

Wer abnimmt, profitiert doppelt

Eine Studie zeigt, dass Diabetiker besonders profitieren, wenn sie gleich nach der Diagnose ihre Ernährung umstellen und zügig ihr Idealgewicht erreichen: Adrienne Feldstein vom Kaiser Permanente's Center for Health Research in Portland, Oregon, hat über 2500 Betroffene untersucht. 314 von ihnen gelang es, innerhalb von 18 Monaten nach der Diagnose durchschnittlich 11,5 Kilogramm abzunehmen. Dabei stellte sie fest, dass diejenigen, die abgenommen hatten, zweimal so häufig gute Blutdruck- und Blutzuckerwerte erreichten wie Kranke, die ihr Gewicht beibehielten. Die Werte blieben über einen Zeitraum von vier Jahren hinweg im grünen Bereich – und zwar unabhängig davon, ob die Betroffenen ihr Gewicht hielten oder allmählich wieder zulegten.

Die Qualität des Zuckers in der Nahrung

Kohlenhydrate sind letztendlich nichts anderes als Zucker – und der ist schnelle Energie und Treibstoff aller Zellen. Auch Zuckerkrankte brauchen ihn, deswegen spritzen schwere Diabetiker Insulin. Das Hormon aus der Bauchspeicheldrüse dient als „Türöffner“. Denn es animiert die Zellen, ihre Membranen zu öffnen, den Blutzucker aufzunehmen und in Energie umzuwandeln. Bei Typ-2-Diabetikern lässt jedoch die Insulinsensibilität nach, die Bauchspeicheldrüse reagiert bis zur Überlastung mit gesteigerter Insulinproduktion. Deshalb ist für Diabetiker entscheidend, wie schnell und wie viel Zucker auf einmal über den Darm ins Blut kommt. Je mehr es ist, desto stärker kämpft der Körper damit, ihn zu verwerten. Diabetiker erleben dann so genannte Zuckerspitzen. Besser sind deshalb Kohlenhydrate, die zunächst in Einfachzucker zerlegt werden müssen, bevor sie ins Blut übergehen. Das ist ein kontinuierlicher Prozess und verhindert, dass der Blutzucker unkontrolliert zunimmt.

Wie schnell der Zuckerspiegel ansteigt, hängt von der Qualität des Zuckers ab:

- Einfachzucker wie Trauben- oder Fruchtzucker, aber auch der so genannte Schleimzucker in der Milch gelangen sehr schnell ins Blut, da der Körper sie nicht zerlegen muss.
- Zweifachzucker wie Rohr-, Milch- oder Malzzucker, der Zucker aus Honig oder Saft brauchen schon etwas länger, bis sie aus dem Darm ins Blut gelangen, weil sie erst zu Einfachzuckern zerlegt werden müssen.
- Mehrfachzucker wie Zucker aus Stärke und Glykogen, zu finden in Nudeln, Kartoffeln, Bohnen, Reis und Getreide (Brot), gelangen erst nach und nach ins Blut, sind für Diabetiker deshalb besser geeignet, besonders wenn es sich um Vollkornprodukte handelt.

Als Richtwert für eine ideale Mahlzeit empfehlen Ernährungsmediziner 45 bis 60 Prozent Kohlenhydrate, zehn bis 20 Prozent Eiweiß, 30 bis 35 Prozent Fett.

Essen mit Köpfchen

Das Normalgewicht zu erreichen und zu halten ist eines der wichtigsten Ernährungsziele eines Diabetikers Typ 2. Der Weg dorthin führt für 80 bis 90 Prozent der Zuckerkranken dieses Typs über eine Diät. Dabei gelten die gleichen Regeln wie für einen gesunden Menschen: Crash-Diäten, FdH und sonstige einseitige Hungerkuren führen vielleicht zunächst schnell zum Ziel, langfristig hält der Abspeck-Effekt aber nicht an. Dauerhaften Erfolg bringt eine gesunde, ausgewogene Ernährung, kombiniert mit Sport – lebenslang. Denn nur wer mehr Energie durch Bewegung umsetzt, als er zu sich nimmt, nimmt ab.

Diese Regeln von A bis Z müssen auch Diabetiker befolgen:

Alkohol

Alkohol in kleinen Mengen, also ein Glas Bier oder ein Achtel oder Viertel Wein, ist für (ansonsten gesunde) Typ-2-Diabetiker erlaubt. Diabetiker müssen im Hinterkopf haben, dass Alkohol am Abend zu einem niedrigen Zuckerspiegel am Morgen führen kann.“

Diabetikerprodukte

Es lohnt sich, spezielle Diabetikerprodukte genauer anzuschauen: Häufig enthalten sie einfach nur Fructose statt Haushaltszucker. „Der versprochene Nutzen für Diabetiker trifft also nicht einmal zu.

Eiweiß

Eiweiß ist ein wichtiger Bestandteil der Nahrung. Viele Diäten setzen auf fettarme Varianten, da eiweißhaltige Lebensmittel besonders lange satt machen.

Fett

Fette sind wichtig – nicht zuletzt für die Funktion des Gehirns. Doch zu viel davon darf es nicht sein, wenn überflüssige Pfunde schmelzen sollen. Deshalb ist die fettarme Küche das A und O.

Frühstück

Weil über Nacht die Energiereserven beansprucht wurden, kommt es auf das Frühstück besonders an. Vollkornprodukte wie Müsli mit Obst oder Vollkornbrot sind ratsam, aber auch magere Milchprodukte wie Joghurt oder Käse.

Getränke

Empfehlenswert sind Wasser, ungesüßte Tees und Saftschorlen im Mischverhältnis 3:1.

Süßigkeiten

Ein Auge darauf sollten Diabetiker trotzdem haben und sich Süßigkeiten der Figur zuliebe sehr selten und nur in kleinen Portionen gönnen.

Zwischenmahlzeiten

Für Menschen, die Insulin spritzen, sind 4-6 Zwischenmahlzeiten sinnvoll, mitunter sogar notwendig. Ideal ist es, über den Tag verteilt Lebensmittel aus möglichst verschiedenen Gruppen zu essen – also Getreideprodukte wie Brot und Kartoffeln, Milchprodukte, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte oder mageres Fleisch und -produkte.

Diabetes Typ 2 zählt zu den Wohlstandskrankheiten. Der Patient erwirbt ihn sich durch Bewegungsmangel und Übergewicht. Mit jedem Kilo mehr auf der Waage wächst das Risiko, zuckerkrank zu werden. Da das Gewicht der Menschen in Industrieländern ständig zunimmt, wächst die Zahl der Diabetiker ungebremst weiter. Über sieben Millionen Menschen leben in Deutschland aktuell mit dieser Diagnose. 80 bis 90 Prozent von ihnen sind übergewichtig.

Wie hoch ist Ihr Diabetesrisiko?

Eigentlich wäre der Volkskrankheit der Moderne leicht Herr zu werden: Schon vier Kilo abzunehmen senkt das Diabetes-Risiko um 50 Prozent. Die Folge ist Diabetes Typ 2. Diese Form der Zuckerkrankheit bringen zumindest im Anfangsstadium relativ einfache Maßnahmen wieder unter Kontrolle. Die wichtigste ist das Abnehmen. Manchmal pendelt sich allein dadurch der Blutzucker wieder ein, manchmal erreicht er so zumindest ein Niveau, dass Ärzte besser medikamentös therapieren können. Gesundes abgestimmtes Essen und Bewegung können den Stoffwechsel wieder aktivieren und das Abnehmen fällt leichter.

Bis das Gewicht reduziert ist, lohnt Kopfrechnen. Denn Diabetiker sollten lernen, den Zucker- und Kohlenhydratanteil einer Mahlzeit zu schätzen. Dabei helfen Broteinheiten (BE) oder Kohlenhydrateinheiten (KHE). Eine BE/KHE entspricht zehn bis zwölf Gramm Kohlenhydraten – das sind beispielsweise ein Esslöffel eines Getreideprodukts wie Gries oder Reis in rohem Zustand. Sie sind das Maß dafür, wie viel schnell wirksames Insulin der Körper noch benötigt. Vor allem für Menschen, die Insulin spritzen, ist das eine wichtige Methode, um den Insulinbedarf abzuschätzen. Viele Langzeit-Diabetiker lernen heute die häufigsten Lebensmittel und ihre BE gut abzuschätzen – wo das noch nicht gelingt, helfen Tabellen aus.



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin



Turnverein

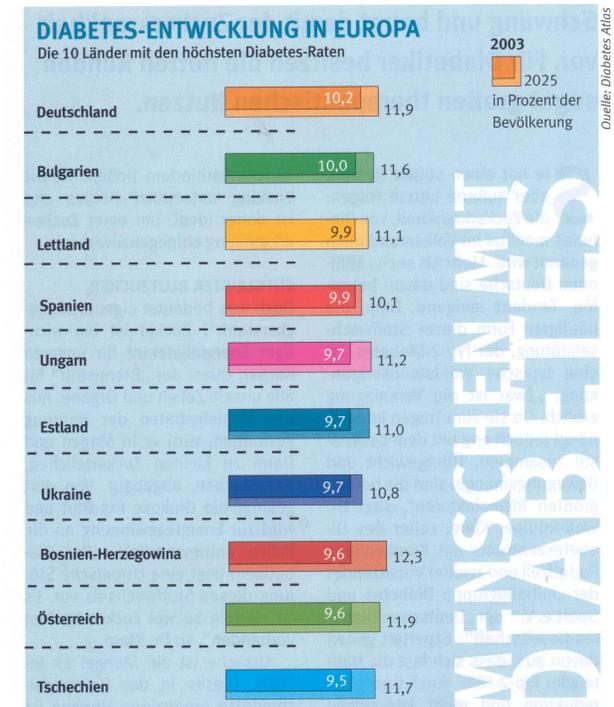
Bremen-Walle 1875 e.V.

mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

Gesund essen statt Insulin spritzen



Deutschland hat ein gewichtiges Problem: Die Bauchumfänge der Bundesbürger wachsen, und mit ihnen wächst die Zahl der Diabetiker vom Typ 2.