

Was ist eine diabetesgerechte Ernährung?

Seit 2014 gibt es in der Schweiz keine gesetzlich-geregelten Diabetikerprodukte mehr, denn **Typ 2 Diabetiker** sollen sich wie der Rest der Bevölkerung gemäss der Schweizer Lebensmittelpyramide ausgewogen und gesund ernähren.

Dennoch gilt es für Diabetiker, auf den Kohlenhydrat- und Zuckerkonsum zu achten und **nicht mehr als 50 g zugesetzten Zucker am Tag** zu sich zu nehmen, um grosse Blutzuckeränderungen zu vermeiden.

Der **Blutzucker** wird durch die Aufnahme von Kohlenhydraten (= diverse Zuckerarten und Nahrungsfasern) beeinflusst. Kohlenhydrate werden durch Enzyme im Mund und Darm zu Einfachzuckern gespalten, welche ins Blut aufgenommen werden. Dieser natürliche Vorgang geschieht bei allen Personen, auch Diabetikern.

Werden viele Kohlenhydrate gegessen oder getrunken, steigt der Blutzuckerspiegel an. Nicht nur die Menge sondern auch die Art der Kohlenhydrate beeinflusst den Blutzuckeranstieg.

Kohlenhydrate lassen sich in **verschiedene Zuckerarten** unterteilen, welche unterschiedlich schnell den Blutzucker ansteigen lassen:

- **Einfachzucker:** Traubenzucker (Glucose) und Fruchtzucker (Fructose) aus allen Obstsorten und Obstsaften gehen schnell ins Blut
- **Zweifachzucker:** Milchzucker (Lactose) aus Milch, Molke, Jogurt, Kefir, Buttermilch etc. und Haushaltszucker (Saccharose) aus Süswaren, Kuchen, Schokolade, Glace etc. gehen schnell ins Blut
- **Mehrfachzucker:** Stärke aus Getreide und Getreideprodukten (zum Beispiel Mehl, Teigwaren, Reis, Kartoffeln und Hülsenfrüchten) gehen langsam ins Blut

Diabetiker sollten einen schnellen Blutzuckeranstieg vermeiden, in dem Einfach- und Zweifachzucker in Massen konsumiert werden und auf eine höhere Nahrungsfaseraufnahme achten. Denn **nahrungsfaserreiche Nahrungsmittel** können die Umwandlung von Kohlenhydraten aus Lebensmitteln in Einfachzucker während der Verdauung verzögern und werden selbst nicht verdaut. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel langsamer an und bleibt – über den Tag gesehen – gleichmässiger.

Was sind Süsstoffe und Zuckeralkohole?

Süsstoffe sind chemisch hergestellte Ersatzstoffe für Zucker. Sie haben eine viel stärkere Süskraft als Zucker und liefern kaum oder keine Kalorien. Bei hoher Dosierung können sie bitter schmecken. Eine Überdosierung ist jedoch nicht gefährlich. Enthalten sind Süsstoffe z.B. in Light-Getränken, diversen Light-Produkten wie Jogurt, Quark und Süsstoffprodukten wie Assugrin®.

Zuckeralkohole werden ebenfalls chemisch hergestellt, schmecken süss und liefern weniger Kalorien als Zucker. In hohen Dosen können Zuckeralkohole zu Blähungen führen, da sie nicht vollständig aufgenommen werden und im Dickdarm vergären. Kaugummi oder Bonbons enthalten oft Zuckeralkohole. Sie haben einen geringen oder keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.

Was passiert während der Verdauung mit Süsstoffen? Warum beeinflussen diese den Blutzucker nicht?

Alle Süsstoffe schmecken im Mund süss, jedoch gibt es im Darm **keine Enzyme**, welche diese Stoffe aufspalten können. Somit gelangen die Süsstoffe nie in das Blut und werden genauso wie sie eingenommen wurden, auch wieder ausgeschieden.

Foodprofil – was ist das?

Damit Sie selbst beurteilen können, ob ein Produkt für Sie geeignet ist oder nicht, finden Sie auf allen Produkten das **Foodprofil**. Es zeigt auf, wie viele **Kalorien (kcal und kJ), Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Nahrungsfasern, Eiweiss und Salz** in Gramm pro 100 g und pro Portion enthalten sind.

Im Foodprofil wird der Gesamtzucker pro 100g angegeben, welcher neben dem zugesetzten Zucker auch den von Natur aus enthaltenden Zucker beinhaltet. Denn viele Produkte enthalten natürlicherweise Zucker. So stammt beispielsweise der deklarierte Zucker auf Nature Joghurts und Milch vom natürlich vorkommenden Milchzucker (Lactose) und nicht von zugesetztem Zucker.

FOODPROFIL		→ www.coop.ch/foodprofil	
Nährwerte Ø/Valori nutritivi medie	100g	½ Packung/emballage/confezione (250g)	%*
Energie/énergie/energia	350 kJ (84 kcal)	870 kJ (208 kcal)	10 %
Fett/lipides/grassi	4 g	10 g	14 %
davon gesättigte Fettsäuren/ dont acides gras saturés/di cui acidi grassi saturi	1,5 g	3,8 g	19 %
Kohlenhydrate/glucides/carboidrati	9 g	22,5 g	9 %
davon Zucker/dont sucres/di cui zuccheri	1 g	2,5 g	3 %
Nahrungsfasern/fibres alimentaires/fibre alimentari	1,5 g	3,8 g	
Eiweiss/protéines/proteine	2 g	5 g	10 %
Salz/sel/sale	1,1 g	2,8 g	47 %

* Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen/ Apport de référence pour un adulte-type/ Assunzioni di riferimento per un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

1 Packung enthält 2 Portionen./1 emballage contient 2 portions./
1 confezione contiene 2 porzioni.

Welche Coop Produkte sind für Diabetes Betroffene trotzdem geeignet?

Auch nach der Diabetes Diagnose sollen die Freude und der Genuss am Essen nicht verloren gehen. **Aus diesem Grund hat Coop eine Liste mit Lebensmitteln zusammengestellt, welche Diabetiker bei einer zuckerreduzierten Ernährung unterstützen können.**

Diese Liste ist nicht abschliessend und nicht alle Produkte sind in jeder Verkaufsstelle erhältlich.

Produkte mit Süssungsmittel

Milchprodukte

- Coop Qualité & Prix Magerjogurt Ananas 6 x 125 g, 0.1% Fett
- Coop Qualité & Prix Magerjogurt Aprikose 180 g, 0.2% Fett
- Coop Qualité & Prix Magerjogurt Gartenbeeren 180 g, 0.2% Fett
- Coop Qualité & Prix Magerjogurt Kirsche 180 g, 0.2% Fett
- Coop Qualité & Prix Magerjogurt Mokka 180 g, 0.2% Fett
- Coop Qualité & Prix Magerjogurt Quitte Birne 180 g, 0.2% Fett
- Coop Qualité & Prix Buttermilch Himbeer 500 ml, 0.5% Fett
- Coop Qualité & Prix Coupe Chantilly Vanille 2 x 115 g, -40% Zucker
- Coop Qualité & Prix Max Havelaar Chocato Drink UHT 250 ml, 0.2% Fett
- Coop Qualité & Prix Skyr Himbeer 150 g
- Coop Qualité & Prix Skyr Mango Pfirsich 150 g
- Coop Qualité & Prix Skyr Choco 150 g
- Chiefs Protein Pudding Choco Mountain 200 g
- Chiefs Protein Pudding Vanilla Drive 200 g
- Chiefs Protein Milk Choco Mountain 330 ml
- Chiefs Protein Milk Vanilla Drive 330 ml
- Chiefs Protein Milk Coffee County Caramel 330 ml
- Chiefs Protein Milk Mango Avenue 330 ml
- Chiefs Protein Milk Coco Island 330 ml
- Chiefs Protein Milk Raspberry Falls 330ml
- Emmi Energy Milk High Protein Vanilla 330 ml
- Emmi Energy Milk High Protein Choco 330 ml
- Emmi Energy Milk High Protein Coffee 330 ml
- Emmi Energy Milk High Protein Strawberry 330 ml
- Emmi Caffè Latte Light 230 ml
- Emmi Caffè Latte Balance 230 ml
- Hirz Jogurt 0 % Birchermüesli 180 g
- Hirz Jogurt 0 % Brombeer Vanille 180 g
- Hirz Jogurt 0 % Café 180 g
- Hirz Jogurt 0 % Erdbeer 180 g
- Hirz Jogurt 0 % Exotic 180 g
- Hirz Jogurt 0 % Himbeer Cranberry 180 g
- Hirz Jogurt 0 % Mango Passionsfrucht 180 g

- Hirz Jogurt 0 % Sauerkirsche Vanille 180 g
- Hirz Jogurt 0 % Pfirsich Maracuja 180 g
- Hirz Jogurt 0 % Waldbeeren 180 g
- Hirz Jogurtdrink 0% Mokka 250 ml
- Hirz Jogurtdrink 0 % Himbeer 250 ml
- Nestlé LC1 Jogurt 0 % Erdbeer Himbeer 150 g
- Nestlé LC1 Jogurt 0 % Pêche Melba 150 g
- Isey Skyr Bratapfel 170 g
- Isey Skyr Lemon Cheesecake 170 g
- Isey Skyr Vanille 170 g
- Lindahls Kvarg Himbeer 150 g
- Lindahls Kvarg Vanille 150 g

Süssgetränke/ Energiedrinks/ Fruchtsäfte

- Adez Mandel Passionsfrucht Drink
- Adez Hafer Erdbeer Drink
- Adez Coco Berry Drink
- Coop Prix Garantie Cola Zero
- Coop Prix Garantie Citron Light
- Coop Prix Garantie Energy Drink Sugarfree
- Coop Prix Garantie Grapefruit Light
- Coop Prix Garantie Orange Light
- Coop Qualité & Prix Exotic Island, -50% Zucker
- Coop Qualité & Prix Sirup Himbeer, -70% Zucker
- Coop Qualité & Prix Ice Tea Classic & Peach Zero
- Coca Cola Light
- Coca Cola Zero
- Coca Cola Zero koffeinfrei
- Dr Pepper Light
- Fanta Orange Zero
- Fruiss Sirup diverse Aromen
- Fusetea Lemon Zero
- Fusetea Peach Zero
- Lipton Ice Tea Zero
- Monster Energy Absolutely Zero
- Nestea White Peach Zero
- Ocean Spray Cranberry Light
- Pepsi Light
- Red Bull Sugarfree
- Rivella Blau
- Sinalco Light
- Sprite Zero
- Schweppes Tonic Zero
- Valser Limelite Sweet Water

Sirup

- Teisseire Himbeer Cranberry Zero 60 cl
- Teisseire Pink Grapefruit Zero 60 cl

Süssigkeiten, Gebäcke & Glace

- Coop Qualité & Prix Früchteriegel Apfel 6 x 24 g, -50% Zucker
- Coop Qualité & Prix Country Riegel Crunchy Nature
- Caotina Surfin Light
- Coppenrath Haselnuss Ringe 200 g
- Frozen Power Mango 480 ml
- Frozen Power Vanille 480 ml
- Frozen Power Nougat 480 ml
- Frozen Power Salted Caramel Riegel 3 x 50 g
- Frozen Power Creamy Cocos Riegel 3 x 50 g
- Ovomaltine Pulver Line
- Max Havelaar Tafel Milch ohne Zuckerzusatz 100 g
- Max Havelaar Tafel Milch Crisps ohne Zuckerzusatz 100 g
- Max Havelaar Tafel Milch-Nuss ohne Zuckerzusatz 100 g
- Villars noir 70% mit Stevia 100 g

Produkte ohne Zuckerzusatz oder zuckerreduziert und ohne Süsstoffe

Milchprodukte

- Alle Nature Jogurt, Quark, Blanc Battu und Hüttenkäse
- Naturaplan Bio Jogurt Zwetschge Zimt ohne Zucker 150 g
- Naturaplan Bio Jogurt Mango Passionsfrucht ohne Zucker 150 g
- Naturaplan Bio Jogurt Heidelbeer Banane ohne Zucker 150 g
- Nestlé YAOS Jogurt Nature ungesüsst 400 g
- Emmi Caffè Latte Double Zero 230 ml
- Emmi Birchermüesli Chia 200 g, -50% Zucker

Kompott

- Andros Les Compotes Apfel ohne Zucker 4 x 97 g
- Andros Les Compotes Apfel Birne ohne Zucker 4 x 97 g
- Andros Les Compotes Pockets Apfel ohne Zucker 8 x 100 g
- Andros Les Compotes Apfel Ananas Passionsfrucht ohne Zucker 4 x 97 g
- Naturaplan Bio Apfelmus ohne Zucker 430 g
- Naturaplan Bio Apfelmus Aprikose 360 g
- Naturaplan Bio Apfelmus Mango 360 g
- Naturaplan Bio Fruchtpüree Apfel Banane 4 x 100 g
- Naturaplan Bio Mangopüree 260 g

Müesli

- Bio Familia Birchermüesli 750 g
- Bio Familia Müesli Aronia Himbeer 375 g
- Bio Familia Müesli Honig Nuss 375 g
- Coop Qualité & Prix Birchermüesli ohne Zuckerzusatz 800 g
- Familia Müesli c.m. Plus Haselnuss 600 g
- Familia Müesli Fit Crisp Brombeeren Jogurt 500 g
- Familia Müesli Simply Aprikose 380 g
- Familia Müesli Simply Wildbeeren 380 g
- Coop Karma Acai Berry Bowl 5 x 30 g
- Coop Karma Blueberry Chia Granola 450 g
- Coop Karma Veggie Müesli Randen Aronia 450 g
- Kellogg's Müesli Kokosnuss Cashews ohne Zuckerzusatz 400 g
- Low Carb Protein Müesli Himbeer Erdbeer 565 g
- Low Carb Protein Müesli Schoko Nuss 530 g
- Naturaplan Bio 5-Korn Müesli ohne Zuckerzusatz 500 g
- Naturaplan Bio Birchermüesli 700 g

Konfitüre

- Hero Delight Erdbeer 295 g
- Hero Deligth Aprikose 295 g

Diverse Produkte

- Galbusera Buoni cosi Bisquits
- Hug Zwieback ohne Zuckerzusatz



**COOP NEWSLETTER
ERNÄHRUNG**

Wünschen Sie Ideen und Tipps rund um Ernährung und Wohlbefinden?
Dann melden Sie sich für den Coop Newsletter Ernährung an:

www.coop.ch/newsletter

**Noch mehr
Informationen
erwünscht?**

Bei Fragen zu Coop Produkten steht Ihnen der Coop Info Service zur Verfügung:

Coop Info Service

Postfach 2550

4002 Basel

Telefon 0848 888 444

www.coop.ch