

► Diabetes – Ernährung und Bewegung

Oktober 2016

TYP-2-DIABETES – WAS KANN ICH SELBST FÜR MICH TUN?



Foto: © Monkey Business - Fotolia.com

LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Typ-2-Diabetes ist bei Erwachsenen weit verbreitet. Typisch ist ein dauerhaft zu hoher Blutzucker, der unbehandelt Gefäße und Nerven schädigen kann. Die Arbeitsweise verschiedener Organe wie Augen und Nieren kann so schwer beeinträchtigt werden. Diabetes ist gut behandelbar. Das Wichtigste können Sie sogar selbst tun: bewusst und gesund leben. Vielleicht kommen Sie so ganz ohne Medikamente aus.

Auf einen Blick: Lebensstil bei Diabetes

- Mit einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger Bewegung können Sie viel dazu beitragen, das Fortschreiten des Diabetes aufzuhalten.
- Strenge Ernährungsvorschriften und Diäten bei Diabetes gibt es nicht mehr. Sie können maßvoll alles essen. Achten Sie jedoch auf Lebensmittel, die Ihren Blutzucker stärker beeinflussen.
- Bisher gibt es kein Patentrezept für die richtige Bewegungs- oder Sportart bei Diabetes. Es kann schon reichen, wenn Sie sich im Alltag mehr bewegen. Möchten Sie Sport treiben, wird empfohlen, Kraft und Ausdauer mehrmals pro Woche zu trainieren.

► SCHULUNG BEI DIABETES

Seinen Lebensstil umzustellen, ist oft nicht einfach und erfordert zudem besonderes Wissen und bestimmte Fähigkeiten. Spezielle Schulungs- und Behandlungsprogramme sollen Sie dabei unterstützen, den Alltag mit der Erkrankung selbstständig zu meistern. Sie erfahren unter anderem wie eine diabetesgerechte Ernährung aussieht und welche Bewegungsarten geeignet sind. Weitere Informationen zum Thema „Diabetes und Schulung“: siehe Kasten Rückseite.

► WIE ERNÄHRE ICH MICH GESUND?

Generell gelten heute für Menschen mit Typ-2-Diabetes die gleichen Empfehlungen für eine vollwertige Kost wie für Menschen ohne Diabetes. Kurzum: Sie können fast alles essen, wenn Sie die Regeln für eine ausgewogene Ernährung beachten und wissen, welche Lebensmittel besonders den Blutzucker beeinflussen.

- Genießen Sie gesunde Speisen und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie Mengen, die Ihnen helfen, Ihr wünschenswertes Körpergewicht zu erhalten oder zu erreichen.
- In folgenden Lebensmitteln steckt Zucker in Reinform: Instantprodukte, gezuckerte Säfte, Limonade, Süßigkeiten und Kuchen. Sie „treiben“ die Blutzuckerwerte rasch in die Höhe. Versuchen Sie, diese Lebensmittel zu meiden oder nur in Maßen zu sich zu nehmen.
- Der enthaltene Zucker in Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten oder Milch muss erst aufgespalten werden und wirkt sich deshalb weniger stark auf den Blutzucker aus. Diese Lebensmittel sollten bei Typ-2-Diabetes deshalb auf den Speiseplan gehören.
- Fettreiche Lebensmittel in großen Mengen sollten Sie vermeiden, wie etwa fettes Fleisch und Wurst, fette Backwaren, fette Fertigprodukte, Fast Food, Sahne, Chips und Schokolade.
- Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette, zum Beispiel Raps- und Olivenöl, Nüsse und Samen.
- Spezielle Diabetiker-Produkte oder Diät-Lebensmittel brauchen Sie nicht.
- Beziehen Sie auch Ihre Angehörigen mit ein, denn sie sind oft beim Einkaufen und Kochen beteiligt.
- Eine zu eiweißreiche Ernährung kann die Nieren belasten. Lassen Sie sich bei Nierenerkrankung beraten, welche Eiweißzufuhr zu empfehlen ist.

► WIE ERNÄHRE ICH MICH GESUND?

- Alkohol hat viel Energie und kann zu Unterzuckerungen führen, gerade wenn zusätzlich blutzuckersenkende Medikamente genommen werden. Experten empfehlen daher, dass Menschen mit Typ-2-Diabetes nur wenig Alkohol trinken sollten.
- Wenn Sie übergewichtig sind: Jedes Kilo, das Sie abnehmen, wirkt sich günstig auf Ihren Diabetes, Ihren Blutdruck und die Blutfette aus. Ob und wie Sie versuchen, Ihr Gewicht zu reduzieren, ist eine sehr persönliche Entscheidung, bei welcher Sie Wohlbefinden und Lebensfreude berücksichtigen sollten.

► WARUM IST BEWEGUNG WICHTIG?

Regelmäßige Bewegung senkt zum Beispiel den Blutzucker, den Blutdruck und das Körpergewicht. Sie stärkt auch die Muskulatur und verbessert die körperliche Fitness. Gut ist, wenn Sie eine Sport- oder Bewegungsart finden, die Ihnen Spaß macht. Haben Sie jedoch kein schlechtes Gewissen oder Schuldgefühle, wenn Sie es nicht schaffen, regelmäßig Sport zu treiben. Nicht immer ist es einfach, Beruf, Familie und Training unter einen Hut zu bringen. Letztendlich entscheiden Sie selbst, ob, wie und in welchem Umfang Sie sich bewegen oder Sport treiben.

- Wichtig ist jedoch: Lassen Sie sich vorab ärztlich untersuchen und beraten, welche Bewegungen Sie ausüben können und welche nicht.

- Grundsätzlich ist es wichtig, sich beim Training Ziele zu setzen, die Sie auch erreichen können. Beginnen Sie langsam mit niedriger Belastung, und steigern Sie sich nach und nach.
- Es kann schon reichen, wenn Sie versuchen, Ihren Alltag körperlich aktiver zu gestalten, zum Beispiel können Sie Treppen statt Aufzüge nutzen und kürzere Strecken zu Fuß oder per Rad zurücklegen. Auch durch Gartenarbeit können Sie in Bewegung bleiben. Gehen Sie regelmäßig spazieren.
- Wollen Sie Sport treiben, wird ein Mix aus Ausdauer- und Krafttraining empfohlen. Nehmen Sie sich mehrmals pro Woche Zeit hierfür. Geeignete Sportarten sind Nordic Walking, Joggen, Schwimmen und Radfahren. Auch Ballspiele, Tanzen oder Gymnastik halten Sie fit.
- Menschen mit körperlichen Einschränkungen können ebenfalls aktiv sein: Für Menschen mit Gelenksbeschwerden oder Fußproblemen gibt es zum Beispiel ein sogenanntes Hockertraining, bei dem die Übungen im Sitzen durchgeführt werden.
- Fragen Sie Freunde oder Bekannte, ob sie mitmachen möchten. Gemeinsam ist vieles leichter. Sie können sich auch einer Sportgruppe anschließen.
- Bedenken Sie, dass körperliche Aktivität Ihren Blutzucker senken kann. Wenn Sie blutzuckersenkende Medikamente nehmen, kann während oder nach dem Sport eine Unterzuckerung auftreten. Daher sollten Sie stets Traubenzucker griffbereit haben.

► MEHR INFORMATIONEN

Diese Patienteninformation beruht auf der **Patientenleitlinie „Therapie des Typ-2-Diabetes“**:
www.patienten-information.de/patientenleitlinien

Die Patientenleitlinie wurde im Rahmen des Programms für Nationale VersorgungsLeitlinien erstellt. Es wird getragen von Bundesärztekammer, Kassenärztlicher Bundesvereinigung und der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften.

Weitere Kurzinformationen „Diabetes und Schulung“ und „Diabetes und Folgeerkrankungen“: www.patinfo.org

Methodik und Quellen: www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/diabetes-lebensstil

Kontakt Selbsthilfe

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)
Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)
und Bundesärztekammer (BÄK)
Telefon: 030 4005-2501 • Telefax: 030 4005-2555
E-Mail/Ansprechpartner: mail@patinfo.org
www.patinfo.org
www.aeqzq.de



Mit freundlicher Empfehlung