

Gut. Zu Wissen.

Tipps und Tricks zum Umgang mit
süßen Lebensmitteln bei Diabetes



Diabetes

Inhalt



03 Gut. Zu Wissen.

04 Überblick über süßende Stoffe

06 Süßende Stoffe im Profil

06 Zucker

08 Stärke

09 Zuckeraustauschstoffe

10 Fructose

11 Süßstoffe

12 Stevia

14 Zucker auf der Zutatenliste

15 Ist „natürlich“ immer besser?

16 Neue Diätverordnung

Fazit

Gut. Zu Wissen.



Der Diabetiker muss sich aus verschiedenen Gründen mit süßenden Lebensmitteln auseinandersetzen.

- Jeder hat Lust auf Süßes
- Zuckerreiche Lebensmittel können kalorienreich sein und das Gewicht erhöhen
- Zuckerreiche Lebensmittel erhöhen den Blutzuckerspiegel

Allerdings ist es nicht ganz einfach, da es unterschiedliche süßende Lebensmittel gibt. Hinter einigen verbergen sich Zucker und Kalorien, andere sind kalorienfrei. Dann ist da noch die Frage was gesund oder ungesund und was günstig für den Diabetiker ist.

Seit Änderung der Diätverordnung muss der Diabetiker selber entscheiden, was gut oder schlecht für ihn ist. Diese Broschüre soll bei der Entscheidung helfen.

Überblick über süßende Stoffe





Zugelassene Zuckeralkohole



Isomalt E 968

Mannit E 965

Sorbit E 420

Xylit E967

Zugelassene Süßstoffe



Aspartam E 951

Cyclamat E 952

Saccharin E 954

Sucralose E 955

Stevia E 960

Zucker



Zucker ist zum einen ein Sammelbegriff für alle süß schmeckenden Kohlenhydrate mit einem Energiegehalt von 4 kcal pro Gramm, zum anderen aber auch die Handelsbezeichnung für den Doppelzucker Saccharose.

Traubenzucker (Glucose)

Kleinster Baustein der meisten verdaulichen Kohlenhydrate

- Als Energieträger im Organismus wird Traubenzucker auch als Blutzucker bezeichnet
- Natürliche Quellen:
Obst (v. a. Steinobst), Honig





Fructzucker (Fructose)

Bestandteil des Haushaltszuckers (Saccharose)

- Benötigt kein Insulin zur Verstoffwechslung
- Natürliche Quellen: Obst (v. a. Kernobst), Honig



Haushaltszucker (Saccharose)

Zweifachzucker aus Fructose und Glucose

- Herkömmliches Süßungsmittel
- Natürliche Quellen: Obst, Zuckerrohr, Zuckerrübe



Stärke



- Stärke ist ein Mehrfachzucker (Polysaccharid)
- Nicht süß schmeckende Kohlenhydrate
- Bestehen aus langen Glucoseketten
- Müssen im Verdauungstrakt aufgespalten werden
- Wird vom Körper zu Glucose umgewandelt und liefert dann 4 kcal pro Gramm

Zuckeraustauschstoffe



- Umfassen Fructose und Zuckeralkohole
- Werden im Organismus verstoffwechselt
- Haben eine höhere Süßkraft als Glucose
- Liefern 2 - 4 kcal pro Gramm
- Benötigen kein Insulin zur Verstoffwechslung
- Erhöhen nicht den Blutzuckerspiegel (Ausnahme Fructose)
- Sind nicht Karies erzeugend (Ausnahme Sorbitol)

Fructose



Vorteile:

- Langsamer Blutzuckeranstieg, da Fructose langsamer vom Darm ins Blut gelangt
- Süßkraft ist höher als Haushaltszucker (Faktor 1,2)

Nachteile:

- Gleicher Kaloriengehalt wie Glucose
- Genauso Karies erzeugend wie Glucose
- Bei hoher Zufuhr gelangt ein Teil in den Dickdarm und kann ggf. Blähungen/Durchfälle verursachen
- Fructose kann nicht in der Leber gespeichert werden und wird daher zu Fett umgewandelt
- Weiterhin wird Fructose zu Harnsäure abgebaut
- Zu viel Fructose kann die Wirkung von Insulin beeinträchtigen (Begünstigung von Insulinresistenz), die Entstehung von Lebererkrankungen fördern sowie die Entwicklung des metabolischen Syndroms und Adipositas begünstigen.

Süßstoffe



- Besitzen eine deutlich höhere Süßkraft als Haushaltszucker (200 - 550fach)
- Werden nicht im Organismus verstoffwechselt
- Liefern keine Energie (bis auf Aspartam)
- Erhöhen nicht den Blutzuckerspiegel
- Sind nicht Karies erzeugend

Machen Süßstoffe dick?

Der Zusammenhang zwischen Süßstoffzufuhr, Insulinausschüttung und daraus resultierendem Heißhunger auf zuckerhaltige Lebensmittel konnte bisher nicht ausreichend belegt werden.

Sind Süßstoffe krebserregend?

In den 60er Jahren wurde dieser Zusammenhang im Tierversuch mit extrem hohen Dosierungen untersucht. In den empfohlenen Tagesmengen sind Süßstoffe gesundheitlich unbedenklich.

Stevia



- Verwendet werden können die Blätter (10 - 15-mal süßer als Haushaltszucker)
- Oder das wässrige Extrakt der Blätter mit dem Wirkstoff Stevioglykosid (300-mal süßer als Haushaltszucker)
- Einziger natürlicher Süßstoff
- Kalorienfrei
- Nicht Karies erzeugend
- Im Rahmen der empfohlenen Tageshöchstmenge (4 mg Steviosid pro kg Körpergewicht) besteht keine Gesundheitsgefahr.



- Kann zum Backen und Kochen verwendet werden, wobei beim Backen ggf. nicht immer die komplette Menge Zucker durch Stevia ersetzt werden kann, da das Volumen fehlt. Hier bietet es sich an, spezielle Rezepte zu verwenden.
- Steviolglykosid (wässriges Extrakt) hat einen lakritzartigen Nachgeschmack.
- Anderer Bestandteil Rebaudiosid A weist keinen Nachgeschmack mehr auf (unterschiedliche Zusammensetzung der Steviaprodukte beachten)
- Es bietet sich an, mit vorverdünnten Produkten oder mit selbst hergestellter Lösung zu arbeiten, um den richtigen Geschmack zu erreichen.

Zucker auf der Zutatenliste



Zucker in der Zutatenliste bedeutet nur Zugabe von Saccharose = Haushaltszucker.

Einzeln aufgeführt werden **andere Zuckerarten** wie:

		
Fructose	Traubenzucker	Lactose
		
Honig	Fruchtsaftkonzentrate	Glucosesirup, Zuckerrübensirup

Natürlich vorkommende Zucker, wie z. B. der natürliche Fructose-, Glucose- oder Saccharoseanteil in Fruchtsäften werden nicht extra aufgeführt.

Ist „natürlich“ immer besser?

Cola
200 ml (1 Glas) = 22 g
verwertbare Kohlenhydrate

Apfelsaft
200 ml (1 Glas) = 24 g
verwertbare Kohlenhydrate



Ohne Zuckerzusatz

- Bedeutet nicht automatisch zuckerarm oder zuckerfrei, sondern, dass keine Mono- und Disaccharide dem Lebensmittel zugesetzt wurden.

Besteht das Produkt, z.B. Fruchtsaft, aus Lebensmitteln mit natürlichem Gehalt an Mono- und Disacchariden, so kann es durchaus zuckerreich sein, kann aber trotzdem mit der Bezeichnung „ohne Zuckerzusatz“ versehen werden.

Zuckerfrei

- Lebensmittel, das nicht mehr als 0,5 g Zucker pro 100 g Lebensmittel enthält

Zuckerarm

- Bei festen Lebensmitteln max. 5% Gesamtzucker
- Bei flüssigen Lebensmitteln 2,5 g pro 100 ml

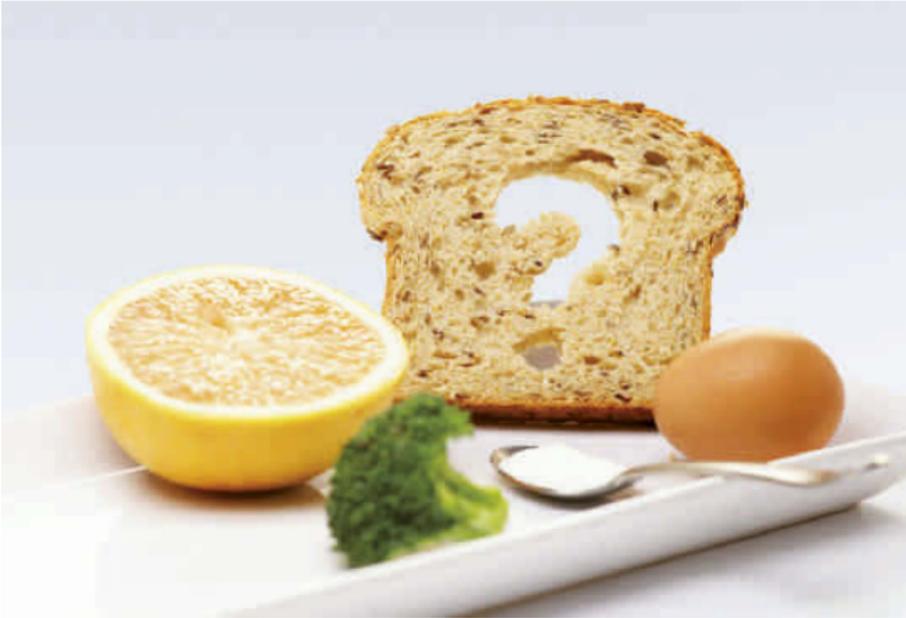
Neue Diätverordnung



- Verunsicherung durch die Medien mit dem Schlagwort „Keine Diabetikerprodukte mehr“
- Süßstoffe spielen weiterhin eine Rolle in der Ernährung bei Diabetes
- Zuckeraustauschstoffe werden nicht mehr explizit empfohlen
- Die Bezeichnung „für Diabetiker geeignet“ darf nicht mehr verwendet werden, da diese Kennzeichnung nur die Zuckerreduktion berücksichtigte.

Auf den Fett- und Kaloriengehalt wurde keine Rücksicht genommen. Daher war diese Bezeichnung besonders für Typ 2-Diabetiker irreführend (Diabetikerschokolade enthält meist sogar mehr Fett).

Fazit: Was ist denn jetzt für Diabetiker geeignet?



Der alten Diätverordnung lag die Annahme zugrunde, dass bei Diabetikern vor allem der Zuckerstoffwechsel gestört ist. Lebensmittel mit reduziertem Zuckergehalt galten daraufhin als „geeignet für Diabetiker“.

Mittlerweile weiß man, dass auch der Eiweiß- und Fettstoffwechsel bei Diabetikern verändert ist. Daher ist es nicht sinnvoll, eine hohe Zuckerzufuhr durch Fett zu kompensieren, sondern alle Lebensmittel in einer sinnvollen Menge zu sich zu nehmen.

Eine ausgewogene, kalorienreduzierte Mischkost reich an Gemüse, Ballaststoffen, pflanzlichen Ölen, fettarmem Geflügel und Seefisch sowie ab und zu ein genussvolles Stück Schokolade ist auf jeden Fall für Diabetiker geeignet.

Süßstoffe können unter Umständen dabei helfen, die Kalorienzufuhr zu senken und das Gewicht zu reduzieren.



Haben Sie Fragen, Anregungen oder Wünsche?
Wir sind für Sie da. Freundlich, zuverlässig, kompetent.

Hotline-Nummer (0 56 61) 71-33 99

www.diabetes.bbraun.de

www.omnitest-bbraun.de

www.omnitestcenter.de

Quellen:

Zucker in der Ernährung bei Diabetes mellitus. Ernährungs-Umschau 11/2011 | Zucker, Sirup, Honig, Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe. aid 1157/2011 | Update Süßstoffe – Neues über Nutzen und Risiken, Ernährungs-Umschau 4/10 | Zuckerdiet passé so erklären Sie es. Diabetes-Forum 1_2/12 | GU-Nährwerttabelle 2002/03

B. Braun Melsungen AG | OPM

Carl-Braun-Str. 1 | 34212 Melsungen | Deutschland

www.bbraun.de | www.ambulant-bbraun.de