



PRESSEMITTEILUNG

Verdauungsfördernd, appetitregulierend, entzündungshemmend:

Die Kraft der Bitterstoffe in der Ernährung bei Diabetes Typ 1 und Typ 2

Berlin, 5. Oktober 2023 – Manche Menschen lieben sie, andere meiden sie und schütteln sich angewidert beim Verzehr: Gemüse, Obst sowie Kräuter und Gewürze mit Bitterstoffen spalten die Gemüter. Dabei können natürliche Pflanzenstoffe mit bitterem Geschmack für Menschen mit Diabetes Typ 1 oder Typ 2 vorteilhaft in der Ernährung sein. Unter anderem regen sie die Verdauung an, bremsen den Appetit und das Verlangen auf Süßes, unterstützen die Leberfunktion und hemmen Entzündungen. Darauf macht die gemeinnützige Gesundheitsorganisation diabetesDE- Deutsche Diabetes-Hilfe aufmerksam und gibt kostenfrei Rezeptideen dazu.

Bitter = gesund?! Viele Tiere meiden instinktiv bitter schmeckende Pflanzen und auch Menschen mögen sie zumindest im Kindesalter häufig noch gar nicht: Gerichte mit Gemüsesorten wie Spargel oder Rosenkohl sowie Salate mit Rucola, Radicchio oder Chicorée können für schlechte Laune am Tisch sorgen. Die instinktive Abwehr ist ein Schutzmechanismus und liegt daran, dass „bitter“ zunächst als „giftig“ wahrgenommen wird: Mit ihren Bitterstoffen schützt sich die Pflanze vor Fressfeinden. Darüber hinaus haben Kinder einen deutlich höheren Geschmackssinn als Erwachsene: Im Kleinkindalter verfügen Menschen über etwa 10.000 Geschmacksknospen auf der Zunge. Im Laufe des Lebens reagieren diese unempfindlicher und ihre Anzahl sinkt.

Mut zum Bitterstoff – Gewöhnung macht den Geschmack attraktiver

Wer häufiger Nahrungsmittel mit Bitterstoffen verzehrt, gewöhnt sich an den herben Geschmack. Daher zählen unter anderem Kaffee und Bitterschokolade zu beliebten Genussmitteln. „Menschen mit Diabetes Typ 1 oder Typ 2 empfehlen wir eine pflanzenbasierte und insbesondere gemüsereiche Ernährung“, sagt Dr. Dipl. oec. troph. Astrid Tombek, Diabetesberaterin DDG. Sie leitet den Bereich Diabetes- und Ernährungsberatung am Diabetes Zentrum Mergentheim in Bad Mergentheim. Viele Gemüse-, Salat- und Kräutersorten liefern nicht nur wertvolle Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe, sondern auch vorteilhafte Bitterstoffe: „Sie fördern die Verdauung, verbessern die Produktion von Magensäure und Gallenflüssigkeit. Das erleichtert die Fettverdauung“, erklärt die Ökotrophologin. Gleichzeitig verringern sie das Hungergefühl beziehungsweise die Lust auf Süßes. „Das ist für Menschen mit Diabetes und Übergewicht vorteilhaft.“ Zudem hemmen sie Entzündungen und es gibt Hinweise darauf, dass Bitterstoffe möglicherweise auch auf den Blutzuckerspiegel wirken: Pflanzenstoffe aus der Bittergurke, einer in tropischen Ländern vorkommende Gemüsesorte, könnten möglicherweise bei Menschen mit Prädiabetes den Glukosespiegel senken, wie eine Studie ergab, an denen Ernährungswissenschaftlerinnen und -wissenschaftler der Universität Gießen beteiligt waren.

Aus dem Kochtopf statt aus Kapseln

Die Extrakte einiger Pflanzen, die Bitterstoffe enthalten, sind auch als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich. Dazu zählen zum Beispiel Kapseln mit



Artischocken-Extrakt. diabetesDE-Expertin Astrid Tombek betont: „Wir empfehlen, die Bitterstoffe direkt aus möglichst frisch zubereiteten Gemüsegerichten und Salaten anstatt aus Kapseln, Tabletten oder Tropfen aufzunehmen. Das ist preislich günstiger, schmackhafter und aufgrund der weiteren enthaltenen gesunden Bestandteile besser.“ Außerdem könne es bei Nahrungsergänzungsmitteln zu Überdosierungen kommen, was beim Essen allein schon geschmacklich ausgeschlossen sei.

Im Herbst haben viele bittere Pflanzensorten Saison

Dazu zählen Kohlsorten wie Brokkoli, Rosenkohl oder Wirsing; auch Artischocken und Auberginen sind derzeit frisch erhältlich. Das gilt ebenso für Salatsorten wie Chicorée, Radicchio und Rucola oder Zitrusfrüchte wie die Grapefruit. Letztere kann allerdings die Wirkung von Medikamenten abschwächen oder umgekehrt sogar verstärken. „Wer zum Beispiel Cholesterinsenker oder Medikamente zur Behandlung von Herz-Kreislauferkrankungen einnehmen muss, sollte mit seinem ärztlichen Behandlungsteam abklären, ob und welche Nahrungsmittel gegebenenfalls nicht auf dem Speiseplan stehen dürfen“, rät Astrid Tombek. Generelle Vorsicht für alle Menschen gilt vor bitter schmeckenden Zucchini, Gurken oder Kürbissen – hier sorgen unerwünschte giftige „Cucurbitacine“ genannte Pflanzenstoffe für den bitteren Geschmack.

Mehr Informationen und Rezeptideen finden Interessierte kostenfrei unter:

[Bitter gourd reduces elevated fasting plasma glucose levels in an intervention study among prediabetics in Tanzania - ScienceDirect](#)

[Avocado-Grapefruit-Salat | diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe](#)

[Überbackener Chicorée mit Kartoffeln, Dip und Radieschen | diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe](#)

[Blumenkohlpuffer mit zweierlei Dip | diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe](#)

[Radicchio-Salat mit Thunfisch und Feta | diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe](#)

[Winter-Gemüsepfanne | diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe](#)

[Feine Gemüsesuppe mit Cashew-Kräuter-Crostini | diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe](#)

[Bunter Salat mit Fischfilet und Brötchen | diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe](#)

[Wirsinggemüse mit Thymian und Aprikosen | diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe](#)

[Brokkolicremesuppe mit Forelle | diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe](#)

[Brokkoli in Käse-Walnuss-Soße | diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe](#)

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



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
www.diabetesde.org
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