

Diabetes: Vitaminmangel fördert Folgeschäden

Liebe Leserinnen und Leser,



heute möchte ich mit einer kleinen Serie von Gesundheitsbriefen beginnen, die sich mit Diabetes beschäftigen. Im Zusammenhang mit der Anzeige unserer ergänzenden bilanzierten Diäten war es notwendig, einige Studien zu finden, um diese neuen Produkte wissenschaftlich zu begründen. Was liegt also näher, als Ihnen diese Studien zur Kenntnis zu geben?

Diabetes: Vitaminmangel fördert Folgeschäden

Ein Mangel an Vitamin B1 kann das Risiko für verschiedene Folgeerkrankungen von Diabetes stark erhöhen – von Erblindung über Impotenz bis hin zu Nierenschäden.

Diabetes kann zu Blindheit führen: Überhöhte Blutzuckerwerte schädigen Gefäße und Nerven von Diabetikern. Auf Dauer leidet darunter der ganze Körper: Es kann zu Herz-Kreislauf-Problemen und Nierenversagen kommen, die Mangel durchblutung kann zu Erblindung und dem Verlust von Gliedmaßen führen, männliche Diabetiker leiden häufig unter Impotenz.

In früheren Untersuchungen haben Paul Thornalley und seine Kollegen von der University of Warwick bereits herausgefunden, dass Vitamin B1 Gefäße und Nerven vor überhöhten Zuckerwerten schützt.

Um 75 Prozent niedrigere Vitaminwerte

Eine Folgestudie mit insgesamt 94 Teilnehmern zeigt nun, dass die Zuckerkranken erheblich weniger Vitamin B1 im Blut hatten als gesunde Vergleichspersonen. Insgesamt nahmen an der Studie 26 Typ-1-Diabetiker, 48 Typ-2-Diabetiker und 20 gesunde Kontrollpersonen teil.

Das Ergebnis: Offenbar baut der Körper von Diabetikern Vitamin B1 besonders schnell ab. Bisher wurde dieser Mangel übersehen, weil er mit den üblichen Methoden nicht festzustellen ist. Normalerweise misst man dazu die Aktivität eines bestimmten Enzyms, der sogenannten Transketolase, in den roten Blutkörperchen. Doch die gestörte Vitaminbalance führt im Fall von Diabetikern dazu, dass die Transketolase-Werte ebenfalls ansteigen, sodass kein ungewöhnlicher Befund festgestellt wurde. Eine Untersuchung des Blutplasmas zeigte jedoch, dass die Patienten

um rund zwei Drittel niedrigere Werte an Vitamin B1 aufweisen als normal.

Die Forscher hoffen nun, durch entsprechende Vitaminpräparate die Folgeschäden von Diabetes minimieren zu können. Entsprechende wissenschaftliche Belege für diese Theorie müssen jedoch weitere Untersuchungen liefern.

Diabetes Typ 2: Gesund essen statt Insulin spritzen

Deutschland hat ein gewichtiges Problem: Die Bauchumfänge der Bundesbürger wachsen, und mit ihnen wächst die Zahl der Diabetiker vom Typ 2. Nur das Wissen um die Zuckerkrankheit stagniert. Wir wollen ein wenig beitragen, um das Wissen über diese Krankheit zu mehren.

Diabetes Typ 2 zählt zu den Wohlstandskrankheiten. Der Patient erwirbt ihn sich durch Bewegungsmangel und Übergewicht. Mit jedem Kilo mehr auf der Waage wächst das Risiko, zuckerkrank zu werden. Da das Gewicht der Menschen in Industrieländern ständig zunimmt, wächst die Zahl der Diabetiker ungebremst weiter – um fünf Prozent pro Jahr. Rund 6,5 Millionen Menschen leben in Deutschland aktuell mit dieser Diagnose. 80 bis 90 Prozent von ihnen sind übergewichtig.

Eigentlich wäre der Volkskrankheit der Moderne leicht Herr zu werden: Schon vier Kilo abzunehmen senkt das Diabetes-Risiko um 50 Prozent. „Die Ärzte nehmen Übergewicht häufig noch zu wenig wahr. Aber selbst Wissen schützt nicht: Viele Übergewichtige sind vorgewarnt und leben trotzdem so weiter wie bisher“, sagt Andreas Pfeiffer vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIfE).

Die Folge ist Diabetes Typ 2. Diese Form der Zuckerkrankheit bringen zumindest im Anfangsstadium relativ einfache Maßnahmen wieder unter Kontrolle. Die wichtigste ist das Abnehmen. Manchmal pendelt sich allein dadurch der Blutzucker wieder ein, manchmal erreicht er so zumindest ein Niveau, das Ärzte besser medikamentös therapieren können. Eine weitere ist allen Diabetikern gemein: die Kontrolle des Blutzuckers.

Grundverständnis: Einfachzucker und Kohlenhydrate

Heute stehen Mediziner Kohlenhydraten gelassen gegenüber. „Im Prinzip hat die Ernährung von Typ-2-Diabetikern wenige Besonderheiten. Sie können ganz normal gesund essen wie jeder andere auch“, sagt Hans Hauner, ärztlicher Direktor des Else-Kröner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin der TU München.

Kohlenhydrate sind letztendlich nichts anderes als Zucker – und der ist schnelle Energie und Treibstoff aller Zellen. Auch Zuckerkranken brauchen ihn, deswegen spritzen schwere Diabetiker Insulin. Das Hormon aus der Bauchspeicheldrüse dient als „Türöffner“. Denn es animiert die Zellen, ihre Membranen zu öffnen, den Blutzucker aufzunehmen und in Energie umzuwandeln. Bei Typ-2-Diabetikern lässt jedoch die Insulinsensibilität nach, die Bauchspeicheldrüse reagiert bis zur Überlastung mit gesteigerter Insulinproduktion. Deshalb ist für Diabetiker entscheidend, wie schnell und wie viel Zucker auf einmal über den Darm ins Blut kommt. Je mehr es ist, desto stärker kämpft der Körper damit, ihn zu verwerten. Diabetiker erleben dann sogenannte Zuckerspitzen. Besser sind deshalb Kohlenhydrate, die zunächst in Einfachzucker zerlegt werden müssen, bevor sie ins Blut übergehen. Das ist ein kontinuierlicher Prozess und verhindert, dass der Blutzucker unkontrolliert zunimmt.

Wie schnell der Zuckerspiegel ansteigt, hängt von der Qualität des Zuckers ab:

- Einfachzucker wie Trauben- oder Fruchtzucker, aber auch der sogenannte Schleimzucker in der Milch gelangen sehr schnell ins Blut, da der Körper sie nicht zerlegen muss.
- Zweifachzucker wie Rohr-, Milch- oder Malzzucker, der Zucker aus Honig oder Saft brauchen schon etwas länger, bis sie aus dem Darm ins Blut gelangen, weil sie erst zu Einfachzuckern zerlegt werden müssen.
- Mehrfachzucker wie Zucker aus Stärke und Glykogen, zu finden in Nudeln, Kartoffeln, Bohnen, Reis und Getreide (Brot), gelangen erst nach und nach ins Blut, sind für Diabetiker deshalb besser geeignet, besonders wenn es sich um Vollkornprodukte handelt.

Im Grunde gilt also die einfache Regel: Je gesünder, desto besser. Eine Portion Spaghetti ist besser als eine Handvoll Gummibärchen. Und wenn schon Süßes, dann besser hin und wieder ein kleines Stück Schokolade, denn das Fett verzögert die Aufnahme des Zuckers ins Blut.

Als Richtwert für eine ideale Mahlzeit empfehlen Ernährungsmediziner 45 bis 60 Prozent Kohlenhydrate, zehn bis 20 Prozent Eiweiß, 30 bis 35 Prozent Fett.

Gesund essen – dem Zucker zuliebe

Das Normalgewicht zu erreichen und zu halten ist eines der wichtigsten Ernährungsziele eines Diabetikers Typ 2. Der Weg dorthin führt für 80 bis 90 Prozent der Zuckerkranken dieses Typs über eine Diät. Dabei gelten die gleichen Regeln wie für einen gesunden Menschen: Crash-Diäten, FdH und sonstige einseitige Hungerkuren führen vielleicht zunächst schnell zum Ziel, langfristig hält der Abspeck-Effekt aber nicht an. Dauerhaften Erfolg bringt eine gesunde, ausgewogene Ernährung, kombiniert mit Sport – lebenslang. Denn nur wer mehr Energie durch Bewegung umsetzt, als er zu sich nimmt, nimmt ab.

Diese Regeln von A bis Z müssen auch Diabetiker befolgen:

Alkohol: Alkohol in kleinen Mengen, also ein Glas Bier oder ein Achtel oder Viertel Wein, ist für (ansonsten gesunde) Typ-2-Diabetiker erlaubt. „Es gibt keinen Grund, der dagegen spricht“, sagt Andreas Pfeiffer vom Deutschen Institut für Ernährung. „Allerdings müssen Diabetiker im Hinterkopf haben, dass Alkohol am Abend zu einem niedrigen Zuckerspiegel am Morgen führen kann.“

Diabetikerprodukte: Es lohnt sich, spezielle Diabetikerprodukte genauer anzuschauen: Häufig enthalten sie einfach nur Fructose statt Haushaltszucker. „Der versprochene Nutzen für Diabetiker trifft also nicht einmal zu. Diabetikerprodukte betrachten wir deshalb als überflüssig“, sagt Hans Hauner, Ernährungsmediziner von der TU München. „Sie sind zusätzlich oft sehr fett.“

Eiweiß: Eiweiß ist ein wichtiger Bestandteil der Nahrung, der beispielsweise in Fisch, Fleisch, Milchprodukten oder Soja steckt. Viele Diäten setzen auf fettarme Varianten, da eiweißhaltige Lebensmittel besonders lange satt machen.

Fett: Fette sind wichtig – nicht zuletzt für die Funktion des Gehirns. Doch zu viel davon darf es nicht sein, wenn überflüssige Pfunde schmelzen sollen. Deshalb ist die fettarme Küche das A und

O. Beschichtete Pfannen helfen dabei. Vorsicht vor versteckten Fetten – viele Wurst- und Käsesorten enthalten viel davon ebenso wie beinahe sämtliche Fertigprodukte oder Süßigkeiten sowie Frittiertes.

Frühstück: Weil über Nacht die Energiereserven beansprucht wurden, kommt es auf das Frühstück besonders an. Vollkornprodukte wie Müsli mit Obst oder Vollkornbrot sind ratsam, aber auch magere Milchprodukte wie Joghurt oder Käse.

Getränke: Viele Getränke sind Kalorienbomben – Cola, Eistees und sonstige Erfrischungsgetränke enthalten jede Menge Zucker und sind schon deshalb Gift für die Figur. Für Diabetiker sind sie doppelt ungesund. „Der Zucker aus Getränken geht sofort ins Blut über“, erklärt Hans Hauner. Empfehlenswert sind Wasser, ungesüßte Tees und Saftschorlen im Mischverhältnis 3:1.

Süßigkeiten: „Das Zuckerverbot ist schon lange aufgehoben“, sagt Hans Hauner. Ein Auge darauf sollten Diabetiker trotzdem haben und sich Süßigkeiten der Figur zuliebe sehr selten und nur in kleinen Portionen gönnen.

Zwischenmahlzeiten: Früher galten für Diabetiker strenge Diätpläne. Sechs bis acht kleinere Mahlzeiten zu festen Zeiten am Tag führten für Zuckerkrankte nicht selten zum Ess-Stress. Diabetiker vom Typ 2 bleiben von derartig engen Zeitkorsetten verschont. „Es stimmt zwar, dass kleinere Mahlzeiten den Stoffwechsel weniger belasten als große“, sagt Hans Hauner von der TU München. „Es ist aber sehr schwierig, mit vielen kleinen Mahlzeiten abzunehmen. Unsere eigenen Erhebungen haben gezeigt, dass Zwischenmahlzeiten keinen Einfluss auf die Menge haben, die Diabetiker zu Abend essen.“ Wer öfter isst, isst also auch mehr. Allein für Menschen, die Insulin spritzen, sind derartig viele Zwischenmahlzeiten sinnvoll, mitunter sogar notwendig. Ideal ist es, über den Tag verteilt Lebensmittel aus möglichst verschiedenen Gruppen zu essen – also Getreideprodukte wie Brot und Kartoffeln, Milchprodukte, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte oder mageres Fleisch und magere Fleischprodukte.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln