

Diabetes?! Werden Sie aktiv!

Daniela Günther
Filialleiterin



Immer mehr Menschen müssen mit Typ-2-Diabetes leben. Wenn der Blutzucker aus dem Ruder läuft, können Betroffene aber eine Menge tun, um die Stoffwechselkrankheit in den Griff zu bekommen.

„Ich habe Zucker“, das sagen die meisten Diabetiker, wenn sie nach ihrer Erkrankung gefragt werden. Das stimmt sogar - sie haben Zucker im Blut, und zwar viel zu viel davon. Diabetes ist eine Störung des Zuckerstoffwechsels, bei der es zu überhöhten Blutzuckerwerten kommt. Steht die Diagnose „Typ-2-Diabetes“ fest, heißt es: Rasch handeln! Häufig tragen nämlich schon ein paar Änderungen des Lebensstils dazu bei, den Blutzuckerspiegel günstig zu beeinflussen.

Runter mit den Pfunden

Etwa 80 Prozent der Typ-2-Diabetiker bringen zu viel auf die Waage. Konsequenz abzunehmen lohnt sich, denn vor allem zu Beginn der Erkrankung kann man weitgehend normale Blutzuckerwerte erzielen, wenn man sein Idealgewicht erreicht. Aber bitte keine radikale Diät machen! Besser ist es, die Ernährung langfristig umzustellen und mehr Bewegung in den Alltag zu bringen.

Grundsätzlich ist eine gesunde Ernährung für Diabetiker ein wesentlicher Teil der Therapie. Gemüse sollte täglich auf dem Speiseplan stehen. Denn Gemüsegerichte helfen, Gewicht zu reduzieren, und ihre Kohlenhydrate lassen den Blutzucker nur langsam ansteigen. Zudem sind sie wichtige Vitaminquellen. Ebenfalls sinnvoll: Anstelle klassischer Weißmehl-Produkte häufiger Knackiges aus vollem Korn genießen. Denn das Plus an Ballaststoffen in Vollkornreis, Vollkornbrot & Co. beeinflusst den Blutzucker positiv.

Plus an Vitalstoffen

Eine ausgewogene, vollwertige Mischkost sorgt normalerweise dafür, dass wir genug Vitamine und Mineralstoffe aufnehmen. Doch, Vorsicht: Manchmal ist es für Diabetiker allein durch gesunde Kost nicht möglich, den Körper ausreichend mit allen erforderlichen Mikronährstoffen zu versorgen. Ein Grund: Bei Menschen mit Diabetes gehen wichtige Vitalstoffe verstärkt mit dem Urin verloren, etwa die wasserlöslichen Vitamine der B-Gruppe und das Spurenelement Zink. Dann kann der Apotheker - eventuell in Absprache mit dem behandelnden Arzt - zu einer gezielten Nahrungsergänzung raten.

Hochwertige Nahrungsergänzungsmittel für Diabetiker enthalten mit-

unter auch Zimtextrakt, weil dies den Zuckerstoffwechsel günstig beeinflussen kann. Der Apotheker weiß, welche Zimtpräparate ausreichend hoch dosiert und empfehlenswert sind.

Mehr Bewegung bitte

Körperliche Aktivität ist für Diabetiker ebenfalls unerlässlich, denn sie ist der Schlüssel für eine gute Insulinwirkung. Durch Bewegung werden die Zellen „sensibler“ für das lebenswichtige Hormon Insulin: Dieses kann seine Wirkung viel besser entfalten und der Blutzucker wird normalisiert. Es muss gar kein schweißtreibender Sport sein. Wer jeden Tag eine halbe Stunde spazieren geht, öfter mal das Tanzbein schwingt, schwimmen geht oder sein Rad für die täglichen Wege nutzt, der hat schon viel für seine Gesundheit getan.

