

**PRESEMITTEILUNG****Asia-Suppen mit Ramen- und Udon-Nudeln****Bei Diabetes Typ 1 oder Typ 2 auf Kohlenhydrate achten und mit Gemüse genießen**

Berlin – Schnell gemacht, lecker und modern: Asiatische Suppen mit Nudeln wie beispielsweise Ramen und Udon sind im Trend. Je nach Inhaltsstoffen, Herstellungsart, Zutaten und Portionsgröße können sie leicht und nährstoffreich oder sehr kalorienhaltig und blutzuckersteigernd sein. Menschen mit Typ-1- und Typ-2-Diabetes müssen täglich auf ihren Glukosestoffwechsel achten und ihre Therapie daran anpassen. Die gemeinnützige Organisation diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe gibt Informationen und Tipps, worauf sie unter anderem bei der Auswahl und Zubereitung achten sollten.

Ramen sind dünne, leicht gelbliche, gewellte Weizennudeln, die besonders schnell weichkochen. Deshalb werden sie gerne in Instant-Produkten angeboten – typisch zum Beispiel als Nudelsnack mit etwas Öl und Gewürzen in Plastiktütchen oder direkt zum Aufgießen mit kochendem Wasser in Plastikbechern. Ihr Hauptenergielieferant sind Kohlenhydrate, da sie aus Weizenmehl, Salz und Wasser hergestellt werden.

Auf Zutaten und Herstellungsweise achten

Besonders bei Fertig-Ramen sind diese vorab frittiert und für eine gleichbleibende, kulinarische Sensorik mit Geschmacksverstärkern veredelt. „Deshalb sind solche Fertignudeln nicht nur reich an schnell blutzuckerwirksamen Kohlenhydraten, sondern zusätzlich auch noch an minderwertigem Frittierfett. Solche Fette enthalten meist Trans-Fettsäuren und sind insgesamt für die Gesundheit sowie die Blutfettwerte nicht zu empfehlen“, erklärt Kirsten Metternich von Wolff, staatlich diplomierte Diätassistentin und Ernährungsberaterin: „Wenn es Ramen-Nudeln sein sollen, empfiehlt es sich, klassische Produkte ohne Zusätze auszuwählen. Infos zur Zusammensetzung gibt es auf der Rückseite der Verpackung. Auch die Zutatenliste gibt Aufschluss, ob die Nudeln vorab frittiert wurden.“ Klassisch liefern 100 Gramm Ramen-Nudeln 76 Gramm blutzuckerwirksame Kohlenhydrate, kaum Fett, kleine Mengen an Eiweiß und rund 355 Kalorien (kcal). Besonders sinnvoll bei Diabetes sind Vollkorn-Ramen-Nudeln. Diese werden meistens in Bio-Supermärkten angeboten.

Udon – dicke weiche Nudeln

Sie sehen aus wie dicke Maccaroni ohne Loch in der Mitte. Die weißen, sehr weichen, gummiartigen Udon-Nudeln werden fertig gegart oder als Trockenprodukt in Supermärkten, teils auch in Discounter und in asiatischen Lebensmittelgeschäften angeboten. diabetesDE-Expertin Kirsten Metternich von Wolff erläutert ihre Vorteile: „Fertig gekochte und eingeschweißte Udon-Nudeln werden im Gegensatz zu Ramen-Fertignudeln nicht frittiert. Sie bestehen lediglich aus Weizenmehl, Wasser und Salz.“ Besonders gerne werden sie in asiatischen Gerichten wie Suppen oder Pfannengerichten verwendet. 100 Gramm vorgegarte Udon-Nudeln enthalten knapp 30 Gramm blutzuckerwirksame Kohlenhydrate, kaum Fett, kleine Mengen an Eiweiß und rund 135 Kalorien (kcal). In der Trockenversion enthalten 100 Gramm rund 335 kcal, die sich aus 73 Gramm blutzuckerwirksamen Kohlenhydraten, einer kleinen Menge an Eiweiß und kaum Fett zusammensetzen.



Am besten mit Gemüse genießen

Ob Udon oder Ramen: Beide haben, ähnlich wie alle herkömmlichen Pastasorten, einen direkten Einfluss auf den Blutzucker. Auch ihre Energiemenge ist nicht zu unterschätzen. „Insgesamt sind sie für Menschen mit Typ-1- und auch Typ-2-Diabetes möglich, wenn sie mit der benötigten Insulinmenge und der Kalorienmenge berücksichtigt und kalkuliert werden“, rät Kirsten Metternich von Wolff. „Empfehlenswert ist zudem, nicht vorfrittierte Nudeln auszuwählen und sie mit frischem oder gebratenem Gemüse, Salat und ein paar gehackten Nüssen zu kombinieren.“ So lässt sich ihr rascher Blutzuckeranstieg dank Ballaststoffen aus dem Knackfrischen und den Nüssen positiv beeinflussen.

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