den Brotherstellern: Seit 2021 wurde der Nutri-Score bereits auf freiwilliger Basis eingeführt. Alle Brotsorten bestehen aus Roggen/Vollkorn mit hohem Ballaststoffanteil und sind für Menschen mit und ohne Diabetes daher besonders empfehlenswert“, fasst Mattig-Fabian den Entschluss für eine Kooperation mit der Firma Mestemacher zusammen.

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe ist die führende deutsche Gesundheitsorganisation für aktuell 11 Mio. Menschen mit Diabetes mellitus. Sie setzt sich aktiv für die Interessen und eine bessere Lebensqualität der Betroffenen, ihrer Angehörigen sowie der Risikopatienten ein. Sie hilft Menschen mit Diabetes mit verlässlichen, wissenschaftlich fundierten Informationen und praktischen Tipps.

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
www.diabetesde.org
www.deutsche-diabetes-hilfe.de