



## **PRESEMITTEILUNG**

**Zum Tag der gesunden Ernährung am 7. März 2023**

**Mit Vollkorn und Ballaststoffen gesund in den Tag starten**

**Berlin, 6. März 2023 – Ein ausgewogenes Frühstück ist der perfekte Start in den Tag und die beste Grundlage für eine gesunde Ernährung. Darauf verweist die gemeinnützige Gesundheitsorganisation diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe zum Tag der gesunden Ernährung. Zu einem guten Frühstück gehören komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornbrot und zuckerfreies Müsli, hochwertiges Eiweiß wie Quark, Naturjoghurt und Käse sowie viele Vitamine, zum Beispiel aus frischem Obst und Gemüse. Vollkornprodukte machen im Gegensatz zu Weißmehlprodukten länger satt und enthalten gleichzeitig wichtige Ballaststoffe, die insbesondere für Menschen mit Diabetes Typ 1 und Typ 2 zu empfehlen sind. Eine ballaststoffreiche Ernährung bewirkt, dass der Blutzuckerspiegel nach dem Essen langsamer ansteigt und auch wieder langsamer absinkt. Besonders empfehlenswert auch für Menschen mit Diabetes sind die Brotsorten „Unser Pures“, „Unser Pures Karotte“, „Unser Pures Kürbis“ sowie das „Fitnessbrot“ des Unternehmens Mestemacher, die alle aus Roggen/Vollkorn bestehen und einen hohen Ballaststoffanteil aufweisen. Der Brothersteller ist mit diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe eine Kooperation eingegangen.**

Aktuell haben 11 Millionen Menschen in Deutschland Diabetes, jede Minute kommt mehr als eine Neudiagnose hinzu. In vielen Fällen kann man mit gesunder Ernährung gegensteuern und den Blutzuckerspiegel wieder in Balance bringen, auch wenn dies keine Heilung bedeutet. „Durch ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung kann man den Typ-2-Diabetes zumindest zu Beginn der Erkrankung gut managen. Wichtig bei der Ernährung sind faserreiche Kohlenhydrate, wenig Zucker, viele Ballaststoffe, wertvolles Eiweiß, außerdem wenig ungesunde Fette, wenig Salz und obendrein nur so viel Energie, wie der Körper auch verbrauchen kann“, erklärt Nicole Mattig-Fabian, Geschäftsführerin von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe.

Die Ernährungsumstellung bei Typ-2-Diabetes ist für Betroffene meist eine große Herausforderung. Denn oft fehlt das Wissen über gesundes Essen. Die Ernährungsempfehlungen in Bezug auf Brot sind hier klar: Für Menschen mit Typ-2-Diabetes wird vollwertiges, vollkörniges Brot empfohlen. Weißbrot – und natürlich auch jedes süße Brot und sonstige Backwaren – sollten hingegen als „Leckerli“ betrachtet werden, das natürlich auch mal sein darf, aber nicht die Grundlage der täglichen Ernährung bilden sollte. Um für Menschen mit Typ-2-Diabetes sowie Risikopatient\*innen die notwendige Verbraucherorientierung zu schaffen, sind zudem der Nutri-Score und zusätzliche Nährwertangaben zu Kohlenhydraten unerlässlich.

Für alle, die sich allgemein für eine vollwertige Ernährung interessieren und eine Orientierungshilfe zu gesundem Brot suchen, ist diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe eine Kooperation mit dem Brothersteller Mestemacher eingegangen. Mestemacher ist Vorreiter unter den Brotherstellern: Die Brote sind aus Roggen/Vollkorn hergestellt und halten lange



satt. Bereits im Jahr 2021 hat Mestemacher den Nutri-Score auf freiwilliger Basis eingeführt.

Zum Tag der gesunden Ernährung hat diabetesDE das Rezept „Fitness-Frühstück“ mit frischen Früchten und Gemüse sowie mit Brotsorten von Mestemacher entwickelt. Denn ein gesundes Frühstück liefert alle wichtigen Nährstoffe, um gut in den Tag zu starten.

Weitere Infos und Rezepte unter: <https://www.diabetesde.org/mestemacher>

**diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe** ist die führende deutsche Gesundheitsorganisation für rund 11 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

#### **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)

---

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