

Newsletter

Diabetes mellitus

Lust auf Süßes

Immer mehr Menschen und vor allem Diabetiker greifen zu Süßstoffen. Doch die Verunsicherung ist groß: Ist die künstliche Süße tatsächlich eine gesunde Alternative zum Zucker oder birgt sie gesundheitliche Gefahren? Experten geben Entwarnung.

Zucker lauert überall, nicht nur in der Zuckerdose. So verstecken sich beispielsweise in einem Liter Coca Cola 42 Zuckerwürfel. Diabetiker, die ihren Blutzucker nach dem Genuss eines Glases mit der braunen Brause gemessen haben, wissen, auf was für Spitzenwerte der Anzeiger klettern kann. Die Alternative steht in den meisten Supermarktregalen gleich nebenan: Getränke mit Süßstoffen. Doch der Begriff Süßstoff lässt bei manchen Menschen Alarmglocken klingeln: Sind die nicht gesundheitsschädlich, machen dick und erhöhen das Krebsrisiko?

Süßstoff ja, Sahnetorte nein

Nein, so das aktuelle Fazit von Ernährungsexperten, das sich auf neueste Studien und Einschätzungen internationaler Behörden für Lebensmittelsicherheit bezieht. Insgesamt sind in der EU neun Süßstoffe zugelassen, die bekanntesten darunter Saccharin (E 954) und Aspartam (E 951). Tatsächlich gab es Hinweise, dass Kinder, die häufig zu süßstoffgesüßten Softdrinks greifen, stärker an Gewicht zunehmen. Doch haben Folgeuntersuchungen nicht zeigen können, dass tatsächlich der Süßstoff die Ursache für die Gewichtszunahme ist. Vermutlich spielen andere Faktoren wie Bewegungsmangel die entscheidende Rolle. Experten kommen daher zu dem Schluss, dass Lebensmittel und Getränke mit Süßstoff als Zuckerersatz dabei helfen können, den Zucker- und Kalorienkonsum zu senken. Wer sie allerdings als „Alibi“ nimmt, um sich nach der süßstoffgesüßten Tasse Kaffee der Schwarzwälder Kirschtorte hinzugeben, wird von den künstlichen Alternativen nicht profitieren.

Aufregung hat sich gelegt

Vor einigen Jahren machten beunruhigende Schlagzeilen die Runde: Süßstoffe könnten Krebs fördern. Vor allem Aspartam – auch unter den Markennamen NutraSweet und Canderel bekannt – war in die Kritik geraten. In Experimenten mit Ratten hatte Aspartam die Krebsrate erhöht. Allerdings waren die Tiere extrem hohen Dosen ausgesetzt. Um auf eine vergleichbare Menge zu kommen, müsste ein Mensch täglich 4.000 Süßstofftabletten oder 20 kg Süßstoff zu sich nehmen. In solch unrealistisch hohen Mengen sind auch andere, ansonsten harmlose Genussmittel wie Muskat oder Petersilie gefährlich. Spätere Untersuchungen am Menschen konnten keinen Hinweis auf einen krebserregenden Einfluss von Aspartam finden. „Nach heutiger Studienlage können wir davon ausgehen, dass Süßstoffe in den entsprechenden Dosierungen keine Schäden verursachen“, schreibt die Ernährungswissenschaftlerin Astrid Tombek in einer aktuellen Risikobewertung. Wer also seinen süßen Hunger befriedigen möchte, aber auf seine Zuckerwerte und Kalorien achten muss, kann ohne Bedenken zu Süßstoff greifen.

Reis: Genuss mit vollem Korn

Inzwischen füllen Kochbücher für Diabetiker ganze Regale. Gut so, denn es hat sich herum gesprochen, dass Genuss auch auf gesunde Art möglich ist. Zudem wartet die Wissenschaft mit immer neuen Erkenntnissen über den Einfluss von Lebensmitteln auf Typ 2 Diabetes auf.

Das Wissen hilft, die Ernährung noch besser auf die eigenen gesundheitlichen Probleme einzustellen. Ein aktuelles Beispiel ist Reis. Wissenschaftler der Harvard Medical School in Boston, USA, erhoben zwanzig Jahre lang den Reis-Konsum von 90.000 US-Amerikanern und setzten die Angaben in Beziehung zum Gesundheitszustand.

Gesunde Inhaltsstoffe

Die Analyse zeigte: Menschen, die in der Woche fünfmal oder häufiger Reis aßen, hatten ein um 17 Prozent höheres Risiko für Typ 2-Diabetes als Menschen, die weniger als einmal im Monat Reis aßen. Wer dagegen mehr als zweimal in der Woche Vollkornreis zu sich nahm, hatte ein um 11 Prozent geringeres Diabetesrisiko als Menschen, die ihn weniger als einmal in der Woche aßen. Die Wissenschaftler erklären sich den Vorteil von Vollkornreis damit, dass er einen geringeren glykämischen Index als weißer Reis besitzt und dass seine Inhaltsstoffe – Vitamine, Mineralien, Lignane, Phytoöstrogene und unlösliche Ballaststoffe – möglicherweise vor Diabetes schützen. Unlösliche Ballaststoffe, das haben Experimente gezeigt, gehen einher mit einer verbesserten Insulin-Empfindlichkeit und einem verringerten Typ 2-Diabetesrisiko.

Rezept-Tipp: Bachforelle mit Vollkornreis

Dieses Diabetiker-Schlemmergericht bietet: Vollkornreis als Kohlenhydratlieferant mit relativ niedrigem glykämischen Index, Fisch, der Omega 3-Fettsäuren liefert, die die Herzgesundheit fördern und Bockshornklee.

Zutaten (für zwei Personen):
 1 große Bachforelle, 1 Bund Petersilie, 1 Ei, Butter, Pfeffer, Salz, Alufolie, 1 Pfund frischer Spinat, Muskat, Knoblauch, 150 g Vollkornreis, Frühlingszwiebel, Oliven-/Walnussöl, 1 kleine Möhre, 1 Handvoll gekeimter Bockshornklee

Zubereitung:

Forelle ausspülen und trocken tupfen, innen salzen, pfeffern, mit der geschnittenen Petersilie, Butter und einem Spritzer Zitronensaft füllen, Fisch in Alufolie einschlagen und 20 Minuten im Ofen bei 180 Grad garen. Spinat waschen und trocken schleudern, mit Knoblauch 15 Minuten in der Pfanne garen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, unter Umständen etwas Wasser hinzugeben. Vollkornreis mit der kleingehackten Zwiebel in Olivenöl anrösten, mit der auf der Packung angegebenen Menge Wasser ablöschen, mindestens 30 Minuten köcheln; nach ca. 15 Minuten eine kleine in Streifen geschnittene Möhre dazugeben, kurz vor dem Servieren eine Handvoll Bockshornklee unterheben (aus dem Naturkostladen/Reformhaus oder selber aus Samen ziehen), mit einigen Tropfen Walnussöl beträufeln und sofort servieren.

Vitamin B soll Diabetes-Patienten schaden

Hohe Dosen von Vitamin B schaden Diabetespatienten mit bereits beeinträchtigter Nierenfunktion mehr als sie nützen, so eine aktuelle Studie. 238 Diabetespatienten mit diabetischer Nephropathie erhielten entweder eine Vitamin B-Tablette oder ein Placebo. Die Forscher hofften, mit Vitamin B die Homocystein-Konzentration zu senken und so Folgeerkrankungen zu verhindern. Nach zweieinhalb Jahren sank zwar der Homocystein-Wert unter der Vitamin B-Gabe, aber ohne positiven Gesundheitseffekt. Im Gegenteil, die Filterleistung der Niere in der Vitamin-Gruppe war deutlich schlechter als in der Placebo-Gruppe. Außerdem kam es unter Vitamin-Gabe doppelt so häufig zu Herzinfarkten und Schlaganfällen. Inwieweit dieses Studienergebnis Auswirkungen auf die Behandlung von Diabetespatienten hat wird in Expertenkreisen noch diskutiert.

Wir lassen Sie nicht allein

MediTALK – Nutzen Sie unsere kompetente medizinische Beratung! Hier erhalten Sie rund um die Uhr medizinischen Rat auf Ihre Fragen. Die Beratung ist kostenlos. Sie bezahlen lediglich die Telefongebühren von 0,09 Euro/Minute aus dem deutschen Festnetz (Mobilfunk max. 0,42 Euro/Minute). Die aktuelle Nummer entnehmen Sie bitte Ihren Unterlagen.

Copyright© 2010 Versicherungskammer Bayern | Alle Rechte vorbehalten.

Dieser Newsletter ist eine kostenlose elektronische Publikation der Versicherungskammer Bayern. Sie erhalten den Newsletter, weil Sie sich dafür registriert haben. Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie uns bitte eine entsprechende Nachricht mit Betreff „Abmeldung Diabetes“ an Newsletter@vkb.de.

Impressum:

Herausgegeben von der Versicherungskammer Bayern, Maximilianstraße 53, 81537 München, www.versicherungskammer-bayern.de