

PRESSEMITTEILUNG

25. Mai 2005

Niedrig glykämische Ernährung: Für alle gut, für Diabetiker besser.

Die zunehmende Verbreitung von Übergewicht und Fettsucht und die damit einhergehenden Folgeerkrankungen wie z.B. Diabetes mellitus sind Herausforderungen der Gegenwart und der Zukunft. Für eine Gesellschaft, die vermehrt unter Bewegungsmangel leidet, ist eine Ernährung mit einer ausgeglichenen Energiebilanz wichtiger als je zuvor. Kalorienzufuhr und Kalorienverbrauch müssen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Die Hauptnährstoffe Fette und Kohlenhydrate stehen hier im Mittelpunkt gegenwärtiger wissenschaftlicher Betrachtung: Fette hinsichtlich einer verringerten Aufnahme und einer qualitativen Verbesserung, Kohlenhydrate bezüglich ihrer Wirkung auf den Blutzuckerspiegel, d.h. die Blutglucosekonzentration.

Neu diskutiert wird zurzeit von verschiedenen Institutionen (u.a. Deutsche Gesellschaft für Ernährung) die Bedeutung einer niedrig glykämischen Ernährung insbesondere im Bereich der diätetischen Therapie des Diabetes mellitus. Hierbei werden die Wechselwirkungen zwischen Kohlenhydraten, Blutzuckerspiegel und länger anhaltender Sättigung betrachtet. Die richtige Auswahl der Lebensmittel kann dazu beitragen, einen schnellen und hohen Blutzuckeranstieg zu vermeiden, wodurch längere Sättigungszeiten erreicht werden. Dieses ist für jeden Menschen gut. Wie wichtig dieses jedoch insbesondere für Diabetiker Typ-2 ist, betonte heute Norbert Pahne, Geschäftsführer des Diätverbandes in Bonn.

Neben der absoluten Menge der Kohlenhydrate ist auch ihre Verfügbarkeit wichtig. So ist bekannt, dass durch den Verzehr von z.B. Weißbrot ein höherer Blutzuckerspiegel resultiert als nach Verzehr von Vollkornbrot. Die Ernährung mit einem geringen Anstieg des Blutzuckerspiegels, auch „niedrig glykämisch“ genannt, erfüllt eine Doppelfunktion: Sie lässt den Blutzuckerspiegel langsamer auf ein niedrigeres Niveau ansteigen, wodurch die Insulinausschüttung mäßig ist und frühzeitiges Hungergefühl vermieden werden kann. Auf diese Weise können niedrig glykämische Lebensmittel einen Beitrag zur Gewichtskontrolle leisten, idealerweise, wenn sie auch noch einen reduzierten Fettgehalt aufweisen.

Bei Diabetikern ist die Aufnahme von Glucose in die Zellen gestört, was zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel führt. Bei krankhaft erhöhten Blutglucosekonzentrationen kommt es, wenn der Diabetes nicht therapiert wird, zu den bekannten Spätfolgen des Diabetes, z.B. Gefäßschäden etc. Beim Diabetiker Typ-1 ist die therapeutische Gabe von Insulin notwendig. Beim Diabetiker Typ-2 liegt meist eine Insulinresistenz der Zellen vor. Daraus resultiert eine erhöhte Produktion von Insulin. Dies kann auf Dauer zur Erschöpfung der Insulinproduktion führen.

Eine niedrig glykämische Ernährung mit einhergehender Gewichtsreduktion und angemessener körperlicher Bewegung kann dazu beitragen, überhöhte Blutzuckerspiegel zu verhindern und dadurch einer Insulinresistenz entgegenzuwirken.

Für den Diabetiker ist sowohl die Quantität als auch die Qualität der Kohlenhydrate entscheidend. Derzeit wird die Kenngröße Broteinheit (BE) verwendet und sollte zusätzlich, so die Empfehlung des Diätverbandes, durch die Aussage „niedrig glykämisch“ ergänzt werden. Die BE gibt die Menge der absoluten Kohlenhydrate an: eine BE entspricht 12 g Kohlenhydraten. Eine Auslobung mit „niedrig glykämisch“ hilft dem Diabetiker zudem die Qualität der Kohlenhydrate zu beurteilen.

Viele Grundnahrungsmittel sind bereits auf ihre glykämische Wirkung untersucht worden und in der einschlägigen Literatur beschrieben. Die bekannten Süßungsmittel - z.B. Sorbit, Isomalt und Lactit - sowie Fruktose und Polydextrose haben im Vergleich zu den üblichen Zuckerarten eine niedrigere glykämische Wirkung. Bei verarbeiteten bzw. zusammengesetzten Lebensmitteln sind aufwendige Untersuchungen notwendig um eine Einteilung in niedrig bzw. hoch glykämisch vornehmen zu können. Erste Produkte mit der Kennzeichnung niedrig glykämisch befinden sich bereits im Markt.

(Zeichen: 3.740)

Für Rückfragen:

Diätverband e. V. –

Bundesverband der Hersteller von Lebensmitteln für besondere Ernährungszwecke e. V.

Godesberger Allee 142-148

53175 Bonn

Tel.: 0228 30851-0

Fax: 0228 30851-50

E-Mail: diaetverband@t-online.de