

**PRESSEMITTEILUNG****Ostern mit Diabetes: in Maßen genießen und Spaziergang einplanen
„High Protein“-Schokoladenhasen täuschen über hohen Kaloriengehalt hinweg**

Berlin, 24. März 2026 – Schokoladenhasen, Festtagsmenüs, aber auch neue Trends wie „High Protein“-Süßigkeiten prägen das Osterangebot in Supermärkten. Menschen mit Diabetes Typ 1 und Typ 2 können Ostereierspezialitäten und Feiertagsmenüs unbeschwert genießen. Wichtig ist, den Glukosespiegel im Blick zu behalten und sich nicht von vermeintlich „gesünderen“ Produktversprechen täuschen zu lassen. Darauf weist die gemeinnützige Organisation diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe hin und gibt Tipps für ein ausgewogenes Osterfest.

Neben Fitnessriegeln und Pulverzusätzen für Getränke werden immer häufiger auch Süßwaren mit dem Hinweis „proteinreich“ beworben – besonders jetzt vor Ostern. Auf der Verpackung eines Produkts wirbt ein Sport treibender Hase für proteinreiche und zuckerarme Schokolade. Ein Blick auf die Nährwertangaben verrät, dass diese auf 100 Gramm neben 28 Gramm Eiweiß auch 40 Gramm Fett, 26 Gramm Kohlenhydrate und 2.195 kJ / 529 kcal enthält. Ein vergleichbarer herkömmlicher Schokoladenhase enthält weniger Fett und etwa die gleichen Kalorien.

„Produkte mit dem Zusatz ‚High Protein‘ wirken oft gesünder, sind aber weiterhin hochkalorisch und fettreich, fördern also die Gewichtszunahme. Menschen mit Diabetes mellitus müssen jedoch häufig auf ihr Gewicht achten. Außerdem brauchen sie bei einer ausgewogenen Ernährung auch keine zusätzlichen Eiweißprodukte. Entscheidend ist vielmehr, den Glukosespiegel im Blick zu behalten und bewusst zu genießen“, sagt Nicole Mattig-Fabian, Geschäftsführerin von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. Eiweiß ist ein wichtiger Nährstoff, wird jedoch über eine normale Ernährung ausreichend aufgenommen. Zu viel davon kann den Körper zusätzlich belasten – insbesondere bei bestehenden Nierenerkrankungen wie einer diabetischen Nephropathie. Ein genauer Blick auf die Nährwertangaben ist daher sinnvoll.

Genuss ist erlaubt – mit Blick auf den Stoffwechsel

Ob Schokoladenhase, Osterzopf oder Festtagsbraten: Menschen mit Diabetes müssen nicht grundsätzlich auf bestimmte Lebensmittel verzichten. „Auch mit Diabetes können Menschen Ostern genießen wie alle anderen. Süßigkeiten und klassische Festtagsgerichte sind erlaubt – wichtig ist, den Glukosespiegel zu kontrollieren und bei Bedarf die Therapie anzupassen. Wer zusätzlich auf die Kalorien achtet, kann die Feiertage ohne schlechtes Gewissen erleben“, so Mattig-Fabian. Gerade an Feiertagen stehen oft mehrere Mahlzeiten am Tag auf dem Programm. Ein bewusster Umgang mit Portionsgrößen hilft, den Überblick zu behalten und Stoffwechselschwankungen zu vermeiden.

Auch Bewegung gehört zum Osterfest dazu

Neben dem Essen spielt Bewegung eine wichtige Rolle. Viele Menschen sind an den Feiertagen weniger aktiv als im Alltag. „Wer viel sitzt und gleichzeitig mehr isst, bringt den Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht. Schon einfache Aktivitäten wie Osterspaziergänge, eine Fahrradtour oder eine ausgedehnte Ostereiersuche helfen, den Glukosespiegel stabil zu halten“, erklärt Mattig-Fabian und ergänzt: „Schon Goethe wusste in seinem Osterspaziergangsgedicht um die heilenden Kräfte der Natur: ‚Zufrieden jauchzet Groß und Klein. Hier bin ich Mensch, hier darf ich’s sein.‘“ Ein Spaziergang nach dem Essen oder gemeinsame Aktivitäten im Freien lassen sich leicht in den Tagesablauf für die ganze Familie integrieren.



Kinder: Süßigkeiten bewusst begrenzen

Für Kinder mit Typ-1-Diabetes gehört das Osternest genauso dazu wie für andere Kinder. Dennoch sollten Eltern die Menge an Süßigkeiten im Blick behalten. Besonders Schokolade, Marzipan und Gebäck aus Weißmehl können den Blutzucker schnell ansteigen lassen. Es kann sinnvoll sein, im Vorfeld Absprachen zu treffen – etwa mit Verwandten, die Geschenke mitbringen. Auch Alternativen wie kleine Spielsachen oder gemeinsame Aktivitäten können das Osternest ergänzen.

Tipps für entspannte Feiertage

Für ein gelungenes Osterfest empfiehlt diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe:

- Süßigkeiten bewusst auswählen und Mengen im Blick behalten
- Mahlzeiten planen und auf Ausgewogenheit achten
- Bewegung (Osterspaziergang) fest in den Tag einbauen
- Glukosewerte regelmäßig kontrollieren

Mehr Informationen rund um Ostern finden Interessierte hier:

https://www.diabetesde.org/gesund_leben_mit_diabetes/ernaehrungswissen_diabetes_be_kalorien/was_ist_drin_naschen_zu_ostern

https://www.diabetesde.org/system/files/documents/cl_diabetesde_ostersuessigkeiten_2019.pdf

Ihre Kontakte für Rückfragen:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
Nicole Mattig-Fabian (Geschäftsführung)
Albrechtstr. 9
10117 Berlin
Tel.: +49 (0)30 201 677-12
Fax: +49 (0)30 201 677-20
E-Mail: mattig-fabian@diabetesde.org
www.diabetesde.org
www.deutsche-diabetes-hilfe.de

Thieme Communications
Julia Hommrich
Pf 30 11 20, 70451 Stuttgart
Tel.: +49 (0)711 8931 423
Fax: +49 (0)711 8931 167
E-Mail: hommrich@medizinkommunikation.org
www.diabetesde.org
www.deutsche-diabetes-hilfe.de

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe ist die führende deutsche Gesundheitsorganisation für die aktuell rund 11 Mio. Menschen mit Diabetes mellitus. Wir geben allen Menschen mit Diabetes, ihren Angehörigen und Risikopatient*innen eine Stimme, bieten praktische Hilfestellungen und Informationen für alle Lebenssituationen mit Diabetes und betreiben politische Interessenvertretung mit Forderungen nach bestmöglicher Versorgung.



Unsere Vision ist die Senkung von Neuerkrankungen und die Vermeidung von Folgeerkrankungen.

*Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft, Bank für Sozialwirtschaft,
IBAN: DE63 3702 0500 0001 1888 00, BIC: BFSWDE33XXX*