

Keine Angst vor Alterszucker - Ein Ratgeber für normalgewichtige Altersdiabetiker die nicht Insulin spritzen

Herr Doktor, habe ich Zucker?

Ja, Sie sind an Alterszucker (lateinisch Diabetes mellitus 2) erkrankt.

Hat jeder Mensch Zucker im Blut?

Ja, unser Körper ist zur Energiegewinnung auf Zucker angewiesen. Der Blutzuckerspiegel wird ganz fein reguliert, er beträgt nüchtern 60 – 110 und kann nach dem Essen bis 140 steigen. Wir brauchen Zucker, um denken und uns bewegen zu können.

Wie ist mein Blutzucker?

Ich habe bei Ihnen höhere Blutzuckerwerte gefunden. Aber keine Angst, bei richtiger Behandlung ist Alterszucker eine gutartige Erkrankung. Ich lade Sie ein, selbst ein Diabetesspezialist zu werden; wir werden Sie dabei unterstützen. Gemeinsam werden wir einen Weg finden, wie Sie gut leben können. Dazu müssen Sie sich aber vorerst das nötige Wissen in unserem Diabetesschulungskurs aneignen.

Wie kommt der Zucker ins Blut?

Unsere Nahrung besteht aus Fett, Eiweiß und Kohlehydraten. Kohlehydrathaltige Nahrungsmittel bestehen aus kleinsten Zuckerbausteinen. Sie werden im Darm aufgespalten und treten danach ins Blut über. Damit steigt der Blutzuckerspiegel an. Nun wird Insulin in der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet. Insulin ist wie ein Schlüssel, es sperrt unsere Körperzellen (unser Körper besteht aus Millionen kleinster Einheiten – sogenannter Zellen) auf und macht sie für Zucker durchlässig. Dadurch kann der Zucker aus dem Blut in die Körperzellen (Leber, Muskeln, Gehirn) gelangen und dort verarbeitet werden. Beispielsweise kann der Zucker in den Muskelzellen verbrannt werden, womit Energie zur Bewegung gewonnen wird.

Insulin ist ein besonderer Saft

Insulin wird in der Bauchspeicheldrüse gebildet. Sie können sich die Bauchspeicheldrüse (lateinisch Pankreas) wie eine Fabrik vorstellen. Bei Ihnen ist ein Teil dieser Fabrik eingestürzt. Dafür muss in den noch funktionierenden Anteilen der Fabrik umso mehr Insulin produziert werden. Das führt schließlich zu einer Erschöpfung der noch funktionierenden Bauchspeicheldrüsenanteile.

Worauf soll ich beim Essen achten?

Wenn Sie schlank sind, sollen Sie so essen, daß Sie mit ihrem wenigen Insulin noch auskommen:

- gering verarbeitete ballaststoffreiche Nahrungsmittel bevorzugen,
- reinen Zucker vermeiden,
- alkoholische Getränke nur in geringen Mengen (bei Behandlung mit blutzuckersenkenden Tabletten können in Verbindung mit Alkohol Unterzuckerungen auftreten,
- Kohlehydrate auf mehrere kleinen Mahlzeiten über den Tag verteilen.

Nahrungsmittel mit hohem Ballaststoffgehalt

Diese Nahrungsmittel (Kohlehydrate) enthalten viele pflanzliche Fasern und können einen günstigen Einfluß auf Ihre Blutzuckerwerte haben:

- Vollkornbrote, Naturreis, Vollkornnudeln, Ganzkornmüsli,
- Hülsenfrüchte, rohe Karotten, Kohl, Sauerkraut,
- Apfel, Orange, Birne, Beerenfrüchte (anstelle von Fruchtsäften oder zuckergesüßten Nachspeisen).

Wodurch steigt der Blutzucker an ?

Nur kohlehydrathältige Nahrungsmittel erhöhen den blutzucker. Dazu gehören

- Brot und Gebäck,
- Teigwaren, Pizza,
- Kartoffeln, Knödeln, Reis,
- Milchprodukte,
- Obst
- Süßigkeiten (sollte möglichst weggelassen werden).

Das bedeutet aber nicht, daß Sie als schlanker Typ 2 Diabetiker Nahrungsmittel, die Kohlehydrate enthalten weglassen sollen, um gute Blutzuckerwerte zu erreichen. Ganz im Gegenteil: Sie sollen viele zuckerhaltige Nahrungsmittel essen! Es kommt aber darauf an, daß diese über den Tag verteilt werden und einen möglichst hohen Gehalt an Ballaststoffen besitzen. Auf diese Weise erreichen Sie, daß Ihr Blutzucker durch kohlehydrathältige Nahrungsmittel nicht zu stark ansteigt.

Was ist mit Diabetikerprodukten ?

Sie sind teuer und entbehrlich. Die darin enthaltenen Zuckaustauschstoffe verursachen oft Blähungen und Durchfall.

Welche Nahrungsmittel erhöhen den Blutzucker nicht?

- die mageren eiweissreichen Nahrungsmittel (Fleisch, Fisch & Geflügel,
- die wasserreichen Salat- und Gemüsesorten (alle außer Mais, Kartoffel und Karotten),
- die fettreichen Nahrungsmittel (Wurst, Fleisch, Käse, Öle, Nüsse,...

Alle diese Nahrungsmittel dürfen aber nicht anstatt sondern zu ausreichend Kohlehydraten gegessen werden!

Ein Obstler in Ehren...

Im Volksmund wird Schnaps als Hausmittel gegen Alterszucker empfohlen. Tatsächlich verschlechtert sich der Zucker durch Alkohol immer, da dieser sehr viele Kalorien enthält. Auch blockiert Alkohol die Zuckerfreisetzung in der Leber, was zu schwerem Unterzucker führen kann, wenn Sie bestimmte Blutzucker senkende Tabletten einnehmen. Alkohol soll also möglichst gemieden werden, wenn Sie abnehmen wollen.

Hilfe, ich habe einen Hypo!?

Unterzucker (lateinisch Hypoglykämie) kann nur auftreten, wenn Sie bestimmte Blutzucker senkende Medikamente einnehmen oder Insulin spritzen. Sie verspüren Unruhe, Zittern, Schweißausbruch und Konzentrationsstörungen. Bei diesen Symptomen sollen Sie den Zucker messen, liegt er unter 60 haben Sie einen Hypo. Trinken Sie sofort einen Becher Fruchtsaftgetränk mit normalem Zucker (keine Lightgetränke) oder schlucken Sie 4 Tabletten Dextro Energieen. Im Anschluss sollten Sie noch ein belegtes Brot essen, damit der Zucker nicht wieder absinkt.

Warum hatte ich Unterzucker ?

- zu viele blutzuckersenkende Tabletten genommen?
- zu wenig gegessen?
- außergewöhnliche körperliche Betätigung?
- Alkohol?

Was ist mit Zuckertabletten ? Sie wirken unterstützend zur richtigen Ernährung. Wenn Sie Amaryl, Diamicon oder Novonorm einnehmen, können Sie Unterzucker bekommen, wenn Sie weniger essen. Daher müssen Sie diese Tabletten weglassen, wenn Sie nichts essen.

Wie merke ich, wenn mein Blutzucker schlecht eingestellt ist?

Viel Harn, großer Durst, Gewichtsabnahme, Abgeschlagenheit, Pilzinfektionen und schlechte Wundheilung sind Zeichen einer schlechten Blutzuckereinstellung. Wenn Sie wiederholt Blutzuckerwerte über 300 messen, sollten Sie zum Arzt gehen, da sich ein Zuckerkoma entwickeln könnte. Auslöser eines solchen Komats ist oft eine Grippe.

Kann ich als Diabetiker Sport machen ?

Regelmäßige körperliche Bewegung hilft beim Abnehmen und bessert die Zuckereinstellung. Vor Beginn gesteigerter körperlicher Aktivität ist ein Belastungs-EKG nötig, um eventuelle Durchblutungsstörungen der Herzens zu entdecken.

Was sind Spätschäden ?

Ist der Zucker über Jahre schlecht eingestellt, kommt es zu Schäden an den Blutgefäßen: Herzinfarkt, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen der Beinen, Augen und Nieren sollen durch gute Einstellung und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen verhindert werden.

Nicht nur auf den Zucker kommt es an

Die Gefäße werden auch durch hohen Blutdruck (Ziel unter 140 / 90), hohe Blutfette und vor allem durch Rauchen geschädigt.

Die Füße sollen heilig sein

Als Diabetiker spüren Sie kleine Verletzungen der Füße nicht. Daher sollen Sie nie barfuß gehen, keinen Thermophor verwenden und gutes Schuhwerk ohne Druckstellen tragen. Keine spitzen Gegenstände zur Fuß- und Nagelpflege.