



PRESEMITTEILUNG

Schokohasen, Ostereier, Gebäck und Co. – schnell verzehrt, hartnäckig auf den Hüften?
Wie Ostern für Menschen mit Diabetes nicht zur „Schlemmerfalle“ wird

Berlin, den 30. März 2023 – Das Angebot steht seit Wochen verführerisch in den Supermärkten: Schokoladenhasen verschiedener Sorten und eine Vielfalt an Marzipan-, Fondant-, Krokant- und mit Alkohol gefüllte Süßigkeiten sind kaum zu übersehen. Nach der Fastenzeit möchten sich viele Menschen mit süßen und herzhaften Osterspezialitäten etwas gönnen, Kinder freuen sich auf ein gefülltes Osternest. Damit die Osterfeiertage bei Menschen mit Diabetes Typ 1 und Typ 2 nicht zu einer Gewichtszunahme und einem entgleisten Glukosespiegel führen, bietet diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe kostenfrei Rezepte, Checklisten sowie Tipps rund um Ernährung und Bewegung an.

Maßvoller Genuss ist für Menschen mit Diabetes Typ 1 und Typ 2 kein Problem

Wie an allen Feiertagen gilt: Menschen mit Diabetes können unabhängig vom Diabetestyp wie Stoffwechselgesunde grundsätzlich alles essen. Wer jedoch Übergewicht hat, sollte seine Kalorienaufnahme beachten und einer weiteren Gewichtszunahme vorbeugen. Für insulinbehandelte Menschen mit Diabetes ist zudem wichtig, den Glukosespiegel im Blick zu behalten.

Herausforderung Familientreffen: Brunch, Mehrgangmenü, Kaffeetafel

„Bei oft mehreren familiären Einladungen an den Osterfeiertagen kann es eine Herausforderung sein, auf die Ernährung zu achten“, sagt Nicole Mattig-Fabian, Geschäftsführerin von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. Locken erst ein üppiger Brunch, dann ein Mittagessen mit mehrgängigem Menü sowie anschließend noch Kaffee und Kuchen, wird der individuelle Kalorienbedarf schnell überschritten. Viele Ostergerichte lassen sich jedoch auch kalorienreduziert zubereiten.

[Zur diabetesDE-Checkliste: Gesunde Osterrezepte](#)

Kalorienfalle Schokoladenei: Kurzer Genuss, hoher Energiegehalt

Doch wie viele Kalorien können schon in einem Schokoladenei stecken und wie viel Aktivität ist notwendig, um die zugeführte Energie wieder abzubauen? Ein Rechenbeispiel zeigt es anschaulich: „Eine 75 Kilogramm schwere Person müsste durchschnittlich wahlweise acht Minuten langsam joggen, knapp 20 Minuten spazieren gehen oder genauso lange mit 10 km/h Radfahren, um den Energiegehalt eines einzigen Cognac-Schokoladen-Eis von 18 Gramm und gut 78 Kalorien zu verbrennen“, erklärt Nicole Mattig-Fabian. Deshalb ist bewusster Genuss weniger Süßigkeiten ratsamer als der Verzehr größerer Mengen.

[Zur diabetesDE-Checkliste: Nährwertangaben süße Ostereier](#)

Gemeinsam draußen unterwegs: Ausdauer verbessern, „Oster-Pfunden“ vorbeugen

An den Osterfeiertagen bieten sich gemeinsam mit Familie und Freunden Aktivitäten wie Spaziergehen, Walken, Wandern oder Radfahren zur Bewegung an. Das muss auch für Kinder nicht langweilig sein: „Ob Ostereiersuche draußen, eine Oster-Schnitzeljagd oder gemeinsam zu einem schönen Ausflugsziel aufbrechen – so lernen schon die Kleinsten spielerisch Freude an Bewegung“, erklärt Nicole Mattig-Fabian.



Nicht nur an Feiertagen: Mindestens 2,5 Stunden Bewegung pro Woche sind ratsam

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Erwachsene mit und ohne Diabetes mellitus mindestens 150 Minuten ausdauerorientierte Bewegung pro Woche, kombiniert mit einem Muskeltraining an mindestens zwei Tagen. Dabei reicht bereits eine mittlere Intensität, bei der noch problemlos eine Unterhaltung möglich ist, also langsames Laufen, zügiges Gehen oder Radfahren. Das senkt die Blutzucker- und Blutdruckwerte und verbessert das Herzkreislauf-System sowie den Fettstoffwechsel. Wer dabei Unterhaltung möchte, kann zum Beispiel den Podcast „Doc2Go“ anhören: Immer 30 Minuten lang gehen jeweils ein Mensch mit Diabetes und ein Arzt beziehungsweise eine Ärztin spazieren und unterhalten sich bei moderatem Tempo über das Diabetesmanagement, Ernährung und Bewegung:

<https://www.diabetesde.org/doc2go>

Ernährungstipps für die Osterfeiertage:

- Muss es das klassische Osternest sein, überreich gefüllt mit Marzipan-, Fondant-, Krokant- und mit Alkohol gefüllten Süßigkeiten? Falls Sie sich dafür entscheiden, überlegen Sie: wie groß und wie voll soll es sein?
- Wenn Sie Kinder haben und Besuch erwarten: Sprechen Sie mit den Erwachsenen ab, wie viel Süßes mitgebracht wird. Alkoholhaltige Süßigkeiten sollten für Kinder tabu sein.
- Selbst Eier kochen und färben macht nicht nur Kindern Freude. Dekorieren Sie die Eier auf einer Schale mit Stroh. Ein Osternest muss nicht mit Süßigkeiten gefüllt sein.
- Planen Sie beim Ostermenü eine Salatvorspeise ein. Sehen Sie Fleisch und Fisch beim Hauptgericht eher als Ergänzung und essen Sie sich satt an Gemüse.
- Überlegen Sie: Muss ein Nachtisch sein, wenn Kaffee und Kuchen geplant sind? Planen Sie bei Nachtisch und/oder Kuchen frisches Obst ein.
- Machen Sie nach dem Essen einen langen Osterspaziergang.

Weitere Informationen:

- [Fünf Übungen für eine Bewegungspause](#)
- [Überessen vermeiden](#)
- [Wohlfühl- statt Trostessen](#)
- [Wie wirkt Alkohol auf den Zuckerstoffwechsel?](#)
- [Diabetes und Eierverzehr](#)

Material für Social Media

Sie möchten in den sozialen Medien zu diesem Thema berichten? Nutzen Sie gerne unsere Vorschläge.

Twitter:

#Ostern und #Diabetes Typ 1 oder Typ 2: #Ostereier können viele Kalorien enthalten und den #Glukosespiegel in die Höhe treiben @diabetesDE gibt Rezeptideen, Infos und Tipps für ein gesundes #Ostermenü sowie zu #Bewegung an den Feiertagen: LINK

Facebook/Instagram:

In wenigen Tagen ist #Ostern: Nach der #Fastenzeit endlich wieder genießen und sich etwas Leckeres gönnen – das habt ihr auch vor? #Schokoladenhase, #Osterei und Co.: In Maßen kein



Problem, auch falls ihr mit #Diabetes Typ 1 oder Typ 2 lebt. Behaltet nur die Kalorienzufuhr sowie den #Glukosespiegel im Blick und plant an den freien Tagen auch Bewegung ein!
diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe gibt dazu Tipps, Infos und Rezeptideen: [LINK](#)

#diabetes #diabetesmellitus #ostern #easter #osteressen #healthyfood #gesundeernahrung
#diabetestyp1 #diabetestyp2 #typ1diabetes #typ2diabetes

Hier finden Sie diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe online:

<https://twitter.com/diabetesDE>

<https://www.facebook.com/diabetesDE>

<https://www.instagram.com/deutschediabeteshilfe/>

<https://www.youtube.com/c/diabetesDEDeutscheDiabetesHilfe>

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: DE59 1002 0500 0001 1888 00, BIC: BFSWDE33BER