



Diabetes

(„Zuckerkrankheit“)

Das Hormon Insulin, welches in den sogenannten Inselzellen der Bauchspeicheldrüse gebildet wird, benötigt der Körper u. a. um die Glucose in die Zelle, dem eigentlichen Ort der Energiegewinnung, zu transportieren. Wird nun zu wenig oder gar kein Insulin produziert, kann die Zelle Glucose nicht mehr aufnehmen und der Blutglucosespiegel steigt an.

Bei Diabetes ist der Körper nicht in der Lage, genügend Insulin herzustellen oder das

produzierte Insulin wirkt im Organismus nicht mehr ausreichend. Dadurch kann es zu einem erhöhten Blutzucker-spiegel kommen, welcher auf Dauer für den gesamten Organismus schädlich ist. Es entstehen Defekte an Herz, Blutgefäßen, Nieren, Augen und Nervenzellen.



TIPPS zum Umgang mit Diabetes

- * Die wichtigste Therapiemaßnahme ist eine gute Blutzuckereinstellung und -kontrolle!
- * 1 Einheit Insulin senkt den Blutzuckerspiegel um 30 - 60 mg/dl, während 1 **Broteinheit** (BE) = 12 g Kohlenhydrate (Kh) diesen um denselben Wert erhöht.
- * Als **Behandlungsmethode** wird bei 30 % der Betroffenen „Diät allein“, in weiteren 30 % „Diät + orale Antidiabetika“ und bei den restlichen 40 % „Diät + Insulin“ eingesetzt.
- * Essen Sie **komplexe Kohlenhydrate/Ballaststoffe** (z. B. in Gemüse, Vollkornprodukten, Nudeln, Reis), denn diese lassen den Blutzucker nur langsam ansteigen. Zusätzlich können sie den Cholesterinspiegel senken.
- * Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an **Einfach- oder Zweifachzuckern** (z. B. Weißbrot, Süßigkeiten) sollten in geringerem Umfang konsumiert werden.
Die tägliche Aufnahme von Haushaltszucker sollte weniger als 50 g betragen! **Süßstoffe** stellen eine Alternative dar!
- * Essen Sie **mehrere kleine Mahlzeiten** am Tag - für dazwischen eignet sich beispielsweise frisches, nicht zu reifes Obst, Vollkornweckerl, fettarmes Joghurt.
- * Nehmen Sie sich für unterwegs eine kleine „Notration“ mit. Herkömmliches Fastfood enthält zumeist sehr viel Fett und Salz und lässt zudem durch den oftmals hohen Gehalt an Weißmehl den Blutzucker steigen.
- * **Vermeiden oder verringern Sie Übergewicht**, indem Sie Lebensmittel mit niedrigem Fettgehalt essen (Obst, Gemüse, mageres Fleisch, fettarme Milchprodukte), auf die Zubereitungsart achten (besser sind z. B. garen, dünsten, dämpfen) und sich regelmäßig bewegen. 2/3 der täglich zugeführten Fette sollten von Pflanzen (z. B. Oliven-, Raps- oder Maiskeimöl) und nur 1/3 von Tieren (fettarme Wurst- und Käsesorten sowie Fleisch, Milch und Milchprodukte) stammen.
- * Gönnen Sie Ihrem Körper **ausreichend Flüssigkeit** in Form von Leitungswasser, stillem/mildem Mineralwasser, Kräutertees (ev. Früchtetees, wenn diese nicht allzu süß sind) oder gespritzten Fruchtsäften.
- * **Ausdauertraining** setzt an der Insulinempfindlichkeit der Zelle an. Die exakte Dosierung des Trainings ist Voraussetzung für den Erfolg. In Rücksprache mit dem/der behandelndem/n Arzt/Ärztin sollte das Ausdauertraining mind. 2x/Woche (optimal jedoch 3-5x/Woche) durchgeführt werden. Trainingsdauer: je nach Intensität 20-60 Minuten (Aufwärmezeit darf nicht eingerechnet werden), aber auch über den Tag verteilte kürzere Einheiten sind möglich. Als ideale Sportarten wären zu nennen: Laufen, Rad fahren, Langlaufen, Wandern, Stiegen steigen und Schwimmen. Essen Sie eine Kleinigkeit vor dem Sport, damit es zu keiner Hypoglykämie (Unterzucker) kommt und nehmen Sie sich auf jeden Fall Traubenzucker und Getränke zum Sport mit.
- * Die im Handel erhältlichen „**Diabetikerlebensmittel**“ bringen, nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, keine wesentlichen Vorteile für den Stoffwechsel von Diabetikern.
- * Besuchen Sie eine **Diabetikerschulung** (z. B. angeboten von vielen Krankenkassen)! Dort erlernen Sie den richtigen Umgang mit der Krankheit (z. B. Zuckermessung, Ernährungsberatung, Fußpflege) und können mit anderen Betroffenen Erfahrungen austauschen.

In der Paracelsus - Apotheke können Sie Ihren Blutzuckerspiegel messen und sich anschließend über Ihr persönliches Risiko beraten lassen.