

PRESSEMITTEILUNG

17. Diabetes Herbsttagung der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM)

Gesundheitsfolgen hochverarbeiteter Lebensmittel Typ-2-Diabetes und Ernährung: wenn der Fertigsack den Stoffwechsel ruiniert

Berlin – Wer sich mit dem Typ-2-Diabetes befasst, kommt am Thema Ernährung nicht vorbei – gilt doch eine zu reichhaltige und wenig ausgewogene Ernährung als einer der Hauptrisikofaktoren für die Entstehung der Stoffwechselkrankheit. Dabei sind besonders hochverarbeitete Lebensmittel problematisch: Sie enthalten oft zu viel Zucker, Fett und Salz und sollten deshalb nur sehr zurückhaltend konsumiert werden. Warum sie sich trotzdem großer Beliebtheit erfreuen, welche Gesundheitsfolgen das hat und was auch von politischer Seite dagegen getan werden müsste, wird eines der Themen sein, die Experten der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) und der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) auf einer Online-Pressekonferenz am 14. November diskutieren werden. Die Pressekonferenz findet im Vorfeld der Diabetes Herbsttagung statt, die DDG und DGEM gemeinsam in Leipzig ausrichten.

Pizzas, Tütensuppen, Knabberkram, Softdrinks oder Süßigkeiten – Supermärkte in westlichen Industrienationen sind angefüllt mit Fast Food und Convenience-Produkten. Sie sind lange haltbar, mit geringem Aufwand zubereitet oder sogar direkt aus der Packung zu genießen, schmecken gleichbleibend gut und werden zudem noch intensiv beworben. „Rund die Hälfte der Kalorien, die in Deutschland konsumiert werden, stammen mittlerweile aus hochverarbeiteten Lebensmitteln“, sagt Professor Dr. oec. troph. Dr. med. Anja Bösy-Westphal, Prodekanin an der Agrar- und Ernährungswissenschaftlichen Fakultät der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel und Tagungspräsidentin der DGEM. Der weit verbreitete Verzehr dieser Produkte habe dazu beigetragen, traditionelle Ernährungsweisen und Mahlzeitenstrukturen aufzuheben, so werde heute oft sehr unregelmäßig und zum Teil bis in die späten Abendstunden hinein gegessen.

Doch nicht nur das Fehlen eines festen Tagesrhythmus kann für die Gesundheit zum Problem werden. Vor allem die Zusammensetzung der schnellen Speisen bereitet dem Körper Probleme. „Viele hochverarbeitete Produkte enthalten sehr viel Zucker, Fett und Salz oder schnell verfügbare Kohlenhydrate“, sagt Bösy-Westphal. Diese sprächen das Belohnungssystem im Gehirn an und sorgten dafür, dass sich die Präferenz für süße und zugleich fettthaltige Nahrung immer weiter verfestige.

Eine weitere ungünstige Eigenschaft der meisten hochverarbeiteten Nahrungsmittel ist deren hohe Energiedichte. Die entsprechenden Produkte stehen also nicht nur sehr rasch und ohne küchentechnischen Aufwand zur Verfügung – der Konsument hat darüber hinaus auch mit wenigen Bissen bereits sehr viele Kalorien zu sich genommen. „Zu allem Überfluss haben die Produkte häufig eine Konsistenz, die nicht zum Kauen anregt“, ergänzt Bösy-Westphal. Daher würden sie automatisch schneller verzehrt. Bis sich das Sättigungsgefühl einstellen könne, sei das Kalorienkonto bereits deutlich überzogen.

Die Folgen der permanenten Verlockung sind deutlich zu erkennen: Über 50 Prozent der Erwachsenen in Deutschland haben Übergewicht, jede/r fünfte hat sogar Adipositas. Auch bei Kindern und Jugendlichen sind die entsprechenden Werte mit rund zehn beziehungsweise sechs Prozent erschreckend hoch. Die biologischen Zusammenhänge, die der Verbindung zwischen dem Trend zum schnellen Snacken und dem Massenphänomen Übergewicht zugrunde liegen, werden dagegen erst langsam verstanden. „Der regelmäßige

Verzehr hochverarbeiteter Nahrungsmittel führt mittelfristig zu Stoffwechselstörungen, etwa einer Unempfindlichkeit gegenüber den Hormonen Insulin und Leptin sowie zu chronischen Entzündungen“, fasst Ernährungsexpertin Bösy-Westphal den aktuellen Forschungsstand zusammen. Auch die biologische Kontrolle des Appetits werde beeinträchtigt. Mit diesen Veränderungen sei der Pfad in Richtung eines Typ-2-Diabetes bereits eingeschlagen, und es falle vielen Betroffenen schwer, ihn aus eigener Kraft wieder zu verlassen.

DDG und DGEM wünschen sich daher einen verstärkten gesellschaftlichen Diskurs zum Thema Ernährung, mit dem Ziel einer noch breiteren Aufklärung. Weil das Wissen über eine gesunde Ernährung allein jedoch offensichtlich nicht ausreicht, müsse auch die Diskussion über eine verbesserte Verhältnisprävention neu geführt werden, so die Fachgesellschaften. Diese greift bei den Rahmenbedingungen an, die das Konsumentenverhalten beeinflussen – und wäre ein wichtiges Instrument, um etwa den Griff zu gesundem Essen zu erleichtern. „Die Politik hat hier mehrere Hebel zur Verfügung, die sie bislang nur unzureichend nutzt“, betont Bösy-Westphal. Diese reichen von einer verbraucherfreundlichen Lebensmittel-Kennzeichnung über Werbebeschränkungen für ungesunde Produkte, gerade im Hinblick auf vulnerable Zielgruppen, bis hin zu einer höheren Besteuerung zum Beispiel von zuckerhaltigen Softdrinks und einer steuerlichen Begünstigung von Obst und Gemüse.

17. Diabetes Herbsttagung der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) Diabetologie und Ernährungsmedizin: „Appetit auf Gesundheit!“

Termin: 17. und 18. November 2023

Ort: Congress Center Leipzig (ausschließlich in Präsenz)

Anmeldung unter: <https://events.mcon-mannheim.de/frontend/index.php?sub=380>

Vorab-Pressekonferenz

Termin: Dienstag, 14. November 2023, 11.00 bis 12.00 Uhr

Ort: Congress Center Leipzig

Anmeldung: <https://attendee.gotowebinar.com/register/3670699112384122206>

Kongress-Pressekonferenz

Termin: Freitag, 17. November 2023, 12.30 bis 13.30 Uhr

Ort: Seminarraum 6/7, Ebene +2 im Congress Center Leipzig oder online unter

Anmeldung: https://us06web.zoom.us/webinar/register/WN_AKrNs9apQyi7OHOPsafuTA

Weitere Informationen finden Sie im [Pressebereich auf der DDG Website](#).

Über die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG):

Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) ist mit mehr als 9 300 Mitgliedern eine der großen medizinisch-wissenschaftlichen Fachgesellschaften in Deutschland. Sie unterstützt Wissenschaft und Forschung, engagiert sich in Fort- und Weiterbildung, zertifiziert Behandlungseinrichtungen und entwickelt Leitlinien. Ziel ist eine wirksamere Prävention und Behandlung der Volkskrankheit Diabetes, von der mehr als acht Millionen Menschen in Deutschland betroffen sind. Zu diesem Zweck unternimmt sie auch umfangreiche gesundheitspolitische Aktivitäten.

Über die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e. V. (DGEM):

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e. V. (DGEM) ist die medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft für Ernährungsmedizin in Deutschland. Sie ist eine multidisziplinäre Vereinigung aller Berufsgruppen, die sich mit Ernährungsmedizin

befassen. Die Gesellschaft vereint mehr als 3000 Ärztinnen und Ärzte sowie Ernährungs- und Pflegefachkräfte und Apothekerinnen und Apotheker – Expertinnen und Experten sowie Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, die ernährungsmedizinisch forschen, lehren, behandeln und beraten.

Die DGEM fördert Wissenschaft, Praxis und Aus- und Weiterbildung auf dem Gebiet der Ernährungsmedizin und Stoffwechselforschung. Regelmäßig veranstaltet sie Fortbildungskurse und Kongresse, um Kenntnisse und Erfahrungen nutzbar zu machen und den interdisziplinären Austausch zu anderen in- und ausländischen Institutionen, die auf diesem Gebiet arbeiten, aufzunehmen und zu vertiefen. Sie schreibt Stipendien und Forschungsgelder für die Grundlagenforschung und die klinisch angewandte Forschung aus.

Ihr Kontakt für Rückfragen/zur Akkreditierung:

Pressestelle Diabetes Herbsttagung
Stephanie Balz
Postfach 30 11 20
70451 Stuttgart
Telefon: 0711 8931-168
Telefax: 0711 8931-167
E-Mail: balz@medizinkommunikation.org
www.herbsttagung-ddg.de