



## **PRESEMITTEILUNG**

Zum Tag des deutschen Butterbrotes am 29. September 2023

### **Ballaststoffreiche Vollkorn-Brotsorten gesund belegen, auch bei Diabetes**

**Berlin/Gütersloh 27. September 2023 – Stulle, Schnitte, Bütterken oder Bemme, schon die Vielfalt regionaler Bezeichnungen zeigt, dass Brot in Deutschland zu den beliebtesten Grundnahrungsmitteln zählt. Ob herzhaft oder süß, ein Butterbrot ist eine schnelle schmackhaft zubereitete Mahlzeit. Menschen mit Diabetes Typ 1 und Typ 2 können grundsätzlich alles verzehren. Sie sollten jedoch auf den Kohlenhydratanteil ihrer Nahrung sowie bei Übergewicht auch auf ihre Kalorienzufuhr achten. Je nach Brotsorte und Belag kann ein Butterbrot entweder ein ballaststoffreicher und lange sättigender gesunder Snack oder aber eine nährstoffarme Kalorienbombe sein. Anlässlich des „Tags des Deutschen Butterbrotes“ am 29. September geben die gemeinnützige Gesundheitsorganisation diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe und ihr Kooperationspartner Mestemacher Menschen mit und ohne Diabetes Tipps und Informationen sowie Rezeptanregungen zum Brotverzehr.**

Nach Angaben der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) wurden 2018 hierzulande rund 1.681.000 Tonnen Brot in privaten Haushalten konsumiert. Ob zum Frühstück, als Pausenmahlzeit, zum Mittag- oder Abendessen, zu Hause oder unterwegs: Ein belegtes Brot geht immer. „In nährstoff- und ballaststoffreicher sowie kalorienarmer Form ist dagegen auch nichts einzuwenden. Denn etwa 95 Prozent der etwa 11 Millionen Menschen mit Diabetes in Deutschland haben einen Typ-2-Diabetes, der unter anderem durch hyperkalorische Ernährung und Übergewicht entstehen kann“, erklärt Dr. Jens Kröger, Vorstandsvorsitzender von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. So sind zum Beispiel Brotsorten aus Weißmehl mit fett- und zuckerreichen Belägen wie Butter und Marmelade „leere“ Kalorienbomben, die kaum Energie liefern und schnell wieder hungrig machen.

„Für Menschen mit Übergewicht oder einem bereits bestehendem Typ-2-Diabetes empfehlen wir daher vollwertiges, vollkörniges Brot sowie magere Aufstriche und Beläge. Weißbrot und jedes süße Brot und sonstige Backwaren sollten hingegen eine Ausnahme sein“, sagt Dr. Astrid Tombek, Diabetesberaterin und Ökotrophologin.

„Unser Kooperationspartner Mestemacher ist Vorreiter unter den Brotherstellern: Er hat 2020 auf freiwilliger Basis den Nutri-Score eingeführt, der den Verbraucherinnen und Verbrauchern die jeweilige Nährstoffbilanz des Produktes aufzeigt. Ein Großteil des Mestemacher Sortiments besteht aus Roggenvollkornbrot mit hohem Ballaststoffanteil. Die beliebten Mestemacher UNSER PURES Brote ohne Mehl und Hefe sind reich an hochwertigen Saaten und sind für Menschen mit und ohne Diabetes daher besonders empfehlenswert“, sagt Nicole Mattig-Fabian, Geschäftsführerin von



diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe.

Auf der Website der gemeinnützigen Organisation finden Interessierte Rezeptideen für gesunde Brotmahlzeiten: [Kooperation mit Mestemacher | 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](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