



PRESSEMITTEILUNG

Zum Tag des deutschen Butterbrotes am 27. September 2024

Backwaren müssen bei Diabetes nicht tabu sein: Auf hohen Ballaststoffanteil achten

Berlin/Gütersloh, 25. September 2024 – Wer die Diagnose Diabetes mellitus erhält, muss als Teil der Therapie auf die Kohlenhydrate in der Nahrung sowie bei Übergewicht auch auf die Kalorienzufuhr achten. Viele Gebäcksorten gelten als hochverarbeitete Lebensmittel und enthalten viele Kohlenhydrate. Trotzdem müssen Menschen mit Diabetes Typ 1 und Typ 2 nicht generell auf Backwaren wie Brot und Brötchen verzichten. Sie sollten jedoch auf Sorten mit einem hohen Vollkorn- und Ballaststoffanteil achten, rät die gemeinnützige Gesundheitsorganisation diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. Anlässlich des „Tags des Deutschen Butterbrotes“ am 27. September geben diabetesDE und ihr Kooperationspartner Mestemacher GmbH Menschen mit und ohne Diabetes Tipps und Informationen sowie Rezeptanregungen rund um eine gesunde „Brotzeit“.

„Etwa 95 Prozent der etwa 11 Millionen Menschen mit Diabetes in Deutschland haben einen Typ-2-Diabetes, der unter anderem durch hyperkalorische Ernährung und Übergewicht entstehen kann“, erklärt Dr. med. Jens Kröger, Vorstandsvorsitzender von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. Menschen, die viele hochverarbeitete Lebensmittel verzehren, weisen ein deutlich höheres Risiko auf, einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln. Das zeigte eine europaweit mit über 300.000 Teilnehmenden durchgeführte Studie der University of Cambridge und des Imperial College London, die in The Lancet Regional Health – Europe veröffentlicht wurde.* Auch Backwaren können hochverarbeitet sein, dazu zählt zum Beispiel Gebäck aus Weißmehl.

Lebenslanger Verzicht muss nicht sein – auf die Auswahl kommt es an

Ob als morgendlicher Start in den Tag, in der Mittagspause oder zum Abendessen: Viele Menschen möchten zumindest einmal täglich nicht auf eine „Brotzeit“ verzichten. Das muss auch nicht sein: „Für Menschen mit Übergewicht oder einem bereits bestehendem Typ-2-Diabetes empfehlen wir vollwertiges, vollkörniges Brot mit mageren Aufstrichen und Belägen. Weißbrot, jedes süße Brot und sonstige Backwaren sollten hingegen nur selten gegessen werden“, sagt Dr. Astrid Tombek, Diabetesberaterin und Ökotrophologin.

Vollkornbrot von Mestemacher – auch als Toastbrötchen

„Unser Kooperationspartner Mestemacher ist Vorreiter unter den Brotherstellern: Das Unternehmen hat 2020 auf freiwilliger Basis den Nutri-Score eingeführt, der den Verbraucherinnen und Verbrauchern die jeweilige Nährstoffbilanz des Produktes aufzeigt“, sagt Nicole Mattig-Fabian, Geschäftsführerin von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. „Ein Großteil des Mestemacher Sortiments besteht aus Roggenvollkornbrot mit hohem Ballaststoffanteil. Die beliebten Mestemacher UNSER PURES Brote ohne Mehl und Hefe sind reich an hochwertigen Saaten und sind



für Menschen mit und ohne Diabetes daher besonders empfehlenswert.“ Als neues Produkt bietet Mestemacher nun auch Bio Toastbrötchen in der Produktfamilie UNSER PURES an.

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

Quelle:

[Consumption of ultra-processed foods and risk of multimorbidity of cancer and cardiometabolic diseases: a multinational cohort study - The Lancet Regional Health – Europe](#)

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 aktuell 11 Mio. Menschen mit Diabetes mellitus. Wir setzen uns aktiv für die Interessen und eine bessere Lebensqualität der Betroffenen, ihrer Angehörigen sowie der Risikopatientinnen und -patienten ein. Wir helfen Menschen mit Diabetes. Mit verlässlichen, wissenschaftlich fundierten Informationen und praktischen Tipps. Jeden Tag, immer aktuell.

Unsere Vision ist, die Zahl von jährlich 600 000 Neuerkrankungen dauerhaft zu senken und bei allen Diabetes-Typen Folgeerkrankungen zu vermeiden.

diabetesDE
**DEUTSCHE
DIABETES
HILFE**



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