

Gesunde Durstlöscher

Im Sommer ist es wichtig, täglich mindestens zwei Liter zu trinken. Doch nicht jedes Getränk ist für Diabetiker ein geeigneter Durstlöscher. „Bubble Tea“ und pure Säfte sollten sie meiden, Alkohol nur in Maßen genießen.

Sei es beim Grillen zuhause, im Biergarten oder beim Stadtbummel: Das richtige Getränk gehört gerade im Sommer immer dazu. Mit einer chronischen Stoffwechselerkrankung wie Diabetes sollte man seinen Durstlöscher jedoch mit Bedacht wählen, da sonst der Blutzuckerspiegel außer Kontrolle geraten kann. Beim Bummel durch die Städte fällt derzeit auf, dass viele Menschen bunte und mit kleinen Kügelchen versetzte „Bubble Teas“ trinken. Sie enthalten viel Zucker und sind somit sehr kalorien-

auch den höchsten Brennwert“, sagt Michaela Berger, Diabetes-Beraterin, Vorstandsmitglied des Verbands der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland (VDBD) und kooptiertes Vorstandsmitglied von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. „Damit ist Bubble Tea gerade für Menschen mit Diabetes, die einen raschen und starken Blutzuckeranstieg vermeiden und auf ihre Kalorienzufuhr achten müssen, nicht als Durstlöscher geeignet. Sonst droht bei ihnen eine Hyperglykämie“. Eine solche Überzuckerung kann bei Diabetikern zum "diabetischen Koma" führen.

Diabetes Typ 1 oder Typ 2 nicht pur trinken, sondern im Verhältnis 1:10 verdünnen: ein Teil Saft zu zehn Teilen Mineralwasser.

Achtung bei Alkohol Zu frisch gegrillten Steaks und Würstchen sind Bier und andere alkoholische Getränke sehr beliebt. Auch dabei sollten Diabetiker Maß halten, sonst kann es zu einer Hypoglykämie kommen, einer Unterzuckerung. Die Leber ist neben der Muskulatur das wichtigste Zuckerspeicherorgan. Sie gibt ständig etwa zehn Gramm Zucker pro Stunde ab, um das Gehirn und die Muskulatur mit Energie zu versorgen. Da Alkohol diesen Prozess hemmt, sinkt der Blutzucker. Schon ab einem Blutalkoholspiegel von 0,45 Promille ist die Zuckerfreisetzung gestört. Je mehr Alkohol im Körper ist, desto stärker und länger kann die Leber Gehirn und Muskulatur nicht mehr mit Energie versorgen. Blutzuckersenkende Medikamente oder Insulin lassen den Blutzucker noch weiter sinken. Folgende Mengen sollten Diabetiker daher nicht überschreiten: Frauen nicht mehr als 10 Gramm Alkohol täglich (ein Achtel Liter Wein oder ein kleines Bier), Männer nicht mehr als 20 Gramm Alkohol täglich (ein Viertel Liter Wein oder ein halber Liter Bier). ■

WEITERE INFORMATIONEN

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
 Bundesgeschäftsstelle
 Reinhardtstraße 31
 10117 Berlin
 Tel.: 0 30/2 01 67 70
 Fax: 0 30/20 16 77 20
 E-Mail: info@diabetesde.org
 Internet: www.diabetesde.org oder
 www.deutsche-diabetes-hilfe.de



Alternativen Darum rät diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe von Bubble Tea ab und empfiehlt stattdessen Getränke auf natürlicher Basis wie Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder Saftschorlen. Doch auch bei Säften sollten Menschen mit Diabetes aufpassen: Sie gelten landläufig als gesunde Getränke, da Obst zahlreiche Vitamine enthält. Saft erhöht jedoch ebenfalls rasch und stark den Blutzuckerspiegel. Zudem schwanken Zuckergehalt und Zusammensetzung je nach Bezeichnung erheblich: „Fruchtnektar“ enthält bis zu einem Fünftel Zucker und mitunter einen Fruchtanteil von nur 25 bis 50 Prozent. In „Fruchtsaftgetränken“ ist der Obstanteil noch geringer. Hochwertiger sind Säfte mit dem Vermerk „100 Prozent Frucht“ und „ohne Zuckerzusatz“. Am besten ist jedoch frisch gepresster Saft. Aber auch diesen sollten gerade Menschen mit

reich. „Mit 50 bis 60 Gramm Zucker pro Becher haben drei Bubble Teas etwa genau so viel Zucker wie die gleiche Menge Cola. Der Mangomilchtee von Boobuk enthält sogar 90 Gramm, das sind 30 Stück Würfelzucker. Mit 500 Kilokalorien hat er

*In Zusammenarbeit mit
 diabetesDE –
 Deutsche Diabetes-Hilfe*