



## Was ist Diabetes?

Etwa 250000 Schweizer leiden derzeit an Diabetes mellitus (=Blutzucker). Die Gründe dafür liegen eindeutig im Lebensstil der Wohlstandsgesellschaft, der unter anderem durch eine kalorische Überernährung, besonders in Form von tierischen Fetten, Eiweiss und Zucker, aber auch durch Alkohol und ballaststoffarme Nahrung geprägt ist. Die Folgen dieses kalorischen Überflusses sind Stoffwechsellentgleisungen, die bei entsprechender Veranlagung zu einer raschen Zunahme unterschiedlicher Risikofaktoren wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck (Hypertonie), Hyperlipidämie (zu hohe Blutfettwerte) etc. führen.

Diabetes ist eine heimtückische Krankheit, die jahrelang symptomfrei verlaufen kann und deshalb lange unerkannt bleibt. Wenn er nicht rechtzeitig erkannt wird, können ernsthafte Komplikationen auftreten, die bei einer frühzeitigen Diagnose hätten vermieden werden können.

Unsere Nahrung besteht aus den Hauptbestandteilen Eiweiss, Fett und Kohlenhydrate (Stärke, Zucker). Bei der Verdauung werden die Kohlenhydrate in Glukose umgewandelt. Um diese Glukose als Energiestoff verwenden zu können, braucht der Körper Insulin. Diesem von der Bauchspeicheldrüse produzierten Hormon ist es zu verdanken, dass unsere Zellen die Glukose leichter aufnehmen können. So erhält der Körper die nötige Energie zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen. Bei Diabetes fehlt das Insulin oder wirkt nicht richtig. Dadurch kann die Glukose nicht verbraucht werden und sammelt sich im Blut an. Zuckerkrankte fühlen sich deshalb oft energielos und müde.



## Diabetes Typen

Es gibt nicht einen Diabetes, sondern grundsätzlich verschiedene Formen. Man unterscheidet hauptsächlich zwei Diabetes-Typen:

- Der insulinpflichtige Diabetes (Typ 1) tritt meist vor dem 30. Lebensjahr auf. Die insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse werden zerstört. So produziert der Organismus nicht mehr genügend Insulin. Um diesen Mangel auszugleichen, muss täglich Insulin gespritzt werden.
- Der nichtinsulinpflichtige Diabetes (Typ 2) tritt meist nach dem 30. Lebensjahr auf und verläuft lange Zeit ohne Symptome. Das produzierte Insulin reicht jedoch nicht aus oder ist zuwenig aktiv. Die Behandlung dieser Diabetesform besteht primär in einer Verbesserung der Insulinverwertung, vor allem durch Umstellung der Ernährung und vermehrte körperliche Aktivität. Eine Therapie mit „zuckersenkenden“ Medikamenten kommt in der Regel erst an zweiter Stelle.

## Anzeichen?

Normalerweise wird im Urin kein Zucker ausgeschieden. Die Niere gibt die Glukose an den Blutkreislauf zurück. Bei einigen Zuckerkranken ist die Niere überlastet. Der überschüssige Zucker wird in den Urin abgegeben und mit ihm auch mehr Wasser. Dieser starke Flüssigkeitsverlust hat einen intensiven Durst zur Folge und zieht meistens einen deutlichen Gewichtsverlust nach sich. Damit sind folgende Anzeichen verbunden:

- häufiger Harndrang
- grosser Durst
- Müdigkeit
- ungewollter Gewichtsverlust
- unangenehmer Juckreiz, auch im Genitalbereich
- schlecht heilende Wunden
- Gefühllosigkeit an den Füssen

## Ernährung beim Diabetes mellitus

Die Ernährungsempfehlungen für Diabetiker haben sich in den letzten Jahren stark verändert. Es ist eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung, die auch zur Prävention und Therapie von Adipositas (massives Übergewicht) und Herz-Kreislauferkrankungen empfohlen wird.

Der Hauptteil der täglichen Nahrungsenergie (50 - 60%) sollte aus *Kohlenhydraten* bestehen. Besonders zu empfehlen sind Kohlenhydratträger, die reich an Nahrungsfasern sind. Die empfohlene *Proteinzufuhr* liegt zwischen 10 - 20% der täglichen Gesamtenergiezufuhr. Beim *Fett* sind im Rahmen der Energiezufuhr einfach ungesättigte Fettsäuren (z.B. Olivenöl) empfohlen. Sie sollten ca. 70% der gesamten Fettzufuhr pro Tag ausmachen. Die grosse Zahl koronarer Herzkrankheiten bei Diabetes rechtfertigt Empfehlungen zur Reduktion der gesättigten, tierischen Fette (z.B. Wurst, Käse, fettes Fleisch). Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z.B. Sonnenblumenöl) sollten 10% der Gesamtenergie nicht übersteigen. Gesättigte Fettsäuren (z.B. Schokolade, Guetzli, Kuchen..) sollten auf weniger als 10% reduziert werden.

Speziallebensmittel für Diabetiker: Kalorienfreie Süsstoffe können bei der Zubereitung von Getränken und Speisen genutzt werden.

## Langzeitfolgen?

Eine zu hohe Zuckerkonzentration im Blut hat auch Langzeitfolgen. Sie begünstigt insbesondere Schäden an Nieren, Nerven, Herz, Augen und Füssen. Diese Komplikationen werden am besten wie folgt vermieden:

- Erreichen einer Zuckerkonzentration im Normalbereich
- Nichtrauchen
- Kontrolle des Blutdrucks
- Kontrolle der Blutfettwerte

Bei übergewichtigen Diabetikern des Typ 2 reichen oft eine strenge, kalorienarme Diät und eine Gewichtsreduktion, um den Blutzuckerspiegel zu normalisieren. Zuckerkrankte müssen ihre Ernährungsweise und ihren Lebensstil der Behandlung anpassen.

Guten Erfolg zur Vorbeugung von Folgekrankheiten, die durch Durchblutungsstörungen verursacht werden, haben Diabetespatienten auch mit der Einnahme von hohen Dosen von retardiertem Vitamin C (Stärkung des Bindegewebes) oder von Padma 28 (Förderung der Durchblutung).

## Die Früherkennung ist enorm wichtig!

Gewisse Menschen entwickeln eher einen Diabetes Typ 2 als andere. Gefährdet sind über 45jährige mit einem oder mehreren Risikofaktoren:

- Elternteil oder Geschwister mit Diabetes
- starkes Übergewicht, besonders am Bauch
- hoher Blutdruck
- hohe Blutfettwerte
- wenig oder keine körperliche Betätigung
- Frauen, bei denen in der Schwangerschaft zu hohe Blutzuckerwerte auftraten (Schwangerschaftsdiabetes)

**Mit unserer Hilfe können Sie herausfinden, ob bei Ihnen Risikofaktoren vorhanden sind. Kontrollieren Sie regelmässig ihren Blutzucker und Blutdruck. Wir beraten Sie gerne!!**

## Blutzuckerwerte:

Messung	normal	leicht erhöht	stark erhöht
nüchtern	bis 5,3 mmol/l	5,3 - 6,0 mmol/l	6,1 und mehr mmol/l
2 Std. nach Essen	bis 7,8 mmol/l	7,8 - 9,9 mmol/l	10,0 und mehr mmol/l