

EXPERTEN BEANTWORTEN *Ihre Fragen*



Fördert Weißbrot Diabetes?

Ich habe ein paar Kilos zu viel auf der Waage und esse sehr gerne Baguette. Sollte ich – um Diabetes zu vermeiden – besser darauf verzichten?

RAIMUND WEITGASSER: Weißbrot wird im Verdauungstrakt sehr schnell zerlegt und aufgenommen. Es zählt damit zu den rasch resorbierbaren Kohlenhydraten. Das heißt: Der durch die Aufnahme von Weißbrot verursachte Blutzuckeranstieg ist ähnlich dem nach Genuss von Zucker. Der hohe Blutzucker verursacht eine rasche und starke Ausschüttung des blutzuckersenkenden Hormons Insulin aus der Bauchspeicheldrüse.

Bei gestörter Insulinproduktion oder Insulinwirkung, wie dies besonders bei Übergewicht der Fall ist, kann der Körper diesen Blutzuckeranstieg nicht mehr ausgleichen und es kann zur Entstehung eines Diabetes kommen. Dunkles Brot oder Vollkornbrot hingegen schont die Bauchspeicheldrüsensfunktion und ist insgesamt gesünder.



Welche Kost bei Gicht?

Welche Lebensmittel sollte ich bei Gicht meiden und welche bevorzugen?

MARIA BENEDIKT: Eine Ernährungsumstellung kann einen schmerzhaften Gichtanfall verhindern. Auf eine zu hohe Eiweißzufuhr in Form von Innereien, Fischkonserven, Wurstwaren sollte auf alle Fälle verzichtet werden. Weniger Fleisch, weniger tierische Fette, eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und Reduzierung von Alkohol sind empfehlenswert. Verwenden Sie hochwertige Fette wie Oliven-, Raps- oder Walnussöl. Ausreichend Wasser, Mineralwasser, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sind ebenso ratsam. Getreideprodukte und Brot sollten bevorzugt werden.



Alternativen zu Milchprodukten?

Ich leide an Laktose-Intoleranz. Muss ich gänzlich auf Milch, Käse und Joghurt verzichten? Inwiefern helfen Laktase-Tabletten?

MARIA BENEDIKT: Das Angebot an laktosearmen Produkten wie laktosearme Milch, Joghurt, Topfen oder Schlagobers ist riesengroß. Alle Schnittkäsesorten wie Emmentaler, Gouda und auch alle Schimmelkäsesorten wie Camembert oder Brie haben einen sehr geringen Laktosegehalt. Achtung vor Rahmsaucen oder Milchdesserts: Diese enthalten sehr häufig Milchzucker. Die Beschwerden nach Konsum dieser Speisen können sehr unangenehm sein. Hier können Laktase-Präparate, die das natürliche Verdauungsenzym enthalten, sinnvoll eingesetzt werden. Die Verträglichkeit ist gegeben und die Lebensqualität nach einem genussvollen Essen nicht beeinträchtigt.

IHRE EXPERTEN

Ihre Fragen zum Thema „Medizin & Gesundheit“ beantworten Diätologin Maria Anna Benedikt und Raimund Weitgasser, Präsident der Österreichischen Diabetes Gesellschaft.