



Diabetes Typ 2

Gesunde Ernährung, Sport und Abnehmen – so lässt sich der Diabetes Typ 2 in den Griff bekommen

Ungewohnte Müdigkeit, vermehrter Durst, häufige Kopfschmerzen, Heißhungerattacken und Juckreiz – das können bei Menschen in den mittleren Jahren Anzeichen dafür sein, dass der Zuckerstoffwechsel aus dem Takt gerät und sich ein Diabetes Typ 2 entwickelt.

Typ 2-Diabetes – kein Kavaliersdelikt

Die Stoffwechselstörung wurde früher auch als „Alterszucker“ bezeichnet und quasi wie ein Kavaliersdelikt betrachtet. Inzwischen ist klar, dass sie eine ernste Gesundheitsstörung ist. Sie ist unbehandelt mit einem erhöhten Sterblichkeitsrisiko behaftet und auch mit dem Risiko für gravierende Folgekomplikationen von der Erblindung über die Amputation bis hin zu Nierenschäden, die sogar eine Dialysebehandlung notwendig machen können. Soweit muss es aber nicht kommen. Denn erstens haben Ärzte heutzutage viele Möglichkeiten, den Stoffwechsel mit Medikamenten einzustellen, und zweitens hat der Betroffene selbst große Chancen, seine Krankheit positiv zu beeinflussen.

Selbst als Patient die Initiative ergreifen

Allerdings ist das eigene Engagement der Betroffenen sehr wichtig. Denn unsere moderne Lebensweise trägt viel dazu bei, dass mehr und mehr Menschen Typ-2-Diabetes entwickeln. Vor allem Übergewicht, eine ungesunde, von Fast Food geprägte Ernährung und notorischer Bewegungsmangel bringen den Kohlenhydrat-Stoffwechsel aus der Bahn. Entsprechend gut sind andererseits die Chancen, durch eine Lebensstiländerung dafür zu sorgen, dass der Zuckerhaushalt wieder ins Lot kommt. Dann können oftmals Medikamente in ihrer Dosierung verringert oder sogar ganz wieder weggelassen werden.

So führt Übergewicht zu Diabetes

Die Mehrzahl der Menschen mit Typ-2-Diabetes trägt ein erhebliches Übergewicht mit sich herum. Übergewicht aber senkt die Insulinempfindlichkeit der Körperzellen. Das hat zur Folge, dass Zucker (Glukose) nicht mehr so gut aus dem Blut in die Zellen aufgenommen werden kann, der Blutzuckerspiegel steigt. Ein erhöhter Blutzuckerspiegel aber bahnt Gefäßschädigungen und damit der gefürchteten Arterienverkalkung den Weg.

Das erklärt, warum Menschen mit Diabetes überproportional häufig einen Herzinfarkt oder andere Herz-Kreislauf-Komplikationen entwickeln und oft auch an solchen Ereignissen versterben.

Schaffen es Menschen mit Diabetes, abzunehmen, so erreichen sie oft mehrere Ziele gleichzeitig: Der Blutzuckerspiegel sinkt – und mit ihm sinkt auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Komplikationen. Auch davon abgesehen tut jedes Kilo der Gewichtsreduktion Herz und Gefäßen und übrigens auch den Gelenken gut.

Mit Gewalt sollte man als Diabetiker das Abnehmen aber nicht betreiben. Denn massive Fastenkuren können den Blutzuckerspiegel zusätzlich durcheinanderbringen. Sinnvoll ist vielmehr die Umstellung der Kost auf eine gesunde Ernährung. Dann purzeln die Pfunde meist von alleine.

Körperliche Bewegung für Diabetiker wichtig!

Wer Diabetiker ist, sollte mehr noch als andere Menschen darauf achten, körperlich aktiv zu sein und regelmäßig Sport zu betreiben. Dabei geht es keinesfalls um körperliche Höchstleistungen. Wichtiger ist ein regelmäßiges sportliches Training, um den gesamten Organismus fit zu halten. Das fördert den Muskelaufbau, trainiert vor allem Herz und Kreislauf und bringt durch den vermehrten Kalorienverbrauch ganz nebenbei noch das eine oder andere Kilo zum Wegschmelzen.

Nicht alle Sportarten sind für Diabetiker gleich gut geeignet. Ratsam ist vor allem Ausdauersport im Sinne einer gleichmäßigen Bewegung mit moderater Intensität. Besonders sind Sportarten wie:

- Wandern
- Walken
- Radfahren
- Schwimmen
- Tanzen
- Joggen

Doch egal, welche Sportart betrieben wird, wichtig ist, dass der Körper regelmäßig trainiert wird. Oft reichen dazu schon lange Spaziergänge und das darauf Ach-



ten, im Alltag aktiv zu bleiben. Das gelingt, indem man konsequent Treppen steigt und auf den Aufzug verzichtet. Und indem man kurze Wege im Alltagsleben zu Fuß oder mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zurücklegt.

Neben einer solchen alltäglichen Steigerung der körperlichen Aktivität sollte man regelmäßige „Sporttage“ einlegen, also sportliche Aktivitäten an fixen Wochentagen einplanen. Sonst ist die Gefahr groß, dass über kurz oder lang der innere Schweinehund siegt und der gute Vorsatz, aktiv zu sein und sich zu bewegen, rasch wieder auf dem Sofa endet.

Diät ist passé, gesunde Ernährung ist in

Passé ist die Zeit, in der Menschen mit einem Typ-2-Diabetes streng Diät halten und auf jedes Stück Zucker und jedes Stück Torte verzichten mussten. Das heißt im Umkehrschluss aber nicht, dass Diabetiker heute nach Lust und Laune schlemmen dürfen. Sie sollten vielmehr strikt auf eine ausgewogene, fettarme und vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung achten. Hier die wichtigsten Regeln:

- Ernähren Sie sich kaloriengerecht, also so, dass Sie auf keinen Fall Gewicht zulegen.
- für Menschen jenseits des 60. Lebensjahres, Essen Sie allgemein fettarm.
- Bevorzugen Sie pflanzliche statt tierische Fette. Fleisch und Wurst sind ein Luxus, den Sie sich nur wohldosiert gönnen sollten.
- Verzehren Sie regelmäßig – am besten bei jeder Mahlzeit - Obst und Gemüse. Das sind wichtige Lieferanten von Vitaminen und wertvollen Spurenelementen für den Körper.
- Nehmen Sie regelmäßig Getreideprodukte zu sich, aber bitte als Vollkornprodukt. So steigern sie den Ballaststoffanteil der Nahrung.
- Beschränken Sie drastisch den Verzehr von schnell resorbierbaren Kohlenhydraten, wie sie in Zucker, Schokolade und generell Naschereien enthalten sind. Denn der normale Haushaltszucker geht praktisch sofort ins Blut und treibt den Blutzuckerspiegel entsprechend in die Höhe.
- Greifen Sie lieber auf Kohlenhydrate zurück, die vom Körper langsamer aufgenommen werden. Solche Kohlenhydrate finden sich zum Beispiel in Vollkornprodukten, Kartoffeln und Gemüse.
- Vermeiden Sie zu reichlichen Alkoholkonsum. Das Gläschen in Ehren ist auch Diabetikern nicht zu verwehren. Mehr aber sollte es nicht sein.

Ausreichend trinken – aber bitte Mineralwasser

Eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit ist für unseren Stoffwechsel wichtig. Damit ist nicht gemeint, dass man reichlich süße Limonaden zu sich nehmen sollte oder darf. Ganz im Gegenteil: Getrunken werden sollten Wasser und zum Beispiel Kräutertees. Diese haben keine Kalorien, belasten nicht den Stoffwechsel und bieten dem Körper Gelegenheit, Schlacken auszuscheiden. Mindestens zwei bis drei Liter Flüssigkeit sind für den optimalen Ablauf des Stoffwechsels notwendig. Schwarzer Tee und Kaffee sind dabei nicht mitzurechnen und sollten nur in vernünftig begrenztem Maße getrunken werden.

Auf Blutdruck und Cholesterinspiegel achten

Wegen des hohen Herz-Kreislauf-Risikos sollten Menschen mit Typ-2-Diabetes besonders gut darauf achten, ihre Gefäße nicht durch Risikofaktoren zusätzlich in Gefahr zu bringen. Es sollte deshalb regelmäßig der Blutdruck gemessen werden. Wird ein erhöhter Blutdruck oder auch ein erhöhter Cholesterinspiegel festgestellt, so verordnet der Arzt in aller Regel Medikamente, die die auffälligen Befunde normalisieren sollen. Diese Medikamente müssen ebenso wie die Antidiabetika unbedingt konsequent entsprechend der ärztlichen Verordnung eingenommen werden.

Links:

www.diabetikerbund.de
www.diabetes-union.de

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2011



Für Hinweise von Arzt und Praxisteam