

## MERKBLATT

### Produkte für Diabetiker im Sortiment der Migros

## 1. Allgemeine Informationen

### 1.1. Diabetesernährung heute

In der Diabetesernährung hat in den letzten Jahren ein Umdenken stattgefunden. Eine eigentliche «Diabetesdiät» existiert nicht mehr. Es gibt weniger Verbote und mehr Empfehlungen. Die folgenden Tipps helfen Ihnen im Migros Sortiment die geeigneten Produkte auszuwählen.

In der Schweiz leben schätzungsweise 500'000 Diabetiker, Tendenz steigend. Diabetes mellitus – im Volksmund auch «Zuckerkrankheit» genannt – ist damit eine der häufigsten Stoffwechselerkrankungen. Eine gute Blutzuckereinstellung ist das Ziel jeder Diabetes-Behandlung. Die Therapie stützt sich dabei auf folgende Eckpfeiler:

- Ernährung
- Bewegung
- Evtl. medikamentöse Behandlung

Das A und O ist eine ausgewogene und bewusste Ernährung. Dabei muss keineswegs auf Genuss verzichtet werden! Als Basis für eine diabetikerfreundliche Ernährung dient die Nahrungsmittelpyramide. Bei der Menüplanung sollten zudem Lebensmittel mit hohem Gehalt an Nahrungsfasern und tiefem glykämischen Index bevorzugt werden.

### 1.2. Zucker in der Diabetesernährung

Anders als früher brauchen Diabetiker heute nicht mehr gänzlich auf zuckerhaltige Produkte zu verzichten. Wie für alle Menschen, die sich gesund ernähren möchten, sollte der Zuckerkonsum aber gering sein. Maximal 10 Prozent der pro Tag konsumierten Energie sollte aus Zucker stammen, was für Erwachsene einer Menge von ca. 50 Gramm entspricht. Mit „Zucker“ ist nicht nur der weisse Zucker (Kristallzucker) gemeint, sondern alle zugesetzten Mono- und Disaccharide (Einfach- und Zweifachzucker) sowie natürliche Zuckerarten in Honig, Dicksaft und Fruchtsäften (auch freie Zucker genannt) gemeint.

Nicht mitberechnet sind die Zuckerarten, welche natürlicherweise in Früchten, Gemüse, Milch, Getreideprodukten vorhanden sind. Damit der Blutzucker nicht zu rasch ansteigt, sollte Zucker mit Vorteil im Rahmen einer Mahlzeit zu sich genommen werden. Protein, Fett und Nahrungsfasern (Ballaststoffe) üben eine „Bremswirkung“ aus.

Selbstverständlich müssen Diabetiker den Zucker so oder so in die erlaubte Kohlenhydratmenge einer Mahlzeit einrechnen. Auf Süssgetränke sollte weiterhin verzichtet werden, um einen schnellen und hohen Blutzuckeranstieg zu vermeiden. Die geringen Mengen an Zucker, die in verarbeiteten Produkten wie Essigkonserven, Tomatensauce oder Fleischwaren zu finden sind, haben untergeordnete Bedeutung und müssen nicht berücksichtigt werden. Insbesondere für Diabetiker mit Übergewicht gilt: Zucker in Kombination mit Fett sind Kalorienbomben. Entsprechende Produkte (Schokolade, Rahmglace, Backwaren etc.) sollten eine seltene Ausnahme bleiben.

## 2. Geeignete Produkte

### 2.1. Spezialprodukte für Diabetiker

Auf den 1.1.2014 wurde Art. 13 der Verordnung für Speziallebensmittel gestrichen. Seit dem 1.1.2015 ist es definitiv nicht mehr möglich, auf die spezielle Diabetikereignung von Produkten, die ohne Zuckerzusatz hergestellt werden, aufmerksam zu machen. Das Diabetiker-Logo wie auch der Diabetiker-Hinweis („Für Diabetiker verwendbar“) mussten deshalb von den Verpackungen der heutigen Diabetikerlebensmittel entfernt werden. An der Rezeptur der bestehenden Produkte hat sich aber nichts geändert.

Grund für diese lebensmittelrechtliche Änderung sind die heutigen Ernährungsempfehlungen für Diabetiker, welche sich kaum von den Empfehlungen für die Allgemeinbevölkerung unterscheiden (siehe Punkt 1.2). Spezielle Diabetikerlebensmittel werden in der modernen Diabetikerernährung als überflüssig erachtet.

Als Hilfestellung für Diabetiker wird aber nach wie vor eine Liste mit diabetikerfreundlichen (Spezial-)produkten geführt. Die 7-stellige Zahl ist die Artikelnummer des Produktes; auf der Verpackung ist sie unter oder neben dem MIGROS-Logo zu finden. Bitte beachten Sie, dass nicht alle Produkte in allen Filialen und Genossenschaften erhältlich sind. Die Verfügbarkeit der Produkte in den einzelnen Migros-Filialen lässt sich über das Migros-Produktportal einsehen: <https://produkte.migros.ch/> (Produkt eingeben, unter "Verfügbarkeit" Postleitzahl oder Ort ergänzen). Die meisten Produkte können auch online bestellt werden.

### **Schokoladen/Confiserie**

1001.217	Frey Schokolade Noir special 72% Cacao ohne Zuckerzusatz
1001.304	Frey Schokolade Milch extra ohne Zuckerzusatz
1001.308	Frey Schokolade Noxana ohne Zuckerzusatz
1002.320	Frey Schokolade Giandor ohne Zuckerzusatz
1009.227	Frey Truffes au noir ohne Zuckerzusatz
1005.037	Lampino Osterhase mittel (Saison)
1016.084	Frey Eili Noir ohne Zuckerzusatz (Saison)

### **Kaugummi/Dragées/Bonbons/Pastillen**

*Alle zuckerfreien Produkte (sugarless, mit dem Zahnmannchen-Signet)*

### **Zuckerersatz**

1020.337/338	Sucorine Süsstofftableten auf der Grundlage von Cyclamat und Saccharin
1020.336	Sucorine flüssig auf der Grundlage von Cyclamat
1020.002	M-Classic Erythrit Süsspulver
1020.012	M-Classic Xylit Süsspulver
1020.335	Sucorine Süsspulver auf der Grundlage von Cyclamat und Saccharin (*)

*\* Dieses Süsspulver enthält neben Süsstoffen auch Maltodextrin (ein Stärkeabbauprodukt). Es wird aber aufgrund der hohen Süßkraft nur in geringen Mengen verwendet und kann deshalb auch von Diabetikern eingesetzt werden.*

### **Glace**

1604.080	M-Classic Léger Vanille, Becher à 165ml <i>(10g verwertbare Kohlenhydrate sind in 250ml Produkt enthalten)</i>
1604.081	M-Classic Léger Kakao, Becher à 165ml <i>(10g verwertbare Kohlenhydrate sind in 200ml Produkt enthalten)</i>

### **Backwaren**

1105.692	M-Classic Léger Petit Beurre ohne Zuckerzusatz <i>(10g verwertbare Kohlenhydrate sind in 15g Produkt enthalten)</i>
1103.003	M-Classic Fitness Zwieback ohne Zuckerzusatz

### **Müesli**

1042.061	Bio Müesli ohne Sultaninen, ohne Zuckerzusatz
1042.320	M-Classic Birchermüesli ohne Zuckerzusatz (mit Sultaninen)
1042.332	Bio Flakes & Pops ohne Zuckerzusatz
1042.875	Oh! High Protein Crunchy Beeren ohne Zuckerzusatz
1042.876	Oh! High Protein Crunchy Schokolade ohne Zuckerzusatz

### **Konfitüren / Brotaufstrich**

1510.203	Belle Journée Fit & Well Aprikosen
1510.204	Belle Journée Fit & Well Erdbeere
1510.205	Belle Journée Fit & Well Himbeere
1510.206	Belle Journée Fit & Well Heidelbeere
1510.210	Belle Journée Fit & Well Vierfrucht mit Xylit
1510.209	Belle Journée Fit & Well Exotic mit Xylit
1510.053	Belle Journée Fit&Well Portionen
1512.117	Oh! High Protein Crème Haselnuss

## **Getränke**

Anmerkung: Getränke, die mehr als 1,5g Kohlenhydrate pro 100ml haben, sind nicht aufgeführt. Wir erachten diese Getränke für Diabetiker als „nicht geeignet“.

1209.088/089	M-Budget Citro Zero
1209.015/115	M-Budget Orange Zero
1209.017/117	M-Budget Grapefruit Zero
1209.150/151	M-Budget Cola Zero
1209.214	Valais Botanical Himbeer
1209.215	Valais Botanical Aprikose
1209.223	Valais Botanical Zitrone/Minze
1208.962/963	Bio Aproz Lemon
1208.966/967	Bio Aproz Mint-Lime
1208.982/983	Bio Aproz Orange
1201.005	Volvic Essence Zitrone/Apfel
1201.006	Volvic Essence Minze/Gurke
1201.007	Volvic Essence Orange/Holunderblüte
1201.130	Volvic Essence Limette/Cassis
1202.169/694/695	Pepsi Zero
1202.636/696	Pepsi Zero coffeinfrei
1202.162	Pepsi Cherry Zero
1202.712/1209.742	Coca-Cola light
1202.714/718/1209.744	Coca-Cola Zero
1202.740	Coca-Cola Lemon Zero
1202.923/924	Coca-Cola Double Zero
1202.049/1209.041	Orangina Zero
1209.077/1202.232	Rivella blau
1209.285/278	Bio Ice Tea Alpenkräuter ohne Zucker
1209.268	Bio Ice Tea Zitronengras-Ingwer ohne Zucker
1202.989(901/902)	Ice Tea Zero Zitrone
1202.986	Ice Tea Zero Pfirsich
1205.567	Ice Tea Zero Lemon (Stick)
1205.570	Ice Tea Zero Peach (Stick)
1202.655	Red Bull sugarfree
1209.833/834	M-Budget Drink Zero Sugar
1307.567	You Ginger Water
1202.555/556	Tonic Water Zero
1215.090	Sirup Himbeer Zero
1215.091	Sirup Pfirsich-Mango Zero
1215.136	Sirup Hugo Zero

## **Milchprodukte**

2050.315	M-Classic Léger Joghurt Erdbeer
2050.321	M-Classic Léger Joghurt Mokka
2050.329	M-Classic Léger Joghurt Haselnuss
2052.027	Bifidus Joghurt Heidelbeer 0% Kristallzucker
2052.240	M-Classic Skyr Heidelbeere
2052.241	M-Classic Skyr Pfirsich
2052.260	Oh! High Protein Quark Erdbeer
2052.261	Oh! High Protein Quark Banane
2052.262	Oh! High Protein Quark Schokolade
2052.263	Oh! High Protein Quark Mokka
2052.264	Oh! High Protein Quark Limette
2052.270	Oh! Whey Protein Joghurt Vanille
2052.280	Oh! Whey Protein Joghurt Mango
2045.140	Oh! High Protein Drink Choco
2045.141	Oh! High Protein Drink Himbeer
2045.142	Oh! High Protein Drink Banane
2045.145	Oh! High Protein Macchiato Drink
2045.146	Oh! High Protein Drink Ananas Kokos
2045.148	Oh! High Protein Drink Zero Vanille
2045.149	Oh! High Protein Drink Zero Banana-Strawberry

2053.726	Oh! High Protein Choco Pudding
2053.727	Oh! High Protein Caramel Pudding
2053.728	Oh! High Protein Vanille Pudding
2053.729	Oh! High Protein Flan Caramel
2053.430	Oh! High Protein Mousse Chocolat
2045.123	Emmi Caffè Latte Zero unsweetened
2045.527	Caffè Lattesso Free no sugar added
2045.113	Grande Caffè Zero
2045.064	Energy Milk High Protein Erdbeer ohne Zuckerzusatz
2045.065	Energy Milk High Protein Vanille ohne Zuckerzusatz
2045.088	Energy Milk High Protein Choco ohne Zuckerzusatz
2053.717	Chiefs Protein Pudding Vanille ohne Zuckerzusatz
2053.718	Chiefs Protein Pudding Choco ohne Zuckerzusatz
2053.230	M-Classic Léger Coupe Chocolat*

(\*enthält im Rahmhäubchen geringe Mengen an Zucker)

### **Interessante kohlenhydratreduzierte Produkte**

1114.458	You Proteinbrot
1113.618	You Proteinbrot in Scheiben
1113.619	You Lower Carb Brot
1114.675	You Seeds & Grains
1113.649	You Oat Bread with carrots
1510.406	You Konfitüre Erdbeer
1510.407	You Konfitüre Himbeer
1510.408	You Konfitüre Aprikose
1510.409	You Konfitüre Sauerkirsche

### **Vitamin-/Mineralstoffpräparate**

*Alle ACTILIFE-Brauselimonadetabletten, Kapseln, Lutschtabletten, und Sticks sind für Diabetiker geeignet.*

### 3. Hinweis

Die aktuellste Version unseres Merkblattes finden Sie immer auf der Migros-Homepage:

<https://help.migros.ch/de/fachstelle-ernaehrung/merkblaetter.html>

Das Merkblatt kann als PDF-Datei heruntergeladen werden.

Für allfällige Fragen steht Ihnen die Fachstelle Ernährung gerne zur Verfügung. Sie erreichen uns via die M-Infoline, entweder telefonisch (0800 84 0848) oder über das Kontaktformular:

<https://help.migros.ch/de.html>