

Das hilft bei Diabetes!

Diabetiker müssen mit vielen Einschränkungen leben. Besonders eines dürfen sie nicht mehr: Alles essen, worauf sie Lust haben. Denn das kann weitere ernsthafte Erkrankungen nach sich ziehen. Doch mit Omega-3-Fettsäuren, Chrom, Zimt, Xylitol und ketogener Ernährung gewinnt das Leben wieder an Qualität.

Diabetes gilt als Volkskrankheit des 21. Jahrhunderts. Vor allem der „erworbene“ Diabetes mellitus vom Typ 2 ist auf dem Vormarsch. Ein Blick in die USA zeigt, was auch uns blüht, wenn wir nicht umdenken. Nicht nur Ältere ab 50 Jahren sind dort betroffen, sondern immer mehr Menschen zwischen 30 und 40 Jahren und sogar Kinder und Jugendliche.

Ab einem gewissen Erkrankungsgrad müssen die Patienten Insulin spritzen. Allein in Deutschland wurden 2009 mehr als 807 Millionen Tagesdosen verschrieben. Das kostet unserem ohnehin kranken System unnötig viel Geld. Denn die Entstehung von Diabetes Typ 2 hat vor allem mit Risikofaktoren zu tun, die jeder Mensch selbst beeinflussen kann.

Diabetes-Patienten werden darin geschult, ihre Ernährungs- und Lebensweise zu verändern. Das kann ihnen sogar das Insulinspritzen ersparen. Lesen Sie hier, welche einfachen Maßnahmen Sie darin unterstützen, trotz Diabetes ein gutes Leben zu führen. Und: Wie Sie vorsorgen können, falls Sie noch nicht erkrankt sind.

Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2

Der Begriff „Diabetes mellitus“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet auf Deutsch „honigsüßer Durchfluss“. Dieser Begriff entstand, weil man früher keine andere Diagnosemöglichkeit hatte, als den Urin zu schmecken. Bei Menschen, die an Diabetes mellitus leiden, gelangt der Zucker nicht in ausreichendem Maße in die Zelle, sondern wird über den Urin ausgeschieden. Dieser schmeckt dann entsprechend süß. Es gibt zwei Formen von Diabetes mellitus:

Diabetes Typ 1 ist eine Autoimmunerkrankung. Circa 400.000 Bundesbürger sind davon betroffen. Sie tritt vorwiegend im Kindes- und Jugendalter auf. Bislang weiß man, dass sich das Immunsystem bei den Patienten gegen die Insulin produzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse richtet. Wodurch das entsteht, ist unklar. In der Folge bedeutet es jedoch: Es kommt innerhalb weniger Tage bis Wochen zum Ausbleiben der Insulinproduktion. Daher muss in diesen Fällen umgehend mit Insulin behandelt werden.

Diabetes Typ 2 ist eine chronische Stoffwechselkrankheit. Man nennt sie auch „erworbenen“ Diabetes, weil sie vorrangig eine Folge von ungesunder Lebensweise ist, die durch Bewegungsmangel und unzureichender Ernährung gekennzeichnet ist. Ein weiterer Faktor ist die genetische Veranlagung.

Im Gegensatz zu Typ-1-Diabetes liegt beim Typ 2 nicht ein Insulinmangel vor, sondern eine Insulinresistenz der Körperzellen. Mit anderen Worten: Das Hormon Insulin ist nicht in der Lage, den verwerteten Zucker (Glukose) in ausreichendem Maße in die Zelle zu transportieren. Das löst eine Kettenreaktion aus: Der Blutzuckerspiegel steigt. Und aufgrund des hohen Zuckerpegels produziert die Bauchspeicheldrüse noch mehr Insulin, um den Zucker in die Zelle zu bekommen. Doch nach einer gewissen Zeit ist die Bauchspeicheldrüse „erschöpft“ und produziert nicht mehr genug Insulin. Das ist der Moment, in dem die Patienten Insulin-Spritzen verordnet bekommen.

Damit nicht genug: Der permanent erhöhte Blutzucker schädigt langfristig die Blutgefäße und die Nerven, was zahlreiche weitere Erkrankungen nach sich zieht wie: Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenschwäche, Netzhautschäden u.v.m.

Menschen, die an Diabetes Typ 2 erkrankt sind, müssen in den Nährwerttabellen der Lebensmittel den Anteil an Kohlenhydraten überprüfen, um zu entscheiden, ob sie das Nahrungsmittel essen dürfen. Das ist sehr aufwendig. Ein weiteres Stichwort, mit dem sich ein Diabetiker vertraut machen muss, ist der „glykämische Index (GI)“. Er ist ein Indikator dafür, wie stark der Blutzuckerspiegel ansteigt, wenn ein Nahrungsmittel verzehrt wird. Zusammen mit dem Insulinspritzen wird der Alltag deutlich erschwert.

Hoher glykämischer Index von 70 – 100:
Weißbrot, Pommes, Cracker, Cola

Mittlerer glykämischer Index von 55 – 70:
Basmatireis, Müsli, feines Vollkornbrot

Niedriger glykämischer Index von unter 55:
Joghurt, Vollkornbrot mit ganzen Körnern, Vollkornspagetti, Linsen

Die Anzahl der Betroffenen steigt von Jahr zu Jahr. Allein in Deutschland sind es 9 Millionen. Hinzu kommen nach Meinung von Experten diejenigen, die sich in einem Vorstadium von Diabetes-Typ-2 befinden und bei denen die Krankheit noch nicht diagnostiziert ist. Man geht hier von weiteren elf Millionen Menschen aus.

Mögliche Symptome Prä-Diabetes

Eine mögliche Insulinresistenz lässt sich feststellen, in dem der Glukosefaktor gemessen wird. Ist die Glukosetoleranz gestört, hat der Patient ein hohes Risiko an Diabetes 2 zu erkranken. Symptome, die ihn zu einem solchen Test veranlassen könnten, sind:

- Verstärkter Durst und häufiger Harndrang
Hohe Blutzuckerwerte entziehen dem Gewebe Wasser, daher kommt es zu vermehrtem Durst und Harndrang.
- Trockene, juckende Haut
Die hohen Blutzuckerwerte entziehen auch der Haut Flüssigkeit. Sie wird trocken, rissig und juckt. Besonders an Beinen, Füßen und Ellenbogen.
- Verschwommenes Sehen
Die erhöhte Urinausscheidung entzieht der Augenlinse Wasser, so dass sie sich nicht mehr ausreichend scharf stellen kann.
- Schlecht heilende Wunden und Prellungen
Aus noch unbekanntem Gründen behindern hohe Blutzuckerwerte den Selbstheilungsprozess und machen den Organismus dadurch anfällig für Infektionen.

Hoher Fleischkonsum erhöht Risiko für Diabetes

Nach aktuellen Forschungen sind besonders Menschen gefährdet, die sich sehr säurebildend ernähren, indem sie zu viel rotes Fleisch essen. Der hohe Eiweißverzehr stört die zelluläre Weiterleitung des Insulinsignals. Außerdem sehen die Wissenschaftler einen Zusammenhang zwischen der hohen Eisenaufnahme durch rotes Fleisch und einer Diabetes-Erkrankung.

Diabetes vom Typ 2 wurde früher „Altersdiabetes“ genannt, da vorrangig Menschen ab 50 Jahren erkrankten. Das Bild hat sich gründlich gewandelt. Nicht nur die Zahl der Erkrankungen nimmt dramatisch zu, sondern die Erkrankten sind immer jünger: Mittlerweile gibt es Patienten zwischen 30 und 40 Jahren, bei denen Typ 2 diagnostiziert wird sowie Kinder und Jugendliche!

Dies alles deutet darauf hin, dass die Art unserer Ernährung maßgeblich daran beteiligt ist, ob jemand an Diabetes erkrankt. Im Umkehrschluss heißt das jedoch auch: Der Verlauf des Diabetes mellitus Typ 2 kann mit Hilfe der Ernährung beeinflusst werden.

Diabetes stoppen durch Ernährungsumstellung

Der Traum des Diabetikers ist auf das lästige Insulin-Spritzen verzichten zu können und ein weitestgehend normales Leben zu führen. Das ist verständlich - und auch machbar! Was in den diabetischen Ernährungsseminaren leider immer noch viel zu selten vermittelt wird, sind die Vorteile der ketogenen Ernährung. Für Diabetiker ist es wichtig die Insulin-Sensitivität ihrer Rezeptoren zu verbessern. Dies ist mit der ketogenen Ernährung und auch mit anderen natürlichen Helfern möglich! Die Folge: Insulin-Spritzen können reduziert oder ganz weggelassen werden. Häufig innerhalb kurzer Zeit nach der Nahrungsumstellung.

Insulin ist ein lebenswichtiges Hormon, das viele Aufgaben im Körper erfüllt – unter anderem die Verwertung des Zuckers aus Kohlenhydraten. Es hat jedoch einen Nachteil: Es unterbindet die Bildung von Ketonkörpern.

Doch was sind Ketone? Ketone gelten als „Treibstoff der Zellen“. Der Körper hat zwei Möglichkeiten Energie zu bilden: Aus Kohlenhydraten oder aus Ketonen. Der hohe Konsum von Kohlenhydraten in unserer heutigen Ernährung führt zu zahlreichen Zivilisationsbeschwerden. Währenddessen ist eine Ernährung, die die Ketonbildung im Körper anregt, eine wichtige Prophylaxe von z. B. Übergewicht, Krebs und Alzheimer. Ketone können aber nur gebildet werden, wenn der Körper wenig Insulin ausschüttet. Dazu ist es erforderlich den Konsum von Kohlenhydraten deutlich zu reduzieren, damit der Blutzuckerspiegel niedrig bleibt.

Am leichtesten kann der Körper Ketone mittels Kokosöl bilden, das mittelkettige Fettsäuren (MCT) enthält.

Neben den guten Fetten empfiehlt die ketogene Ernährung ein gewisses Maß an Eiweiß. Wie wir oben gesehen haben, sollte es sich möglichst nicht um rotes Fleisch handeln. Pflanzliches Eiweiß (z. B. aus Linsen) ist für den Körper am besten zu verwerten und schont die Figur.

Wissenschaftler bezeichnen Ketone sogar als „Super-Treibstoff“. Sie verbrennen sauberer und rückstandsärmer als Zucker. Außerdem sind sie in der Lage, unsere Zellen vor oxidativem Stress und Entzündungsvorgängen zu schützen. Damit sind sie also die gesündere Alternative und eine perfekte Gesundheitsvorsorge. Besonders Menschen, die bereits chronisch krank sind, ist die ketogene Kost sehr zu empfehlen, um wieder mehr Leistungsfähigkeit zu gewinnen.

**Jedes Gramm an Kohlehydraten,
das ein Diabetiker in seiner Ernährung einspart,
muss er nicht mit Insulin „wegspritzen“.**

Vielen Menschen fällt es zunächst schwer sich kohlenhydratärmer zu ernähren und ihren Verzehr an Brot, Nudeln, Reis, Obst, Limonade, Kuchen und Süßigkeiten zu reduzieren. Daher geschieht dies am besten schleichend, indem jeden Tag ein bisschen mehr Kohlenhydrate weggelassen und gute Fette dafür umso mehr verzehrt werden. Eine Hilfe sind sicher Bitterstoffe und eine gute Mineralstoffversorgung. Diese beiden Maßnahmen reduzieren Suchteffekte und Heißhunger auf zuckerhaltige Genussmittel.

Anregungen für die Zubereitung von Speisen nach der ketogenen Kost finden Sie in den Kochbüchern, die mittlerweile zahlreich im Handel erhältlich sind.

Wichtig zu wissen: Jemand, der sich ketogen ernährt, befindet sich in der „Ketose“. Das verwechseln selbst Hausärzte häufig mit der „Ketoazidose“, die sich lebensbedrohlich auswirken kann. In der Ketose zu sein, bedeutet jedoch einen normalen, natürlichen, gesunden Status zu haben.

Omega-3-Fettsäuren

Die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren sind für jeden Menschen wichtig, doch vor allem für Diabetiker. Diese Fettsäuren sensibilisieren die Insulinrezeptoren unserer Zellen und helfen so, dass wieder mehr Zucker hinein gelangen kann. Denn ein Grund für die Insulinresistenz sind die Transfettsäuren, die in einer Vielzahl von Lebensmitteln (besonders in Fertigwaren und Snacks) zu finden sind. Sie verstopfen sozusagen die Rezeptoren. Verzichten wir auf Transfettsäuren und verzehren vor allem mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie Omega 3, werden die eingelagerten Transfettsäuren gelöst und ausgeschieden. Damit sind auch die Insulinrezeptoren wieder frei. Omega-3-Fettsäuren sind zum Beispiel in Leinöl, Hanföl oder als Mischungen aus kaltgepressten Ölen enthalten.

Chrom

Unserer heutigen Ernährung fehlt es an Vielem – unter anderem an dem wichtigen Spurenelement Chrom. Laut der EFSA, der europäischen Lebensmittelbehörde, ist es wichtig für einen normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen und zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels. Experten betonen, dass Chrom den Blutzucker kontrolliert. Mit anderen Worten: Ein Mangel erhöht das Risiko für Diabetes. Die ausreichende Versorgung mit Chrom lindert Diabetes und reduziert das Risiko auch für zahlreiche andere chronische Erkrankungen.

Man muss davon ausgehen, dass die meisten Menschen bereits einen Mangel an Chrom haben, ohne es zu wissen. Es ist wahrscheinlich, dass wir uns hier ebenfalls an amerikanische Verhältnisse annähern: 25 Prozent der über 50-jährigen Amerikaner haben einen zu niedrigen Chrom-Spiegel im Blut. 90 Prozent derjenigen, die „Durchschnittskost“ zu sich nehmen, nehmen das Spurenelement unterhalb des ohnehin niedrigen Richtwerts auf, der von der amerikanischen Regierung vorgegeben wurde.

Die alarmierenden Werte haben damit zu tun, dass natürlich vorkommendes Chrom durch die Verarbeitungsprozesse unserer Nahrung entfernt wird. Was als Lebensmittel in unserer Küche landet, enthält kaum noch Chrom. So entsteht der erste Mangel. Hinzu kommt, dass raffinierter Zucker ein Chromräuber ist. Er verursacht die größte Chromausscheidung. Mit anderen Worten: Das bisschen, was wir von dem Spurenelement noch aufnehmen, wird durch den Zucker, der heutzutage auch in Lebensmitteln zu finden ist, in denen wir ihn gar nicht vermuten würden (Käse, Fertigprodukte, Tomatensauce etc.), ausgeschieden.

Was macht Chrom-Mangel mit einem Diabetiker?

Wie schon erwähnt, spielt Chrom für die Blutzuckerkontrolle eine entscheidende Rolle. Es sorgt dafür, dass sich das Insulin überhaupt an die Rezeptoren der Zellmembranen binden kann, um die Glukose in die Zelle zu schleusen. Wenn Chrom fehlt, werden die Zellen insulin-resistent. Ist es wieder in ausreichendem Maße vorhanden, dann wird der Glukosetransport in die Zelle um das 15- bis 20-fache erhöht! Jemand, der Probleme mit seinem Blutzuckerspiegel hat, braucht einen ausgewogenen Chrom-Spiegel im Blut, damit das Insulin seine Aufgabe erfüllen kann.

Die Uni Leipzig empfiehlt die tägliche Versorgung mit 50 bis 200 µg Chrom. Während die empfohlene, tägliche Verzehrempfehlung der EU bei 40 µg liegt.

Chromreiche Nahrungsmittel sind zum Beispiel Kartoffeln, Gemüse, Vollkornbrote und Nüsse. Um auf die oben genannte erforderliche Zufuhr zu kommen, müsste man allerdings mehrere hundert Gramm von diesen Lebensmitteln essen, was der Figur nicht sehr zuträglich ist. Eine gute Chrom-Versorgung, ohne zuzunehmen, können Sie mit Nahrungsergänzungsmitteln aus natürlichen Zutaten gewährleisten. Unter anderem gibt es speziell gezüchtete Algenprodukte aus der „Spirulina platensis“, die mit organischem Chrom angereichert sind.

Die Gefahr einer Überdosierung mit Chrom ist übrigens relativ gering. Wer einen guten Chrom-Spiegel gewährleisten will, kann also durchaus 40 bis 100 µg pro Tag ergänzend aufnehmen, selbst wenn in der Nahrung auch noch etwas Chrom enthalten sein sollte.

Neben der ketogenen Ernährung und Chrom gibt es noch andere natürliche Helfer, die die Lebensqualität eines Diabetes-Kranken verbessern können:

Zimt

Viele unserer heimischen Gewürze sind gleichzeitig wahre Heilmittel. Zimt gehört unbedingt dazu. Er hilft bei Magen-Darm-Infekten und Pilzinfektionen. Doch er ist auch in der Lage, den Blutzucker zu senken, wie eine Untersuchung belegt, die 2003 im Fachmagazin „Diabetes Care“ veröffentlicht wurde. So kamen Wissenschaftler eher per Zufall darauf, dass ein Apfelstrudel, der mit Zimt gewürzt ist, den Blutzucker weniger ansteigen lässt als einer, der keinen Zimt enthält. Ihre weitere Untersuchung bestätigte die Beobachtung. Für einen Diabetiker bedeutet dies: Süße Speisen am besten mit Zimt würzen.

Zimt & Essig

Auch Essig ist in der Lage, den Blutzucker zu regulieren, allerdings auf sehr sanfte Weise, wie Studien zeigten. Noch spannender ist: Eine Metaanalyse zeigte, dass Zimt in Verbindung mit Essigsäure einen signifikanten Effekt auf die Blutzuckerwerte hat. Es würde also Sinn machen, einen Zimt-Essig in die Diabetes-Therapie miteinzubeziehen.

Xylitol

Wenn es für den Diabetiker doch mal etwas Süßes sein soll, dann wäre eine Speise ratsam, die mit Xylitol gesüßt ist. Xylitol (Birkenzucker) hat einen sehr niedrigen glykämischen Index und 40 % weniger Kalorien als üblicher Haushaltszucker.

Neben mehr Bewegung und einer ketogenen Ernährung profitieren Diabetes-Kranke besonders von Chrom. Allein mit diesen beiden Maßnahmen in der Ernährung steigt ihre Lebensqualität, so dass auf Insulin möglicherweise verzichtet werden kann. Ein Versuch – unter ärztlicher Beobachtung – ist es sicher wert.