

Was kann ich für mich tun?

Diabetes



Diabetes mellitus, auch bekannt als Zuckerkrankheit, ist ein Überbegriff für verschiedene Störungen des Stoffwechsels, die zu erhöhten Blutzuckerwerten führen. Grund dafür ist ein Mangel am Hormon Insulin oder auch eine verminderte Insulinwirkung. Die Hauptformen sind der Typ-1- und der Typ-2-Diabetes mellitus. Oecotrophologin Dr. Rita Hermann erläutert im Gespräch, worauf Betroffene achten sollten.

Wie sieht die grundlegende Behandlung eines Diabetes mellitus aus?

Bei Typ-1-Diabetes steht die Insulintherapie im Vordergrund. Das Hormon muss in der Regel mehrfach täglich verabreicht werden. Bei einem Typ-2-Diabetes ist eine Insulintherapie nicht zwingend erforderlich. Dies hängt vom Blutzuckerspiegel ab. Ein Typ-2-Diabetes lässt sich auch mit einer gesunden Lebensweise behandeln. Dazu gehören vor allem eine kohlenhydratbewusste, nährstoffreiche und kalorienangepasste Ernährung, die Vermeidung von Übergewicht und regelmäßige Bewegung.

*Hätten Sie's
gewusst?*

**6 % der gesamten Weltbevölkerung
haben einen Diabetes mellitus.**



Dr. Rita Hermann

Welche Ernährungsweise empfehlen Sie?

Generell gelten heute für Menschen mit Typ-2-Diabetes die gleichen Empfehlungen wie für Menschen ohne Diabetes. Eine spezielle Diabetes-Diät gibt es also nicht. Zusammengefasst heißt das: Sie können fast alles essen, wenn sie die Regeln für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung beachten. Der Fokus sollte dabei auf Lebensmitteln liegen, die den Blutzucker- und Insulinspiegel nur langsam ansteigen lassen. Mit viel Gemüse, ausreichend eiweißreichen Produkten, wie Käse oder Joghurt, und vorwiegend Kohlenhydratlieferanten, die reichlich Ballaststoffe enthalten (z. B. Vollkornbrot, Vollkornreis), liegen sie genau richtig. Bei solchen Lebensmitteln, die zu einem langsamen Anstieg des Blutzuckerspiegels führen, spricht man von einem niedrigen glykämischen Index (GI). Und bei Übergewicht lohnt es sich, überflüssige Pfunde purzeln zu lassen. Dies wirkt sich positiv auf den Zuckerstoffwechsel aus.

Hat der Diabetes mellitus weitere gesundheitliche Folgen?

Diabetes kann zu Durchblutungsstörungen führen. Beeinträchtigungen können sich vor allem an den Augen sowie an den Nieren und Nerven zeigen. Das Sehvermögen kann eingeschränkt sein und es kann zu Nierenfunktionsstörungen kommen. In Füßen und Beinen zeigen sich häufig Empfindungsstörungen aufgrund von Nervenschädigungen. Ebenso zeigt sich, dass Wunden und auch Knochenbrüche nicht richtig heilen. Je früher ein Diabetes festgestellt und behandelt wird, desto geringer ist das Risiko für Folgeerkrankungen.

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Diabetes mellitus und Osteoporose?

Gerade in den letzten Jahren zeigt sich immer deutlicher, dass Diabetes mellitus ein erhöhtes Risiko für Knochenerkrankungen darstellt. Studien zeigen, dass Menschen mit Typ-1- und auch Typ-2-Diabetes vermehrt Knochenbrüche haben. Oft bringen Betroffene diese nicht in Verbindung mit der Zuckerkrankheit. Bei Menschen mit Typ-1-Diabetes ist das Risiko für Knochenbrüche im Vergleich zu Menschen ohne Diabetes circa 6-fach erhöht, mit Typ-2-Diabetes ist das Risiko etwa doppelt so hoch.

Vermutet wird, dass der Blutzuckerspiegel, aber auch die Medikamenteneinnahme die Knochengesundheit beeinträchtigen. Weiterhin treten vermehrt Entzündungsprozesse im Körper auf, die sich negativ auf den Aufbau von Knochensubstanz auswirken. Auch der Lebensstil und das Ernährungsverhalten spielen eine Rolle. Mit Hilfe einer adäquaten Ernährung und der richtigen Auswahl an Lebensmitteln und Getränken kann hier vorgebeugt bzw. eine Therapie unterstützt werden.

Wie kann die Ernährung und ein gesunder Lebensstil eine Osteoporose bei Diabetes mellitus vorbeugen bzw. behandeln?

Wie bereits erwähnt, steht bei Diabetes mellitus eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung im besonderen Fokus. Hierzu zählt auch eine ausreichende Versorgung mit bestimmten Nährstoffen, wie dem Mineralstoff Calcium. Zusätzliche Bewegung im Freien sorgt dafür, dass der Körper auch genügend Vitamin D hat.

Tipps für den Alltag

- Essen und trinken Sie ausgewogen und abwechslungsreich.
- Achten Sie auf Lebensmittel, die Ihren Blutzucker nicht so sehr beeinflussen.
- Behalten Sie Ihr Körpergewicht im Blick, um Übergewicht zu vermeiden.
- Sorgen Sie für ausreichend Bewegung – ob im Alltag oder mit Sport.

Glykämischer Index (GI):

Der Glykämische Index (GI) dient als Orientierungshilfe bei der Auswahl kohlenhydrathaltiger Lebensmittel. Er veranschaulicht, wie stark ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. Beim Verzehr von Kohlenhydraten mit einem niedrigen GI, z. B. Möhren, steigt der Blutzuckerspiegel nur langsam an. Dagegen kommt es bei Lebensmitteln mit einem hohen GI, wie Weißbrot, zu einem raschen Blutzuckeranstieg.