

Pressemitteilung

Weltdiabetestag am 14. November 2022

Ernährungsmythen bei Diabetes Typ 2 – Was stimmt, was nicht?

Berlin, 11. November 2022 – Menschen mit Diabetes stehen im Alltag häufig vor der Frage, was in Sachen Ernährung künftig noch erlaubt ist und was nicht. Unter den zahlreichen Empfehlungen, die es dazu gibt, halten sich aber auch Mythen. Einige davon hat sich die Stiftung Gesundheitswissen anlässlich des Weltdiabetestages am 14. November 2022 angeschaut und klärt darüber auf.

Rund 500.000 Menschen erkranken jedes Jahr in Deutschland neu an Diabetes mellitus Typ 2. Die Häufigkeit steigt mit dem Alter. Diabetes Typ 2 ist nach heutigem Kenntnisstand nicht heilbar und Betroffene tun gut daran, ihren Alltag und insbesondere ihre Ernährung durch die Erkrankung neu auszurichten. Das ist nicht immer ganz einfach, zumal viele Mythen rund um das Thema Ernährung bei Diabetes kursieren.

Vier Ernährungsmythen bei Diabetes Typ 2 im Check:

Darf man als Betroffener so viel Obst essen, wie man will? Sind Süßigkeiten wirklich verboten? Was an diesen und weiteren Mythen dran ist und was nicht, darüber informiert die Stiftung Gesundheitswissen.

- **Mythos I – Menschen mit Diabetes müssen spezielle Diabetikerprodukte essen.**
Oft wird mit speziellen Lebensmitteln für Menschen mit Diabetes geworben. Sie heißen Diät- oder Lightprodukte und enthalten z.B. anstelle von Zucker kalorienarme Süßstoffe. In einer Übersichtsarbeit mit neun randomisiert-kontrollierten Studien (RCT's) aus dem Jahr 2020 wurde untersucht, welchen Nutzen und Schaden diese Diätlebensmittel für Menschen mit Diabetes Typ 2 haben. Mit Blick auf den Langzeit-Blutzuckerwert (HbA1c) und das Körpergewicht sowie auf schädliche Auswirkungen ließ sich in dieser Studie kein Unterschied zwischen Süßstoffen und zuckerhaltigen Produkten beobachten. Nach aktuellem wissenschaftlichem Kenntnisstand benötigen Menschen mit Diabetes also keine besonderen Lebensmittel. Sie können sich mit normalen Lebensmitteln gesund ernähren.
- **Mythos II – Zu viele Süßigkeiten verursachen Diabetes.**
Es ist noch nicht vollständig geklärt, wie Diabetes Typ 2 entsteht. Fest steht aber, dass zu viele Süßigkeiten zu essen allein noch nicht ausreicht, um an Diabetes zu erkranken. Viele Süßigkeiten können aber das Risiko erhöhen. Ob jemand Diabetes bekommt, ist unter anderem genetisch bedingt und kann von anderen Faktoren wie z.B. einem hohen Lebensalter, Übergewicht, Bewegungsmangel oder einer ballaststoffarmen und fettreichen Ernährung beeinflusst werden.
- **Mythos III – Obst darf man so viel essen, wie man möchte.**
Obst gilt im Allgemeinen als gesund und daher liegt der Gedanke nahe, dass man es ohne Bedenken auch in sehr großen Mengen essen kann. Zu beachten ist aber: Obst enthält teilweise sehr viel Zucker in Form von Traubenzucker (Glukose) und Fruchtzucker (Fruktose). Beide können in größeren Mengen für Menschen mit Diabetes ungünstig sein. Traubenzucker beispielsweise lässt den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen. Fruchtzucker kann sich ungünstig auf den Fettstoffwechsel auswirken. In großen Mengen kann also auch Obst gesundheitsschädlich sein. In normalen Portionen ist es jedoch unbedenklich – auch für Menschen mit Diabetes.
- **Mythos IV – Süßigkeiten sind für Menschen mit Diabetes verboten.**
Die gute Nachricht: Strenge Diätpläne oder Verbote gehören der Vergangenheit an. Auch Menschen mit Diabetes können in Maßen naschen, so lange sie dabei beachten, wie stark sich die Süßigkeit oder das Stück Kuchen auf den Blutzuckerspiegel auswirkt.

Mehr Informationen zu Diabetes mellitus Typ 2:

- Was ist Diabetes?
 - Wie entsteht Diabetes Typ 2 und wie oft kommt es vor?
 - Welche Symptome können auftreten und wie wird die Krankheit diagnostiziert?
- ⇒ [Direkt zur Gesundheitsinformation „Diabetes Typ 2“](#)

Hintergrund zum Weltdiabetestag:

Der **Weltdiabetestag** wurde 1991 von der Internationalen Diabetes Federation (IDF) und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) eingeführt, um auf die steigende Verbreitung von Diabetes mellitus aufmerksam zu machen. Er findet jedes Jahr am 14. November statt.

Kontakt für Presseanfragen:

Una Großmann
Leiterin Kommunikation
una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-20

Jonas Windler
Mitarbeiter Kommunikation
jonas.windler@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-24

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung.