

Ausgabe April 2018

Gesundheit

Bern

Entstanden in Zusammenarbeit mit der Insel Gruppe sowie weiteren Gesundheitsinstitutionen der Stadt und Region Bern

 SPITALAARBERG
INSELGRUPPE

 SPITALMÜNSINGEN
INSELGRUPPE

 SPITALRIGGISBERG
INSELGRUPPE

 SPITALTIEFENAU
INSELGRUPPE



Chirurgische Kompetenz
***Breit gefächertes Spektrum
von Leistungen***



Ernährung bei Diabetes Typ 2 Mit Lust gegen den Zuckerfrust

Wer an Diabetes Typ 2 leidet, muss sich mit seiner Ernährung auseinandersetzen. Auch Bewegung gehört zur Therapie. Die Lebensfreude kann dabei erhalten bleiben – es braucht nur etwas Übung und die richtige Anleitung.

Zucker kann zwar für viele Menschen zum Übel werden, als wichtiger Energielieferant ist er für unseren Körper allerdings unverzichtbar. Damit die Körperzellen den Zucker überhaupt aufnehmen und verwerten können, braucht es Insulin. Ohne Insulin bleibt die Glukose quasi im Blut stecken und treibt den Blutzuckerspiegel in die Höhe. Über längere Zeit stark schwankende oder erhöhte Zuckerwerte können schlussendlich Mitursache für diverse Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall, das diabetische Fussyndrom oder Nierenschäden sein.

Die richtige Ernährung ist neben der körperlichen Bewegung ein wichtiger Teil des Therapiekonzepts bei Patienten, die an Diabetes Typ 2 (früher auch «Altersdiabetes» genannt) leiden. Denn die Zusammensetzung dessen, was täg-

lich auf unsere Teller kommt sowie die Verteilung der Mahlzeiten können den Blutzuckerlauf positiv beeinflussen. Auch das Körpergewicht spielt eine zentrale Rolle. Übergewicht kann mitunter zu Insulinresistenz führen. Deshalb lohnt es sich, das Gewicht zu reduzieren und ideale Blutzuckerwerte anzustreben. Bei Fortschreiten der Krankheit sind Medikamente dann meist unumgänglich.

Keine Schonkost nötig

Früher galt Diabeteskost als fad und langweilig. Die Betroffenen wurden sogar auf spezielle Diäten gesetzt. Das ist heute zum Glück nicht mehr so. Nach neustem Wissensstand soll ein Diabetiker grundsätzlich das Gleiche essen wie ein gesunder Mensch, der sich ausgewogen ernähren will. Zuckerhaltige Getränke sollten Diabetes-Patienten allerdings

Diabetes Typ 1 und 2

Typ 1 (auch juveniler Diabetes) manifestiert sich bereits im Jugendalter und betrifft nur etwa 5 bis 10 Prozent der Betroffenen. Ihr Körper kann selber kein Insulin mehr produzieren. Menschen mit Diabetes mellitus Typ 1 sind lebenslang auf die Gabe von Insulin angewiesen. Es gibt keine alternative Therapieform. Heilungsmethoden existieren bisher ebenso wenig.

Typ 2 (früher auch «Altersdiabetes») betrifft rund 90 Prozent aller Diabetiker und tritt meist erst bei Erwachsenen auf. Zu Beginn der Krankheit sind häufig keine Medikamente nötig. Eine Veränderung des Lifestyles (mehr Bewegung, Veränderung der Essgewohnheiten) kann den Blutzuckerspiegel bereits nachhaltig senken. Im Mittelpunkt der Behandlung steht die Befähigung der Körperzellen, wieder Zucker aus der Nahrung aufzunehmen. Diabetes mellitus Typ 2 ist eine fortschreitende, chronische Krankheit. Ab einem gewissen Zeitpunkt werden deshalb Medikamente, Insulin oder eine Kombination der beiden medikamentösen Therapieformen nötig.

meiden. Alternativ sind täglich maximal 5 dl künstlich gesüsste Getränke möglich. Vollkornbrot und ungezuckerte Milchprodukte sind klar vorzuziehen. Mengenmässig kann sich ein Diabetesbetroffener mit Gemüse und Salat den Bauch so richtig vollschlagen. Aber auch hier ist ein gesundes Mass geboten: Kiloweise Karotten beispielsweise enthalten doch wieder eine beachtliche Menge an Kohlenhydraten.

Pflanzliche Lebensmittel – insbesondere Vollkornvarianten, Gemüse und Salat – enthalten wichtige Nahrungsfasern, die den Blutzuckeranstieg verlangsamen können. Früchte sind eine Ausnahme, da sie im Vergleich zu Gemüse mehr Kohlenhydrate enthalten. Zwei Handvoll saisonale Früchte pro Tag sind für Menschen mit Diabetes Typ 2 deshalb genug.

Zucker erlaubt

Diabetiker dürfen keine Süssspeisen essen – auch so ein alter Zopf, der mittlerweile abgeschnitten wurde. Ein Diabetes-Patient darf durchaus Desserts mit Kristallzucker zu sich nehmen – jedoch in kleinen Mengen (ein «Reieli» Schokolade, eine Kugel Eis, zwei bis drei Guetkli)

und sinnvoll kombiniert. Will heissen: Da der Haushaltszucker sehr rasch vom Körper aufgenommen werden kann und damit den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen lässt, sollten stark zuckerhaltige Produkte nicht isoliert gegessen werden. Es ist ratsam, sie im Anschluss an eine gesunde Hauptmahlzeit zu geniessen. Künstlich gesüsste Spezial-Süssigkeiten, wie etwa Diabetes-Schokolade, empfehlen die Ernährungsberaterinnen und -berater heute nicht mehr, weil sie im Vergleich zum Original oft mehr Fett enthalten, was wiederum dem Gewichtsmanagement nicht zuträglich ist.

Motivation als Motor

Aller Anfang ist schwer. Dies gilt auch für Patienten mit der Diagnose «Diabetes». Sie müssen lernen, den Rest ihres Lebens mit der Krankheit umzugehen. Die Ernährungs- und Diabetesberaterinnen nehmen sich viel Zeit für die Betroffenen, machen sich zu Beginn ein detailliertes Bild von deren Lebenssituation – mit dem Ziel, gemeinsam Veränderungen zu formulieren, die einen positiven Effekt auf die Blutzuckerwerte und damit auf die Gesundheit der Patienten haben. Da-

bei stehen die Lebensumstände und die individuellen Möglichkeiten der chronisch Kranken immer im Vordergrund. Es macht nämlich wenig Sinn, jemandem etwas aufzudrängen, das ihm nicht entspricht und das er nicht in seinen Alltag einbauen kann. Grundsätzlich gilt: Die Veränderungen der Ess- und Lebensgewohnheiten sollten erreichbar und realistisch bleiben. Schritt für Schritt führen auch kleine Veränderungen zum Ziel, wenn man konsequent dabeibleibt. Die persönliche Motivation wirkt hier als Motor. Und wenn die Patienten ihre Krankheit und alle damit verbundenen Konsequenzen erst einmal akzeptiert haben und ihnen ihre Gesundheit am Herzen liegt, dann sind sie aufgeschlossen und kooperativ.

Tipps & Tricks bei Diabetes Typ 2

- *Bewegung ist ein wichtiger Grundpfeiler der Behandlung. Sie hilft dem Körper, Kohlenhydrate (fast) ohne Insulin zu verwerten. Deshalb: jeder Schritt zählt!*
- *Täglich zwei Handvoll frische Früchte essen und auf Fruchtsäfte verzichten*
- *Gezuckerte Getränke durch zuckerlose ersetzen (z.B. Zero-Getränke, ungezuckerten Tee, Mineral- oder Hahnenwasser)*
- *Desserts massvoll und im Anschluss an eine Hauptmahlzeit geniessen*
- *Versteckten Zucker erkennen und zuckerreduzierte Varianten wählen*
- *Zu Beginn der Erkrankung sind Schulungen und Beratungen am effektivsten. Ernährungs- und Diabetesberatung werden auf ärztliche Verordnung von der Grundversicherung bezahlt.*
- *Nehmen Sie die regelmässigen Kontrolluntersuchungen beim Hausarzt wahr.*
- *Lassen Sie mindestens einmal pro Jahr beim Arzt Ihre Füsse kontrollieren, denn eine verminderte Durchblutung oder Sensibilität ist für Diabetesbetroffene oft nicht erkennbar und der häufigste Grund für schlecht heilende Wunden, im schlimmsten Fall Amputationen. Auch hier braucht es Instruktion und spezifische Massnahmen (z.B. Podologie, angepasste Schuhversorgung), um neuropathische Füsse vor Verletzungen zu schützen.*

Die Auskunftspersonen



Susan Strahm
Dipl. Ernährungsberaterin BSc BFH
Leiterin Ernährungsberatung



Oda Machemer
Diabetesberaterin

Kontakt:

Spital Tiefenau
Ernährungsberatung
Diabetesberatung
Tiefenastrasse 112, Bern
erb@spitaltiefenau.ch
oda.machemer@spitaltiefenau.ch
Tel. 031 308 82 32 (Ernährungsberatung)
Tel. 031 308 85 91 (Diabetesberatung)