

Diabetes – Mythen und Fakten

1. *Fruchtzucker ist gesünder als Haushaltszucker*

NEIN.

Fruchtzucker hat zwar einen niedrigeren glykämischen Index als Haushaltszucker. Trotzdem gilt für beide Zuckerarten eine maximale Tageshöchstmenge von 40 g. Denn zu viel Zucker erhöht nicht nur das Körpergewicht, sondern auch die Triglyceride im Blut. Diese würden eine Gefäßverkalkung beschleunigen und das Blut dickflüssig werden lassen.

2. *Diätprodukte verschwinden aus den Regalen*

JA

Tatsächlich werden Diätprodukte für Diabetiker Ende 2012 vom Markt genommen. Hier wird der Erkenntnis Rechnung getragen, dass Diabetikerprodukte bei der Behandlung der diabetischen Stoffwechsellage nicht sinnvoll sind.

3. *Saft ohne Zuckerzusatz ist auch pur ein geeignetes Getränk für Diabetiker*

NEIN

Die Angabe »ohne Zuckerzusatz« bedeutet lediglich, dass dem Saft kein zusätzlicher Haushaltszucker zugesetzt wurde. Trotzdem enthält Saft je nach Fruchtsorte 6 bis 12 g fruchteigenen Zucker pro 100 ml.

4. *Light-Käse können beim Abspecken helfen*

JA

Light-Käse enthalten etwa 17 % Gesamtfett, das entspricht 30 % Fett in Trockenmasse. Wer eine Scheibe vollfetten Käse mit 45 % Fett in Trockenmasse durch eine gleich schwere Scheibe Light-Käse ersetzt, kann Kalorien sparen. Wenn die Scheibe 25 g wiegt, sind es übrigens etwa 20 kcal, die Sie sparen können.

5. *Bei Gemüse kann man nichts falsch machen, davon kann man essen, so viel man will*

JEIN

Sofern es sich um rohes oder um ohne jeglichen Zusatz gegartes Gemüse handelt, stimmt das. Denn Sie wären in jedem Fall satt, bevor Sie eine ungesund hohe Gemüsemenge gegessen hätten. Ist das Gemüse aber mit reichlich Fett, Sahne oder Ähnlichem zubereitet, ist die passende Menge diejenige, die einer Essensportion entspricht. – In unbegrenzter Menge wird jedes Essen ungesund.

6. *Bananen haben mehr Zucker als Äpfel*

JEIN

Das stimmt nur, wenn man 100-Gramm-Portionen vergleicht. ABER: Eine kleine Banane wiegt ohne Schale ungefähr 100 g und enthält etwa 21 g Zucker, ein schöner großer Apfel wiegt ohne Kerngehäuse über 200 g und enthält dann 23 g Zucker.

7. *Putenfleisch hat weniger Kalorien als Schweinefleisch*

JEIN

Stimmt nur, wenn man Putenfleisch mit fetten Schweinefleischstücken wie Schweinenacken vergleicht. Magere Fleischstücke von der Pute haben dagegen etwa gleich viele Kalorien wie magere Fleischstücke vom Schwein. Z. B. liefern 100 g Putenbrustfleisch 105 kcal und 100 g Schweineschnitzel 106 kcal.

8. *Wenn man Obst anstelle von Süßigkeiten isst, nimmt man in jedem Fall ab*

NEIN

Wer z. B. eine große Nektarine mit etwa 200 g anstelle eines Riegels Schokolade mit 20 g isst, ernährt sich zwar fettärmer und nimmt mehr Vitamine und Mineralstoffe auf, die Kalorien sind jedoch gleich.

9. *Essen nach 18 Uhr macht dick*

NEIN

Man nimmt nur dann an Gewicht zu, wenn man mehr isst, als man verbraucht. Die Uhrzeit ist dabei egal. Also Entwarnung für alle, die erst nach 18 Uhr essen können oder wollen.