

## **Diabetes- Diät im Wandel der Zeit- eine Betrachtung zum Weltdiabetestag am 14.11.2010**

Die Wandlung der Ernährungsempfehlungen für Menschen mit Diabetes hat in der Geschichte eine spannende Zeitreise durchlaufen. So wurden in alten Schriften Diäten auf Kornbasis erwähnt, Paracelsus behandelte mit Hungerkuren, im 18. Jahrhundert wurde eine Fleischdiät durchgeführt, danach folgten Reiskuren, Milchkuren und auch Haferkuren. Die Hoffnung keine Regeln zur Ernährung befolgen zu müssen, wurde mit der Entdeckung des Insulins 1922 gehegt. Diese hatte sich leider nicht erfüllt. Ende der 30er Jahre folgte eine Zeit, in der die Kostgestaltung bei Diabetikern genau festgelegt war nach Uhrzeit, Kohlenhydratmenge und Mahlzeitenrhythmus. Hier war eine auf individuelle Gestaltung der Essenswünsche und eine individuelle Diabetestherapie noch nicht möglich.

In den darauffolgenden Jahrzehnten wurden die Ernährungsempfehlungen für Menschen mit Diabetes immer wieder variiert. Der Einsatz spezieller Lebensmittel für Diabetiker war üblich und wurde in der Diätverordnung von 1963 gesetzlich verankert. Heute wird für Menschen mit Diabetes eine gesunde vollwertige Mischkost ohne Diabetiker – Lebensmittel empfohlen. Die Deutsche Diabetes Gesellschaft und ihr Ausschuss Ernährung haben sich seit vielen Jahren dafür ausgesprochen, dass spezielle diätetische Lebensmittel für Diabetiker nach derzeitigem Stand der wissenschaftlichen Erkenntnis nicht mehr notwendig sind.

Die traditionelle Diabeteskost mit einem kompletten Zuckerverbot ist nicht mehr gerechtfertigt. Dies beruht auf der Tatsache, dass der glykämische Index (das ist die Zuckermenge, die in einer bestimmten Zeit vom Darm in das Blut aufgenommen wird) von Zuckern wie Saccharose nicht verschieden ist von dem glykämischen Index vieler anderer in Lebensmitteln enthaltener Kohlenhydrate, so dass ein generelles Verbot überholt ist. Der Bundesrat hat deshalb in seiner Plenarsitzung, am 24.09.2010, die in § 12 der Diätverordnung genannten Anforderungen an diätetische Lebensmittel für Diabetiker ersatzlos gestrichen. Spezielle Marmeladen oder Kekse entsprechen in ihrer Zusammensetzung nicht mehr den aktuellen Ernährungsempfehlungen, denn diese Produkte enthalten häufig mehr Kalorien und Fett als eine normale Variante. Es wird eine Übergangsfrist bis 2012 für Unternehmen, die Diabetikerlebensmittel produzieren gewährt - danach wird es keine speziellen Diabetikerprodukte mehr geben.

Ein bewusstes Essen und Trinken ist für jeden Menschen auch in der Prävention wichtig. Menschen mit Diabetes Typ 1 und Typ 2 können durch eine gesunde Ernährung als einen Teil der Therapiemaßnahmen profitieren.

Constanze Schulz  
Diätassistentin / Diabetesberaterin DDG

Prof. Dr. Roland Willenbrock  
Vorsitzender DGSA

Für die Diabetes Gesellschaft Sachsen-Anhalt (DGSA).