

Diabetes mellitus Typ 2

Gesundheitstipps für Körper und Seele

Still und heimlich schleicht sich der zunächst symptomlose Diabetes mellitus Typ 2 heran und bringt ein Repertoire an Folgeerkrankungen von seinen zuckersüßen und üppigen Ausflügen mit. Was nun? Es ist nie zu spät, die aktuelle Lebensqualität ein Stück weit zu verbessern und den Blutzucker zu regeln!

Diabetes & Ernährung

Low carb

Vielleicht haben Sie schon einmal den Begriff »low carb« gehört oder gelesen, auf deutsch: wenig Kohlenhydrate (KH) – doch er birgt so manches Missverständnis. Alle drei Nahrungsbestandteile (KH, Eiweiße, Fette) sind wichtig für eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Doch gerade im Falle der KH sollten Sie zwischen denen, die sich günstig oder ungünstig auf den Blutzuckerspiegel auswirken, unterscheiden. Ungünstige KH sind beispielsweise Glukose / Zucker, Weißbrot, weißer Reis, helle Teigwaren, Mehlspeisen und Kartoffeln in Form von Pommes frites, als Bratkartoffeln, Klöße oder Reibekuchen sowie unverdünnte Obstsaft und süße Limonaden. Sie treiben den Blutzucker rasch in die Höhe und der Organismus kann diesen aufgrund des Insulinmangels nicht in die Zielzellen der Gewebe aufnehmen. Das Zuviel an Zucker im Blut schädigt damit Blutgefäße, Nervenbahnen und Organe weiter. Günstig wirken hingegen ballaststoffreiche KH wie Obst, Gemüse, fettarme Vollkorn- und Getreideprodukte ohne Zuckerzusatz, Naturreis, Haferflocken so-

wie Hülsenfrüchte und Nüsse. Sie beeinflussen den Stoffwechsel positiv und begünstigen eine Gewichtsreduktion durch weniger Blutzuckerspitzen und Heißhungerentwicklung. Denn eine rasche Blutzuckererhöhung bedeutet auch einen raschen Abfall mit der Folge, dass Sie schnell wieder Hunger bekommen.

Glykämischer Index

Dieser Begriff gibt an, wie schnell der Blutzuckerspiegel ansteigt, wenn wir ein bestimmtes Lebensmittel zu uns nehmen. Man vergleicht die Wirkung des Referenz-KH (Traubenzucker; rasche Blutzuckererhöhung) mit einem zweiten KH. Zum Beispiel hat ein Apfel einen niedrigen glykämischen Index, während sein Saft durch die hohe Konzentration an Fruchtzucker einen hohen glykämischen Index aufweist. Mischen Sie jedoch 1/3 Saft mit 2/3 Wasser für ein Glas, so reduzieren Sie Ihre Fruchtzuckerzufuhr.

Süßstoffe

Süßstoffe oder doch Zuckeraustauschstoffe? Ein Pingpong mit Begriffen, der leicht für eine Verunsicherung bei der Wahl von Lebensmitteln sorgt. Zuckeraustauschstoffe wie Fruktose sind ebenso kalorienhaltig wie Haushaltszucker, das heißt 1 g Fruktose enthält genauso viel Kalorien wie 1 g Haushaltszucker und birgt meist unangenehme Nebenwirkungen. Süßstoffe dagegen sind kalorienfrei und frei von Nebenwirkungen. Das pflanzliche Süßungsmittel »Stevia« ist seit Dezember 2011 als Lebensmittel-

zusatzstoff 960 oder als Konzentrat auf dem Markt. Die Süßholzpflanze enthält wie Süßstoff keine Kalorien und hat eine zwei- bis dreihundertfache Süßkraft. Stevia rebaudiana gilt bis zu einer Tagesdosis von 4 mg/kg KG als unbedenklich. Achten Sie bei den Konzentrat-Produkten allerdings auf den Anteil an Fruktose, der enthalten sein kann. Der Blick auf die Inhaltsstoffe lohnt sich.

Fette

»Fett macht fett!« Der Ausspruch ist so verbreitet wie die Tatsache, dass Fett am Bauch (Fettleibigkeit, Adipositas) nicht nur eine Krankheit ist, sondern auch ein wesentlicher Faktor für die Entwicklung eines Diabetes mellitus Typ 2. Auch hier gilt: Ein paar Fette benötigen wir schon für einen gesunden Organismus und ein Blick auf die Inhaltsangabe bestimmter Lebensmittel ist Gold wert.

Vermeiden Sie vor allem gesättigte Fettsäuren und Transfette. Transfette entstehen bei der Fetthärtung und werden als gehärtete oder hydrierte Fette / Öle aufgelistet. Diese sind vorwiegend in Fertigprodukten zu finden, aber auch in Gebäck und Knabberereien. Empfehlenswert sind dem gegenüber ungesättigte Fette wie Olivenöl, Nussöl oder Rapsöl. Rapsöl steht in unseren Regionen leicht zur Verfügung und bietet zudem einen wertvollen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Dementsprechend zählen Fisch, Nüsse, Oliven oder Avocados zu Trägern »gesunder« Fette, allerdings stets in Maßen. Denn 1 g Fett beinhal- >>>

tet 9 Kilokalorien, während KH und Eiweiße in einem Gramm vier Kilokalorien beherbergen.

Diabetes & Sport

Bewegung und Training! Kein Buch mit sieben Siegeln

Wissen Sie, wie viele Schritte Sie tagtäglich machen? Heute bevorzugen wir zu oft andere Fortbewegungsmittel und der Bundesdurchschnitt geht gerade noch 700 Meter täglich! Doch Bewegung ist wichtig! Halten Sie Ihr größtes Stoffwechselorgan, Ihre Muskulatur, aufrecht. Sie müssen nicht zum Muskelmann / -frau werden! Ihr Muskel funktioniert als Zuckerverbrennungsmotor und hilft so Ihrem Körper gleichzeitig sensibel auf wenig Insulin zu reagieren.

Ausdauertraining

Ein Training mit dem Fahrrad / Ergometer, Crosstrainer oder auf dem Laufband sowie zügiges Gehen oder Laufen an der frischen Luft verbessert Ihre Kondition, beeinflusst das Herz-Kreislauf-System positiv und senkt den Blutzuckerspiegel. 30 Minuten am Tag wirken bereits gesundheitsfördernd.

Krafttraining

Sie trainieren gezielt einzelne Muskeln und Muskelgruppen im Krafttraining. Am effektivsten geschieht dies an speziellen Geräten. Bereits zweimal eine Stunde pro Woche genügt, um Ihre Muskulatur fit und leistungsfähig zu halten – Garten- oder Hausarbeit dienen nicht als adäquater Ersatz. Zahlreiche Gesundheitsstudios, Physiotherapiepraxen sowie Fitnesseinrichtungen bieten mit geschultem Personal, speziellen Apparaten und Geräten ein diabetesspe-

zifisches Training an. Informieren Sie sich und ergreifen Sie die Initiative, falls es Ihnen schwer fällt, allein etwas in die Wege zu leiten. Auch eingetragene Vereine für Rehabilitationssport stellen bundesweit Diabetes-Sportgruppen bereit. Ihr Diabetologe ist Ihnen bei der Suche sicher gern behilflich. Um sich selbst zu motivieren und Ihre Erfolge festzuhalten, legen Sie sich ein Aktivitätsheftchen an. Was haben Sie gemacht?

Seien Sie jedoch nicht zu ungeduldig mit Ihren Erwartungen! Fortschritte brauchen Zeit so wie Ihr Körper, um sich an regelmäßige Bewegung zu gewöhnen.

Diabetes & Psyche

Weg mit Stress & Co.

Siesta ist angesagt! Nehmen Sie sich öfter kleine Auszeiten und Pausen zwischen all dem Zeitdruck und den zahllosen Terminen. Doch damit ist nicht der Ausgleich mittels Fernseher oder Computer gemeint. Regenerieren Sie bewusst! Lehnen Sie sich einmal zurück oder legen Sie sich hin, schalten Sie alle Störquellen aus und schaffen Sie damit 5 bis 10 Minuten Raum für sich. Wann haben Sie das zum letzten Mal getan? Können Sie sich daran erinnern?

Im Urlaub

In der Urlaubszeit sollten Sie eine mögliche Verschlechterung der Glukosetole-

ranz berücksichtigen. Es kann zu stärkeren Blutzuckeranstiegen kommen. Auch positiver Stress, der Flug, die Zeitverschiebung sowie der Klimawechsel erhöhen den Zuckerwert unabhängig vom eigenen Empfinden.

Beim Insulin sollten Sie nicht nur bedenken, dass es bei hohen Temperaturen seine Wirksamkeit verliert, auch die Notfallinsulininjektion ist kürzer haltbar und Teststreifen reagieren auf Sonneneinstrahlung. Beachten Sie die strengen Flughafenkontrollen und tragen Sie eine Bescheinigung zum Mitführen von Spritzen, Pens, Ampullen und Insulin bei sich.

Tipp

Schreiben Sie sich eine Checkliste und informieren Sie sich bei Ihrem behandelnden Diabetologen.

Guter Rat muss also nicht teuer sein. Das einzige, was es dieses Mal kostet: Ihren Willen!

Katja Langenhan

Physiotherapeutin (Msc.)

Weitere Infos:

Deutsche Diabetesgesellschaft

www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: