



Ernährung und Vitalstoffe

Vitalstoffe in Vorsorge und Therapie

□ Zink und Diabetes - Eine ganz besondere Situation!

Knapp 7 Millionen Deutsche leiden unter Diabetes mellitus. Trotz guter Therapiemöglichkeiten sind Folgeschäden immer noch häufig.

Was ist Diabetes mellitus?

Diabetes mellitus bedeutet „honigsüßer Durchfluss“. Gemeint ist damit die Ausscheidung von Zucker über die Nieren. Zu dieser Stoffwechselstörung kommt es, wenn kein oder zu wenig Insulin im Körper produziert wird.

Insulin ist das Hormon, das den Organismus veranlasst, den im Blut vorhandenen Traubenzucker (= Glucose) für die Energiegewinnung in die Zellen einzuschleusen. Fehlt wegen einer Krankheit Insulin oder reicht das gebildete Insulin nicht mehr aus, wird die im Körper vorhandene Glucose nicht in Energie umgewandelt und verbleibt im Blut. Sie wird dann von der Niere herausgefiltert und über den Urin ausgeschieden.

Nun könnte man denken, „was macht so ein bisschen Zucker im Blut schon aus?“. Leider sind aber die Auswirkungen dieses „honigsüßen Durchflusses“ weit weniger süß als ihr Name. Denn insgesamt verschiebt sich die gesamte Stoffwechsellage im Körper:

Zur Energieversorgung muss Fett und Eiweiß herangezogen werden. Während die Energiegewinnung durch Fett eine Erhöhung der Blutfettwerte bewirkt, entsteht durch die Verstoffwechslung von Eiweiß noch mehr Traubenzucker im Blut.

Vor allem die Gefäße leiden durch den zu hohen Blutzuckerspiegel und Blutfettspiegel. Arterienverkalkung, Nierenleiden, Gefäßschäden oder Durchblutungsstörungen sind häufige Krankheitserscheinungen bei Diabetikern, deren Blutzuckerspiegel längerfristig erhöht ist.

Welche Rolle spielt Zink bei Diabetes?

Zink ist wichtig für die Stabilisierung des Insulinmoleküls. Auch bei der Produktion und Sekretion (Ausschüttung) von Insulin spielt es eine entscheidende Rolle. Ohne Zink kann die inaktive Form von Insulin, das Proinsulin, nicht in die aktive Form überführt werden.

Infolgedessen ist es für den Diabetiker fatal, wenn zu der ohnehin schon gestörten Insulinproduktion noch ein Zinkmangel hinzukommt. Unglücklicherweise scheidet der Diabetiker durch die veränderte Stoffwechsellage zwei- bis dreimal so viel Zink mit dem Urin aus wie ein Gesunder.



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Die Situation des Diabetikers droht sich zu verschlechtern: Gerade Personen, die auf eine gute Zinkversorgung angewiesen sind, verlieren besonders viel davon - ein Teufelskreis. Über die Ernährung sind diese Zinkverluste kaum auszugleichen. Daher sollte die Diabetestherapie stets mit zusätzlichen Zinkgaben begleitet werden. Auch diabetische Begleiterkrankungen sind so besser in den Griff zu bekommen.

Beim Diabetiker besteht immer die Gefahr von Gefäßschäden. Besonders Füße und Unterschenkel, sowie Wunden müssen besonders beobachtet werden. Häufig heilen Verletzungen schlechter aus. Offene Unterschenkelwunden sind therapeutisch schwer in den Griff zu bekommen. Durch die Einnahme von Zink heilen offene Unterschenkel und Wunden wesentlich rascher ab.

Zink trägt auch zum Gefäßschutz bei. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Zink die Diabetestherapie in allen Bereichen positiv beeinflusst.

Diabetes und Schwangerschaft

Auch für Diabetikerinnen ist eine Schwangerschaft möglich. Die ärztliche Betreuung muss jedoch intensiver sein.

Zum einen muss der Blutzuckerspiegel auf die neue Stoffwechselsituation eingestellt werden. Zum anderen muss die Schwangerschaft streng beobachtet werden. Schwangerschafts-Gestosen, Abgänge, Fehlbildungen und Totgeburten sind bei diabetischen Schwangeren häufiger als bei Gesunden.

Schwangere Diabetikerinnen weisen sehr oft einen erniedrigten Zinkspiegel auf. Verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen bringen daher das erhöhte Risiko für Komplikationen mit einem Zinkmangel in Verbindung.

Aufklärungsbuch informiert

Mehr zum Thema enthält das Aufklärungsbuch: Zink - Spurenelement für Ihr Leben, das Sie kostenlos gegen einen mit EUR 1,45 frankierten und an sich selbst adressierten Rückumschlag DIN A5 bei der Deutschen Gesundheitshilfe anfordern können. Stichwort „Zink“.

Weitere Informationen finden Sie hier:

<http://www.gesundheitshilfe.de/medien/buecher/zink/>

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.