

Einem Typ-2-Diabetes vorbeugen

Einem Typ-2-Diabetes vorbeugen – Das können Sie selbst tun

Eine Diabeteserkrankung vom Typ 2 ist kein Schicksal, dem man sich fügen muss. Liegen erhöhte Zuckerwerte bereits vor, so kann die Stoffwechseleinstellung durch eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung positiv beeinflusst werden. Ebenso lässt sich mit einfachen Verhaltensregeln wirkungsvoll einem Diabetes vorbeugen:

- *Gewicht kontrollieren und gegebenenfalls reduzieren:* Übergewicht ist Ursache Nummer eins für eine Typ-2-Erkrankung. Durch eine Gewichtsreduktion lässt sich eine beginnende Diabetes-2-Erkrankung gut behandeln.
- *Auf eine gesunde Ernährung achten:* Eine ausgewogene und gesunde Ernährung wie sie unten beschrieben ist, trägt zu einer Gewichtsreduktion bei und steigert das allgemeine Wohlbefinden.
- *Sich regelmäßig körperlich bewegen:* Schon eine leichte sportliche Betätigung und ein aktives Leben im Alltag haben positive Auswirkungen auf das Körpergewicht. Bei Diabetikern kann eine vermehrte Muskelaktivität auch die Insulinresistenz, d. h. die unzureichende Wirkung des Insulins im Körper, verbessern.
- *Vorsorgeuntersuchungen nutzen:* Lassen Sie Blutdruck, Blutzucker und Blutfettwerte regelmäßig kontrollieren. Nutzen Sie die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen bei Ihrem Arzt. Rechtzeitig erkannt, lässt sich ein Typ-2-Diabetes gut behandeln.

Kassenärztliche Vereinigung –
die Dachorganisation der
niedergelassenen Ärzte und
Psychotherapeuten in Berlin

Fortsetzung Seite 2

Bei der Suche nach einem Diabetologen in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.

Ernährungshinweise (nicht nur) für Diabetiker

Diabetiker müssen strenger auf ihren Speiseplan achten als gesunde Menschen. Jedoch verringern die folgenden Ernährungsregeln auch bei gesunden Menschen das Risiko, an einem Diabetes bzw. Herz-Kreislauf-Krankheiten zu erkranken.

- *Wenig Fett:* Meiden Sie Lebensmittel, die reichlich gesättigte Fette enthalten (z. B. Wurst, fetten Käse, Sahne, Schokolade, Butter). Achten Sie auch auf die versteckten Fette in Fertigprodukten. Bevorzugen Sie beim Braten ungesättigte Fette, z. B. pflanzliche Öle.
- *Pflanzliches statt tierisches Eiweiß:* Zu viel Eiweiß kann die Nieren eines Diabetikers schädigen. Bevorzugen Sie pflanzliche Eiweiße (z. B. in Getreideprodukten, Kartoffeln), diese Lebensmittel liefern zusätzlich Ballaststoffe, Spurenelemente und Vitamine. Essen Sie seltener Lebensmittel, die reich an tierischem Eiweiß sind, z. B. Fleisch, Wurst.
- *Vollwertige Kost:* Greifen Sie bei diesen Lebensmitteln zu: frisches Obst und Gemüse, Vollkornreis, Vollkornnudeln, Salat, Hülsenfrüchte, Vollkorn-Getreideprodukte und fettarme Milchprodukte. Diese kohlenhydrathaltigen Lebensmittel sind unproblematisch, da sie gleichzeitig Ballaststoffe enthalten und den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen. Lebensmittel aus Weißmehl (Brötchen, Weißbrot) lassen dagegen den Blutzuckerspiegel zu schnell ansteigen.
- *Süßes in Grenzen:* Zucker erhöht den Blutzuckerspiegel. Ersatz bieten Zuckeraustauschstoffe.
- *Trinken:* Bevorzugen Sie Wasser, Mineralwasser, Gemüsesäfte oder ungesüßte Früchtetees. Alkohol sollte nur gelegentlich in kleinen Mengen konsumiert werden.
- *Besser 5 statt 3:* Kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt lassen den Blutzuckerspiegel nicht zu rasch ansteigen.

Bei der Suche nach einem Diabetologen in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.