Was ist Diabetes mellitus?

Beim Diabetes mellitus, einer Störung des Glucose-Stoffwechsels, gibt es zwei Varianten: Typ 1 und Typ 2. Der Diabetes Typ 1 tritt meist bereits im Kindes- und Jugendalter auf. Der weitaus überwiegende Teil der Zuckerkranken (ca. 80 %) gehört zu den Typ-2-Diabetikern. Risikofaktoren dieser Diabetes-Variante sind genetische Veranlagung, Alter, aber vor allem Übergewicht, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen sowie Bewegungsmangel. Bei Diabetikern produziert die Bauchspeicheldrüse nur noch wenig oder gar kein Insulin mehr. Unser Körper braucht dieses lebensnotwendige Hormon aber, um Zucker (Kohlenhydrate) aus dem Blut in die Zellen zu transportieren.

Symptome

Zu den häufigsten Symptomen, die auf einen Diabetes hinweisen, gehören:

- Gewichtsverlust bei Diabetes Typ 1
- Trockener Mund und extremer Durst
- Starker Harndrang
- Abgeschlagenheit und Konzentrationsschwäche
- Verschwommenes Sehen
- Pilzinfektionen und häufig wiederkehrende Blasenentzündungen
- Hautjucken

Behandlung

Blutzuckerkontrollen, eine diabetesgerechte Ernährung, regelmäßige Bewegung und falls nötig eine individuelle Therapie mit Insulin oder Tabletten sind die Grundsätze einer Diabetes-Behandlung. Damit der Diabetes-Betroffene seine Krankheit „managen“ kann, ist eine intensive Schulung notwendig. Für beide Diabetestypen ist vor allem eine fettbewusste, ballaststoffreiche und bedarfsgerechte Ernährung und ein Körpergewicht im Normalbereich der Schlüssel zum Erfolg. Auch der Genuss von normal gezuckerten Lebensmitteln ist heute möglich. Dazu empfiehlt die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG): Max. 10 % der täglichen Kalorien durch gezuckerte Lebensmittel zu sich zu nehmen. Bei einer Tageskalorienmenge von etwa 2000 Kalorien sind das ca. 50 Gramm Zucker. Das entspricht einer Menge von z. B. einem Becher Fruchtjoghurt, 2 Riegeln einer Schokoladentafel oder einem kleinen Stück Kuchen.

Natürlich muss dabei immer der Blutzuckerspiegel bedacht werden. Damit das Körpergewicht im gesunden Bereich gehalten wird bzw. überflüssige Pfunde abgebaut werden, sollten die möglichen Mengen nicht täglich voll ausgeschöpft werden.

www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de ist die wichtigste Internet-Adresse zu dem Thema.

Küchenleitlinien

Die Empfehlungen für die Praxis sind die gleichen Regeln, die auch stoffwechselgesunde Menschen beachten sollten:

- Täglich Gemüse und Salat, Früchte und Beeren, mindestens fünf Portionen. Obst und vor allem Gemüse haben kaum Einfluss auf den Blutzuckerwert, halten lange satt und schützen vor Krankheiten
- Zum Kochen und Backen sind hochwertige pflanzliche Öle wie Rapsöl, Olivenöl oder Walnussöl zu empfehlen
- Viele eiweißreiche Schlankmacher, wie Milch- und Milchprodukte, fettarmes Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchte
- Kohlenhydrathaltige Lebensmittel wie Brot, Nudeln und Reis nur als Beilage in kleinen Portionen. Dabei ist Produkten aus dem vollen Korn der Vorzug zu geben
- Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Kuchen und mit Zucker gesüßte Getränke sind ungünstig
- Ideale Durstlöscher sind Mineralwasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees. Zu empfehlen sind jeden Tag 1,5 bis 2 Liter Trinkmenge.

Zusammenfassung: Diatbetes mellitus

- Störung des Glucosestoffwechsels
- Ursachen sind bis heute nicht sicher geklärt
- Zwei Formen: Typ I Diabetes/Typ II Diabetes
- Diagnosestellung im Verdachtsfall durch Messung des Blutzuckerspiegels
- Therapie durch entsprechende Ernährung oder Diät , ergänzt durch Bewegung und Medikamente
- Wichtig: Eine aktive Rolle des Patienten, der lernt mit seiner Erkrankung zu leben