

DAS GesundheitsMagazin

Diabetes


Das BERUHIGT Ihren Bauch

Probleme mit Magen und Darm sind unangenehm und wollen schnell beseitigt werden. Bevor Sie zu Medikamenten greifen, lohnt es sich, ein paar Hausmittel zu testen. In dieser Ausgabe finden Sie die besten Tipps.

Ihre AOK Bayern



UM BIS ZU 3 KILO


kann das Körpergewicht täglich schwanken. Seien Sie nicht verunsichert, wenn die Zahl auf der Waage heute höher ist als gestern. Wer abnehmen möchte, wiegt sich besser nur einmal pro Woche.

Vertrauen Sie Ihrer GESUNDHEITS-APP?

Die Checkliste vom Aktionsbündnis Patientensicherheit informiert, worauf Sie besonders achten sollten.

-  aps-ev.de
- ▶ Publikationen
 - ▶ Online-Checkliste Gesundheits-Apps





SODBRENNEN UND CO. NICHT GLEICH ZU TABLETTEN GREIFEN

Menschen mit Typ-2-Diabetes haben häufiger mit Magen-Darm-Problemen zu tun. Das ist unangenehm, hat aber meistens harmlose Ursachen, etwa Stress oder eine Mahlzeit, die nicht gut vertragen wurde. Bei Diabetes wird oft eine Umstellung der Ernährung empfohlen, denn so lässt sich der Blutzucker günstig beeinflussen. Allerdings müssen sich Magen und Darm erst an die neue Kost gewöhnen und können deshalb etwas „zickig“ reagieren. Lassen Sie Ihrem Körper ein wenig Zeit und probieren Sie ein paar Hausmittel aus, bevor Sie zur Tablette greifen.

+ Bei Blähungen

Wenn Winde wehen, hilft Bewegung. Versuchen Sie es mit einem Verdauungsspaziergang. Und nehmen Sie sich Zeit beim Kauen: Wer zu schnell isst, läuft Gefahr, Luft zu verschlucken und so Blähungen zu fördern. Aus demselben Grund sollten Sie bei Blähungen auf kohlenstoffhaltige Getränke verzichten.

+ Bei Verstopfung

Bewegung ist auch bei Verstopfung eine wirksame Maßnahme. Zusätzlich hilft es, viel Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken. Beim Essen sind Ballaststoffe angesagt: Vollkornbrot, Gemüse und Hülsenfrüchte bringen den Darm in Schwung. Manche Menschen sprechen gut auf Pflaumen an: Dörripflaumensaft oder getrocknete Pflaumen sind bei Verstopfung einen Versuch wert.

+ Bei Durchfall

Dagegen können pürierte Bananen helfen. Bananen enthalten Stoffe, die im Darm aufquellen und so „verstopfend“ wirken. Außerdem sind Bananen reich an Kalium und Magnesium und gleichen durchfallbedingte Verluste dieser lebenswichtigen Mineralstoffe aus. Auch hier gilt: Trinken Sie viel Wasser, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

+ Bei Sodbrennen

Viele Menschen mit Sodbrennen greifen fast automatisch zu Säureblockern, aber diese Medikamente sind nicht ohne: Von einem Dauereinsatz ist dringend abzuraten. Der ist auch gar nicht notwendig. Oft reicht es schon, auf Speisen und Getränke zu verzichten, die die Produktion von Magensäure ankurbeln: also nicht zu süß, nicht zu fett und nicht zu scharf! Und nicht zu viel auf einmal! Kleine Portionen kann der Magen besser verarbeiten. Kartoffeln sind eine gute Wahl, sie neutralisieren die Säure. Auch wirksam, aber nicht ganz so lecker: Kochen Sie Kartoffeln und trinken Sie das abgekühlte Kochwasser. Wenn Sie nachts mit erhöhtem Oberkörper schlafen, kann die Magensäure Sie nicht um den Schlaf bringen.

WICHTIG

Dauern Magen-Darm-Beschwerden länger als vier Wochen an oder sind sie besonders heftig, suchen Sie bitte Ihren Arzt auf.





ZÄHNEPUTZEN PFLEGT DAS HERZ



Menschen mit Diabetes entwickeln dreimal häufiger Zahnfleischentzündungen (Parodontitis oder umgangssprachlich Parodontose) als Menschen ohne Diabetes. Ausgehend von den Oberflächen und Zwischenräumen der Zähne lassen Bakterien sich im Zahnfleisch nieder – sie bilden dort „Entzündungstaschen“ und arbeiten sich dann immer tiefer vor. Im schlimmsten Fall kann der betroffene Zahn so verloren gehen. Bei Menschen mit Diabetes sind die Abwehrkräfte im Mundraum geschwächt und Entzündungen heilen schlechter ab, sodass Bakterien leichteres Spiel haben als bei Menschen ohne Diabetes. Betroffen sind vor allem Patienten mit hohen Blutzuckerwerten. Umgekehrt erschwert eine Parodontitis eine gute Blutzuckereinstellung.

Die Parodontitis hat Folgeerkrankungen im Gepäck. Vor allem Herz und Gefäße werden durch Bakterien aus dem Mundraum gefährdet, die sich bei schlechter Abwehr über die Blutbahn im ganzen Körper verteilen können. Parodontitis kann also ein Risikofaktor für eine Arterienverkalkung (Arteriosklerose) durch Bakterien sein – mit Folge von Herzinfarkten und Schlaganfällen. Außerdem können Mundbakterien eine Entzündung des Herzmuskels hervorrufen.

DIE RICHTIGE ZAHNPLEGE



- Putzen Sie Ihre Zähne morgens und abends mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta.
- Reinigen Sie die Zahnzwischenräume mehrmals pro Woche mit Zahnseide oder einem Zwischenraumbürstchen.
- Desinfizieren Sie den Mundraum mit einer zuckerfreien Mundspülung.
- Lassen Sie Ihre Putztechnik regelmäßig vom Zahnarzt prüfen.

Gesund & aktiv mit Ihrer AOK

Wir unterstützen Sie: etwa mit „Yoga für Einsteiger“ oder der neuen Ernährungsberatung über Video, Telefon oder Chat:

 aok.de/bayern/meinegesundheitsmagazin



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**

