

VDBD-Expertin gibt Tipps für eine gesunde Weihnachtszeit

Genuss und Blutzucker-Kontrolle im Einklang

Berlin – Die Advents- und Weihnachtszeit ist für viele eine Zeit der Freude und des Genusses. Für Menschen mit Diabetes birgt sie jedoch besondere Herausforderungen: Wie Untersuchungen zeigen, führen die festlichen Mahlzeiten häufig zu einem Anstieg des Langzeitblutzuckerwertes (HbA1c), der bis ins neue Jahr nachwirkt. Diabetesberaterin Theresia Schoppe, stellvertretende Vorsitzende des Verbands der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD), gibt praktische Tipps, wie Genuss und Gesundheitsvorsorge miteinander vereinbar sind. Auch Menschen ohne Diabetes helfen diese kleinen und leicht umsetzbaren Regeln, um den Stoffwechsel zu schonen.

Studien belegen: Weihnachtszeit erhöht HbA1c-Werte

Eine Studie zeigt, dass der HbA1c-Wert nach der Advents- und Weihnachtszeit im Durchschnitt um 3 mmol/mol (0,27 %) ansteigt.¹ Eine spanische Untersuchung ergab ähnliche Tendenzen bei Diabetespatientinnen und -patienten: Werte wie Blutzucker, Gewicht und Bauchumfang steigen in der Weihnachtszeit spürbar.² „Diese Zahlen bestätigen, was wir in der Praxis häufig im Januar sehen“, erklärt Theresia Schoppe, Vorstandsmitglied des VDBD und Diabetesberaterin DDG aus der Domringpraxis Warstein. „Gerade die Kombination aus reichhaltigen Speisen und weniger Bewegung während der Feiertage trägt zu diesen temporären Verschlechterungen bei.“

Tipps für die Gesundheit

Theresia Schoppe rät dazu, bewusst und mit diesen 6 kleinen Tricks in die Festzeit zu starten, um den Anstieg der Blutzuckerwerte zu minimieren:

1. **Bewusste Mahlzeitenplanung:** Wer kalorienreiche Abende plant, kann tagsüber leichtere Mahlzeiten wie Salate oder Protein-Shakes einbauen.
2. **Vor dem Essen ein Glas Wasser** – das sättigt schon etwas.
3. **Geschickte Nahrungsaufteilung:** Salat, Gemüse und Protein als erstes beginnen zu essen, danach die Kohlenhydrate wie Nudeln, Kartoffeln und Klöße. Das vermeidet einen raschen Anstieg des Blutzuckerspiegels.
4. **Gut kauen:** Langsames Essen fördert die Sättigung und verhindert, dass schnell große Mengen verzehrt werden.
5. **Essenspausen** helfen, den Insulinspiegel zwischendurch wieder abzusenken. Kleine Snacks zwischendurch vermeiden.
6. **Bewegung nach dem Essen:** Moderate Bewegung wie ein Spaziergang regt den Stoffwechsel an und senkt den Blutzucker.

„Von diesen Regeln profitieren natürlich auch stoffwechselgesunde Menschen“, so Schoppe. „Jeder, der seine Blutzuckerwerte stabil hält und Übergewicht vermeidet, hat ein geringeres Risiko, langfristig eine Stoffwechselerkrankung wie Typ-2-Diabetes zu bekommen. Daher sind diese Tipps natürlich auch ganzjährig für alle Menschen empfehlenswert.“

Menschen mit Diabetes sollten Diabetesberatung nutzen

„Weihnachten ist eine besondere Zeit, und niemand soll sich das Genießen verderben lassen“, betont Schoppe. „Mit einer guten Planung und kleinen Verhaltensänderungen kann man die festlichen Köstlichkeiten genießen, ohne die Gesundheit zu gefährden.“

Die Diabetesberaterin betont, dass entsprechende Schulungsmaßnahmen zur Selbstkontrolle sinnvoll sind, um solche saisonalen Verschlechterungen zu vermeiden. Sie empfiehlt daher Menschen mit Diabetes, sich ganz besonders vor und während der Weihnachtszeit von ihrem Diabetesteam in der behandelnden Praxis beraten und begleiten zu lassen, um diabetische Entgleisungen und kardiovaskuläre Risiken zu vermeiden. „Jeder Mensch mit Diabetes hat ganz eigene Bedürfnisse und Gewohnheiten in der Weihnachtszeit sowie Besonderheiten hinsichtlich seines Stoffwechsels. Daher ist es empfehlenswert, sich in einem persönlichen Gespräch in der Praxis auszutauschen, um einen individuellen Essens- und Bewegungsplan zu erstellen“, schließt Schoppe.

Infos:

[Diabetes-Spickzettel für die Weihnachtszeit](#)

Literatur:

¹ Angus G Jones et al., DARE-Studie: Effect of the holiday season in patients with diabetes: glycemia and lipids increase postholiday, but the effect is small and transient, *Diabetes Care*. 2014;37(5):e98-9. doi: 10.2337/dc13-2353.

² Sara Lopez Rojo et al., La Navidad para nuestros pacientes diabéticos: ¿situación de riesgo cardiovascular añadida? *Aten Primaria*, 2009 Sep 24;42(6):342-343. [Article in Spanish] doi: 10.1016/j.aprim.2009.06.020

Hamad Ghaleb Dailah, The Influence of Nurse-Led Interventions on Diseases Management in Patients with Diabetes Mellitus: A Narrative Review, *Healthcare (Basel)* 2024 Jan 30;12(3):352. doi: 10.3390/healthcare12030352.

Über den Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD):

Als Verband der Diabetesberatungs- und Schulungskräfte VDBD stärken wir das Berufsbild der Diabetesfachkräfte im Gesundheitswesen und vertreten die Interessen unserer Mitglieder. Evidenzbasierte Diabetesschulung und -beratung hat zum Ziel, Menschen mit Diabetes zu befähigen, ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten und ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Dabei unterstützen und begleiten Diabetesfachkräfte sie aktiv, alltagstaugliche Lösungen zu finden, ihre Gesundheitskompetenz zu stärken und ihr Selbstmanagement der chronischen Erkrankung zu optimieren.