

**PRESEMITTEILUNG**

Zum Tag des deutschen Butterbrotes am 26. September 2025

**Mit Ballaststoffen, Vollkorn und fettarmen Belag zur gesunden Mahlzeit, auch für Menschen mit Diabetes**

**Berlin/Gütersloh 25. September 2025 – Jeder kennt es, jeder liebt es: Das Butterbrot gehört in Deutschland einfach dazu! Ob herzhaft oder süß, ein Butterbrot ist eine schnell zubereitete Mahlzeit und schmeckt lecker. Wichtig ist jedoch sowohl die Auswahl der Brotsorte als auch der Belag, denn hier entscheidet sich, ob ein Butterbrot ein ballaststoffreicher und lange sättigender gesunder Snack ist oder aber eine nährstoffarme Kalorienbombe, die einen starken Blutzuckeranstieg zur Folge hat. Anlässlich des „Tags des Deutschen Butterbrotes“ geben die gemeinnützige Gesundheitsorganisation diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe und ihr Kooperationspartner Mestemacher Menschen mit und ohne Diabetes Tipps für die gesunde Brotmahlzeit.**

Ob als schnelles Abendbrot, als Stulle für unterwegs oder als luxuriöse Brotkreation – ein Butterbrot geht immer! So verzehrt laut einer Schätzung des Deutschen Brotinstituts aus dem Jahr 2025 jeder Deutsche durchschnittlich etwa 40,7 Kilogramm Brot pro Jahr. Dass es beim gesunden Brotverzehr auf die Auswahl der Sorte ankommt, stellt Dr. Jens Kröger, Vorstandsvorsitzender von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe heraus: „In nährstoff- und ballaststoffreicher sowie kalorienarmer Form ist gegen Brot nichts einzuwenden. Rund 95 Prozent der 11 Millionen Menschen mit Diabetes in Deutschland haben einen Typ-2-Diabetes, der unter anderem durch hyperkalorische Ernährung und Übergewicht entstehen kann.“ Vermeiden sollten Menschen mit Typ-2-Diabetes vor allem Brotsorten aus Weißmehl. Mit fett- und zuckerreichen Belägen wie Butter, Marmelade oder Nuss-Nougat-Aufstrich werde diese zu „leeren“ Kalorienbomben, die kaum Energie liefern und schnell wieder hungrig machen.

„Für Menschen mit Übergewicht, Prädiabetes oder einem bereits bestehendem Typ-2-Diabetes empfehlen wir daher vollwertiges, vollkörniges Brot sowie magere Aufstriche und Beläge. Weißbrot sowie jede süße Brotsorte und sonstige Backwaren sollten hingegen als Süßigkeit betrachtet werden: In geringen Mengen sind sie durchaus akzeptabel. Wichtig ist aber, dass sie eher die Ausnahme auf dem Speiseplan bilden“, ergänzt Dr. Astrid Tombek, Diabetesberaterin und Ökotrophologin.

„Unser Kooperationspartner Mestemacher ist hier Vorreiter unter den Brotherstellern: Das Unternehmen hat schon 2021 auf freiwilliger Basis den Nutri-Score eingeführt, der Verbraucherinnen und Verbrauchern Informationen zu Kalorien und Nährstoffen der Produkte gibt. Außerdem bestehen alle Brotsorten aus Roggen/Vollkorn mit hohem Ballaststoffanteil. So sind sie für Menschen mit und ohne Diabetes besonders empfehlenswert“, sagt Nicole Mattig-Fabian, Geschäftsführerin von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe.

Auf der Website der gemeinnützigen Gesundheitsorganisation finden Interessierte Rezeptideen für gesunde Brotmahlzeiten: [Kooperation mit Mestemacher | diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe](#)

**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](mailto:mattig-fabian@diabetesde.org)  
[www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org)  
[www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://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](mailto:hommrich@medizinkommunikation.org)  
[www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org)  
[www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://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 Sozialbank, IBAN: DE63 3702 0500 0001 1888 00, BIC: BFSWDE33XXX