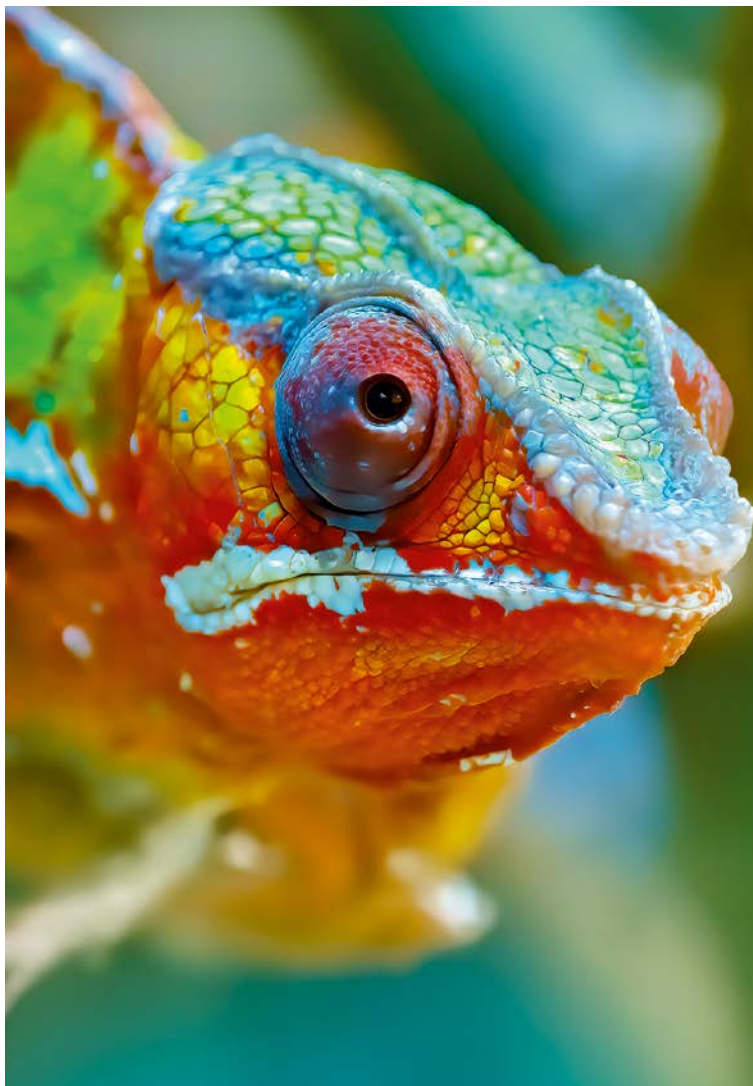


DAS GesundheitsMagazin

Diabetes



ENTTARNT


Wer dick ist, bekommt Diabetes, Süßigkeiten sind bei der Zuckerkrankheit tabu und ohne Diabetiker-Lebensmittel geht es nicht? Es gibt viele Mythen rund um Diabetes. Was aber stimmt wirklich und was ist ein Mythos? Diese Ausgabe sorgt in ihrem Schwerpunkt für Aufklärung.

Ihre AOK Bayern

NEU VON DER AOK: IHR DIABETES-COACH

Sie wünschen sich mehr Unterstützung im Umgang mit Ihrem Typ-2-Diabetes? Der neue Online-Coach Diabetes der AOK bietet umfangreiche medizinische Informationen und Hintergrundwissen zur Erkrankung und Behandlung. Er hilft Ihnen auch, gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung nachhaltig in Ihren Alltag einzubauen.

Mehr über die Anwendung erfahren Sie hier:

 aok.de/online-coach-diabetes



MACHT ZUCKER DIABETES?

SECHS ERNÄHRUNGSMYTHEN IM FAKTENCHECK

Wer die Diagnose Diabetes bekommt, sollte sich besonders mit einem Thema beschäftigen: der Ernährung. So mancher fragt sich: Was darf ich denn jetzt noch essen? Welche Produkte gehören in den Einkaufskorb und wovon lasse ich besser die Finger? Es kursieren etliche Ernährungs-Mythen rund um Diabetes. Lesen Sie hier, was wirklich dahintersteckt.

#1

ZUCKER VERURSACHT DIABETES

Zahlreiche Lebensmittel enthalten zu viel Zucker und übermäßiger Verzehr ist mitverantwortlich für einige Zivilisationskrankheiten. Es gibt versteckte Zucker, etwa in Brot, das durch Sirup dunkel gefärbt wurde, oder in verarbeitetem Rahmspinat. Aber Zucker allein führt noch nicht zu einem Diabetes. Es ist die Kombination aus Übergewicht, Bewegungsmangel und einer ungesunden Ernährung mit vielen Kohlenhydraten, wie Weißmehlprodukten und ungesunden Fetten, aber zu wenig Gemüse, Obst und Ballaststoffen. All dies erhöht das Risiko, an Diabetes zu erkranken.

#2

WER DICK IST, BEKOMMT DIABETES

Auch schlanke Menschen können an Typ-2-Diabetes erkranken. Veranlagung und auch das Alter können eine Rolle spielen. Sie sind älter als 45 Jahre? Dann ist es sinnvoll, regelmäßig den Blutzuckerwert checken zu lassen. Haben Patienten wegen familiärer Vorbelastung oder Übergewicht ein höheres Diabetesrisiko, sollten Ärzte Blutzuckerwerte auch schon früher untersuchen. Trotz allem gilt: Sind Sie übergewichtig, tragen Sie ein doppelt so hohes Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken, wie normalgewichtige Menschen. Bei adipösen, also deutlich Übergewichtigen, verdreifacht sich das Risiko sogar.

#3

ICH KANN SO VIEL OBST ESSEN, WIE ICH WILL

Leider nicht, denn auch in Obst steckt Zucker und große Mengen an Fruchtzucker tun Menschen mit Diabetes nicht gut. Trotzdem ist Obst erlaubt, denn darin stecken Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe, die der Körper braucht. Jedoch kommt es auf die richtige Menge an. Zwei Hände voll Obst am Tag sind in Ordnung. Empfehlenswert sind frische Äpfel, Birnen, Beeren, Kirschen, Kiwis oder Orangen. Vorsicht bei besonders zuckerreichen Obstsorten wie Ananas, Bananen, Weintrauben – und auch Trockenobst.





#5

BEI DIABETES IST STRENGE DIÄT PFLICHT

Nein. Wichtig für Menschen mit Diabetes ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Denn egal, ob Sie Diabetes mellitus Typ 1 oder 2 haben, Ihre Ernährung sollte drei Kernziele haben: Versuchen Sie, den Blutzucker im Normbereich zu halten, Übergewicht abzubauen und Bluthochdruck oder Fettstoffwechselstörungen vorzubeugen. Wie das geht? Mit einer abwechslungsreichen und vollwertigen Ernährung. Essen Sie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, viel Gemüse, Obst, aber auch hochwertige pflanzliche Fette und Öle. Es ist wichtig, Kalorien einzusparen und nur so viele zu sich zu nehmen, wie der Körper tatsächlich braucht. Wer sich darüber hinaus ausreichend bewegt und neben weniger Fett auch deutlich weniger Alkohol zu sich nimmt, ist auf dem richtigen Weg. Im Idealfall erarbeiten Patienten mit einem Ernährungsberater einen individuellen Ernährungsplan.

#4

SÜSSIGKEITEN SIND TABU

Natürlich nicht. Auch Menschen mit Diabetes können sich ab und zu ein Stück Kuchen oder etwas Schokolade – am besten dunkle – gönnen. Allerdings gilt, wie für gesunde Menschen auch, dass nicht zu häufig und nur in kleinen Mengen genascht werden sollte. Übrigens: Je mehr Fett in Süßigkeiten steckt, desto kalorienreicher sind sie. Ist die Nascherei besonders süß, braucht der Körper mehr Insulin. Wer den Heißhunger auf Süßes stoppen möchte, kann sich mit Bittertropfen behelfen. Man gibt sie auf den Handrücken und leckt sie ab.

#6

DIABETIKER-LEBENSMITTEL SIND UNERLÄSSLICH

Überhaupt nicht. Diabetiker-Lebensmittel haben keine Vorteile für den Stoffwechsel. Deshalb dürfen Produkte schon seit 2012 nicht mehr mit dem Hinweis „Zur besonderen Ernährung bei Diabetes mellitus im Rahmen eines Diätplans“ geführt werden. Der Trick der Lebensmittelindustrie: Die Produkte werden inzwischen als Diät- oder Light-Produkt vermarktet. Die Diät-Lebensmittel sind oft teuer und können geschmacklich nicht mit normalen Produkten mithalten. Doch auch sonst gibt es im Vergleich zu normalen Lebensmitteln etliche Nachteile. Sie sind oft zu fetthaltig und enthalten verschiedene Zuckeraustauschstoffe wie Fruktose, Sorbit, Xylit, Mannit oder Isomalt. Die Zuckeraustauschstoffe können Beschwerden wie Durchfall oder Blähungen verursachen. Übrigens: Künstliche Süßstoffe, wie sie in Light-Produkten vorkommen, haben zwar keine Kalorien, sind aber trotzdem umstritten. Ein wesentlicher Grund: Der süße Geschmack regt den Appetit an und verleitet dazu, auf Dauer mehr zu essen als eigentlich nötig.



UNTERZUCKER – KENNEN SIE DIE WARNZEICHEN?

Der Blutzuckerwert des Menschen ändert sich im Laufe eines Tages: Nach einer Mahlzeit befindet sich mehr Zucker im Blut, als morgens beim Aufwachen oder nach körperlicher Anstrengung. Normalerweise sorgen Leber und Bauchspeicheldrüse dafür, dass der Blutzucker nicht zu stark abfällt. Bei Menschen mit Diabetes funktionieren diese Mechanismen jedoch nicht mehr richtig. Vor allem wenn Sie Insulin spritzen oder bestimmte blutzuckersenkende Tabletten einnehmen, kann es passieren, dass der Blutzucker plötzlich „in den Keller“ rutscht.

UNTERVERSORGUNG IM KÖRPER

Von einer Unterzuckerung sprechen Ärzte, wenn sich zu wenig Zucker im Blutkreislauf befindet, also bei einem Messwert von weniger als 3,3 mmol/l (60 mg/dl). Das passiert zum Beispiel, wenn Sie eine Mahlzeit aufschieben, Alkohol trinken oder sich körperlich anstrengen,

ohne die Medikamentendosis anzupassen. Die Zellen des Körpers bekommen dann nicht mehr genug Energie. Vor allem das Gehirn reagiert sehr empfindlich auf Unterzucker. Die typischen Beschwerden bei Unterzucker (siehe rechts) sind eine Folge dieser Unterversorgung.

Ob und wie stark Symptome auftreten, ist unterschiedlich. Vor allem Menschen, die schon lange an Diabetes erkrankt sind oder viele Unterzuckerungen hinter sich haben, bemerken die frühen Anzeichen oft nicht. Daher gilt es, den Blutzuckerspiegel regelmäßig zu messen. Ist dieser zu niedrig, helfen ein Stück Traubenzucker oder ein Glas Limonade, ihn wieder ins Lot zu bringen. Fällt der Blutzucker weiter ab, kann das lebensbedrohlich sein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie eine Unterzuckerung so früh wie möglich erkennen. In speziellen Patientenschulungen können Sie das lernen. Fragen Sie Ihren Arzt danach.

Termine wahrnehmen trotz Pandemie

Nehmen Sie den nächsten Kontrolltermin wahr, um Verschlechterungen Ihrer Erkrankung zu vermeiden. Besprechen Sie am besten die Sorge vor Ansteckung und das Vorgehen für Ihre individuelle Situation telefonisch mit Ihrem Arzt.

 aok.de/bayern/coronawirantworten

ANZEICHEN FÜR UNTERZUCKER



Frühe Warnzeichen:

- Herzrasen, Zittern, Unruhe
- kalter Schweiß, blasser Gesichtsfarbe
- Heißhunger

Wenn der Blutzucker weiter sinkt:

- Konzentrationsschwäche
- Kopfschmerzen
- Sprach- und Sehstörungen

Fortgeschrittene Unterzuckerung:

- aggressives Verhalten
- Koordinationsprobleme, Ohnmacht
- Krampfanfälle

WICHTIG: Bei schweren Unterzuckerungen sollten Sie oder ein Angehöriger den Notruf unter 112 wählen.



IMPRESSUM

Das **AOK**-Gesundheitsmagazin/Diabetes | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Ressort Markt, 90330 Nürnberg, aok.de/bayern | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winckler (verantwortlich) | **Grafik** Sybilla Weidinger (CD), Silvia Pipa | **Verantwortlich für Regionales** AOK Bayern | **Druck** ADV Schoder GmbH | Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bayern/datenschutzrechte oder in der AOK-Geschäftsstelle.

EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Diabetes. Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan oder telefonisch unter **0800 033 6704**

