



Ernährung und Vitalstoffe Vitalstoffe in Vorsorge und Therapie

□ Diabetes (Teil 1)

Hinter dem harmlosen Begriff Zuckerkrankheit verbirgt sich eine deutlich lebensverkürzende Stoffwechselerkrankung mit fatalen Folgen: Erblindung, Fußamputation, Nierenversagen, Herzinfarkt. Über 70% aller Diabetiker sterben an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. 50% aller Amputationen werden an Diabetikern vorgenommen.

In Deutschland wird die Zahl der Typ-2-Diabetiker (= Altersdiabetiker) auf 6 bis 8 Millionen, die der Typ-1-Diabetiker auf etwa 200.000 geschätzt. Erschreckend ist, dass Millionen Deutsche gar nicht wissen, dass sie zuckerkrank sind. Auf jeden diagnostizierten kommt wahrscheinlich ein unentdeckter Typ-2-Diabetiker.

Das Wohlstandssyndrom („tödliches Quartett“), bei dem Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutfette und eine gestörte Insulinwirkung gemeinsam auftreten, ist die Vorstufe zum Altersdiabetes. Bewegungsmangel und Überernährung sind schuld am explosionsartigen Zuwachs des Typ-2-Diabetes, von dem auch immer mehr Kinder betroffen sind.

Mit regelmäßiger körperlicher Aktivität und einer Ernährungsumstellung könnte ein Großteil der Typ-2-Diabetiker ihren gestörten Stoffwechsel ohne Tabletten und/oder Insulin in den Griff bekommen.

Fatale Folgen

Die meisten Diabetiker versterben nicht an dem hohen Blutzucker, sondern an den Folgen arteriosklerotisch veränderter Gefäße, also an Herzinfarkt und Schlaganfall. Die Schäden an den kleinen Gefäßen in den Augen, Nieren oder den Nerven führen beim Diabetiker dramatisch häufig zum Erblinden, zu chronischem Nierenversagen oder zu Nervenschäden.

Das 30-fach höhere Amputationsrisiko bei Diabetikern führt allein in Deutschland zu etwa 28.000 Fußamputationen pro Jahr.

Risikofaktor: Hoher Blutzucker

Die diabetischen Folgeschäden werden durch zahlreiche Faktoren begünstigt. Die Wurzel allen Übels ist der entgleiste Zuckerstoffwechsel, der sich auch durch Tabletten oder Insulin nicht vollständig kontrollieren lässt. Der süße Killer Zucker verrichtet sein fatales Werk über viele Jahre unbemerkt.

Anreicherung von Sorbitol in den Zellen

Durch hohen Blutzucker sowie eine schlechte Versorgung mit Vitamin C wird beim Diabetiker vermehrt Sorbitol in den Zellen gebildet. Der Energiestoffwechsel der Zelle bricht zusammen. Von dieser Zellschädigung sind vor allem kleine Versorgungsgefäße der Netzhaut und der Nerven betroffen. Nervenschäden (Neuropathien) und Trübungen der Augenlinse (Katarakt) sind die Folge.

Karamellisierung von körpereigenen Eiweißen

Zucker (Glukose) verklebt bei hohen Blutzuckerspiegeln mit körpereigenen Eiweißen. Man spricht von einer Verzuckerung (= Glykosilierung) oder Karamellisierung der Eiweiße (z.B. HbA1C-Wert). Zusätzlich steigt der Oxidative Stress, da bei der Verzuckerung vermehrt freie Radikale gebildet werden.

Diabetische Spätfolgen wie Herzinfarkt, Nierenversagen, Trübungen der Augenlinse und Nervenschmerzen mit Taubheitsgefühl gehen auf das Konto der Karamellisierung.

Oxidativer Stress prägt den Stoffwechsel des Diabetikers

Oxidativer Stress ist an der Entwicklung aller diabetischen Spätschäden entscheidend beteiligt. Ursache ist der zu hohe Blutzucker und der häufige Mangel an Antioxidanzien.

Bereits nach dem Essen steigt bei Diabetikern die Belastung mit freien Radikalen. Die Verzuckerung von Eiweißen sowie die dabei gebildeten Folgeprodukte fördern erheblich die Radikalbildung. Blutfette oxidieren und werden ranzig. Diabetiker haben deshalb ein 3 bis 6 mal so hohes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall wie Gesunde.

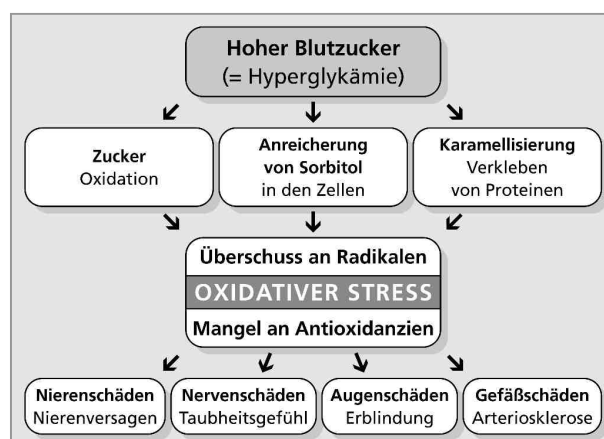


Abb.: Oxidativer Stress und diabetische Spätschäden



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Worauf sollte bei der Ernährung geachtet werden?

Diabetiker sollten auf eine vollwertige Ernährung mit individueller Energiezufuhr und Nährstoffzufuhr achten. Frisches Obst und Gemüse liefern wertvolle pflanzliche Antioxidanzien, während als Hauptenergiequellen komplexe Kohlenhydrate (z.B. Vollkornprodukte) und einfach ungesättigte Fettsäuren (z.B. Olivenöl, Rapsöl) gewählt werden sollten.

Um das Gewicht zu reduzieren, sollten übergewichtige Typ-2-Diabetiker 3 bis 4 ballaststoffreiche und volumenreiche, jedoch kalorienarme Mahlzeiten pro Tag zu sich nehmen. Für einen individuellen Diätplan ist es ratsam, Diätassistenten hinzuzuziehen

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.