



# Diabetes Typ 2 – vom „Alterszucker“ zur Volkskrankheit

Diabetes mellitus Typ 2 („Zuckerkrankheit“) ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der der Körper zu wenig vom Hormon Insulin produziert oder das Insulin nicht mehr richtig wirken kann. Insulin wird in der Bauchspeicheldrüse gebildet und hat die Aufgabe den Zucker vom Blut in die Körperzellen zu transportieren, wo Energie daraus gemacht wird. Zu Beginn der Erkrankung produziert der Körper überschießend Insulin um die schlechte Wirkung auszugleichen bis die Bauchspeicheldrüse im Lauf der Zeit erschöpft und immer weniger Insulin produziert. Gleichzeitig werden die Zellen immer unempfindlicher gegen Insulin. Die Folge sind chronisch erhöhte Blutzuckerwerte. Hohe Blutzuckerwerte erhöhen das Risiko für Gefäßschäden und können eine Reihe von schwerwiegenden Komplikationen mit sich bringen.

Früher als typischer „Alterszucker“ bezeichnet, tritt der Typ 2 Diabetes heute häufig bereits im mittleren Lebensalter auf. Die Ursachen: Genetische Vorbelastung, unausgewogene Ernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel.

Viele Patienten trifft die Diagnose unerwartet - ist der hohe Blutzucker doch lange nicht spürbar. Die Anzahl an Betroffenen, die von Ihrer Erkrankung nichts wissen und daher auch unbehandelt bleiben ist hoch. Wird der Diabetes entdeckt, steht man einer Reihe von Empfehlungen betreffend seines Lebensstils gegenüber - rasch sollte „alles anders“ werden.

## Die gute Nachricht!

Eine Veränderung des Lebensstils kann die Erkrankung verbessern und das Fortschreiten beziehungsweise die Entstehung von Folgeerkrankungen verhindern. Ausgewogene Ernährung und ein aktiver Bewegungsstil sind wichtige Begleittherapien neben der medikamentösen Behandlung.

Die wichtigste Maßnahme beim übergewichtigen Typ2 Diabetiker ist es Gewicht zu reduzieren. Bereits eine geringe Gewichtsabnahme verbessert die Insulinwirkung deutlich.

## Gesund essen als Teil des Selbstmanagements bei Diabetes

Seinen Lebensstil zu verändern geht nicht von heute auf morgen. Ernährungsgewohnheiten sind meist tief geprägt und diese zu verändern ist ein längerer Prozess. Ziel sollte eine schrittweise, aber dauerhafte Ernährungsumstellung sein, die genügend Raum für Genuss lässt ohne zu hungern. Kurzfristige, einseitige Diäten sind nicht geeignet um dauerhaft abzunehmen. Eine strenge Diabetes Diät, wie früher üblich, gibt es heute nicht mehr. Eine ausgewogene Ernährung, wie sie auch für Gesunde empfohlen wird, ist auch für den Diabetiker geeignet.

## Ballaststoffreich essen

Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile. Ballaststoffreiche Lebensmittel lassen den Blutzucker nur langsam ansteigen. Zusätzlich sättigen Ballaststoffe gut, fördern eine gesunde Darmtätigkeit und senken den Cholesterinspiegel. Vollkornprodukte, Gemüse und Hülsenfrüchte sind durch ihren Gehalt an Ballaststoffen natürliche „Blutzuckerbremsen“ und unterstützen gleichzeitig bei der Gewichtsreduktion.



## **„Zuckerquellen“, die den Blutzucker rasch ansteigen lassen vermeiden**

Limonaden und Fruchtsäfte sind besonders ungünstig, da der Zucker aus Flüssigkeiten „ungebremst“ vom Körper aufgenommen wird. Zucker jeder Art, Weißmehlprodukte und Süßigkeiten lassen den Blutzucker ebenfalls rasch und hoch ansteigen und sollten weitgehend durch günstige Alternativen, wie Vollkornprodukte ersetzt werden. Süßigkeiten können bei einer guten Blutzuckereinstellung selten und in kleinen Mengen genossen werden.

## **Süßen mit Süßstoffen**

Künstliche Süßstoffe stellen für den Diabetiker eine gute Alternative zu Zucker dar. Fällt es schwer auf gesüßte Getränke zu verzichten können zuckerfreie Light-Limonaden mit künstlichen Süßstoffen Abhilfe schaffen. Auch zum Süßen von Tee und Kaffee können Süßstofftabletten genutzt werden.

## **Spezialprodukte für Diabetiker**

Spezielle Diabetikerprodukte bringen keinen Vorteil. Diabetikerschokolade, Diabetikerkekse, Diabetikerkuchen enthalten meist viel Fett und sind häufig mit Fruchtzucker gesüßt, der den Blutzucker auch ansteigen lässt und eine ungünstige Stoffwechselwirkung hat.

## **Fett: Qualität vor Menge**

Fett ist ein lebensnotwendiger Nährstoff, der jedoch gleichzeitig sehr energiereich ist. Wir nehmen durchschnittlich doppelt so viel Fett zu uns wie der Körper benötigt. Fettarm essen ist der wichtigste Schritt um Gewicht zu reduzieren.

Wichtig ist die sparsame Verwendung von hochwertigen Pflanzenölen zum Kochen (Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl) und ein ebenso sparsamer Umgang mit Streichfett. Vor allem bei tierischen Produkten sollte man fettarmen Sorten den Vorzug geben. Das betrifft vor allem Fleisch, Wurst, Milchprodukte und Käse.

## **Diabetes im Griff mit mehr Bewegung**

Gleichzeitig unterstützt ein Bewegungsprogramm, das an die individuellen Möglichkeiten angepasst ist bei der Gewichtsreduktion. Bewegung senkt außerdem aktiv den Blutzucker. Die österreichische Diabetesgesellschaft (ÖDG) hat gemeinsam mit der Sport Union eine Bewegungsbox entwickelt, die es betroffenen erleichtern soll Vorsätze für ein bewegungsreicheres Leben umzusetzen ([www.bewegungsbox.at](http://www.bewegungsbox.at)).

Rund 500.000 Menschen (8-9% der Bevölkerung) leben in Österreich derzeit mit der Diagnose Diabetes Typ 2. Durch die Behandlung des Diabetes verbessert sich das Wohlbefinden und Komplikationen lassen sich langfristig verhindern. Eine ausgewogene Ernährung, ein maßgeschneidertes Bewegungsprogramm, eine gute medikamentöse Einstellung durch den Arzt, Selbstkontrollen des Blutzuckers und der regelmäßige Besuch von Diabetesschulungen gehören zum Selbstmanagement bei Diabetes mellitus. So hat der Diabetiker seine Erkrankung jederzeit „im Griff“.

*Cornelia Romstorfer-Bauer*

## Vortrag: **Diabetes Typ 2**

Diagnose, Therapie und neue Medikamente, Folgeerkrankungen des Diabetes, Diabetes und Lebensstil, Essen bei Diabetes Typ 2 - Schluss mit Genuss?

**25. Juni**

**19 Uhr, Millenniumsschule**

mit **Dr. Andres Bachl** (Fachärztin für Innere Medizin) und  
**Cornelia Romstorfer-Bauer** (Diätologin, Diabetesberatung)