

## Weniger Zucker und Fett im Essen? – so einfach ist es nicht!

### **Gesamtes Ernährungsmuster entscheidet über das Diabetesrisiko**

Ernährung spielt eine zentrale Rolle bei der Entstehung und dem Verlauf von Diabetes Typ 2. Doch einfache Regeln wie „weniger Zucker“ oder „weniger Fett“ bei der Ernährung greifen zu kurz – darauf weist die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) hin. Studien zeigen: Entscheidend sind nicht nur einzelne Nährstoffe oder Lebensmittel, sondern das gesamte Ernährungsmuster. Für die allgemeine Gesundheit und Diabetesprävention kommt es darauf an, wie Lebensmittel und Nährstoffe insgesamt kombiniert werden. Untersuchungen zeigen, dass so das Diabetesrisiko um bis zu 80 Prozent gesenkt werden könnte. DDG Experten geben eine Übersicht über aktuelle Erkenntnisse und zeigen, worauf Menschen im Alltag achten sollten.

Lange stand die Frage im Fokus, ob Zucker oder Fett krank machen. Heute zeigt sich ein differenzierteres Bild. „Der Einfluss einzelner Nährstoffe wird zunehmend im Kontext des gesamten Ernährungsmusters bewertet“, erklärt Dr. med. Stefan Kabisch, Mitglied des Ausschusses Ernährung der DDG und Studienarzt in der Klinik für Endokrinologie und Stoffwechselmedizin an der Charité – Universitätsmedizin Berlin.

Frühere Studien hatten vor allem gesättigte Fette, Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel als Haupttreiber für einen Diabetes mellitus Typ 2 identifiziert. Neue Analysen ergänzen dies mit der Erkenntnis: Entscheidend ist auch, wie Menschen insgesamt essen – also welche Lebensmittel sie kombinieren und wie häufig.<sup>1</sup> „Es kommt nicht auf das einzelne Kuchenstück zum Kaffeetrinken oder die Chips-Packung vor dem Fernseher an. Wichtig ist, ob diese Lebensmittel in einen insgesamt gesunden Ernährungsplan eingestreut sind oder diesen dominieren“, erklärt Kabisch. „Es geht also nicht um Verbote, sondern das richtige Verhältnis.“

### **Pflanzlich-betonte Ernährung steht mit einem geringeren Diabetesrisiko in Verbindung**

Besonders deutlich sind die diabetespräventiven Effekte bei pflanzenbetonten Ernährungsweisen. Beobachtungsstudien zeigen, dass Menschen, die viel Gemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchte und Nüsse konsumieren, seltener an Typ-2-Diabetes erkranken.<sup>2</sup> „Entscheidend ist aber auch hier nicht ein einzelnes Lebensmittel, sondern die langfristige Qualität der gesamten Ernährung“, sagt Professor Dr. med. Thomas Skurk, Vorsitzender des Ausschusses Ernährung der DDG und Ernährungsmediziner von der Technischen Universität München (TUM).

### **Zuckerhaltige Getränke und Fleisch erhöhen das Diabetesrisiko**

Neben schützenden Faktoren benennt die Forschung auch klare Risiken. Zuckerhaltige Getränke sind mit einem erhöhten Risiko für Typ-2-Diabetes assoziiert und sollten möglichst vermieden werden. Regelmäßig konsumiert führen sie zu schnellen Blutzuckeranstiegen und fördern Gewichtszunahme sowie Insulinresistenz.

Auch ein hoher Konsum von rotem und verarbeitetem Fleisch ist problematisch. Studien zeigen, dass das Risiko für Typ-2-Diabetes pro zusätzlich tägliche Portion statistisch um etwa 10 bis 20 Prozent höher ist.<sup>3</sup>

Die Ernährungsmediziner betonen, dass viele Empfehlungen auf Beobachtungsstudien beruhen, da randomisierte Langzeit-Interventionsstudien bislang kaum durchgeführt wurden. Dennoch seien die Ergebnisse für viele Nährstoffe und Lebensmittel konsistent: „Die Richtung der Effekte ist eindeutig und diese decken sich auch mit bestehenden Interventionsstudien“, resümiert Kabisch.

### **Checkliste: 5 Ernährungstipps für den Alltag bei Diabetes**

- **Vollkorn statt Weißmehl**
- **Mehr pflanzliche Lebensmittel**  
Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse unterstützen den Stoffwechsel und fördern die Sättigung.
- **Zuckerhaltige Getränke vermeiden**  
Softdrinks lassen den Blutzucker schnell ansteigen und fördern Gewichtszunahme.
- **Fleischkonsum reduzieren**  
Vor allem rotes und verarbeitetes Fleisch steht mit einem höheren Diabetesrisiko in Verbindung.
- **Wasser und ungesüßte Getränke bevorzugen**  
Sie sind die beste Wahl für den Alltag und beeinträchtigen den Blutzucker nicht.

Getreideballaststoffe stabilisieren den Blutzucker und senken vermutlich das Risiko für Typ-2-Diabetes.

### **Ernährung als Schlüssel für Prävention**

Ernährung ist ein zentraler Hebel in der Diabetesprävention: Modellrechnungen zeigen, dass ein günstiges Ernährungsmuster das Risiko für Typ-2-Diabetes theoretisch sogar um bis zu etwa 80 Prozent senken könnte. In der Praxis liegen die Effekte meist zwischen 20 und 40 Prozent.<sup>2</sup> „Leider weist die Entwicklung in Deutschland seit Jahren in die falsche Richtung: Mit rund 83 Gramm Zucker pro Tag, davon etwa 26 Gramm aus Getränken, liegt der Konsum der Deutschen klar über den empfohlenen Mengen. Besonders bedenklich ist, dass etwa jeder bzw. jede Vierte der 14- bis 17-Jährigen täglich zuckerhaltige Getränke trinkt“, gibt Skurk zu Bedenken.<sup>4/5</sup> „Gleichzeitig sinkt der Konsum gesunder Lebensmittel. Bei vielen Menschen ist die Ernährung also deutlich aus dem Gleichgewicht geraten.“ Neben Aufklärung brauche es politische Rahmenbedingungen, die jedem und jeder gesündere Entscheidungen im Alltag erleichtern.

Mehr zu den gesundheitspolitischen Forderungen der DDG für mehr Gesundheits- und Diabetesprävention lesen Sie [hier](#).

### **Quellen**

<sup>1</sup>Kabisch S, Schlesinger, S., Epidemiologie und Ernährungsempfehlungen - zwischen Evidenz, Kritik und Aufbruch, Seite 18 bis 21, Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2026 [https://www.ddg.info/fileadmin/user\\_upload/Deutscher\\_Gesundheitsbericht\\_2026\\_final.pdf](https://www.ddg.info/fileadmin/user_upload/Deutscher_Gesundheitsbericht_2026_final.pdf)

<sup>2</sup>Diab.info: [Gesunde Ernährung für Herz und Stoffwechsel](#)

<sup>3</sup> Wittenbecher C, Mühlenbruch K, Kröger J, Jacobs S, Kuxhaus O, Floegel A, Fritsche A, Pischon T, Prehn C, Adamski J, Joost HG, Boeing H, Schulze MB. Amino acids, lipid metabolites, and ferritin as potential mediators linking red meat consumption to type 2 diabetes. doi: 10.3945/ajcn.114.099150. Am J Clin Nutr. June 1, 2015

<sup>4</sup>Statista: Pro-Kopf-Konsum von Zucker in Deutschland in den Jahren 1950/51 bis 2024/25 <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/175483/umfrage/pro-kopf-verbrauch-von-zucke>

[r-in-deutschland/](#)

<sup>5</sup> RKI Diabetes Surveillance 2015-2024 - Zuckerhaltige Erfrischungsgetränke [https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/12501/DiabSurv\\_Zuckerhaltige\\_Erfrischungsgetr%C3%A4nke\\_K.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/12501/DiabSurv_Zuckerhaltige_Erfrischungsgetr%C3%A4nke_K.pdf?sequence=1&isAllowed=y)