

Ganzheitliche Ernährungsberatung (Teil 10)

In Deutschland leiden mehr als sechs Millionen Menschen an Diabetes und jedes Jahr sind mehr Menschen davon betroffen. Bisher bedeutete die Diagnose *Diabetes* eine *lebenslange Einnahme* von Tabletten und/oder das Spritzen von Insulin.

Wie können Sie erkennen, ob Sie an Diabetes leiden ? Symptome hierfür sind Kraftlosigkeit, Müdigkeit, Unwohlsein, Sehstörungen, ein ständiges Durstgefühl und damit einhergehend ein erhöhter Harndrang, eine größere Neigung zu Infekten, trockene Haut, die sich in Juckreiz äußert.

Insulin wurde 1922 patentiert und hat seitdem Millionen von Menschen das Leben gerettet. Allerdings macht Insulin als *unerwünschte Nebenwirkung* dick und diese Gewichtszunahme führt zu einem immer *höheren Insulinbedarf*. Noch mehr Insulin macht noch dicker, Folge davon ist ein noch höherer Insulinbedarf. Ein Teufelskreis hat begonnen. Bei Diabetes werden zwei Typen unterschieden: Typ-1 ist eine Autoimmunkrankheit, die nach wie vor unheilbar ist. Das Immunsystem zerstört die Zellen der Bauchspeicheldrüse, so dass diese kein Insulin mehr produzieren kann. Betroffene sind deswegen auf die Gabe von Insulin angewiesen.

Bei Typ-2 bildet sich dagegen bei der richtigen Therapie die Insulinresistenz oft zurück, so dass der Körper den Blutzuckerspiegel wieder allein regulieren kann. Eine abgestimmte Behandlung in Kombination mit Bewegungstherapie und einer bewussten Ernährungsumstellung stellt eine realistische Chance dar, langfristig die bisherige Medikamentendosis zu verringern. Ziel ist eine bedarfsgerechte Ernährung für Typ-2 Diabetiker. Dies bedeutet konkret: Kohlenhydrate abgestimmt auf den persönlichen Bedarf, dazu die *richtige Menge* an Eiweiß (siehe Teil 5) und *mehr gesunde Fette* (siehe Teil 6). Die *eine* richtige Ernährung für Diabetiker gibt es nicht. Oft sind es *schlechte Angewohnheiten*, die unserer Gesundheit schaden. Schon durch einige, wenige Veränderungen ist eine *deutliche Verbesserung* des Langzeitblutzucker zu erreichen. Oftmals essen wir zu viel Brot und zu viel Obst, beides ist für Diabetiker nur *vermeintlich* gesund. Es ist also notwendig, seinen Lebensstil zu verändern. Ein Typ-2-Diabetes beginnt oftmals schleichend. Betroffene fühlen sich müde und schlapp, aber dafür kann es natürlich auch andere Gründe geben, z.B. einen stressigen Alltag und/oder Schlafprobleme und dergleichen mehr. In Wirklichkeit ist man erschöpft, weil die Insulinresistenz dafür sorgt, dass die durch die Nahrung aufgenommene Energie nicht mehr vollständig in den Gehirn- und Muskelzellen ankommt. Bei Typ-2 hat diese Stoffwechselstörung oft jahrelang bestanden, ehe die ersten *Folgeschäden* auftreten. Folgeschäden können z.B. sein: Herzinfarkt, Schlaganfall, Netzhautschäden, Blasenschwäche, Nierenleiden, höhere Anfälligkeit gegenüber Infekten, schlecht heilende Wunden an den Beinen und Füßen. Geeignete Lebensmittel für Diabetiker sind das Thema in Teil 11.

Falk Hinneberg, (www.hinneberg.info) Fragen zum Thema? Schreiben Sie an: willkommen@hinneberg.info