

## Diabetes – Ich mach das Beste daraus!



Wenn Sie bereits einen Diabetes haben, gibt es immer noch einiges, das Sie selber zu einer Verbesserung Ihrer Lebensqualität beitragen können. Wenn nicht, kann Ihnen der nachfolgende Artikel Tipps geben, wie Sie sich gegen die Krankheit schützen können.

Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselerkrankung, die sich unter anderem in einem erhöhten Blutzuckerspiegel äussert. Dieser entsteht durch einen absoluten Mangel an Insulin (= Diabetes mellitus Typ 1) oder durch eine verminderte Wirkung des Insulins (= Diabetes mellitus Typ 2).

Insulin ist ein Hormon, das von besonderen Zellen (Betazellen) der Bauchspeicheldrüsen gebildet wird. Insulin ist wie ein Schlüssel, der bewirkt, dass die Zellen sich für die Aufnahme von Zucker öffnen. In den Zellen wird der Zucker in Energie für den Körper umgewandelt, und diese Energie brauchen wir, um zu leben. Eigentlich sind der Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2 zwei völlig unterschiedliche Krankheiten. Diabetes Mellitus Typ 1 ist eine Autoimmunerkrankung: Es wird kein Insulin im Körper produziert, die Betroffenen werden immer Insulin spritzen müssen, es gibt (noch) keine Heilung. Diabetes mellitus Typ 2 bedeutet eine ungenügende Produktion von Insulin, oder der Körper kann es nicht mehr wirksam verwenden (Insulinresistenz).

Die Bevölkerungsentwicklung spielt bei der Zunahme des Diabetes weltweit und auch in der Schweiz eine wichtige Rolle. Zum einen werden wir immer älter, und zum anderen verursachen unsere heutigen Lebens- und Essgewohnheiten und die mangelnde Bewegung eine stetige Zunahme der Zahl der Diabeteserkrankungen. In der Schweiz gehen die Statistiken von 300 000 bis 500 000 Betroffenen aus.

Begünstigt wird ein Diabetes mellitus unter anderem durch die genetische Veranlagung. Die Chancen, einen Diabetes zu entwickeln, sind bedeutend grösser, wenn Familienmitglieder in aufsteigender Linie (Eltern, Grosseltern) bereits einen Diabetes haben. Weitere wichtige Faktoren sind das Körpergewicht, die Essgewohnheiten und unser Bewegungsmangel.

Leider sind die Symptome des Diabetes mellitus Typ 2 oft erst sichtbar, wenn erste Komplikationen auftreten, zum Beispiel schlecht heilende, infektionsanfällige Wunden, Sehstörungen oder Nierenfunktionsstörungen. Häufig kann es von der Entstehung eines Diabetes Typ 2 bis zur zufälligen Entdeckung Jahre gehen. Wir empfehlen Ihnen deshalb den Risikotest. Er ist auf der Homepage der Diabetesgesellschaft, in der Apotheke oder bei Ihrem Hausarzt einfach zu machen und zeigt Ihnen rasch, wie gross Ihr Risiko ist, einen Diabetes zu entwickeln, und gibt Ihnen auch darüber Auskunft, ob Sie sich ärztlich abklären lassen sollten.

Die wichtigsten Behandlungsschritte sind eine ausgewogene Ernährung sowie regelmässige körperliche Aktivitäten. Weitere Therapieschritte sind Medikamente, dies können Tabletten und/oder Insulin sein. Es ist wichtig zu wissen, dass ein nicht behandelter oder schlecht eingestellter Diabetes über Jahre zu Nervenschädigungen, Nierenerkrankungen, Erblindung, Herzinfarkt oder auch zu den gefürchteten Zirkulationsstörungen der Beine führen kann. Es lohnt sich also ganz bestimmt, bei einem Diabetes nicht den Kopf in den Sand zu stecken, sondern aktiv seine Lebensgewohnheiten zu analysieren und seine eher nicht zuträglichen Gewohnheiten zu verändern beziehungsweise anzupassen.

### Was kann ich selber dazu beitragen?

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung kann Sie über Jahre von einem Diabetes schützen und bei bereits bestehendem Diabetes helfen, ihre medikamentöse Therapie auf einem Minimalniveau zu halten. Eine gesunde Ernährung besteht zum Beispiel aus täglich drei Mahlzeiten. Es empfiehlt sich, Vollkornprodukte zu bevorzugen, die Hauptmahlzeiten immer mit eiweisshaltigen Lebensmitteln zu ergänzen (Fisch, Fleisch, Käse) und viel Gemüse und Salat zu essen. Essen Sie wenig rotes Fleisch, dafür bauen Sie vermehrt

Fisch in den Menüplan ein; viel frisches Obst, Getreideprodukte und Hülsenfrüchte sind ratsam. Mit Fetten sollten wir zurückhaltend sein und Öle mit günstigen Fettsäurezusammensetzungen bevorzugen, z.B. Rapsöl. Mit Salz sollten wir sparsam umgehen und süsse Getränke vermeiden. Eine solche Ernährung hat sehr positive Auswirkungen auch auf das Herzinfarktrisiko, senkt das Risiko für die Entwicklung eines Diabetes mellitus Typ 2 und kann auch zu einer Verminderung des Einsatzes von Medikamenten bei einem neu entdeckten Diabetes führen.

Wir sollten Übergewicht vermeiden und versuchen, unser Gewicht zu halten. Das geht aber nur, wenn wir so viele Kalorien zu uns nehmen, wie wir auch verbrauchen.



Priska Giger ist Geschäftsführerin der Diabetesgesellschaft Region Basel. Weitere Infos unter [www.diabetesbasel.ch](http://www.diabetesbasel.ch)

Was kann ich tun, um meinen Kalorienverbrauch zu erhöhen oder, anders ausgedrückt, um einige Kilos, wenn nötig, zu verlieren? Ich muss meinen Kalorienverbrauch erhöhen, indem ich mich regelmässig mehr bewege. Bewegung hilft, das Gewicht zu halten, und macht gute Laune. Es hilft im Winter auch gegen den Winterblues und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

Wenn ich Übergewicht habe, bringt schon ein Gewichtsverlust von 3 bis 5 kg eine Verbesserung des Blutzuckers, des Blutdruckes und auch der Blutfettwerte. Bewegen Sie sich, so oft Sie können und so gut Sie können. Empfohlen werden 150 Minuten Sport pro Woche, am besten verteilt auf Ausdauer wie Walking, Velofahren oder Wandern, und dazu leichtes Krafttraining.

Auch jeden Tag 30 Minuten schnelles Gehen, so dass Sie ins Schwitzen kommen (Atem und Puls sollten leicht erhöht sein), erfüllt diese Anforderungen.

Bauen Sie in Ihrem Alltag mehr Bewegung ein, gehen Sie kürzere Strecken zu Fuss, steigen Sie eine Busstation früher aus, benutzen Sie so oft wie möglich die Treppe statt den Lift, gewöhnen Sie sich einen Verdauungsspaziergang an. Auch viele kleine Veränderungen in Ihrem Alltag zeigen eine Wirkung auf Ihren Blutzucker. Fällt es Ihnen schwer, sich zu mehr körperlichen Aktivitäten zu motivieren? Dann hilft Ihnen vielleicht eine Gruppe, es gibt diverse Angebote, seien es Walken, Turnen, Wassergymnastik, Wandergruppen, oder es darf auch eine Tanzgruppe sein.

### Fazit

Zusammengefasst sind die Ernährung und die Bewegung die wichtigsten Punkte, die Sie zur Vorbeugung beitragen können. Das Alter und die genetische Veranlagung können wir nicht beeinflussen. Auf die körperlichen Aktivitäten und die Ernährung haben wir jedoch direkte Einflussmöglichkeiten, und wir können sowohl präventiv als auch bei einem bereits vorhandenen Diabetes viel zu einem besseren Wohlbefinden beitragen und die Spätkomplikationen vermeiden oder um viele Jahre hinauszögern. Wenn Sie für die Umsetzung bei der Ernährung oder bei den körperlichen Aktivitäten Unterstützung brauchen, zögern Sie nicht, nehmen Sie Hilfe von Fachpersonen in Anspruch, besuchen Sie eine Ernährungsberatung oder einen Gruppenkurs. Die Angebote sind vorhanden und dazu da, Sie bei der Umsetzung zu unterstützen.

Priska Giger