

Diabetes

(Zuckerkrankheit)

Der rote Faden zur Therapie

Diabetes mellitus ist der Ausdruck für eine Gruppe von Krankheiten, die sich durch hohe Blutzuckerwerte auszeichnen. Ein grosser Teil der dem Körper zugeführten Nahrung wird in Glucose resp. Zucker umgewandelt und dient dem Körper als Energielieferant. Das Pancreas (Bauchspeicheldrüse), ein Organ in der Nähe des Magens, produziert Insulin, ein Hormon, welches der Glucose ermöglicht, in die einzelnen Körperzellen zu gelangen. Beim Diabetiker produziert entweder das Pancreas Insulin in ungenügender Menge oder das Insulin entfaltet eine ungenügende Wirkung. Das führt im Endeffekt zu erhöhten Blutzuckerwerten, da der Zucker im Blut nicht von den Zellen aufgenommen werden kann.

Personen, welche glauben, an einem Diabetes mellitus zu leiden, sollten ihren Hausarzt zur Sicherung der Diagnose aufsuchen. Symptome, welche an einen Diabetes mellitus denken lassen, wären z.B. häufiges Wasserlösen, übermässiger Durst, unerklärlicher Gewichtsverlust, Heisshunger, Sehstörungen, Ameisenlaufen oder Gefühlsstörungen in den Händen und Füssen, übermässige Müdigkeit, Wundheilungsstörungen oder erhöhte Infektanfälligkeit, wobei diese Symptome einzeln oder in verschiedensten Kombinationen auftreten können.

Man unterscheidet vier verschiedene Typen von Diabetes:

Diabetes mellitus Typ I = insulinpflichtiger oder juveniler Diabetes mellitus (5-10% aller Fälle). Dieser Typ tritt in der Regel im Kindes- oder Jugendlichenalter auf, beruht auf Vererbung oder Störung des körpereigenen Immunsystems.

Diabetes mellitus Typ II = nicht-insulinpflichtiger oder Altersdiabetes (90-95% aller Fälle). Risikofak-

toren, welche zum Diabetes mellitus Typ II führen können, sind u.a. höheres Lebensalter, Übergewicht, weitere Diabetiker in der Familie, zurückliegender Schwangerschaftsdiabetes und Bewegungsmangel.

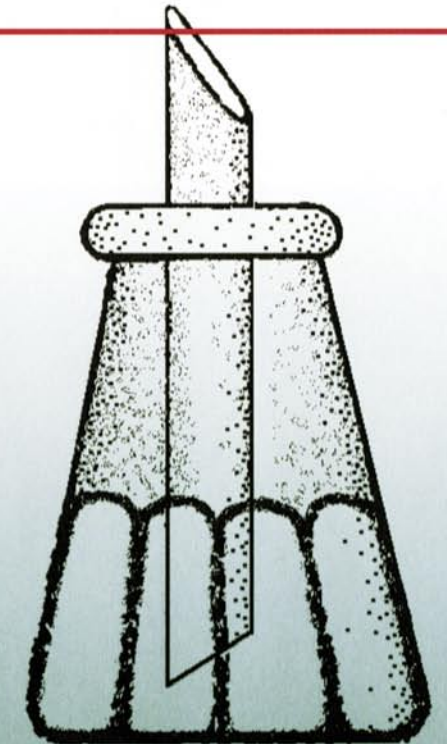
Schwangerschaftsdiabetes: Er erscheint in 25% aller Schwangerschaften, verschwindet jedoch danach wieder. Frauen, welche während einer Schwangerschaft daran erkrankt sind, besitzen ein deutlich höheres Risiko, später an einem Diabetes mellitus Typ II zu erkranken.

Weitere Typen von Diabetes: (1-2%) können u.a. durch eine Operation, Medikamente, Mangelernährung, Infektion und andere Krankheiten hervorgerufen werden.

Eine definitive Heilung ist bis heute nicht möglich. Es stehen dem Patienten jedoch eine Reihe von Möglichkeiten zur Verfügung, die Symptome zu mildern. Das Ziel der Diabetes-Behandlung muss es aber sein, Langzeitschäden an Herz, Gefässen, Augen, Nieren und Nerven zu verhindern.

Angeichts der Folgen eines Diabetes mellitus wie chronisch offene Beine, Herzinfarkt oder Hirnschlag, ist dieser also unbedingt zu behandeln. Je nachdem genügt es, Ihre Lebensgewohnheiten wie Essverhalten und Bewegungsmangel dauerhaft umzustellen und Risikofaktoren wie Übergewicht auszuschalten, im Gespräch mit dem Arzt werden diese Punkte auf jeden Fall angesprochen. In einigen Fällen müssen jedoch Medikamente helfen, die Blutzuckerwerte zu senken. Dabei ist auf eine regelmässige Einnahme dieser Medikamente zu achten. Während der Behandlung kann es dabei zu verschiedenen Beschwerden kommen – setzen Sie aber deshalb Ihr Medikament nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt ab.

Diabetes mellitus



Ernährungshinweise

Von Ihrem Arzt erhalten Sie eine Diätvorschrift, welche die Anzahl der verschiedenen Brotwerte, Obstwerte, Eiweisswerte usw. für jede Mahlzeit enthält. Wenn Ihnen Ihr Arzt zum Frühstück vier Brotwerte verordnet, dürfen Sie in der Brotwert-Liste irgendein Nahrungsmittel wählen, das Ihnen zusagt.

NAHRUNGSMITTEL-TABELLE

1 Brotwert =

15 g Gipfel	15 g Mais (Körner, Grütze)
20 g Grahambrot	12 g Mehl, weiss
15 g Haferflocken	12 g Reis
15 g Hirse	12 g Rye Flakes
50 g Kartoffeln, roh oder gekocht	20 g Schwarzbrot
35 g Kartoffeln, gebacken	12 g Teigwaren
15 g Knäckebrot D	15 g Weggli
	15 g Weissbrot
	12 g Zwieback, ungezuckert

1 Gemüsewert =

20 g Dörrbohnen
70 g Erbsen, frische, ohne Schoten
80 g Karotten
70 g Kefen
100 g Randen
100 g Schwarzwurzeln
100 g Zwiebeln

Freie Gemüse

Auberginen	Mangold
Bleichsellerie	Nüsslisalat
Blumenkohl	Peperoni
Bohnen, grüne, junge	Pilze
Chicorée	Radieschen
Cornichons	Rettich
Endivien	Rhabarber
Fenchel	Rosenkohl
Gurken	Rotkraut
Kabis, Kohl	Sauerkraut
Kohlrabi	Sellerie
Krautstiele	Spargeln
Kopfsalat	Spinat
Kresse	Tomaten
Lattich	Weisse Rüben
Lauch	Zucchetti
Löwenzahn	

Folgen



Offene Beine
Amputation



Erblindung



Nierenversagen



Herzinfarkt



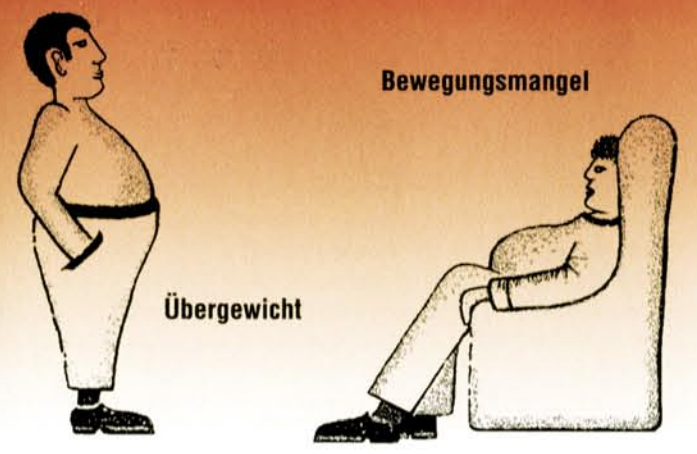
Hirnschlag

Blutzuckersteigernd



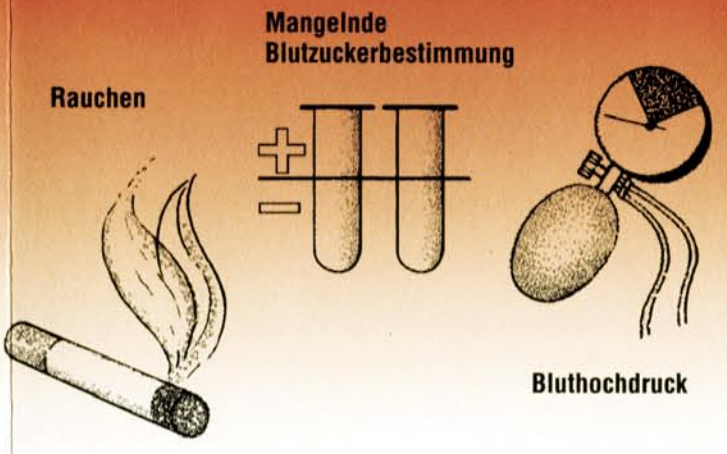
Übermässiger
Alkoholgenuss

Kohlenhydrat- und
fettreiches Essen



Bewegungsmangel

Übergewicht

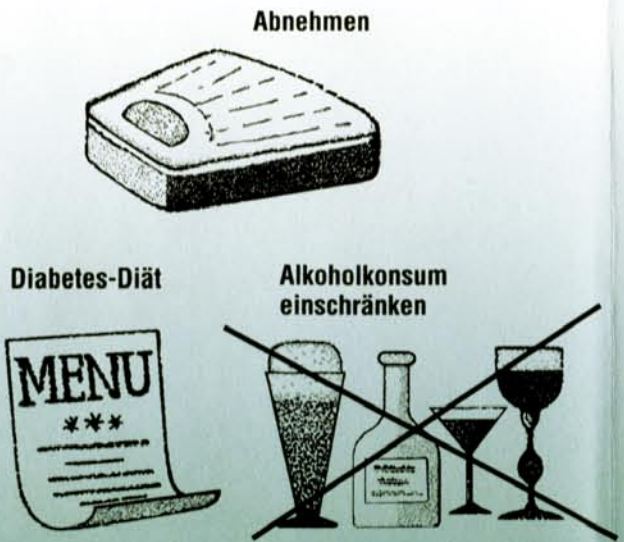


Rauchen

Mangelnde
Blutzuckerbestimmung

Bluthochdruck

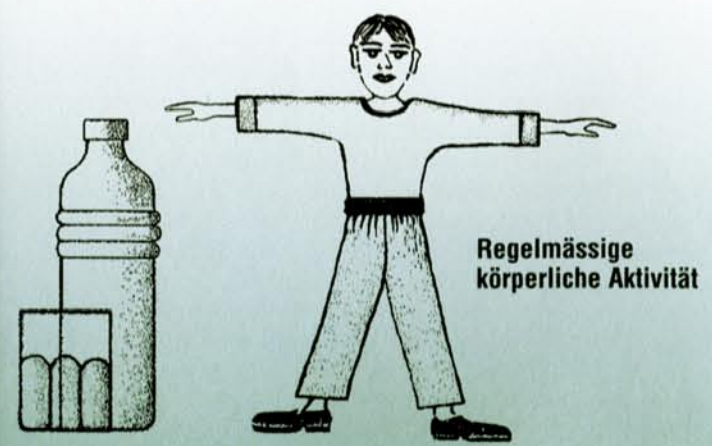
Blutzuckersenkend



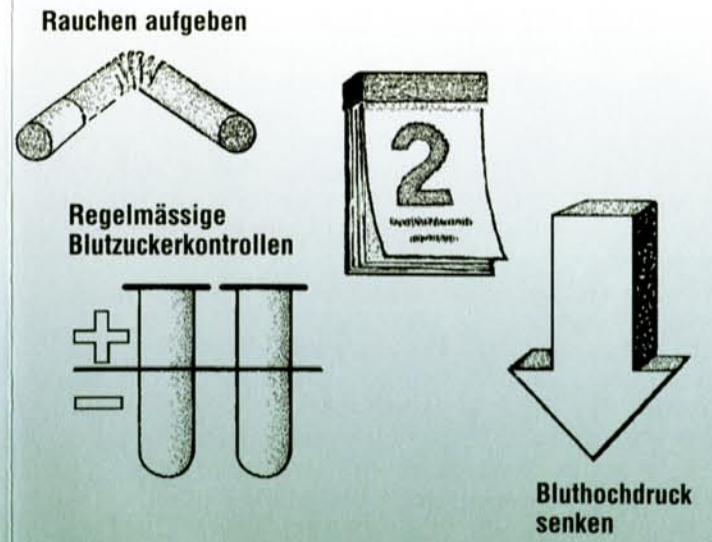
Abnehmen

Diabetes-Diät

Alkoholkonsum
einschränken



Regelmässige
körperliche Aktivität



Rauchen aufgeben

Regelmässige
Blutzuckerkontrollen

Bluthochdruck
senken