

Diabetiker brauchen keinen speziellen Wein oder Schaumwein

Stellungnahme Nr. 018/2008 des BfR vom 15. Januar 2008

Grundprinzip der Diät von Diabetikern war jahrelang ein striktes Verbot von Zuckern. Infolgedessen wurden Lebensmittel produziert, die speziell für Diabetiker geeignet sein sollten und weniger Zucker oder Zuckeraustauschstoffe enthielten. Nach neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen ist dieses ernährungsphysiologische „Verbot“ jedoch hinfällig: Die Ernährungsempfehlungen zur Vorbeugung und Behandlung von Diabetes mellitus ähneln vielmehr denen für die Allgemeinbevölkerung.

Denn Diabetes mellitus ist nicht nur eine „Zuckerkrankheit“, also eine Erkrankung des Kohlenhydratstoffwechsels, sondern hat auch Störungen des Protein- und des Fettstoffwechsels zur Folge. Deshalb sind die Ziele der Diabetes-Therapie normale Blutzuckerwerte aber auch optimierte Blutfettwerte, normaler Blutdruck und normales Körpergewicht. Diese lassen sich durch bestimmte Ernährungsmaßnahmen positiv beeinflussen. Dazu gehört es, reichlich Ballaststoff- und vitaminreiche Nahrungsmittel zu essen. Obst, Gemüse und Salat sowie Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte sollten täglich aufgenommen werden. Der Verzehr von fetten Wurst- und Käsesorten dagegen ist zu vermeiden, ebenso von Schokolade, Kuchen, Gebäck und Kartoffelchips. Milchprodukte sollten fettarm sein und zum Kochen Öle anstelle von festen, tierischen Fetten wie Butter benutzt werden. Gleichzeitig sollte die Menge an Kochsalz in der täglichen Nahrung begrenzt, zu große Mahlzeiten vermieden und Alkohol maßvoll konsumiert werden. Wichtigste Vorbeugungsmaßnahme ist neben einer gesunden, kalorienreduzierten Ernährung die tägliche Bewegung. Speziell auf die Bedürfnisse von Diabetikern ausgerichtete und als „Diabetiker geeignet“ deklarierte Lebensmittel sind damit entbehrlich.

Das gilt auch für Genussmittel wie Bier, Weine und Schaumweine, die mit einer diabetikerfreundlichen Produktion beworben werden. Diesen Genussmitteln wird, nach Abschluss des Gärprozesses, unter anderem Zucker zugesetzt. Dafür wird bei Produkten, die als „Diabetiker geeignet“ ausgelobt sind, Fruktose verwendet, ein Fruchtzucker, der in Honig und Obst vorkommt. Seine Süßkraft ist um 20 % höher als die von herkömmlichem Zucker, und er soll für Diabetiker besser geeignet sein.

Ob Fruktose tatsächlich verträglicher oder bekömmlicher für Diabetiker ist als herkömmlicher Zucker, hat das BfR jetzt bewertet. Das Institut kommt zu dem Ergebnis, dass Fruktose keine nennenswerten Vorteile hat und der Einsatz nicht zu empfehlen ist. Entsprechend hält das Institut auch die Auslobung von Genussmitteln als „für Diabetiker geeignet“ für verzichtbar. Diabetiker sollten allerdings bevorzugt Weine mit der Geschmackangabe „trocken“ oder „extra trocken“ für Schaumweine auswählen. Die Zuckerkonzentrationen dieser Produkte spielen für den Diabetiker bei moderatem Konsum nur eine untergeordnete Rolle und sind in der täglichen Ernährung zu vernachlässigen.

1 Gegenstand der Bewertung

Die Verordnung (EG) Nr. 1924/2006 zu nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel mit dem Verbot gesundheitsbezogener Angaben bei alkoholhaltigen Getränken trat am 1.7.2007 in Kraft. Danach ist die Bezeichnung "Für Diabetiker geeignet – nur nach Befragen des Arztes" für Weine nicht mehr erlaubt, sodass die in der Weinverordnung geregelten Vorschriften der §§ 48 und 18 über Weine und Schaumweine, die wegen ihrer Beschaffenheit für Diabetiker geeignet sind, aufgehoben worden sind. Der Wegfall der Regelungen über die Angabe "Für Diabetiker geeignet" wird von Unternehmen der Weinwirtschaft

kritisiert. Insbesondere wird beklagt, dass mit dem Wegfall der Möglichkeit, für die Versanddosage Fruktose zu verwenden, eine "diabetikerfreundliche Produktion" zunichte gemacht würde. Vor diesem Hintergrund hat das BfR zu ausgewählten Kennzeichnungsfragen mit Gesundheitsbezug sowie zu Fragen des Einsatzes von Fruktose in der Wein- und Schaumweinherstellung, insbesondere unter dem Aspekt der „diabetikerfreundlichen Produktion“, Stellung genommen.

2 Ergebnis

Spezielle diätetische und für eine Diät geeignete Lebensmittel für Diabetiker (sog. Diabetiker-Lebensmittel) einschließlich für Diabetiker geeignete Weine und Schaumweine werden aus ernährungsmedizinischer und diabetologischer Sicht nicht mehr empfohlen. Die Angabe "für Diabetiker geeignet" hält das BfR deshalb bei Wein nicht mehr für erforderlich. Unabhängig davon müssen gesundheitsbezogene Angaben bei alkoholischen Getränken mit Inkrafttreten der sog. Health-Claims-Verordnung entfallen. Für die Kennzeichnung von Weinbauerzeugnissen gemäß der Verordnung (EG) 753/2002 reichen Angaben wie "trocken", "halbtrocken", "lieblich" oder "süß" aus. Weitergehende Angaben über Gehalte an Gesamtzucker, Glukose und Fruktose sowie zum Brennwert des Alkohols und dem physiologischen Gesamtbrennwert sind ggf. für alle Verbraucher von allgemeinem Interesse.

Fruktose hat gegenüber der Verwendung von üblichem Zucker für Diabetiker keine nennenswerten Vorteile und sollte deshalb nicht mehr empfohlen werden. Immer mehr aktuelle wissenschaftliche Studien zeigen, dass zu viel Fruktose in der Ernährung ungünstige Auswirkungen auf den Stoffwechsel hat. Die weitere Verwendung von Fruktose bei der Sektherstellung anstelle von handelsüblicher Saccharose oder von Traubenmost hält das BfR deshalb aus ernährungsmedizinischer Sicht nicht für sinnvoll.

3 Begründung

3.1 Risikobewertung

3.1.1 Allgemeine Bemerkungen

Von nationalen und internationalen Diabetesgesellschaften sowie dem BfR werden nach heutigem Stand der Wissenschaft spezielle diätetische und Diät geeignete Lebensmittel für Diabetiker (sog. Diabetiker-Lebensmittel) einschließlich für Diabetiker geeignete Weine und Schaumweine nicht mehr empfohlen. Die Angabe "Für Diabetiker geeignet" bei Wein wird nicht mehr als notwendig erachtet (1-4). Die bisherigen Regelungen des § 48 der Weinverordnung, wonach diese Angabe nur erfolgen durfte, wenn in einem Liter Wein höchstens 4 g Glucose und höchstens 20 g Gesamtzucker enthalten sind, befinden sich nicht mehr im Einklang mit den aktuellen Ernährungsempfehlungen für Diabetiker, sodass auch unabhängig vom Verbot gesundheitsbezogener Angaben bei alkoholhaltigen Getränken eine Aufhebung gerechtfertigt ist (3).

Ein Verbot von Zucker/Saccharose in der Kost von Diabetikern gilt heute als überholt und ist nach den Ergebnissen neuerer Studien unbegründet (1, 2). Die Praxis hat vielmehr gezeigt, dass so genannte Diabetikerweine wie auch Diätbier Diabetiker dazu verleiten, allgemein gültige Vorsichtsmaßnahmen bezüglich des Alkoholkonsums zu ignorieren. Erschwerend kommt hinzu, dass ein regelmäßig überhöhter Alkoholkonsum häufig mit weiteren ungünstigen Ernährungsmustern, wie beispielsweise dem Verzehr besonders fetthaltiger Lebensmittel, verbunden ist (3, 5).

3.1.2 Verwendung von Fruktose als Bestandteil der Versanddosage bei der Sektherstellung

Fruktose und andere energiehaltige Zuckeraustauschstoffe haben gegenüber der Verwendung von üblichem Zucker (Saccharose) für Menschen, die an Diabetes leiden, keine nennenswerten Vorteile und sollten nicht mehr empfohlen werden (1, 2). Damit ist auch den Weinherstellern die (biologische) Basis für einen ausgewiesenen "Diabetikerwein" entzogen, dessen Definition lediglich auf dem Gehalt an Fruktose und Glukose beruht. Die obligatorischen Geschmacksangaben für Weine gemäß der Verordnung (EG) 753/2002 als "trocken", "halbtrocken", "lieblich" oder "süß" und für Schaumweinen gemäß der Verordnung (EG) 1493/1999 als "naturherb", "extra herb", "herb", "extra trocken", "trocken", "halbtrocken" oder "mild" reichen nach Ansicht des BfR als Kennzeichnung aus. Fruktose galt zwar lange Zeit als nützlicher Ersatzstoff für Saccharose und Glukose, da in den ersten Phasen des Stoffwechsels kein Insulin benötigt wird. Trotz dieses "nützlichen" Effekts der Fruktose zeigen immer mehr aktuelle wissenschaftliche Studien, dass zu viel Fruchtzucker in der Ernährung ungünstige Auswirkungen auf den Stoffwechsel hat. So erhöht Fruktose die Plasmakonzentration der Blutfette (Triglyceride) und das "schädliche" LDL-Cholesterin (Low-Density-Lipoprotein-Cholesterin). Beides begünstigt die Entstehung der Arteriosklerose und erhöht damit das kardiovaskuläre Risiko. Ebenso werden durch zu viel Fruktose in der Ernährung auch eine Entwicklung der Adipositas (Übergewicht) sowie die Entwicklung des metabolischen Syndroms begünstigt (6-8). Dies ist bei Typ-2 Diabetikern besonders problematisch. Die weitere Verwendung von Fruktose als Bestandteil der Versanddosage bei der Sektherstellung anstelle von handelsüblicher Saccharose oder von Traubenmost hält das BfR damit aus ernährungsmedizinischer Sicht nicht für sinnvoll.

Da der Fruktose keine besonderen "diätetischen Eigenschaften" mehr zukommen, ist es aus diabetologischer Sicht auch nicht mehr gerechtfertigt, bei der Herstellung von Schaumwein Fruktose anstelle von Saccharose oder Traubenmost als Bestandteil der Versanddosage zu verwenden.

3.1.3 Zuckergehalt von Weinen und Schaumweinen

Bei moderatem Weingenuss ist es weitgehend unerheblich, welcher Wein von Diabetikern getrunken wird. Der Restzuckergehalt von "trockenem" Wein darf höchstens 9 g pro Liter betragen. "Halbtrockene" Weine dürfen bereits bis zu 18 g Restzucker pro Liter erreichen, und "extra trockene" Schaumweine dürfen maximal 20 g Zucker pro Liter aufweisen. Zuckerkonzentrationen in diesem Bereich spielen für den gut eingestellten Diabetiker bei moderatem Konsum eine untergeordnete Rolle und sind in der täglichen Ernährung vernachlässigbar. Noch einfacher kann sich der Verbraucher anhand der Farbe des "Deutschen Weinsiegels" über den Restzuckergehalt informieren. Ein gelbes Siegel kennzeichnet trockene, ein grünes halbtrockene Weine (3). Weitergehende Angaben über Gehalte an Gesamtzucker, an Glukose und Fruktose, sowie zum Brennwert des Alkohols und dem physiologischen Gesamtbrennwert sind ggf. für alle Verbraucher von allgemeinem Interesse.

4 Handlungsrahmen / Maßnahmen

Das BfR wird Verbraucher/Diabetiker über den Wegfall der Vorschriften in der Weinverordnung durch Inkrafttreten der Verordnung (EG) Nr. 1924/2006 informieren.

Durch die ersatzlose Streichung des § 12 der DiätVO entfällt auch die Grundlage für diätetisches Bier (§ 20 Abs. 3 DiätVO).

5 Referenzen

- 1 Toeller, M. (2005): Evidenz-basierte Ernährungsempfehlungen zur Behandlung und Prävention des Diabetes mellitus. *Diabetes und Stoffwechsel*. 14: 75-94.
- 2 Mann, J.I., De Leeuw, I., Hermansen, K., Karamanos, B., Karlström, B., Katsilambros, N., Riccardi, G., Rivellese, A.A., Rizkalla, S., Slama, G., Toeller, M., Uusitupa, M., Vessby, B., Diabetes and Nutrition Study Group (DNSG) of the European Association (2004): Evidence-based nutritional approaches to the treatment and prevention of diabetes mellitus. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 14: 373-394.
- 3 Laube, H., Großklaus, R., Heinze, E., Julius, U., Müller, M.J., Pfeiffer, A.F., Schumacher, W., Wiegend-Glebenski W., Woods-Büggeln, S. (2006): Zulässigkeit der Angabe "für Diabetiker geeignet" bei Wein. Stellungnahme des Ausschusses Ernährung der Deutschen Diabetes-Gesellschaft auf Anfrage des Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft. *Diabetologie und Stoffwechsel*. 1: 62-63.
- 4 Pfeiffer, A.F., Großklaus, R., Julius, U., Müller, M.J., Weickert, M.O., Buchholz, G., Woods-Büggeln, S., Schumacher, W. (2007): Kennzeichnung von Diabetiker-Lebensmitteln muss sich ändern. Stellungnahme des Ausschusses Ernährung der Deutschen Diabetes-Gesellschaft vom November 2007. (http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/redaktion/news/Kennzeichnung_von_Diabetiker-Lebensmitteln_28102007.pdf)
- 5 Tiepolt, S., Sowa, P., Pietrzik, K., Toeller, M. (2003): Alkoholkonsum von Diabetikern in Deutschland. *Ernährungs-Umschau*. 50: 332-339.
- 6 Basciano, H., Federico, L., Adeli, K. (2005): Fructose, insulin resistance, and metabolic dyslipidemia. *Nutr Metab*. 2: 5.
- 7 Le, K-A., Tappy, L. (2006): Fructose consumption, lipid metabolism and the metabolic syndrome. *Curr Nutr Food Sci*. 2: 221-229.
- 8 Großklaus, R., Pfeuffer, M., Schrezenmeir, J. (2007): Spielt eine erhöhte Fruktoseaufnahme und dadurch bedingte Hyperurikämie bei der Genese des metabolischen Syndroms eine Rolle? *Akt Ernähr-Med*. 32: 315-324.