

Kohlenhydrate-Zählen lässt Kinder flexibler essen

Datum: 18.02.2021

Original Titel:

Variation of carbohydrate intake in diabetic children on carbohydrate counting

DGP - Das Zählen von Kohlenhydraten ist ein bewährtes Werkzeug für das Management der Erkrankung bei Diabetes-Patienten. In einer Studie aus Frankreich zeigten Wissenschaftler nun, dass das Zählen der Kohlenhydrate auch betroffenen Kindern zu mehr Flexibilität in ihrem Essalltag verhilft und damit vermutlich auch die Lebensqualität der Kinder erhöht.

Das Zählen von Kohlenhydraten nutzen Menschen mit Typ-1- oder Typ-2-Diabetes, um ihre Mahlzeiten zu planen. Beim Zählen wird die Menge an Kohlenhydraten, die eine Person mit Lebensmitteln täglich aufnimmt, erfasst - und eine entsprechend passende Insulindosis zugeführt. Dies ermöglicht es den Patienten, die Menge an Kohlenhydraten zu variieren - sowohl von einem Tag auf den anderen als auch zwischen den Mahlzeiten.

Ist das Kohlenhydrate-Zählen auch für Kinder geeignet, um den Essalltag flexibler zu gestalten?

Wissenschaftler aus Frankreich interessierten sich nun in ihrer Studie dafür, ob das Zählen von Kohlenhydraten bei Kindern mit Diabetes geeignet ist und diesen ermöglicht, ihre täglich verzehrte Menge an Kohlenhydraten zu variieren.

Mithilfe des Kohlenhydrate-Zählens ernährten sich die Kinder flexibler

Die Wissenschaftler schlossen 77 Kinder mit Diabetes ein, die sie über 28 Tage lang beobachteten. Die Daten zeigten, dass die Kinder durch das Kohlenhydrate-Zählen sowohl zwischen den einzelnen Tagen der Woche als auch bei den Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snacks) ihren Kohlenhydrat-Anteil in einem relevanten Ausmaß variierten.

Deshalb schlussfolgerten die Wissenschaftler, dass sich das Kohlenhydrate-Zählen für die Kinder gut eignet und ihnen eine höhere Flexibilität bietet und so vermutlich auch ihre Lebensqualität erhöht.

Referenzen:

Elise R, Lisa GC, Charles S, Elysabeth BS, Frédérique G, Antoine T, Nicolas C, Marie H. Variation of carbohydrate intake in diabetic children on carbohydrate counting. Diabetes Res Clin Pract. 2019 Apr;150:227-235. doi: 10.1016/j.diabres.2019.03.010. Epub 2019 Mar 11.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“