

## Macht Zucker Diabetes?

**Wenn jemand an Diabetes leidet, hört man immer wieder: „Der ist zuckerkrank.“ Der Begriff „zuckerkrank“ führt schnell auf die falsche Fährte. Ist Diabetes eine Folge von Zuckerkonsum?**

In Deutschland leben schätzungsweise rund sechs Millionen Menschen mit Diabetes.<sup>1</sup> Als Diabetes werden Stoffwechselstörungen bezeichnet, für die überhöhte Blutglukosewerte charakteristisch sind. Die volkstümliche Bezeichnung „Zuckerkrankheit“ leitet sich von einem Hauptsymptom ab: Es wird zu viel Zucker, genauer Glukose, im Blut und im Urin nachgewiesen. Unterschieden werden bei der Stoffwechselstörung die beiden Formen Diabetes Typ 1 und Typ 2.

---

### Schlüsselfaktor: das Hormon Insulin

---

Der Körper braucht Kohlenhydrate zum täglichen Leben. Kohlenhydrate liegen in der Nahrung in Form von Stärke und verschiedenen Zuckerarten vor. Sie werden bei der Verdauung in Einfachzucker wie Glukose gespalten. Diese gelangt über die Darmwand ins Blut und wird im Körper verteilt. Die einzelnen Körperzellen müssen die Glukose aus dem Blut aufnehmen, um sie als Energie zu nutzen. Dafür ist das Hormon Insulin, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird, notwendig. Insulin öffnet gewissermaßen die Zellen. Wenn es fehlt oder nicht mehr richtig wirkt, wird die Glukose nicht in die Zellen aufgenommen. In der Folge steigt der Blutglukosewert. Das verursacht auf Dauer schwere Schäden beispielsweise an den Nieren oder den Nerven.

---

### Diabetes Typ 1: primär insulinabhängig

---

Beim Diabetes Typ 1 produziert die Bauchspeicheldrüse fast kein Insulin. Die Ursache liegt in der Veranlagung und körpereigenen Fehlfunktionen. Die Krankheit wird auch primär insulinabhängiger Diabetes genannt und tritt meist schon bei Kindern oder Jugendlichen auf. Diabetes Typ 1 kann – nach derzeitigem Stand der Wissenschaft – nicht vorgebeugt werden. Klar ist, dass bei der Entstehung die Ernährung keine Rolle spielt.

---

### „Volkskrankheit“ Diabetes Typ 2

---

Diabetes Typ 2 kommt sehr viel häufiger vor als Typ 1. Zwischen 85 und 95 Prozent der Deutschen, die von Diabetes betroffen sind, leiden an dieser Form der Stoffwechselerkrankung.<sup>2</sup> Diabetes Typ 2 entsteht vor allem im fortgeschrittenen Alter<sup>3</sup> und wird deshalb auch Altersdiabetes genannt. Ein Blick auf die demografische Entwicklung erklärt daher einen Teil des Anstiegs. Es erkranken aber auch jüngere Menschen. Die Stoffwechselstörung ist in allen Industrieländern auf dem Vormarsch. Allein in Deutschland sind 7,2 Prozent der Erwachsenen betroffen.<sup>4</sup>

---

## Eine der Ursachen: Übergewicht

---

Weltweit wird zu Ursachen und Prävention von Diabetes Typ 2 geforscht. Als sicher gilt: Veranlagung, Lebensstil, hohes Alter, Rauchen, der Verzehr von rotem Fleisch und Übergewicht<sup>5</sup> begünstigen die Erkrankung an Diabetes. Alter und Veranlagung kann der Einzelne nicht beeinflussen. Folglich sind eine gesunde Lebensweise, eine ausgewogene Ernährung, körperliche Aktivität und ein normales Körpergewicht geeignet, um sich vor einer Erkrankung zu schützen. Ernährungstherapie und eine Steigerung der körperlichen Aktivität gehören in der Regel auch zur Therapie bei Diabetes.<sup>6</sup> Übergewicht zu vermeiden, kann der Entstehung von Diabetes Typ 2 wirksam vorbeugen. Dafür ist eine ausgewogene Energiebilanz nötig. Denn: Wer dem Körper mehr Energie zuführt, als dieser verbraucht, lagert Fett im Körper ein. Ganz gleich in welcher Form die Energie aufgenommen wird.

---

## Zucker genießen – auch als Diabetiker

---

Folglich muss die gesamte Ernährung im Blick sein, um dem Übergewicht – als einer der Hauptursachen von Diabetes Typ 2 – entgegenzuwirken. Die Deutsche Diabetes Gesellschaft gibt in einer Leitlinie Ernährungsempfehlungen zur Behandlung und Prävention von Diabetes mellitus. Diese Leitlinie ist evidenzbasiert, das heißt, sie berücksichtigt alle zugänglichen Informationen und wissenschaftlichen Erkenntnisse. Klarer Standpunkt der Leitlinie: Auf Zucker muss man nicht verzichten<sup>7,8</sup>, um einer Diabetes-Erkrankung vorzubeugen. Der Deutsche Diabetes Risiko-Test<sup>9</sup> führt Zuckerkonsum ebenfalls nicht als Risiko auf. Auch wer bereits an Diabetes mellitus erkrankt ist, darf grundsätzlich Zucker essen.<sup>10</sup> Die Fachgesellschaften<sup>11,12</sup> empfehlen Diabetikern eine moderate Aufnahme von zugesetztem Zucker, die bei maximal 10 Prozent der täglichen Energieaufnahme liegen sollte.

---

### Fazit

---

Es gibt eine Vielzahl gesicherter Risikofaktoren, die man vermeiden kann, um einer Diabetes-Erkrankung vorzubeugen. Zuckerkonsum gehört nicht zu diesen Risikofaktoren.

---

## Über die Initiative „Schmeckt Richtig!“

---

Zucker ist ein Naturprodukt und traditioneller Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Mit der Initiative „Schmeckt Richtig“ möchte die deutsche Zuckerwirtschaft zur sachlichen Auseinandersetzung mit dem Thema Zucker einladen. Weitere Informationen stehen auf [www.schmecktrichtig.de](http://www.schmecktrichtig.de) bereit.

---

## Quellen

---

- <sup>1</sup> Deutsches Zentrum für Diabetesforschung: Diabetes: die Krankheit – Zahlen und Diabetesformen. <http://www.dzd-ev.de>. Stand: Juni 2014.
- <sup>2</sup> Deutsches Zentrum für Diabetesforschung: Diabetes: die Krankheit – Zahlen und Diabetesformen. <http://www.dzd-ev.de>. Stand: Juni 2014.
- <sup>3</sup> Heidemann C., Du Y., Schubert I., Rathmann W., Scheidt-Nave C.: Prävalenz und zeitliche Entwicklung des bekannten Diabetes mellitus – Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). Bundesgesundheitsblatt. 2013; 56, S. 668-677.
- <sup>4</sup> Ebd.
- <sup>5</sup> Mühlenbruch K., Ludwig T., Jeppesen C., Joost H.G., Rathmann W., Meisinger C., Ppeters A., Boeing H., Thorand B., Schulze M. B.: Update of German Diabetes Risk Score and external validation in the German MONICA/KORA study. Diabetes Research And Clinical Practice 104. 2014. S. 458-466.
- <sup>6</sup> Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). Nationale VersorgungsLeitlinie Therapie des Typ-2-Diabetes – Langfassung, 1. Auflage. Version 4. 2013, zuletzt geändert: November 2014. Available from: [www.dm-therapie.versorgungsleitlinien.de](http://www.dm-therapie.versorgungsleitlinien.de); S. 35.
- <sup>7</sup> Toeller M.: Evidenz-basierte Ernährungsempfehlungen zur Behandlung und Prävention des Diabetes mellitus. Autorisierte deutsche Version nach der Diabetes and Nutrition Study Group (DNSG) der European Association for the Study of Diabetes (EASD). In Abstimmung mit Deutscher Diabetes Gesellschaft (DDG), Deutscher Adipositas-Gesellschaft (DAG), Deutscher Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) und Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE). Diabetes und Stoffwechsel. 2005; 14, S. 75-94.
- <sup>8</sup> Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF): Nationale Versorgungsleitlinie Therapie des Typ-2-Diabetes – Langfassung. 2013; 1(1), S. 38-41.
- <sup>9</sup> DiFe- Deutscher Diabetes Risiko-Test, in: M. Kellerer, E. Siegel, im Auftrag der DDG, Praxisempfehlungen der Deutschen Diabetes Gesellschaft, Stuttgart (Thieme), 2014, S. 222-224.
- <sup>10</sup> Bundesinstitut für Risikobewertung: Spezielle Lebensmittel für Diabetiker sind nicht nötig – Stellungnahme Nr. 017/2008 vom 23. August 2007.
- <sup>11</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Ernährungstherapie bei Diabetes mellitus. DGEInfo. 2008; 7, S.104-107.
- <sup>12</sup> Toeller M.: Evidenz-basierte Ernährungsempfehlungen zur Behandlung und Prävention des Diabetes mellitus. Autorisierte deutsche Version nach der Diabetes and Nutrition Study Group (DNSG) der European Association for the Study of Diabetes (EASD). In Abstimmung mit Deutscher Diabetes Gesellschaft (DDG), Deutscher Adipositas-Gesellschaft (DAG), Deutscher Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) und Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE). Diabetes und Stoffwechsel. 2005; 14, S. 75-94.

