

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Ihr Arzt hat bei Ihnen Diabetes mellitus, die sogenannte Zuckerkrankheit, festgestellt. Bei dieser Erkrankung ist es besonders wichtig, dass Sie sich, neben der regelmäßigen Einnahme Ihrer Medikamente, angepasst ernähren.

Die wichtigsten Informationen haben wir in diesem Handzettel für Sie zusammengefasst.

Ihr Apothekenteam

Diabetes

Ursache

Diabetes mellitus ist eine zum Teil auch erblich mitbedingte Stoffwechselstörung, die auf einem Mangel an Insulin, einem Hormon der Bauchspeicheldrüse, das für die Blutzuckerregulierung verantwortlich ist, beruht.

Man unterscheidet zwischen dem juvenilen Diabetes (Typ 1), welcher sich in der Regel vor dem vierzigsten Lebensjahr ausprägt, und dem Diabetes Typ 2 (Altersdiabetes).

Meist führen falsche und übermäßige Ernährung sowie Bewegungsmangel zu Übergewicht, welches in hohem Maße zum Ausbruch der Krankheit beiträgt.

Auswirkung auf Ihren Körper

Durch die Krankheit kann Ihr Körper seinen Zuckerstoffwechsel nicht so regulieren, wie es erforderlich wäre. Dadurch steigt der Zuckergehalt in Ihrem Blut nach dem Essen über das normale Maß an, vor allem nach dem Genuss kohlenhydrathaltiger Lebensmittel wie Brot, Teigwaren, Gebäck, Zucker, Süßigkeiten oder Softdrinks. Ab einer bestimmten Höhe des Blutzuckerspiegels wird ein Teil des Zuckers über den Urin ausgeschieden, vielleicht hat Ihr Arzt das schon mal bei Ihnen festgestellt.

Mit fortschreitender Krankheit häufen sich im Körper giftige Stoffwechselprodukte an. Folgekrankheiten wie Arteriosklerose, Beeinträchtigung der Sehkraft, Nieren-, Herz- und Gefäßschäden sind beim schlecht eingestellten Diabetiker häufig anzutreffen.



Bei Diabetes sollte auf die richtige Ernährung geachtet werden.

Foto: Fertnig – iStockphoto.com

Therapie

Ein allgemeingültiges Patentrezept für jeden gibt es nicht. Jeder Diabetiker muss vom Arzt, seinen ganz persönlichen Bedürfnissen entsprechend, individuell über eine Diät und, falls nötig, auf ein Medikament oder Insulinspritzen „eingestellt“ werden.

Grundsätzlich muss über die Ernährung, vor allem über die angepasste Kohlenhydrat- und Energiezufuhr, für einen möglichst konstanten Blutzuckerspiegel bei ansonsten ausgewogener Nahrungszusammensetzung gesorgt werden.

Neben einer Gewichtsnormalisierung bei Übergewicht, häufigen Mahlzeiten in relativ kurzen Abständen, fettreduzierter Ernährung, weitgehendem Verzicht auf Zucker und zuckerhaltigen Speisen und Getränken sowie der bewussten Auswahl von sonstigen Kohlenhydratträgern müssen Sie als

Diabetiker auch darauf achten, dass Sie ausreichend Flüssigkeit aufnehmen. Spezielle Diabetiker-Lebensmittel brauchen Sie nicht.

Apothekenstempel