

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

Herr Doktor, habe ich Zucker?

Sie sind an Alterszucker erkrankt. Alterszucker (lateinisch Diabetes mellitus 2) ist eine Wohlstandskrankheit. Die Anlage ist vererbt, der Ausbruch der Erkrankung erfolgt aber erst, wenn Übergewicht und Bewegungsmangel dazukommen.

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.

Kann ich meine Bauchspeicheldrüse schonen?

Bei Übergewicht ist die Insulinwirkung gestört. Um die Körperzellen für Zucker aufzuschließen, wird bei Übergewicht die 3 fache Insulinmenge benötigt wie bei normalem Körpergewicht. So viel Insulin kann Ihre geschädigte Bauchspeicheldrüse keinesfalls produzieren. Obwohl Ihre Bauchspeicheldrüse alle Reserven mobilisiert, kommt sie mit der Insulinproduktion nicht nach.

Abnehmen hilft

Indem Sie langsam Gewicht abnehmen und sich mehr bewegen, erreichen Sie eine bessere Wirksamkeit des noch verbliebenen Insulins. Oft reicht es, 3 – 4 kg abzunehmen, um für längere Zeit eine deutliche Verbesserung Ihrer Blutzuckerwerte zu erreichen.

Wie kann ich sinnvoll abnehmen?

Dafür gibt es kein Geheimrezept. Wenn Sie auf Dauer weniger Kalorien zuführen als Sie verbrauchen, werden Sie abnehmen. Sie sollen nicht mehr als 1 kg pro Monat abnehmen, dieses Gewicht dann aber halten. Orientieren können Sie sich am Normalgewicht: Körpergröße – 100. Bei einer Körpergröße von 169 cm wäre das Normalgewicht 69 kg.

Die 3 goldenen Regeln des Abnehmens

- 1) Wasser, Tee und Lightgetränke machen nicht dick
- 2) Gemüse & Salate als Hauptspeise, Fleisch als Beilage
- 3) Warnung vor Fett, Süßigkeiten & Alkohol

Was hat Fett mit dem Zucker zu tun?

Fett hat die meisten Kalorien, doppelt so viel wie Zucker. Wenn Sie also weiter wie bisher fetthältige Nahrungsmittel essen, werden Sie nichts abnehmen. Essen Sie künftig nur mageres Fleisch und magere Wurst (Pute). Auch Käse sollte unter 20 % Fett haben. Sparen Sie bei Butter, besser ist Becel. Weiters sollen Sie die versteckten Fette beim Kochen und Zubereiten der Speisen beachten: Statt frittieren fettarm braten, grillen oder dünsten. Statt Öl Salatmarinade auf Joghurtbasis (Joghurt, Essig, Zitronensaft, Pfeffer, Kräuter).

Ist Süßstoff zu empfehlen ?

Süßstoff enthält keine Kalorien und sollte statt Zucker zum Süßen verwendet werden. Er ist in üblichen Mengen nicht gesundheitsschädlich. Sogenannte Lightgetränke (z.B. Fanta light) enthalten statt Zucker Süßstoff und können getrunken werden. Auch Marmelade kann mit Süßstoff eingekocht werden.

Und Knödel, Nudeln und Schnitzel?

Für folgende Nahrungsmittel gilt FDH (iss die Hälfte):

- 1) Eiweißhaltige Nahrungsmittel wie Milchprodukte, Fleisch und Fisch.
- 2) Kohlehydrathaltige Nahrungsmittel wie Reis, Getreideprodukte (Brot, Gebäck, Teigwaren - Nudeln & Pizza), Kartoffeln (Knödel), Obst.

Günstig sind Nahrungsmittel mit hohem Ballaststoffgehalt wie Vollkornprodukte. Früchte nicht auspressen! Um Kalorien einzusparen, sollte statt einer Einbrenn Gemüse natur mit Kräutern zubereitet werden.

Was ist mit Diabetikerprodukten ?

Sie sind teuer und zum Abnehmen ungeeignet. Die darin enthaltenen Zuckeraustauschstoffe verursachen oft Blähungen und Durchfall.

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 ?

- 1) zu viele Blutzucker senkende Tabletten genommen?
- 2) zu wenig gegessen?
- 3) außergewöhnliche körperliche Betätigung?
- 4) Alkohol?

Was ist mit Zuckertabletten ?

Sie wirken nur unterstützend zur richtigen Ernährung. Glucophage und Diabetex helfen bei der Gewichtsabnahme und machen nie Unterzucker. Wenn Sie Amaryl, Diamicron oder Novonorm einnehmen, können Sie Unterzucker bekommen, wenn Sie weniger essen. Daher müssen Sie diese Tabletten beim Abnehmen reduzieren.

Merke ich, wenn mein Zucker schlecht eingestellt ist?

Viel Harn und großer Durst, Gewichtsabnahme, Abgeschlagenheit, Pilzinfektionen und schlechte Wundheilung sind Zeichen einer schlechten Blutzuckereinstellung. Wenn Sie wiederholt Zuckerwerte über 300 messen, sollen Sie zum Arzt gehen, da sich ein Zuckerkoma entwickeln kann. Auslöser eines solchen Kommas 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 Beine, 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 richtiges Schuhwerk ohne Druckstellen tragen. Keine spitzen Gegenstände zur Fuß- und Nagelpflege.

Gibt es ein gutes Zuckerbuch ?

Weitere Informationen erhalten Sie in dem Buch von Viktor Jörgens „Wie behandle ich meinen Diabetes „ für Typ 2 Diabetiker, die nicht Insulin spritzen. Erschienen im Kirchheim Verlag Mainz ISBN 3-87409-353-0.