



## PRESSEMITTEILUNG

Ostern feiern und Gesundes genießen

### **Karnickelfutter?! Pflanzenbasierte Ernährung eignet sich auch für die Festtage**

**Berlin, 8. April 2021 – Mahlzeiten ohne Fleisch schmecken fad und machen nicht satt?! Diese Vorurteile sind Geschichte: Pflanzenbasierte Ernährung ist seit langem keine Randerscheinung mehr, sondern liegt voll im Trend: In 2021 ernährten sich laut der Allensbacher Markt- und Werbeträger-Analyse 7,5 Millionen Menschen in Deutschland vegetarisch. Für Viele spielen dabei ethische, aber auch gesundheitliche Aspekte eine Rolle. Auch Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Diabetes Typ 2 können von einer pflanzenbasierten Ernährung profitieren. Sie kann den Glukosespiegel stabilisieren und zum Abbau von Übergewicht beitragen. Wie dies auch an Feiertagen ohne Geschmacksverlust und Verzicht gelingt, zeigt die gemeinnützige Organisation diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe mit kostenfreien Rezeptideen. Sie rät außerdem, sich an den Ostertagen viel zu bewegen, um den Glukosespiegel zu senken.**

Menschen mit Diabetes können unabhängig vom Diabetestyp grundsätzlich wie Stoffwechselgesunde alles essen, strikte Verbote gehören längst der Vergangenheit an. Es steht auch nichts im Wege, sich an Feiertagen wie Ostern in Maßen etwas Besonderes zu gönnen: Das können ein leckeres Festtagsgericht und auch mal ostertypische Süßigkeiten und Gebäck zum Nachtschinken sein: <https://www.diabetesde.org/rezept-anlasse/ostern>.

Herzhaftes kann in vegetarischer Variante schmackhaft und zudem vorteilhaft für Gewicht und Stoffwechsel sein. Wer bewusst mehr Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte oder Vollkornprodukte isst, nimmt automatisch weniger Kalorien zu sich als mit der gleichen Menge an verarbeitetem und fettreichem Fleisch. Zudem sättigen pflanzliche Produkte deutlich besser als Fleisch und Wurst. Für einen gemäßigten Glukoseverlauf bieten sich weniger stärkereiche Gemüse und Obst wie Tomaten, Gurken, Paprika, Zitrusfrüchte oder Beerenobst ideal an. „Menschen mit Typ-2-Diabetes und Übergewicht können so einer Gewichtszunahme über die Feiertage vorbeugen“, sagt Nicole Mattig-Fabian, Geschäftsführerin von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe.

„Auch Backrezepte sind in weniger fett- und zuckerreiche Varianten abwandelbar, ohne dass der Geschmack leidet“, erklärt diabetesDE-Expertin Kirsten Metternich von Wolff. Die staatlich diplomierte Diätassistentin und Ernährungsberaterin hat für diabetesDE viele Rezepte entwickelt wie zum Beispiel eine saftige Schokoladen-Himbeertorte, klassischen Möhrenkuchen und Muffins mit Karotten: [www.herzwiese24.de](http://www.herzwiese24.de).

Wer zudem über Ostern viel Bewegung wie Spazieren gehen, Walken, Wandern oder Radfahren einplant, kann auch Gewicht abbauen. „Prima ist auch die Ostereiersuche draußen, denn beim Suchen wird sich direkt mehr bewegt. Eigentlich ein Muss, egal bei welchem Wetter, Kinder und Enkel werden so spielerisch an mehr Bewegung herangeführt“, so Nicole Mattig-Fabian.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Erwachsene mindestens 150 Minuten ausdauerorientierte Bewegung pro Woche, kombiniert mit einem Muskeltraining an



mindestens zwei Tagen. Dabei reicht bereits eine mittlere Intensität. Wer allein aktiv ist, kann dabei zum Beispiel den Podcast „Doc2Go“ anhören: Immer 30 Minuten lang gehen jeweils ein Mensch mit Diabetes und ein Arzt beziehungsweise eine Ärztin spazieren und unterhalten sich bei moderatem Tempo über das Diabetesmanagement, Ernährung und Bewegung:

<https://www.diabetesde.org/doc2go>

#### **Ernährungstipps für die Osterfeiertage:**

- Selbst Eier kochen und färben macht nicht nur Kindern Freude. Dekorieren Sie die Eier auf einer Schale mit Stroh. Ein Osternest muss nicht mit Süßigkeiten gefüllt sein.
- Planen Sie beim Ostermenü eine Salatvorspeise ein. Sehen Sie Fleisch und Fisch beim Hauptgericht eher als Ergänzung und essen Sie sich satt an Gemüse.
- Überlegen Sie: Muss ein Nachtisch sein, wenn Kaffee und Kuchen geplant sind? Planen Sie bei Nachtisch und/oder Kuchen frisches Obst ein.

#### **diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe bietet außerdem kostenfrei an:**

- [Gesunde Osterrezepte](#)
- [Diabetes und Eiverzehr](#)
- Liste mit den Kohlenhydrat- und Kalorienangaben beliebter Osterleckereien:
  - o [https://www.diabetesde.org/system/files/documents/cl\\_diabetesde\\_ostereier\\_2019.pdf](https://www.diabetesde.org/system/files/documents/cl_diabetesde_ostereier_2019.pdf)
  - o [https://www.diabetesde.org/system/files/documents/cl\\_diabetesde\\_ostersuessigkeiten\\_2019.pdf](https://www.diabetesde.org/system/files/documents/cl_diabetesde_ostersuessigkeiten_2019.pdf)
- [Fünf Übungen für eine Bewegungspause](#)
- [Überessen vermeiden](#)
- [Wohlfühl- statt Trostessen](#)
- [Wie wirkt Alkohol auf den Zuckerstoffwechsel?](#)

[Ja zu mehr pflanzlichen Lebensmitteln bei Diabetes: Interview mit Prof. Dr. Diana Rubin | diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe](#)

[Pflanzenbetonte, vegetarische und vegane Ernährung bei Diabetes | diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe](#)

[Lebenseinstellung - Vegetarier in Deutschland 2020 | Statista](#)

#### **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  
Medizinkommunikation Stuttgart  
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 mehr als 8,5 Mio. Menschen mit Diabetes mellitus. Wir setzen uns aktiv für die Interessen und eine bessere Lebensqualität der Betroffenen, ihrer Angehörigen sowie der Risikopatienten ein.

Wir stellen die Menschen mit Diabetes in den Mittelpunkt und unterstützen daher Projekte, die über die Risiken einer Diabeteserkrankung aufklären, einer Erkrankung vorbeugen oder die Versorgung von Menschen mit Diabetes verbessern.

Wir mobilisieren den politischen Willen für notwendige Veränderungen im Hinblick auf eine bestmögliche Versorgung, frühzeitige Prävention und den Ausbau der Forschung. Unsere Vision ist, die Zahl von jährlich 600 000 Neuerkrankungen dauerhaft zu senken und bei allen Diabetes-Typen Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Spendenkonto Bank für Sozialwirtschaft, IBAN: DE59 1002 0500 0001 1888 00, BIC: BFSWDE33BER

---

Wenn Sie keine Informationen von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe mehr wünschen, senden Sie bitte eine Mail an: [hommrich@medizinkommunikation.org](mailto:hommrich@medizinkommunikation.org).