

Tara Tipp „Diabetes mellitus“

Diabetes ist eine Stoffwechselerkrankung, die durch erhöhte Blutzuckerwerte gekennzeichnet ist. Grund dafür ist das Hormon Insulin, welches in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird und den Zuckergehalt im Blut nicht mehr richtig reguliert. Bei Diabetes Typ II wird dieses Hormon in zu geringen Mengen und beim Typ I-Diabetiker gar nicht mehr produziert.

Typ I-Diabetes beginnt meist im Kindes- oder Jugendalter, er kann aber auch im Erwachsenenalter auftreten. Typ II-Diabetes kann genetisch bedingt sein oder tritt auf bei: Menschen die übergewichtig sind, sich zu wenig bewegen, einen hohen Blutdruck haben oder erhöhte Blutfette. Auch ein Diabetes während der Schwangerschaft gilt als Risikofaktor für eine spätere Erkrankung.

Als Symptome sind u. a. zu nennen: häufiges Wasserlassen, starker Durst, geringer Appetit aber auch Heißhungerattacken, ungewollter Gewichtsverlust, Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Hautjucken, Pilzinfektionen, schlecht heilende Wunden. Bei Nichtbehandlung bzw. schlechter medikamentöser Einstellung kann es unter anderem zu Schädigungen der Augen, Nieren und Nerven kommen.

Tipps aus Ihrer Apotheke:

* Ernährung: Diabetiker sollten Lebensmittel auswählen, die den Blutzuckerspiegel nur langsam erhöhen. Dazu gehören Gemüse, nicht zu reifes Obst, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Pflanzliche Öle (z. B. Oliven- oder Rapsöl) sind tierischen Fetten vorzuziehen. Magere Milchprodukte 2-3x/Tag konsumieren. Süßes in Maßen. Maximal dreimal pro Woche mageres Fleisch und optimalerweise ein- bis zweimal pro Woche Fisch „natur“ genießen. 20-30g Nüsse, Kerne oder Samen pro Tag liefern wertvolle Öle und Vitalstoffe.

Anmerkung: Diabetiker, die zu jedem Essen Insulin spritzen, müssen wissen wie viel Kohlenhydrate sie gerade zu sich nehmen, um die richtige Insulindosis ausrechnen zu können. Als Richtwert gilt 1 Broteinheit (BE) = 12 g Kohlenhydrate.

* Essen Sie 3 Hauptmahlzeiten und zwischendurch nur nach Bedarf bzw. wenn es Ihre medikamentöse Behandlung erfordert.

* Trinken Sie über den Tag verteilt ausreichend Wasser, mildes/stilles Mineralwasser oder ungesüßte Tees.

* Reduzieren Sie gegebenenfalls Ihr Übergewicht und bewegen Sie sich regelmäßig.

* Nehmen Sie verordnete Medikamente vorschriftsmäßig ein. Messen Sie zur Selbstkontrolle regelmäßig Ihren Blutzucker sowie Blutdruck und notieren Sie die Werte. Suchen Sie zumindest einmal jährlich Ihre/n Arzt/Ärztin zwecks genauerer Durchuntersuchung auf.

* Vor allem zu Beginn der Erkrankung ist eine Diabetes-Schulung zu empfehlen.

* Medizinische Fußpflege hilft Infektionen im Fußbereich zu vermeiden.

► Beratung, gesundheitsfördernde Präparate und Hilfsmittel für Diabetiker sowie das Kundenmerkblatt „Diabetes“ erhalten Sie bei uns.