

**Vor keiner anderen Volkskrankheit kann man sich so gut schützen**

# Und dennoch erkranken immer mehr Deutsche an Diabetes

**Die 5 besten Tipps vom Experten**

## Die Blutzuckerwerte

■ Da zu hohe Blutzuckerwerte die Adern krank machen und das Herz-Infarkt-Risiko steigt, müssen Diabetiker diese regelmäßig kontrollieren. Ein wichtiger Wert ist der **HbA1c-Wert**, der im Labor gemessen wird. Dafür muss der Diabetiker einmal pro Quartal zum Arzt. Der Wert verrät dem Arzt die durchschnittlichen Blutzuckerwerte der letzten drei Monate (gut: unter 7 %, ideal: unter 6,5 %). **Info:** [www.gesuender-unter-7.de](http://www.gesuender-unter-7.de).

Gesunder Blutzuckerwert: bis 140 mg/dl 2 h nach dem Essen ▶



Dr. Thorsten Koch ist Facharzt für Innere Medizin, Diabetologie und Ernährungsmedizin in Hamburg



**R**und acht Millionen Deutsche haben **Diabetes Typ 2**. Bis die Krankheit festgestellt wird, besteht sie meist schon **fünf bis zehn Jahre**. Und vier Millionen haben eine Diabetes-Vorstufe, was bedeutet, dass eine Lebensstil-Änderung die Krankheit noch verhindern kann. Aber wie entsteht Diabetes überhaupt? Und was schützt davor? Das verrät Diabetes-Experte Dr. Koch aus Hamburg.

**Warum haben so viele Diabetes?** Ein Hauptgrund ist die un-



Die Anlage zu Diabetes wird oft vererbt. Sind beide Eltern betroffen, steigt das Risiko fürs Kind um 60 % an

gesunde Lebensweise, sprich, eine falsche Ernährung (z. B. zu viel Fett), Bewegungsmangel und Übergewicht. Letzteres trifft auf 50 Prozent der Deutschen zu. Beispiel: Wir bewegen uns heutzutage im Durchschnitt nur noch **500 Meter** am Tag. Anfang des 20. Jahrhunderts, so um 1920 bis 1930, waren es im Durchschnitt noch **20 bis 30 Kilometer!** Bewegung ist jedoch wichtig, damit der Körper den Nahrungszucker gut verwerten kann.

## Wird Diabetes vererbt?

Ja, die Veranlagung zu Diabetes liegt oft schon in der Familie (zum Beispiel Vater betroffen). Ist das der Fall, erhöht ein ungesunder Lebensstil die Gefahr, dass man erkrankt.

## Wie wird die Krankheit festgestellt?

Das geschieht mit verschiedenen Mess-Methoden, etwa der Kontrolle des **Nüchtern-Blutzuckers**. Dafür entnimmt der Arzt Blut aus der Fin-

## Warum der Husten am Morgen nicht harmlos ist

Unser Experte gibt Rat am Telefon

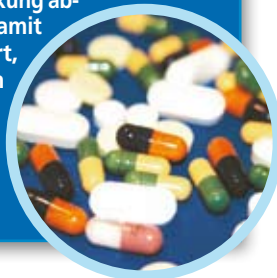
Mit Dr. P. Mirsalim, am 24. Februar, 16 bis 18 Uhr  
**Tel. 0800/8482123** (kostenfrei)

■ Vor allem Langzeit-Raucher kennen das: Wenn man morgens aufsteht, plagt einen ein unangenehmer Husten. Experten raten dazu, das ernst zu nehmen, denn eine chronische Lungenerkrankung mit Namen **COPD** kann daran schuld sein. Die Bronchien sind entzündet und verengt. Ein weiteres Symptom ist Atemnot. Was Sie vorbeugend tun können bzw. was Sie bei COPD machen können, erklärt Dr. Parwis Mirsalim, Direktor der Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde am Klinikum Berlin Friedrichshain.



## Vorsicht vor Medikamenten-Mix!

**V**or allem Ältere müssen oft mehrere Medikamente schlucken. Sind diese nicht richtig aufeinander abgestimmt, kann es sein, dass ihre Wirkung ab- bzw. zunimmt. Damit das nicht passiert, sollten Patienten ihrem Arzt stets sagen, welche Mittel sie nehmen (evtl. auch Apotheker um Rat fragen).





gerkuppe oder Armvene. Liegt der Blutzuckerwert bei **über 100 mg/dl** (gilt für Blut aus Fingerkuppe), kann das auf die Erkrankung deuten. Um ganz sicher zu gehen, führt der Arzt noch weitere Tests durch. **Wichtig!** Ein einzelner Blutzuckerwert reicht noch nicht aus, um die Krankheit eindeutig festzustellen.

### Wie sieht die Therapie aus?

Diese besteht aus verschiedenen Stufen. Zur wichtigsten gehört die **Änderung des Lebensstils**. Bringt das nichts, kann der Arzt Medikamente verordnen. Dann muss der Patient Tabletten einnehmen, die den Blutzuckerspiegel senken oder aber Insulin spritzen.

### Und wie schütze ich mich?

Vor allem mit einer gesunden Lebensweise.

### Was heißt das genau?

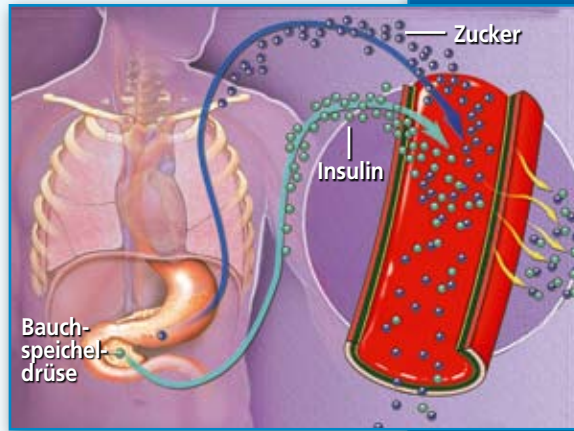
Sie sollten **ausgewogen essen**, z. B. Vollkorn-Produkte und frisches Obst und Gemüse. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. ([www.dge.de](http://www.dge.de)) rät zu insgesamt fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag, zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse (eine Portion entspricht z. B. einem Apfel). Die moderne Diabeteskunde verbietet heutzutage, im Gegensatz zu früher, keine bestimmten Lebensmittel mehr.

### Wie sieht's mit Zucker aus?

Bei Zucker gilt in der Regel: **nicht mehr als 50 g am Tag** essen. Doch das ist meist schwer durchzuführen, da viele Fertigprodukte Zucker enthalten, so z. B. auch die Currywurst-Soße. Wer selbst kocht, der behält hier einen besseren Überblick.

### Und was ist mit Fruchtsäften und Cola?

Bei Säften ist es empfehlenswert, reine Fruchtsäfte statt Schorlen zu trinken (Verhältnis Saft/Wasser



## Was unterscheidet Diabetes Typ 1 und Diabetes Typ 2?

■ Bei Diabetes Typ 1 stellt die Bauchspeicheldrüse nur noch aller kleinste Mengen Insulin her. Bei Diabetes Typ 2 wird etwas mehr, aber nicht mehr genug Insulin produziert oder die Körperzellen sprechen nicht mehr darauf an. Insulin ist ein Hormon, das den Nahrungs-Zucker zwecks Energie-Gewinnung in die Körperzellen bringt. Klappt das nicht mehr, reichert sich zu viel Zucker im Blut an und die Blutzuckerwerte steigen krankhaft an.

### Für immer auf Insulin angewiesen?

■ Nein. Wenn Diabetiker gesund leben und sich die Blutzuckerwerte dadurch wieder bessern, ist es durchaus möglich, dass mit der Zeit kein Insulin mehr gespritzt werden muss

1 : 10). In Säften und Getränken wie Cola stecken viele Kalorien, d. h., sie machen nicht satt, können aber dafür dick machen.

### Und was ist mit Süßstoff?

Süßstoff hat den Vorteil, dass er keine Kalorien enthält. So lange man nicht übertreibt, darf man ihn ruhig verwenden.

### Was ist noch wichtig?

**Bewegen** Sie sich täglich mind. eine halbe Stunde, zum Beispiel flott spazieren gehen. Ferner ist bei Übergewicht eine **Gewichtsreduktion** empfehlenswert. Jedes Kilo weniger kann bereits zur Verbesserung der Blutzuckerwerte beitragen.

### Wozu raten Sie noch?

Jeder sollte lernen, **selbst Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen**. Das ist auch eine wichtige Voraussetzung für die Änderung des Lebensstils. Wer es nicht allein schafft, kann z. B. seinen Hausarzt um Hilfe bitten.

### Was kann ich noch tun?

Ab 35 Jahren sollte man den zweijährigen Vorsorge-Check beim Hausarzt nutzen (Kassenleistung). Hier wird auch der Blutzucker gemessen.



▲ Salat versorgt den Körper mit wichtigen Nähr- und Ballaststoffen und hat keine Kalorien

◀ Bewegung ist die wichtigste Maßnahme im Kampf gegen die Zuckerkrankheit

Fotos: F1online, docstock, getty images, privat, dreamstime, fotolia/Sean Prior, ifemedi, abda

NEU



## Avocado.B<sub>12</sub>

Die rosa Creme

Die **neue** Pflegecreme bei Neurodermitis und extrem trockener Haut

50 ml Tube Testgröße  
empf. Preis 12,95 €



Die Kombination von Avocado und Vitamin B12 in perfekter Rezeptur mit Urea und Nachtkerzenöl.



...die Haut sagt danke

[www.avocadoB12.de](http://www.avocadoB12.de)

50 ml Creme Tube - PZN 6148005  
200 ml Creme Dose - PZN 5898089  
300 ml Duschpflege - PZN 6148011  
Nur in Ihrer Apotheke