

# RICHTIGER UMGANG MIT DIABETES!

Keine andere Krankheit hat in den letzten Jahrzehnten so rasant zugenommen wie die Zuckerkrankheit (Diabetes).

In der Bundesrepublik leiden mehr als zweieinhalb Millionen Menschen an dieser gefährlichen Stoffwechselstörung. Die Heimtücke dieser schleichenden Erkrankung zeigt sich in den Spätschäden: Verlust des Sehvermögens, Wundheilungsstörungen, Verlust der Nervenempfindungen in den Extremitäten und Verlust der Durchblutung in den Beinen sind dabei noch die harmlosen Folgen. Doch wer richtig mit der Erkrankung umgeht, der muss keine Spätschäden befürchten. Und das ist das Wichtige an der Zuckerkrankheit:

Zur Energiebereitstellung für sämtliche Lebensvorgänge benötigt der Organismus Traubenzucker. Dieser Traubenzucker wird aus der aufgenommenen Nahrung gewonnen und mit dem Blutkreislauf durch Körper transportiert, um an bestimmten Stellen sofort verbraucht oder in Zellen gespeichert zu werden. Zur Speicherung wird der Traubenzucker in Fett umgewandelt. Später kann dieses Fett wieder zu Traubenzucker zurückverwandelt werden.

Um den Nahrungs-Traubenzucker aus dem Blut in Speicherzellen zu transportieren, ist das Hormon Insulin erforderlich. Es hat die Funktion eines Schlüssels, der die Speicherzellen aufschließt. Funktioniert das Insulin als Schlüssel nicht mehr optimal, so kann die Speicherung nicht vollständig beziehungsweise gar nicht stattfinden. Dann bleibt der Traubenzucker im Blut und wird ab einer bestimmten Grenzkonzentration mit dem Urin ausgeschieden. So kann man mit Urinzucker-Teststäbchen eine Diabetes-Erkrankung erkennen.

Menschen, die ihrem Körper regelmäßig zu viel Nahrungsmittel zuführen, überfordern schließlich die Leistungsfähigkeit des Insulins. So kann sich ein relativer

Insulinmangel einstellen. Man bezeichnet das als „Typ-II-Diabetes“. Hier kann man mit Tabletten helfen. Liegt allerdings ein völliger Insulinmangel vor (Typ-I-Diabetes), muss man Insulin spritzen. Bei beiden Typen der Zuckerkrankheit kann es zu lebensgefährlichen Spätschäden durch Folgeerkrankungen kommen.

Neben den bereits genannten Gesundheitsproblemen können sich Beeinträchtigungen der Nierenfunktion, Gefäßverkalkungen und erhebliche Hautkrankheiten mit äußerst schlecht heilenden Wunden ergeben.

Doch so weit muss es erst gar nicht kommen! Regelmäßige Blutzuckerkontrollen bei bekanntem Diabetes oder gelegentliche Urinzuckerkontrollen mit Teststäbchen können dabei helfen, durch zielgerichtete Ernährungsumstellungen und Gewichtsreduktion einen Diabetes gut zu beherrschen. Wenden Sie sich mit Fragen zum Diabetes an uns, auch dann, wenn Sie bereits Diabetiker sind.



Foto: Colourbox.com

Zur Energiebereitstellung für sämtliche Lebensvorgänge benötigt der Organismus Traubenzucker.