



# Am besten pflanzlich

Immer mehr Menschen ernähren sich vegetarisch oder vegan. Im Hinblick auf **Fleisch und pflanzliche Alternativen** gibt es für Diabetiker aktuelle Empfehlungen. Besonders rotes Fleisch und Wurst stehen im Verdacht für ein erhöhtes Diabetes-Risiko.

**A**uch wenn Corona uns immer noch in Atem hält, gibt es eine weitere Epidemie, die sich unaufhörlich weiter ausbreitet: Diabetes, insbesondere vom Typ 2. Laut Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leben 346 Millionen Menschen auf der Welt mit Diabetes. Hierzulande ist die Stoffwechselerkrankung bei rund acht Millionen Menschen diagnostiziert. Innerhalb eines Jahres erkranken zwölf von tausend Menschen neu daran. Praktisch wird Tag für Tag bei 1600 Menschen in der Bundesrepublik die Diagnose Diabetes gestellt, heißt es von Seiten der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG). Der überwiegende Teil, mehr als neunzig Prozent, entfallen dabei auf einen Typ-2-Diabetes, auch

Lifestyle- oder Altersdiabetes genannt.

Doch Altersdiabetes ist nicht mehr so ganz passend, denn auch schon Kinder können an Typ-2-Diabetes erkranken. Faktoren wie das Gewicht, falsches und ungesundes Essen sowie Bewegungsmangel haben hier einen deutlichen Einfluss. Und ungesunde Gewohnheiten haben auch schon Kinder. Doch Wissenschaftler wissen heute, dass noch weit mehr als lediglich der allgemeine Lebensstil das Risiko für einen Typ-2-Diabetes erhöhen kann.

**Salamitaktik** Dass frische Lebensmittel mit niedrigem Verarbeitungsgrad gesund sind, ist bekannt. Doch seit einiger Zeit spielt es, im Hinblick auf ein erhöhtes Diabetes-Risiko, auch eine Rolle, welche Lebensmit-

telgruppe verstärkt gegessen wird. Hier stehen rotes Fleisch von Rind, Kalb, Schwein oder Lamm und daraus hergestellte Produkte wie Fleisch und Wurst im Fokus. Sie stehen nicht nur im Verdacht, Krebs oder Herz-Kreislauferkrankungen zu begünstigen und das Sterberisiko zu erhöhen. Wissenschaftler bestätigen, dass Salami, Leberwurst oder Schinken das Risiko für die Entstehung eines Typ-2-Diabetes deutlich erhöhen. Mehr noch: Nicht nur das verarbeitete Fleisch birgt diese Gefahren, sondern auch unverarbeitetes rotes Fleisch. Warum ist das so?

Wissenschaftler vermuten, dass der hohe Eisengehalt in Fleisch und Wurst oxidativen Stress in den Zellen verstärkt. Dies wiederum hat Einfluss auf die Insulin-produzierenden Zellen in

der Bauchspeicheldrüse und kann ihnen schaden. Bei verarbeitetem Fleisch spielt der hohe Gehalt an Natrium und Nitrit eine Rolle. Beobachtet wurde auch, dass Menschen, die täglich Fleisch und Wurst essen, mehr Kilos mit sich tragen als Vegetarier oder Flexitarier, die bewusst mehrfach pro Woche auf Fleisch und Wurst verzichten. Ob es einen ursächlichen Zusammenhang gibt, ist allerdings unklar.

**Nein zu täglich Fleisch und Wurst** Wer also täglich ein Schnitzel, Kotelett oder Steak genießt, tut seiner Gesundheit nichts Gutes. Bereits eine kleine, tägliche Portion Frischfleisch, zum Beispiel ein Steak mit hundert Gramm, erhöht das Diabetesrisiko um 19 Prozent. Bei verarbeitetem Fleisch ist es

noch kritischer: Wer täglich zwei Scheiben Wurst oder Schinken (50 Gramm) isst, erhöht sein Diabetesrisiko um 51 Prozent. Weißes Fleisch von Huhn oder Pute gilt im Zusammenhang mit Diabetes laut Experten als weniger gesundheitlich bedenklich. Ganz gleich ob Diabetes, Prä- oder noch nicht erkannter Diabetes: Es ist wichtig, Fleisch- und Wurstmengen deutlich zu reduzieren. Denn die Dunkelziffer der bisher nicht diagnostizierten Fälle ist immens und liegt aktuell bei zwei Millionen, überwiegend vom Diabetes Typ 2.

### Pflanzenkost senkt Diabetesrisiko

Dazu empfehlen Ernährungsexperten und Wissenschaftler Fleisch und Wurst durch eiweißreiche, pflanzliche Lebensmittel auszutauschen. Damit lässt sich laut Experten das Diabetesrisiko um ein Drittel senken. Und es ist gar nicht so schwer, mehr Pflanzliches zu essen. Man muss auch nicht gleich zum strengen Vegetarier oder gar Veganer werden. Es gibt jetzt auch nicht nur Blüten oder Blumen zum Essen, was einige Fleischverfechter gerne behaupten. Weniger Fleisch und Wurst zu essen funktioniert zum Beispiel durch vegetarische Alternativen auf Basis von pflanzlichem Eiweiß aus Soja, Lupinen oder Hülsenfrüchten.

### Einfluss auf Blutdruck und Blutzucker

Eine Metaanalyse, bei der 22 Studien herangezogen wurden, zeigte, dass regelmäßiger Genuss von Soja und Produkten mit Soja den Nüchternblutzucker bei Menschen mit erhöhten Nüchternblutzuckerwerten reduziert. Weiter zeigte sich, dass auch ein erhöhter Blutdruck über 135 mmHg auf regelmäßigen Sojakonsum, im Austausch gegen Fleisch, positiv reagiert. Die Kombination aus



### PRAXISTIPPS

- + statt Wurst aufs Brot lieber vegetarische Alternativen wie Sojawurst, vegetarische Leber- oder Teewurst wählen
- + einfach mal vegetarische Alternativen ohne Vorbehalte und Vorurteile ausprobieren
- + Empfehlenswert sind Sojaprodukte ohne Zuckerzusatz.
- + Ungesüßte Sojadrinks sind die Alternative zur klassischen Milch und haben keinen Einfluss auf den Blutzucker.

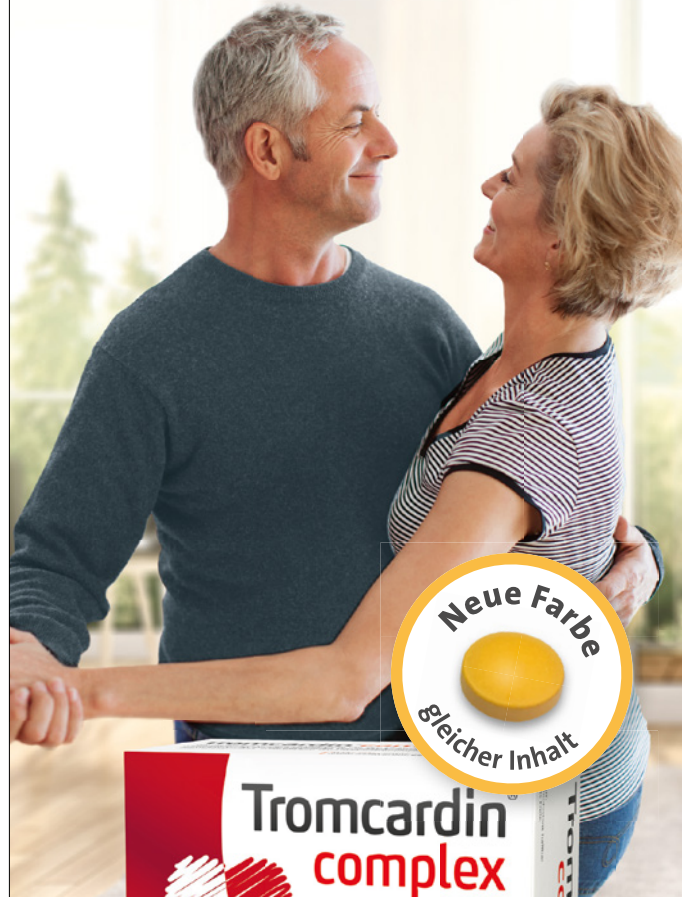
Bluthochdruck und Diabetes erhöht das Schlaganfallrisiko. Rund 80 Prozent der Typ-2- und etwa 40 Prozent der Typ-1-Diabetiker haben erhöhte Blutdruckwerte.

**Ja zu Soja** Sojaprodukte sind heute keine Exoten mehr. Jeder Supermarkt, Discounter oder Bioladen bietet sie an. Produkte wie Sojabratlinge, Sojadrink oder Sojawurst enthalten zum Beispiel wichtige Omega-3- und Omega-6-Fette. Sojabohnen, Tofu und ungesüßte Sojadrinks gehören zu den Lebensmitteln, die den Blutzucker nicht erhöhen. Empfehlen Sie Ihren Kunden mit Diabetes, Prä-Diabetes oder Bluthochdruck deshalb öfter mal auf Fleisch und Wurst zu verzichten und sich bei den ungesüßten Alternativen auf Basis von Soja zu bedienen. Ein aktiver Schutz für die Gesundheit, ohne auf Genuss verzichten zu müssen. ■

*Kirsten Metternich von Wolff,  
freie Journalistin*

# Herzrasen? Herzstolpern?

Mit Tromcardin® complex bringen Sie Ihre Kunden wieder in Takt.



Tromcardin® complex erhält im Zuge einer Produktionsumstellung einen neuen Farb-Überzug:

Die Tablettenfarbe ist jetzt gelb, analog zum Tablettenkern!

- Zusammensetzung der Mikronährstoffe bleibt gleich
- Qualität bleibt gleich
- Einnahme-Empfehlung von 2 x 2 bleibt gleich



Trommsdorff

[www.tromcardin.de](http://www.tromcardin.de)

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

Made in Germany