Aufgabe – auf Grund der drei Texte, schreiben Sie eine kurze Zusammenfassung über den Lebensstil der Diabetiker

Gesunden Lebensstil fördern

* Einrichtung einer Fett- und Zuckersteuer gegen Übergewicht!
* Jeden Tag eine volle Stunde Sport in der Schule!
* Kein Verkauf von Süßigkeiten und zuckerhaltigen Getränken an Schulen, Trinkwasserstationen an allen Schulen und Betrieben!
* Ausweisung von Broteinheiten (BE) auf verpackten Lebensmitteln!
* Nährwertkennzeichnung in Kettenrestaurants, direkt neben der Preisauszeichnung!
* Ampelkennzeichnung auf der Vorderseite der Verpackung!
* Keine Werbung für übergewichtsfördernde Lebensmittel und Getränke (zu fett, zu süß, zu salzig), die sich an Kinder und Jugendliche wendet!
* Einhaltung von Qualitätsstandards für die Schulverpflegung und in Betriebskantinen!
* Betriebliche Gesundheitsförderung stärken!

**Ernährung: Zucker ist erlaubt**

Kohlenhydrate, also Zucker und Stärke, sind für uns Menschen wichtige Ernährungsbausteine. Alle verdaulichen Kohlenhydrate verstoffwechselt der Körper zu Glukose, die die Zellen als Energie für Stoffwechselprozesse brauchen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) empfehlen Diabetikern heute eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung. Fett sollte insgesamt weniger als 30 Prozent der Energieaufnahme ausmachen. Der Kohlenhydratanteil kann rund 50 Prozent der aufgenommenen Gesamtenergiemenge umfassen. Eiweiß hat einen Anteil von 20 Prozent der Energieaufnahme. Erwachsenen Diabetikern empfehlen Experten eine moderate Aufnahme von Zucker von bis zu 50 Gramm pro Tag und zehn Prozent der Gesamtenergiezufuhr.

**Diabetiker-Lebensmittel nicht notwendig**

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen: Eine zuckerfreie Ernährungsweise ist für Diabetiker ebenso wenig erforderlich wie spezielle Lebensmittel. Diese sind häufig sogar fetthaltiger als normale Lebensmittel und begünstigen so eine Gewichtszunahme. Dies hat auch der Gesetzgeber erkannt: Spezielle Diabetiker-Lebensmittel dürfen seit Oktober 2012 nicht mehr in den Handel gebracht werden.

<http://www.diabetes-stoppen.de/kampagne/unsere-forderungen/2-gesunden-lebensstil-foerdern>, den 12. März 2014