



Ernährung und Vitalstoffe

Vitalstoffe in Vorsorge und Therapie

□ Diabetes (Teil 2)

Wichtig: Regelmäßige körperliche Aktivität

Schon 30 Minuten mäßiger Sport täglich verringern das Typ-2-Diabetesrisiko um 58 Prozent. Regelmäßiges Ausdauertraining baut bei übergewichtigen Typ-2-Diabetikern Körperfett ab, senkt den Blutdruck und verbessert die Insulinwirkung. Das herzscheidende HDL-Cholesterin wird erhöht.

Antioxidanzien - Diabetiker brauchen mehr

Diabetiker brauchen deutlich mehr Antioxidanzien, insbesondere Vitamin C und Vitamin E. Langfristiger Vitamin E-Mangel erhöht das Risiko für Altersdiabetes um das 3,9-fache.

Die Sorbitolproduktion in den Zellen und die Bildung von Karamellisierungsprodukten wird durch Vitamin C verringert. Vitamin E senkt das Risiko für Blutgerinnsel und wirkt entzündungshemmend. Zusammen mit Lycopin und Vitamin C hemmt Vitamin E die Bildung des stark Arteriosklerose fördernden oxidierten LDL-Cholesterins.

B-Vitamine steuern den Zuckerstoffwechsel und Nervenstoffwechsel

B-Vitamine spielen eine zentrale Rolle im Energiestoffwechsel und Kohlenhydratstoffwechsel. Da diese Vitamine wasserlöslich sind, gehen sie bei Diabetikern vermehrt über den Urin verloren. Die Vitamine B1, B6 und B12 sind für die Energieversorgung des Nervensystems verantwortlich.

Ein Folsäuremangel kann bei Diabetikern den Homocysteinspiegel im Blut erhöhen. 30 Prozent aller Diabetiker haben erhöhte Homocysteinspiegel. Homocystein wirkt stark gefäßschädigend und steigert dramatisch das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Diabetiker sollten daher auf eine gute Versorgung mit B-Vitaminen, insbesondere mit Folsäure, Vitamin B1, B6 und B12 achten.



Zink und Chrom unterstützen den Zuckerstoffwechsel

Diabetiker scheiden über den Urin zum Teil deutlich mehr Zink aus. Eine Zinkverarmung kann die Glucoseverwertung und Insulinwirkung stören. Häufige Hautpilzinfektionen und Infekte sowie Geschmacksstörungen und hartnäckige Wundheilungsstörungen können die Folge sein.

Chrom reguliert den Zucker- und Insulinstoffwechsel. Durch einen Chrommangel können der Blutzuckerspiegel und die Blutfette ansteigen. Chrom verbessert das Ansprechen der Körperzellen auf Insulin und die Glucoseverwertung in den Zellen.

Magnesium reguliert energieabhängige Prozesse

Magnesium ist an der Regulation aller energieabhängigen Prozesse im Körper beteiligt. Über die Hälfte aller Diabetiker haben erniedrigte Magnesiumspiegel im Blut und in den Zellen. Ein Magnesiummangel kann die Blutzuckereinstellung und Insulinwirkung erschweren sowie die Entwicklung von Netzhautschäden (Retinopathien) fördern.

Taurin schützt Zellmembranen

Die Aminosäure Taurin besitzt starke antioxidative, entzündungshemmende und zellmembranschützende Eigenschaften (Netzhaut, Nervensystem). Die Verklumpungsneigung der Blutplättchen wird durch Taurin verringert und die Herzleistung optimiert.

Omega-3-Fettsäuren senken Blutfettspiegel

Erhöhte Triglyceride (Neutralfette) sind ein wichtiger Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall, vor allem bei Diabetikern, bei denen diese Fettstoffwechselstörung häufig auftritt. Omega-3-Fettsäuren besitzen eine ausgeprägte triglyceridsenkende Wirkung.

Darüber hinaus wirken sie entzündungshemmend und verbessern die Fließeigenschaften des Blutes. Insbesondere die Durchblutung der kleinen Gefäße (z.B. Nieren) wird verbessert.

OPC - Schutz für die Gefäße

Oligomere Proanthocyanidine (OPC) wirken antioxidativ und gefäßschützend. Sie hemmen die Oxidation des LDL-Cholesterins und verringern die erhöhte Gefäßdurchlässigkeit sowie das Risiko für Blutungen in den kleinen Gefäßen.



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Bei **Diabetes mellitus** wird täglich eine ausgewogene Nährstoffkombination mit z.B. 600 mg Vitamin C, 300 I.E. Vitamin E, 2 mg Lycopin, 0,8 mg Folsäure, 200 mg Magnesium, 15 mg Zink, 200 µg Chrom, 50 µg Selen und 200 mg Taurin empfohlen. Zusätzlich sollten regelmäßig etwa 1 bis 3 g Omega-3-Fettsäuren pro Tag in Form von Fischölkapseln ergänzt werden.

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.

März 2015 - Seite 3/3

Vitalstoffe: Diabetes (Teil 2)

Deutsche Gesundheitshilfe e.V. (DGH)

Hausener Weg 61 - 60489 Frankfurt am Main • Postfach 94 03 03 - 60461 Frankfurt am Main
Tel.: 069-78 00 42 • Fax: 069-78 77 00 • info@gesundheitshilfe.de

© 2008-2015

www.gesundheitshilfe.de

www.medimed.de

In Zusammenarbeit mit
 medimed®