

Diabetes geht uns alle an!

Zurzeit gibt es in Österreich etwa 600.000 Menschen, die an Diabetes mellitus erkrankt sind. Die sogenannte „Zuckerkrankheit“ ist im Steigen und zählt zu den Zivilisationskrankheiten, das heißt im Großteil der Fälle hat unser Lebensstil einen sehr wesentlichen Einfluss auf die Entstehung und das Fortschreiten der Erkrankung.

Der geringere Teil der Betroffenen leidet an Diabetes mellitus Typ 1. Hierbei handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung, bei der der Körper die eigenen Zellen angreift und zerstört. Präventive Maßnahmen für Diabetes Typ 1 sind derzeit noch Gegenstand der Forschung.

Ganze 85 – 90 % der Betroffenen leiden jedoch an Diabetes mellitus Typ 2, welcher ganz eng mit Übergewicht, Fettleibigkeit und Bewegungsmangel verknüpft ist. Es ist sogar so, dass schon bei übergewichtigen Kindern und Jugendlichen krankhafte Stoffwechselforgänge wie beim „Altersdiabetes“ erkennbar sind. Der Körper schafft es nicht, den Blutzucker erfolgreich zur Energiegewinnung in die Zellen zu transportieren. Das hierfür benötigte Insulin ist weniger wirkungsvoll, man spricht von Insulinresistenz. Ein Überschuss an Zucker im Blut bleibt in den Blutgefäßen und beschädigt langfristig Gefäße und Nerven, vor allem am Herz, an den Nieren und den Beinen können ernstzunehmende Spätfolgen entstehen.

Die gute Nachricht: Jede/-r kann selbst vorbeugen und selbst Vorbild sein. Denn bei näherem Überlegen kennt fast jede/-r betroffene Personen – Diabetes in der Familie, im Freundeskreis, im Berufsalltag oder in

der Nachbarschaft. Das heißt, Diabetes geht uns alle an.

Ursachen

In der Bevölkerung wird sehr häufig der weiße Zucker als Hauptursache für die Entstehung von Diabetes gesehen, doch sind es in Sachen Ernährung vor allem die kalorische Überernährung mit hohem Fettanteil, eine ungünstige Auswahl bei den Kohlenhydraten und zuwenig Gemüse und Vollkorn, was in Summe zu Übergewicht und einem stark erhöhten Diabetesrisiko führt.

Abwechslungsreiche Ernährung

Eine präventiv wirksame Ernährung soll bunt und vielseitig sein, sie darf alle Lebensmittelgruppen der österreichischen Ernährungspyramide enthalten, denn Essen bedeutet Freude und Genuss und soll ein gutes Gefühl aufkommen lassen.

Die moderne Ernährungsmedizin legt einen besonderen Wert auf die richtige Auswahl an Kohlenhydraten – nicht „no Carb“, sondern abwechslungsreich und sättigend. So können verschiedene Vollkornbeilagen, wie Zartweizen, Dinkelreis, Bulgur, Hirse oder Einkorn in Abwechslung mit den traditionellen Beilagen den Ballaststoffanteil im Speiseplan gleich viel

besser aussehen lassen. Ein ernährungsphysiologisch wertvolles Brot zeichnet sich durch hochwertige Zutaten und die Verwendung von Vollkornmehl aus. Ratsam ist es, stets die Zutatenliste aufmerksam zu lesen, denn oft täuscht der erste Blick und das Vitalweckerl oder Roggenbrot entpuppt sich als gewöhnliches Weißmehlprodukt.

Dem bewussten Umgang mit Zucker und zuckerreichen Lebensmitteln, Backwaren und Getränken wird eine sehr große Bedeutung beigemessen. Mahlzeiten, die hohe Zuckermengen enthalten, bewirken einen raschen und hohen Blutzuckeranstieg. Der Körper ist gefordert, auch bei intaktem Stoffwechsel die plötzlichen Zuckermengen rasch zu verarbeiten, ein Energieüberschuss wird für den Aufbau von Fettzellen verwendet. Der Konsum von großen Mengen Obst wird ebenso häufig unterschätzt, gerade trendige Smoothies und vermeintlich gesunde Obstsafts liefern viel Fruchtzucker und fördern ungewollt den Aufbau von Fettzellen in der Leber.

Im Rahmen einer gesunden Ernährung wird der Genuss von zwei Stück Obst pro Tag empfohlen – am besten roh, mit Schale und nach saisonaler und regionaler Wahl. Künstliche Süßstoffe oder gut vermarktete Zuckeralternativen sind bei maßvollem Einsatz von herkömmlichem Zucker oder Imkerhonig in der Prävention nicht nötig. Vielmehr spannend ist es, den versteckten Zucker in Getränken, Süßigkeiten und Mehlspeisen ausfindig zu machen und zu reduzieren.



Ohne Bewegung geht es nicht

Die Expert/-innen sind sich einig: Drei Mahlzeiten täglich unterstützen die Leistungsfähigkeit, den Erhalt wertvoller Muskelmasse und beugen gefürchteten Heißhungerattacken vor. Wer tagsüber wenig und unregelmäßig isst, neigt häufiger zu übergroßen, unkontrollierten Portionen. Die Wahl fällt dann eher auf kalorienreiche, ungesunde und schnell verfügbare Speisen oder Fertiggerichte. Dies fördert langfristig einen ungewollten Gewichtsanstieg, denn wenn die überschüssige Energie nicht durch ausreichende Bewegung verbraucht wird, steigen die Fettreserven im Körper.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, täglich 10.000 Schritte zu tun, doch für viele ist nicht einmal die Hälfte zu schaffen. Ein Schrittzähler gibt einen guten Überblick, wieviele Schritte im Wochendurchschnitt tatsächlich gegangen werden. Denn Bewegung verbessert einerseits die Wirksamkeit des Insulins und hilft andererseits, das Gewicht im Normbereich zu halten. Außerdem fördert Bewegung Wohlbefinden, Vitalität und Ausgeglichenheit.

Anzeichen für Diabetes

Ein erhöhter Blutzucker wird lange Zeit nicht bemerkt, sodass es wichtig ist, zumindest einmal im Jahr den Blutzucker bestimmen zu lassen. Steigt der Blutzucker übermäßig an, versucht der Körper diesen über den Harn wieder auszuscheiden. Die Folge ist häufiger Harndrang und dadurch bedingt ein verstärktes Durstgefühl. Durch den langfristig erhöhten Blutzucker kommt

es zu Schwäche und Abgeschlagenheit, typisch sind auch schlechtheilende Wunden und immer wiederkehrende Infektionen. Bei all diesen Beschwerden sollte an Diabetes gedacht werden und eine Bestimmung und Beurteilung des Blutzuckers beim Arzt oder bei der Ärztin erfolgen.

Bei Diagnose eines Diabetes mellitus Typ 1 ist meist sofort eine Insulintherapie notwendig. In der Anfangsphase des Diabetes mellitus Typ 1 wird zunächst mit dem Versuch einer Gewichtsabnahme mit Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und mit einem individuell angepassten Bewegungskonzept behandelt. Reicht dies nicht aus, wird ergänzend eine medikamentöse Therapie notwendig. Eine Vielzahl von sogenannten oralen Antidiabetikern ermöglicht in der Regel eine gezielte Auswahl und gewährleistet eine gute Einstellung. Im weiteren Krankheitsverlauf wird in vielen Fällen der Einsatz von Insulin notwendig. Je nach Therapie werden die unterschiedlichen Systeme im Körper unterstützt, um bestmögliche Langzeitwerte zu erzielen. Die Möglichkeiten, den Blutzucker kontinuierlich zu messen ohne sich ständig stechen zu müssen, sind ein großer Fortschritt und erleichtern die Therapie und reduzieren die Gefahr von Unterzuckerungen.

Ärztliche Begleitung

Eine jährliche, ärztliche Vorsorgeuntersuchung und die dreimonatliche Kontrolle bei bestehendem Diabetes ist sehr empfehlenswert. Die optimale professionelle ärztliche und diätologische Begleitung mit zusätzlicher Betreuung



durch eine erfahrene Diabetesfachkraft gewährleistet eine erfolgreiche, langfristige Diabetestherapie. Die medikamentöse Einstellung bzw. der richtige Umgang mit Insulin kann regelmäßig geprüft und angepasst werden und zugleich erfolgt die Optimierung der Ernährungsgewohnheiten im Rahmen des Behandlungskonzepts.

Diabetes ist eine Volkskrankheit, die durch rechtzeitige Diagnose und konsequente Therapie gut behandelt werden kann. Dadurch können Folgekrankheiten verhindert oder doch sehr verzögert werden. ■

Verfasser:



Angelika Achleitner
Freiberufliche
Diätologin



Dr. Sahba Enayati
Internist, Kardiologe,
Ernährungsmediziner