

PRESSEMITTEILUNG

Mit Diabetes gut durch die Weihnachtszeit Diabetes-Expertinnen geben Tipps zum Feiertags-Naschen

Berlin, Dezember 2022 – Die kulinarischen Leckereien auf den Weihnachtsmärkten, das gemeinsame Plätzchenbacken oder der Griff zum Christstollen zählen für viele zur Advents- und Weihnachtszeit dazu. Auch mit der chronischen Stoffwechselerkrankung Diabetes mellitus ist das Naschen kein Problem – sofern Betroffene ihren Glukosespiegel im Auge behalten. Der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD) rät Menschen mit Diabetes daher, Süßes in Maßen zu genießen und auf die Menge der Kohlenhydrate zu achten. Eine gute Alternative zu Gebäck aus dem Supermarkt ist das Selberbacken, die Zutaten bewusst zu wählen und den Zuckeranteil in Rezepten zu reduzieren.

Die Advents- und Weihnachtszeit versüßen sich viele gerne mit Christstollen, Spekulatius, Dominosteinen oder anderem Gebäck. „Auch Menschen mit Diabetes dürfen in der Weihnachtszeit ohne schlechtes Gewissen zu Leckereien greifen“, so Yvonne Häusler, Vorstandsmitglied des VDBD. Die Diabetesberaterin betont, dass eine kurze Zeit des „Sündigens“ wenig Einfluss auf die allgemeine Stoffwechselgesundheit habe. Entscheidend sei, dass Diabetespatientinnen und -patienten den Rest des Jahres mit ihrer Ernährung bewusst umgingen.

Wie Menschen mit Diabetes Glukosespitzen vermeiden

Dennoch sollten Menschen mit Diabetes auch über die Feiertage den Kohlenhydratgehalt im Blick behalten, um starke Glukoseschwankungen zu vermeiden. Theresia Schoppe, ebenfalls Mitglied des VDBD-Vorstands, rät: „Süßes sollte man weniger zwischendurch, sondern besser als Nachtisch genießen. Auf diese Weise verhindert man übermäßig viele Glukosespitzen über den Tag. Wer Insulin zu den Mahlzeiten spritzt, kann die zusätzlichen Kohlenhydrate für den Bolus mitberücksichtigen und vermeidet häufige, sich überlappende Insulingaben.“ Insulinpflichtige Menschen mit Diabetes sollten auch Alkohol besser zu einer Mahlzeit genießen, das reduziere das Risiko für Unterzuckerungen. Wer nach einer üppigen Mahlzeit jedoch die Verdauung anregen will, verzichtet lieber auf den typischen „Absacker“ und macht besser einen Spaziergang – das kann gleichzeitig helfen, den Blutzucker zu regulieren. Ein weiterer Tipp ist, die Plätzchendose nicht offen herumstehen zu lassen, sondern gezielt aus dem Schrank zu holen. „Dadurch reduziert man die Versuchung, häufiger hineinzugreifen“, erklärt die Diabetesberaterin und Oecotrophologin.

Selbst Backen hat viele Vorteile

Darüber hinaus empfehlen die VDBD-Expertinnen, die Naschereien lieber selbst herzustellen, als Fertigprodukte zu konsumieren. Denn Gebäck aus dem Supermarkt enthält meist zu viel Zucker oder Zusatzstoffe, die den Glukosespiegel unnötig ansteigen lassen. „Selber zu backen hat gleich mehrere Vorteile: Die Vorfreude auf das Backergebnis, der gemeinsame Familienspaß und die Möglichkeit, die Schlemmerei noch etwas gesünder zu gestalten“, so Schoppe. „Viele Rezepte lassen sich in zuckerreduzierte oder komplett zuckerfreie sowie fettärmere Alternativen abwandeln. Darüber hinaus können passionierte Adventsbäckerinnen und -bäcker Weißmehl durch Vollkornmehl ersetzen oder anstelle von Haushaltszucker mit Zuckeraustauschstoffen wie Erythrit arbeiten.“ Zudem gebe es Zutaten, mit welchen sich der „Gesundheitswert“ des Gebäcks etwas verbessern lasse, beispielsweise Nüsse oder Haferflocken. Menschen mit einem Diabetes Typ 1 können durch die Eigenherstellung sogar gezielt Broteinheiten (BE) – also Kohlenhydrate – reduzieren, und so Insulin einsparen.

Auch Menschen ohne Diabetes profitieren vom bewussten Naschen

Von den Tipps, wie der Glukosespiegel nicht allzu sehr in die Höhe schnell, profitieren aber auch Stoffwechselgesunde: „Insbesondere jene, die ihr Körpergewicht im Blick behalten und sich nicht zu viele Kalorien über die Feiertage zumuten möchten, können diese Hinweise beachten“, so Häusler. Intervallfasten oder eine Mahlzeit durch einen Proteinshake zu ersetzen seien weitere Möglichkeiten, Kalorien einzusparen. „So kommt jeder gut und ohne schlechtes Gewissen durch die Feiertage und muss sich trotz Genuss weniger mit klassischen Neujahrsvorsätzen plagen“, bilanziert Häusler.

Ihr Kontakt für Rückfragen:

Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD)
Ria Grosse (Redaktion)
Habersaathstr. 31
10115 Berlin
Tel.: +49 30 847122-495
E-Mail: redaktion@vdbd.de

Thieme Communications
Michaela Richter
Postfach 30 11 20
70451 Stuttgart
Tel.: +49 711 8931-516
Fax: +49 711 8931-167
E-Mail: richter@medizinkommunikation.org

www.vdbd.de
www.vdbd-akademie.de