

Kundeninformation „ Ernährung bei Diabetes“

Bei Ihnen bzw. Ihrem Angehörigen wurde vom Arzt Diabetes mellitus diagnostiziert.

Diabetes mellitus wird immer mehr zu einer Volkskrankheit. Sie ist mit Abstand die häufigste Stoffwechselkrankheit. Viele Menschen können mit einer entsprechenden Behandlung so gut wie gesund leben. Wie die Behandlung aussieht, hängt nicht zuletzt von der Art des Diabetes ab. Die Behandlung mit Medikamenten bespricht Ihr Arzt mit Ihnen.

Diabetes Typ 1 (jugendlicher Diabetes)

Beim Typ 1 Diabetes herrscht ein absoluter Insulinmangel vor, d.h. die Bauchspeicheldrüse produziert kein Insulin mehr. Als Ursache dieser Diabetes Form gilt heute das Zusammenwirken von erblicher Veranlagung und äußeren Faktoren. Oft nach einer Infektionskrankheit bildet der Körper Abwehrstoffe gegen die eigenen, Insulin produzierenden Zellen. Sie werden vollständig zerstört, so dass die Insulinproduktion zum Erliegen kommt. Dieser Prozess kann nicht aufgehalten und nicht rückgängig gemacht werden. Der Typ 1 Diabetiker muss sein Leben lang mit Insulin behandelt werden. Heutzutage ist diese Form des Diabetes durch moderne Behandlungsmethoden gut in den Griff zu bekommen.

Diabetes Typ 2 (Altersdiabetes)

Meistens betrifft diese Form des Diabetes Menschen ab den 40 Lebensjahren. Aber es sind auch immer mehr Jugendliche und Kinder von dieser Form der Diabetes betroffen, so dass die Bezeichnung Altersdiabetes nicht mehr ganz richtig ist. Auch bei dieser Form spielt die erbliche Veranlagung eine entscheidende Rolle. Neben den genetischen Grundlagen wird die Auslösung des Typ 2 Diabetes entscheidend gefördert durch:

- Fehlernährung
- Übergewicht und
- Bewegungsmangel
- Zigaretten rauchen
- Bluthochdruck (Hypertonie)
- Höheres Lebensalter

Zu Beginn der Erkrankung produziert die Bauchspeicheldrüse zwar noch Insulin, die Körperzellen sind aufgrund von Übergewicht, Bewegungsmangel und Fehlernährung jedoch unempfindlich geworden. Das Insulin kann nicht mehr richtig wirken (Insulinresistenz). Die Glucose kann nicht mehr in die Körperzellen einströmen. Der Körper versucht dieses durch eine erhöhte Insulinproduktion auszugleichen. Charakteristisch für diese Vorstufe der Erkrankung sind nicht nur erhöhte

Blutglukosespiegel, sondern auch erhöhte Insulinwerte im Blut. Nach einiger Zeit erschöpft sich jedoch die Insulinproduktion. Es entsteht zunächst ein überhöhter und verlängerter Blutzuckeranstieg nach Zuckeraufnahme (gestörte Glucosetolerenz) und schließlich ein Typ 2 Diabetes.

Diabetische Folgeerkrankungen

Ist der Blutzuckerspiegel über lange Zeit zu hoch, nehmen die großen und kleinen Blutgefäße sowie die Nerven im Körper Schaden und es kann zu gefährlichen Folgeerkrankungen kommen.

Bei einer Schädigung der kleinen Gefäße (Mikroangiopathie) sind in erster Linie die feinen Blutgefäße des Augenhintergrundes (diabetische Retinopathie) und der Niere (diabetische Nephropathie) betroffen.

Schäden an den größeren Gefäßen (Makroangiopathie) zeigen sich vor allem an den Herzkranzgefäßen, den Halsschlagadern oder den Beinarterien.

Ist das Nervensystem (diabetische Neuropathie) angegriffen, sind die Funktionen des Tastsinns, des Schmerz- und Temperaturempfindens beeinträchtigt. Nervenstörungen treten zuerst an den Füßen auf (diabetischer Fuß).

Die bei vielen Diabetikern extrem trockene Haut ist auf eine verminderte Schweißsekretion zurückzuführen.

Deshalb ist die Haut von Diabetikern auf besondere Pflege angewiesen.

10 Regeln für gesunde Füße

1. Waschen Sie Ihre Füße täglich mit lauwarmem Wasser (ca. 37°C) und einer milden Seife.
2. Trocknen Sie Ihre Füße gut ab, vor allem zwischen den Zehen
3. Cremes Sie Ihre Füße anschließend gut ein
4. Tragen Sie vorzugsweise Socken bzw. Strümpfe aus Wolle oder Baumwolle. Wechseln Sie diese täglich.
5. Bei Neigung zu kalten Füßen können Bettschuhe getragen werden. Keine Wärmflasche oder elektrischen Heizkörper verwenden (Verletzungsgefahr).
6. Feilen Sie Ihre Nägel immer nur gerade, niemals schneiden (Verletzungsgefahr). Das Entfernen der Hornhaut sollte nur mit einem Naturbimsstein erfolgen (niemals mit Zangen, Messer, Rasierklingen etc.)
7. Kaufen Sie Ihre Schuhe immer am späten Nachmittag, da dann die Füße ihre Normalform haben. Kaufen Sie Schuhe aus weichem Leder ohne harte Nähte.
8. Untersuchen Sie Ihr Schuhwerk täglich auf Gegenstände, intaktes Innenfutter und andere Dinge, die die Haut verletzen könnten.
9. Schützen Sie Ihre Füße vor Sonnenbrand.

10. Schauen Sie Ihre Füße täglich an und melden Sie uns Veränderungen sofort. Wir setzen uns umgehend mit dem behandelnden Arzt in Verbindung. Haben wir bei Ihnen einen Grundpflegerischen Auftrag werden Ihre Füße von uns generell bei jeder Versorgung inspiziert.

Je weiter unten sich ein Nahrungsmittel in der Pyramide befindet, desto mehr sollte davon auf ihrem Speiseplan stehen.

Kohlenhydrate finden Sie z.B. in:

Vollkornbrötchen, Vollkornbrot, Haferflocken, Käse, fettarme Wurst, Pumpernickel, Kartoffeln, Vollkornreis, Nudeln und Zucker.

Eiweiße finden Sie z.B. in:

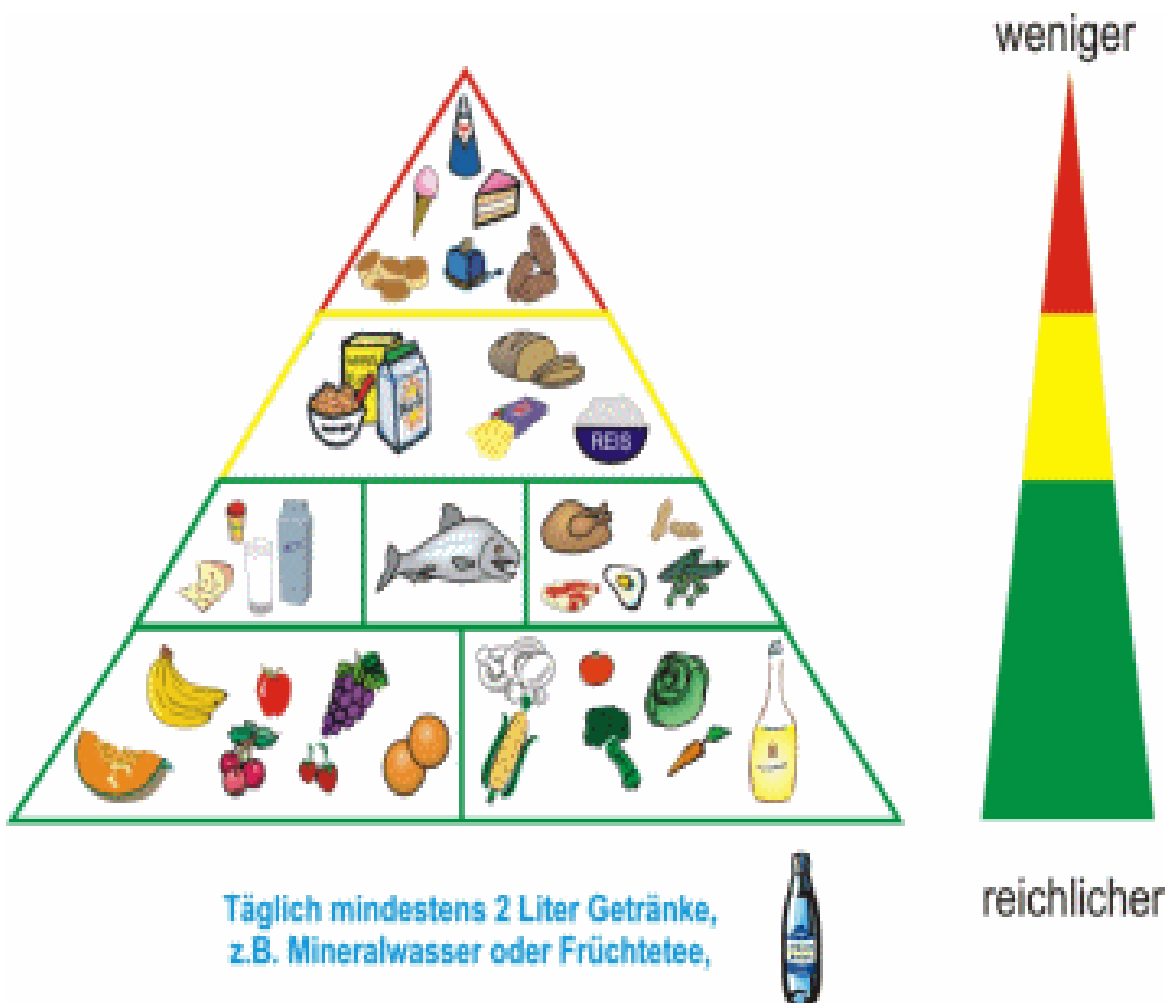
Eier, Kabeljaufilet, Lachsfilet, Rinder-, Schweine und Geflügelfleisch. Hier ist mageres Fleisch (Filet) zu bevorzugen.

Gemüse und Obst nicht vergessen:

Kohlrabi, grüne Bohnen, Karotten, Lauch, Tomaten, grüner Salat, Spinat, Gurken, Spargel, Weißkohl, Chicoree, Apfel, Banane, Birne, Orange

Wichtig ist mehrere Portionen über den Tag verteilt. Am besten: 1.Frühstück, 2. kleine Zwischenmahlzeit, 3.Mittagessen, 4.kleine Zwischenmahlzeit, 5.Abandessen

- Täglich Gemüse und Salat, Früchte und Beeren. Obst und vor allem Gemüse haben kaum Einfluss auf den Blutzuckerwert, machen lange satt und schützen vor Krankheiten.
- Zum Kochen und Backen sind hochwertige pflanzliche Öle wie Rapsöl, Olivenöl oder Walnussöl zu empfehlen.
- Viele eiweißreiche Schlankmacher, wie Milch- und Milchprodukte, fettarmes Fleisch und Fisch, Nüsse und Hülsenfrüchte.
- Kohlenhydrathaltige Lebensmittel wie Brot, Nudeln und Reis nur als Beilage in kleinen Portionen. Dabei ist Produkten aus dem vollen Korn der Vorzug zu geben, sie haben einen günstigeren Einfluss auf den Blutzucker.
- Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Kuchen, mit Zucker gesüßte Getränke sind eher ungünstig. Der Zucker führt zu einem raschen und hohen Blutzuckeranstieg.
- Ideale Durstlöscher sind Mineralwasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees, zu empfehlen sind jeden Tag zwischen 1,5 und 2 Liter
- Alkoholische Getränke sind nicht verboten, sollten aber in Maßen und nur nach Rücksprache mit ihrem behandelnden Arzt genossen werden.



Spezielle Diätprodukte sind überflüssig, da sie neben einem meist hohen Fett- und Energiegehalt auch unverhältnismäßig teuer sind. Auch die sogenannten **Zuckeraustauschstoffe (Fruchtzucker, Sorbit)** besitzen keinen entscheidenden Vorteil für den Diabetiker. Sie haben sogar Nachteile (sie wirken zum Teil abführend und blähend).

Falls Sie Fragen haben, können Sie sich jederzeit an unsere Pflegefachkräfte wenden.

Diese Informationsbroschüre ist bewusst allgemein gehalten und kein Ersatz für den Besuch/das Gespräch beim Arzt. Sie dient lediglich der allgemeinen Information. Allein Ihr behandelnder Arzt entscheidet mit Ihnen über die Therapie die in ihrem Fall die richtige ist.