

DR. ANDREA FLEMMER

ICH HELFE MIR SELBST

Diabetes

Gesund essen – Blutzucker senken
Die besten Maßnahmen für zuhause

Süße Zucker-
alternativen:
Stevia & Co.

humboldt

Die Zielwerte bei Diabetes

Blutdruck	< 140/85 mmHg
LDL-Cholesterin	< 100 mg/dl (2,6 mmol/l)
Triglyceride	< 150 mg/dl (1,7 mmol/l)
Blutglukose nüchtern	80–120 mg/dl (4,4–6,7 mmol/l)
Blutglukose 1–2 Stunden nach dem Essen	130–160 mg/dl (7,2–8,9 mmol/l)
HbA1c	6,5–7,5 % (48 und 58 mmol/mol)

Erreichen Sie diese Zielwerte mit einer Ernährungs- und Bewegungsanpassung und auch den vorgeschlagenen Heilpflanzen nicht, ist eine medikamentöse Therapie sinnvoll.

Um Folgeerkrankungen vorzubeugen bzw. rechtzeitig zu erkennen, sind folgende regelmäßige Kontrolluntersuchungen beim Arzt zu empfehlen:

Viertel- bzw. halbjährlich:

- Gewicht und allgemeine Daten zum Wohlbefinden
- Blutdruck
- HbA1c-Wert
- Kontrolle und Besprechen der notierten selbst gemessenen Blutzuckerwerte
- Mikroalbuminurie
- Füße (Ausschluss von Nerven- und Durchblutungsstörungen sowie das Vorhandensein von Wunden)
- Zähne und Zahnfleisch beim Zahnarzt

Jährlich:

- Untersuchung der Netzhaut beim Augenarzt
- Prüfung der Nervenfunktion
- Untersuchung der Beine
- Bestimmung der Blutfettwerte (Gesamtcholesterin, LDL-, HDL-Cholesterin, Triglyceride)
- Bestimmung des Kreatininwertes zum Ausschluss von Nierenproblemen
- Zustand von Herz- und Blutgefäßen, dabei eine Untersuchung des Herzens mittels Belastungs-EKG und Ultraschall (Herzsonografie)
- Überprüfung der Schilddrüsenfunktion
- Bei Insulinpflicht: Verhärtungen an den Spritzstellen

4 VORWORT

7 DIABETES TYP 2 – WICHTIG ZU WISSEN

- 8 Was ist Diabetes und wie entsteht die Krankheit?
- 12 Diabetesformen
- 18 Diabetes Typ 2 – Symptome und Diagnose
- 23 Mit Diabetes Typ 2 leben
- 32 Ist Diabetes Typ 2 heilbar?
- 37 Selbsthilfe bei Diabetes: So arbeiten Sie mit diesem Buch

41 ZUCKER UND DIABETES

- 42 Einige Fakten zu Zucker
- 45 Die verschiedenen Zucker und ihr Vorkommen
- 49 Hilfreich für Diabetiker: die Kohlenhydrateinheit
- 50 Der glykämische Index
- 52 Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe
- 52 Süßstoffe
- 55 Zuckeraustauschstoffe
- 57 Künstliche Süßstoffe und ihre Nachteile
- 58 Die Dosis macht das Gift
- 59 Vorsicht „zuckerfrei“!
- 60 Warum wird Fruchtzucker nicht mehr empfohlen?
- 62 Zucker sinnvoll reduzieren

67 DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG FÜR DIABETIKER

- 68 Allgemeine Ernährungsempfehlungen
- 68 Den Eiweißanteil erhöhen
- 70 Das richtige Fett wählen
- 72 Die Vorteile von Ballaststoffen nutzen
- 76 Kohlenhydrate reduzieren
- 78 Viel trinken – aber das Richtige
- 81 Vorsicht Fertiggerichte!
- 82 Spezielle Ernährungsempfehlungen für Diabetiker

86 Übergewicht abbauen – Normalgewicht halten

- 86 Der Speck am Bauch ist besonders gefährlich
- 87 Bin ich überhaupt zu dick?
- 89 Nicht weniger, sondern bewusster essen
- 91 Ein kritischer Blick auf aktuelle Ernährungstrends
- 92 Abnehmen mit Volumetrics
- 95 Heilfasten bei Diabetes – eine wirksame Therapie

99 BEWEGUNG IST DAS ZAUBERMITTEL**100 Warum Bewegung wichtig ist**

- 100 Bessere Insulinwirkung durch Bewegung
- 101 Nur im Doppelpack: Bewegung und Ernährung
- 101 Richtig eingestellt
- 102 In Bewegung kommen**
- 103 10.000 Schritte am Tag
- 104 Welche Sportarten sind geeignet?
- 106 Bewegung auf Rezept
- 106 Kontrolle ist wichtig
- 107 Wie oft sollte man trainieren?

109 HEILPFLANZEN BEI DIABETES EINSETZEN**110 FOLGEERKRANKUNGEN VON DIABETES****136 ANHANG**

- 136 **Hilfreiche Adressen**
- 138 **Buchtipps**

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

immer mehr Menschen in Deutschland leiden unter der Stoffwechselkrankheit Diabetes mellitus Typ 2. Diese Krankheit verursacht sehr viel Leid und Folgekrankheiten, wenn man nicht weiß, wie man damit umgehen soll.

1960 waren noch weniger als ein Prozent der Bevölkerung betroffen, heute sind es schon etwa zehn Prozent. Die Zahlen schwanken je nach Quelle zwischen sechs und neun Millionen Deutschen, darunter etwa zwei Millionen, die noch nichts von ihrer Erkrankung wissen. Alljährlich erkranken rund 500.000 Menschen neu an Diabetes Typ 2. Männer sind stärker betroffen als Frauen, ebenso die Menschen in den neuen Bundesländern (11,8 Prozent). Damit handelt es sich um ein Volksleiden und eine drohende Epidemie. Deutschland hat übrigens die höchste Diabetesrate in ganz Europa.

Die Ursachen für Diabetes Typ 2 sind eine genetische Veranlagung gekoppelt mit einer ungesunden Lebensweise, also falscher Ernährung und zu wenig Bewegung. Daher haben sehr viele Typ-2-Diabetiker Übergewicht. Um dem grassierenden Übergewicht und damit unter anderem dem Diabetes Typ 2 entgegenzuwirken, fordert die WHO, den Zuckergehalt an der gesamten Kalorienzufuhr auf maximal 10, besser noch auf 5 Prozent zu senken. Dies soll durch Besteuerung von zuckerhaltigen und die Steuerentlastung von gesunden Lebensmitteln erreicht werden. Denn die Industrie mischt immer mehr Zucker – vor allem Fruchtzucker – in normale Lebensmittel, so dass man sehr genau aufpassen muss, was man kauft und isst. Der hohe Konsum an süßen Getränken tut sein Übriges.

Mehr als 30 Kilo Zucker isst der Deutsche durchschnittlich im Jahr. Da verwundert es nicht, dass die Zahl der Diabetiker und Menschen, die durch Übergewicht krank werden, zunimmt. Inzwischen hat man es oft gehört und gelesen: Zu viel Fett ist natürlich auch ungesund. Wie gefährlich jedoch Zucker ist, wissen viele Verbraucher nicht – auch, weil einige große Zuckerverbände entsprechende Studien bewusst zurückhalten.

Diabetes Typ 1 ist erblich bedingt und man kann selbst relativ wenig dagegen tun. Der sogenannte Altersdiabetes, auch bekannt als Typ-2-Diabetes, bietet hingegen viele Möglichkeiten, selbst aktiv zu werden. Dies ist sogar meist ohne Medikamente möglich – mit Selbsthilfemaßnahmen. Und hier setzt dieser Ratgeber an.

Am wichtigsten ist eine Änderung der Ernährung, die unter anderem hilft, das richtige Gewicht zu erreichen. Hier gilt es für diejenigen von uns, die an Süßem nur schlecht vorbeikommen, neben einer Umstellung der Ernährung den richtigen Zucker zu finden, der den Insulinspiegel nicht beeinflusst. Direkt hinter der Ernährung kommt die Bewegung. Wer sich regelmäßig bewegt, schützt sich vor Übergewicht, stärkt seine Muskeln und aktiviert den Stoffwechsel.

Welche Möglichkeiten es gibt, um sich das Leben mit Diabetes Typ 2 leichter zu machen und die Krankheit möglichst ganz zum Verschwinden zu bringen, erfahren Sie in diesem Selbsthilferatgeber. Ich habe für Sie die besten Maßnahmen aus der konventionellen und der alternativen Medizin zusammengesucht – ganz im Sinne einer integrativen Medizin.

Ein genussreiches Leben wünscht Ihnen
Dr. Andrea Flemmer





DIABETES TYP 2 – WICHTIG ZU WISSEN

Der Arzt hat bei Ihnen einen Diabetes Typ 2 diagnostiziert, und Sie sind verunsichert. Was bedeutet das für Ihr Leben? Was können Sie tun? Um diese Fragen zu beantworten, ist es wichtig, dass Sie zunächst die Erkrankung und die Vorgänge in Ihrem Körper verstehen. Mit diesem Wissen können Sie dann Ihre Lebensgewohnheiten kritisch unter die Lupe nehmen und die Weichen zur Selbsthilfe so stellen, dass Sie Ihren Diabetes gut in den Griff bekommen und sich dabei eine hohe Lebensqualität bewahren.

Was ist Diabetes und wie entsteht die Krankheit?



Die Zahl der Diabetiker nimmt stetig zu, in Deutschland sowie weltweit.

Sechs bis acht Millionen Menschen sind allein in Deutschland an Diabetes mellitus erkrankt, davon haben 90 Prozent einen Diabetes mellitus Typ 2. Die Tendenz ist steigend und die Dunkelziffer wird auf mindestens zwei Millionen geschätzt. Darüber hinaus gibt es etwa 15 Millionen Menschen, die sich derzeit in einem sogenannten Prädiabetes, also einem Vorstadium von Diabetes Typ 2, befinden.

Diabetes ist eine Stoffwechselerkrankung, die auf der Störung der Funktion der Bauchspeicheldrüse beruht. Beim Diabetes Typ 1 zerstört das körpereigene Immunsystem die Insulin produzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse. Warum das geschieht, ist noch nicht geklärt. Diese Autoimmunerkrankung entsteht meist im Kindes- oder Jugendalter und ist nicht heilbar. Bei der Entstehung von Diabetes Typ 2 spielen mehrere Faktoren eine Rolle: eine genetische Prädisposition, falsche Ernährung und Bewegungsmangel. Hat ein Elternteil Diabetes Typ 2, liegt das Risiko für das Kind, ebenfalls daran zu erkranken, bei etwa 40 Prozent. Die Wahrscheinlichkeit steigt auf 80 Prozent, wenn Vater und Mutter betroffen sind. Entscheidender als die genetische Veranlagung ist allerdings die Lebensweise. So sind die Hauptursachen für Diabetes Typ 2 Übergewicht und Bewegungsmangel – und diese Faktoren können Sie selbst beeinflussen.

Der Blutzuckerspiegel ist das A und O

Das wichtigste Kennzeichen bei der Diagnose eines Diabetes ist ein zu hoher Blutzuckerspiegel, denn dieser zeigt an, dass der Körper den Zucker aus der Nahrung nicht mehr in die Zellen einschleusen kann.

Wir brauchen eine gewisse Menge an Zucker im Blut, und zwar in Form von Traubenzucker (Glukose). Dieser liefert dem

Körper die Energie, die er benötigt, damit das Gehirn und andere Organe funktionieren.

Glukose ist ein Einfachzucker, der kleinste Bestandteil der Kohlenhydrate. Wir nehmen ihn mit der Nahrung auf, in Form von Obst, Gemüse, Kartoffeln oder Brot. Die Nahrung wird verstoffwechselt, die Kohlenhydrate werden aufgespalten und die kleinen Zuckerbausteine gelangen aus dem Darm in das Blut. Nun müssen sie zur Energieerzeugung auf die Körperzellen verteilt werden. Bildlich gesprochen ist der Zucker das Holz, das in der Körperzelle, dem „Ofen“, verbrannt wird: Es wird Energie daraus gewonnen.

Hier kommt das Insulin ins Spiel. Dieses Stoffwechselformon wird in den Betazellen der Bauchspeicheldrüse gebildet. Bei der Regulation des Zuckerstoffwechsels bzw. des Blutzuckerhaushalts kommt ihm eine Schlüsselrolle zu:

- Zucker gelangt in die Blutbahn, die Blutzuckerkonzentration steigt an, daraufhin produziert die Bauchspeicheldrüse sofort Insulin.
- Das Insulin dockt an die Rezeptoren der Zellwände an, dadurch öffnen die Körperzellen sozusagen ihre Pforten und nehmen den Zucker auf. Im Inneren der Zelle wird der Zucker dann „verbrannt“, also unter Energiegewinnung abgebaut.
- Die Zuckerkonzentration im Blut sinkt.

Befindet sich mehr Zucker im Blut, als die Zellen aufnehmen können, machen sie dicht. Der Einfachzucker – also die Glukose – wird dann wieder in einen Vielfachzucker umgebaut und in den Leber- und Muskelzellen gelagert. Diese Speicherform des Zuckers nennt man „Glykogen“, es dient als kurz- und mittelfristiger Energiespeicher. Auf diese Speicher kann der Körper bei Bedarf zurückgreifen, das Glykogen wird dann schnell wieder in Glukose umgewandelt. Zuerst werden die Speicher in den Leberzellen geleert, die besonders schnell Energie liefern. Nach längerer körperlicher Belastung geht es an die Fettdepots.



Insulin ist ein wichtiges Hormon für den Stoffwechsel. Es dient vor allem dazu, Traubenzucker (Glukose) aus dem Blut in die Zellen zu schleusen.



Bei Diabetikern kann die Glukose nicht mehr auf die Körperzellen verteilt werden, der Blutzuckerspiegel ist ständig erhöht.

Dass die Blutzuckerwerte sich in einem normalen Bereich bewegen, ist für das Funktionieren unseres Körpers sehr wichtig. Bei Gesunden fällt er praktisch nie unter 60 mg/dl (3,3 mmol/l) und steigt selbst nach dem Essen nicht über 140 mg/dl (7,8 mmol/l).

Verschiedene Einheiten für den Blutzuckerwert

Der Blutzuckerwert lässt sich in zwei verschiedenen Einheiten angeben: Millimol pro Liter (mmol/l) oder Milligramm pro Deziliter (mg/dl). Dabei ist mmol/l die international am weitesten verbreitete Maßeinheit.

Die Angabe mg/dl bezieht sich auf das Gewicht der gelösten Zuckerteilchen pro Volumen, dagegen berechnet die Angabe mmol/l die Anzahl der Teilchen pro Volumen.

Die folgende Formel hilft beim Umrechnen:

$$\text{mmol} \times 18 = \text{mg/dl}$$

$$\text{mg/dl} : 18 = \text{mmol/l}$$

So entspricht zum Beispiel ein Blutzuckerwert von 5,2 mmol/l etwa 94 mg/dl.

Folgen eines zu hohen Blutzuckerspiegels

Normalerweise ist der Urin frei von Zucker. Wird die Zuckerkonzentration im Blut jedoch zu hoch, greifen die Nieren ein. Ab einem bestimmten Zuckergehalt im Blut (180 mg/dl = 10 mmol/l bis 200 mg/dl = 11,1 mmol/l) spülen sie den überschüssigen Zucker aus. Dieser Zuckergehalt wird als „Nierenschwelle“ bezeichnet und ist individuell verschieden. Dann ist Zucker im Harn nachweisbar, der Harndrang ist verstärkt. Dieser Prozess führt zu einem hohen Flüssigkeitsverlust, deshalb sind Menschen mit hohen Blutzuckerwerten auch sehr durstig.

Mit dem Harn werden auch Mineralien ausgeschieden, die die „innere Austrocknung“ noch verstärken. Daher sollten Diabetiker Mineralwasser statt Limonaden trinken, zuckerhaltige Ge-



Diabetes mellitus bedeutet wörtlich „honigsüßer Durchfluss“. Früher diagnostizierten Ärzte die Erkrankung, indem sie den Urin kosteten – dieser schmeckt bei Diabetes süß.

tränke würden die Situation zuspitzen. Häufig führt der starke Durst dazu, dass die Krankheit – vor allem bei jungen Diabetikern – überhaupt entdeckt wird. Normalisiert sich der Blutzucker wieder, ist auch der Durst wieder normal. Da Betroffene so viel trinken, kann die Waage auch einige Kilos mehr anzeigen.

Der Körper tut gut daran, den überschüssigen Zucker loszuwerden, denn er schadet den Blutgefäßen, den Organen und Nerven. Davon sind Herz, Nieren, Augen, Füße, Gehirn und Magen betroffen. Die Gefäßwände werden geschädigt, Ablagerungen hemmen den Blutfluss, in der Folge ist der Transport von Sauerstoff und Nährstoffen zu den Organen eingeschränkt. Betroffene mit drei- bis vierfach erhöhten Blutzuckerwerten leiden unter Durchblutungsstörungen, fühlen sich meist müde und schlapp. Weitere Beschwerden sind häufige Harnausscheidungen, trockene Haut und Entzündungen.

Auch Darmhormone wirken bei der Blutzuckerregulation mit

Um den Blutzuckerspiegel auf der richtigen Höhe zu halten, arbeitet der Körper mit vielen verschiedenen Mechanismen, die ein komplexes Zusammenspiel ergeben. Daran sind neben dem Insulin noch weitere Stoffwechsel-, Wachstums- und Darmhormone sowie Botenstoffe beteiligt.

Besonders interessant ist hierbei das Darmhormon Glukagon-Like-Peptid 1 (GLP-1, Darminkretin), das aus der Darmschleimhaut freigesetzt wird, wenn wir Kohlenhydrate oder Fette essen. Es hat verschiedene Wirkungen auf den Stoffwechsel. Die wichtigsten sind:

- Anregung der Insulinausscheidung in der Bauchspeicheldrüse
- Hemmung der Zuckerproduktion in der Leber
- Steigerung des Sättigungsgefühls und Verzögerung der Magenentleerung



ZUCKER UND DIABETES

Hauptursache für einen Diabetes Typ 2 sind Übergewicht, mangelnde Bewegung und falsche Ernährung. Insbesondere zu viel Fett und Zucker begünstigen die Stoffwechselstörung. Zucker ist also ein Teil des Problems, aber eben nur ein Teil. Daher ist Zucker für Sie als Diabetiker nicht tabu, Sie sollten ihn aber maßvoll einsetzen. Es gibt viele Arten von Zucker. Alternativen zum Haushaltszucker sind zum Beispiel Süßstoffe, Zuckeraustauschstoffe und weitere Süßungsmittel. In diesem Kapitel erfahren Sie alles, was Sie über Zucker wissen müssen.

Einige Fakten zu Zucker

In dem kanadischen Dokumentarfilm „Sugar Coated – Die große Zuckerlüge“ beschreibt der Filmemacher Michèle Hozer die Machenschaften der Zucker-Lobbyisten und die Vorgehensweise von Wirtschaft und Werbung, um den Kunden bei Kauflaune zu halten. Es wird dargestellt, wie tief Zucker und die damit einhergehenden Volkskrankheiten in der Gesellschaft verwurzelt sind. Dabei kann ein bedachter Umgang mit Zucker vor allem Diabetikern viele gesundheitliche Probleme ersparen.

Die Anzahl übergewichtiger Menschen hat sich in den letzten 30 Jahren weltweit verdoppelt und die Zahl der Diabeteskranken hat sich auf 347 Millionen verdreifacht. Noch vor 200 oder 300 Jahren aßen wir pro Jahr weniger als 2 Kilogramm Zucker, heute sind es über 35 Kilogramm! Der Zuckerkonsum ist in den letzten 20 Jahren in Deutschland zwar nicht noch weiter gestiegen, Wissenschaftler haben aber nachgewiesen, dass es die Softdrinks und nicht die Schokoriegel sind, die Menschen heute dick und krank machen. „Der Grund ist wahrscheinlich, dass Zucker in der Flüssigkeit nicht so satt macht“, sagt Gerhard Rechkemmer, Präsident des Max-Rubner-Instituts, dem Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel. „Die Energie wird deshalb zusätzlich zum normalen Bedarf konsumiert.“ Trinkt man täglich 1 Liter des zuckerhaltigen oder künstlich gesüßten Getränks, steigt das Risiko, an Diabetes zu erkranken, um



Der regelmäßige Konsum von zuckerhaltigen Erfrischungsgetränken erhöht das Risiko, an Diabetes zu erkranken.

In Deutschland verbraucht ein Mensch durchschnittlich rund 35 Kilogramm Zucker im Jahr. Insbesondere im Laufe des industriellen Zeitalters ist der Konsum deutlich gestiegen: Laut Zollaufzeichnungen des Deutschen Reiches lag der Pro-Kopf-Zuckerkonsum im Jahr 1874 noch bei 6,2 Kilogramm. Wäre die durchschnittliche Körpergröße seitdem im gleichen Verhältnis gewachsen wie der Zuckerkonsum, wäre ein deutscher Mann heute 9,39 Meter groß.

das Zehnfache – unabhängig vom Körpergewicht, sonstigen Kalorien und der Ernährung!

Die amerikanische Herzgesellschaft empfiehlt, pro Tag sechs bis neun Teelöffel Zucker zu essen, die WHO ist etwas großzügiger: Sie rät zu maximal zwölf Teelöffeln pro Tag. Das entspricht einer Höchstmenge von 25 Gramm Zucker oder etwa sieben Zuckerwürfeln. Die Realität sieht etwas anders aus: Wir essen viermal so viel Zucker, rund 100 Gramm pro Tag.

Dabei steckt der Großteil des Zuckers nicht in den Süßigkeiten. Zwei Drittel des durchschnittlichen Jahresverbrauchs werden industriell in Getränken, Backwaren, Brotaufstrichen, Milchprodukten verarbeitet. Vor allem Fertiggerichte und Limonade enthalten große Zuckermengen. 1982 waren über 11 Prozent aller Supermarktlebensmittel industriell verarbeitet, 2012 lag diese Quote bereits bei rund 23 Prozent. 74 Prozent aller Supermarktlebensmittel enthalten Zuckerzusätze. Ob Tomatensoße, Ketchup, Hamburger oder fertig zubereitete Schnitzel – überall fügt die Industrie die Süße hinzu, obwohl viele Verbraucher das weder wissen noch wollen.

Es kommt hinzu, dass es für Zucker unglaublich viele Bezeichnungen gibt: 60 unterschiedliche Bezeichnungen für Zucker sind üblich, die fünf häufigsten sind Dextrose, Invertzuckersirup, Süßmolkepulver, Maltodextrin und Glukosesirup. Aber auch Rübenzucker, Rohrzucker, Fruchtzucker, Saccharose, Sucrose, Ahornsirup ist bekannt – der Phantasie sind nahezu keine Grenzen gesetzt. Diese zahlreichen Begriffe machen es uns schwer zu erkennen, wie viel Zucker wir zu uns nehmen, wenn wir das jeweilige Lebensmittel essen.

Bereits 1964 gab es in den USA Studien, die zeigten, dass Zucker der Gesundheit schadet und mitverantwortlich ist für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Doch ein Zucker-Lobbyist bezahlte 50.000 US-Dollar an zwei renommierte Ernährungsforscher der Universität Harvard. Für das Geld sollten sie Studien zu



Zucker gehört zu den größten Ernährungsproblemen der letzten 180 Jahre.

einer sogenannten Metastudie zusammenfassen und im Sinne der Zuckerindustrie neu interpretieren: Nicht Zucker, sondern Fett sei das Problem. Diese gefälschten Ergebnisse fanden Einzug in die Ernährungsrichtlinien, und so begann die Low-Fat-Bewegung. Die Menschen griffen zu fettreduzierten Produkten und wurden immer kränker und dicker. Denn diese Produkte – oft Fertigprodukte – enthalten reichlich Zucker. Diesen Wissenschaftsskandal deckten erst kürzlich zwei US-Forscher anhand von Gesprächsprotokollen auf. Sicherlich: Gesättigte Fettsäuren und tierische Fette sind alles andere als gesund, vor allem wenn man zu viel davon isst und zunimmt. Es geht aber nicht nur um Übergewicht, das 30 Prozent der Bevölkerung betrifft. Vielmehr haben 40 Prozent der Normalgewichtigen ebenfalls Stoffwechselprobleme und auch sie bekommen Typ-2-Diabetes, Herzkrankheiten und Krebs. Zucker verführt außerdem dazu, mehr Zucker zu essen.

! Eine bestimmte Zuckermenge gehört zum Leben. Jedoch sollten wir der Süße nicht mehr als nötig ausgesetzt sein!

In dem Film „Sugar Coated – Die große Zuckerlüge“ heißt es: „26 Prozent aller heutigen Diabetesfälle in den USA lassen sich auf Zucker und nichts anderes zurückführen.“ 2015 hatte jeder elfte US-Amerikaner Diabetes, weltweit jeder zwölfte Mensch. Nach Prognoseberechnungen des Deutschen Diabetes-Zentrums werden im Jahr 2030 in Deutschland allein in der Altersgruppe der 55- bis 74-Jährigen rund 3,9 Millionen Menschen an Diabetes Typ 2 erkrankt sein. Das bedeutet einen Anstieg um etwa 1,5 Millionen Menschen.

Was bei uns kaum vorstellbar ist, wurde in Japan Realität: Aufgrund explodierender Kosten des öffentlichen Gesundheitswesens durch Stoffwechselkrankheiten wurde 2008 ein radikales Gesetz erlassen, das einen maximalen Bauchumfang für Angestellte über 40 Jahre vorschreibt. Gelang es den Unternehmen bis 2015 nicht, die Zahl ihrer übergewichtigen Angestellten um 25 Prozent zu reduzieren, erhöhte sich der Betrag, der in die staatliche Gesundheitsvorsorge einzuzahlen ist, beträchtlich.



DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG FÜR DIABETIKER

Diabetes ist kein Schicksal. Zwar wird die Krankheit Sie das restliche Leben begleiten, aber solange Sie ein paar Regeln befolgen, können Sie wunderbar und genussvoll damit leben. So gibt es bei der Ernährung keine absoluten Verbote mehr, im Fokus steht eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährungsweise, die es Ihnen erlaubt, ein gesundes Gewicht zu erreichen und zu halten.

Allgemeine Ernährungsempfehlungen

„Sie müssen abnehmen und Ihre Ernährung umstellen“, hat Ihnen Ihr Arzt gesagt, dann würden sich auch die Blutzuckerwerte wieder bessern. Doch leichter gesagt als getan. Wie sollen Sie das anfangen?

Am besten holen Sie sich am Anfang Hilfe in Form einer Schulung und Ernährungsberatung. Dort erfahren Sie, was Sie essen dürfen und was nicht. Was hat es mit den Kohlenhydraten auf sich? Müssen Sie jetzt komplett auf Zucker verzichten? Jeder Mensch ist anders und hat über Jahre seine Gewohnheiten und Vorlieben entwickelt. In einer individuellen Beratung wird darauf eingegangen und je mehr Sie das berücksichtigen und je behutsamer Sie Ihre Ernährung ändern, desto besser sind die Aussichten, dass Sie dabeibleiben und langfristig abnehmen. Adressen für solche Beratungen erhalten Sie von Ihrem Arzt oder Ihrer Krankenkasse.

Eine solche individuelle Beratung kann dieses Buch nicht bieten, aber Sie können sich auf den folgenden Seiten einen Überblick über die Ernährungsempfehlungen für Diabetiker verschaffen.

Den Eiweißanteil erhöhen

Eiweiß ist für Diabetiker grundsätzlich erlaubt. Täglich 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht sollten es in der Regel sein, ein Erwachsener mit 60 Kilogramm Körpergewicht hat also einen Eiweißbedarf von rund 48 Gramm pro Tag. Eiweißreiche Lebensmittel sind Fisch, mageres Fleisch inkl. Schinken, Eier, fettarme Milchprodukte, vor allem Quark und Käse, Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen und Bohnen sowie Soja, Nüsse, Erdnüsse, Cashewnüsse und Mandeln.

Zur Orientierung finden Sie hier eine kleine Aufstellung von Lebensmitteln und Kombinationen von Lebensmitteln, die in



Als Diabetiker sollten Sie sehr darauf achten, was Sie essen. Gelingt Ihnen das auf Dauer, können Sie Folgeerkrankungen verhindern.



Rund 15 Prozent der täglichen Energiezufuhr sollte aus Eiweiß bestehen.

den angegebenen Mengen jeweils circa 10 Gramm Eiweiß enthalten:

- 150 Gramm Joghurt + 1 Esslöffel Cornflakes + 4 Esslöffel Haferflocken + 100 Gramm Obst
- 2 Scheiben Roggenbrot + 1 gehäufter Esslöffel Quark + etwas Schnittlauch
- 2 Scheiben Roggenbrot + 1 gehäufter Esslöffel Quark + 1 Teelöffel Marmelade 2 Scheiben Weizenmischbrot + 20 Gramm Edamer + Radieschen
- 90 Gramm Reis natur (Trockengewicht) + 1/2 Ei + 100 Gramm Kopfsalat
- 60 Gramm Hirse (Trockengewicht) + 200 Gramm Zucchini
- 40 Gramm Hartweizennudeln + 100 Gramm Tomaten + 2 Esslöffel Parmesan
- 35 Gramm Linsen + 30 Gramm Teigwaren (jeweils Trockengewicht)
- 50 Gramm Fleisch
- 50 Gramm Geflügel
- 50 Gramm Wild
- 50 Gramm Fisch

Eine neue Ernährungsstudie zeigte, dass eiweißreiches Essen innerhalb von sechs Wochen bei Menschen mit Typ-2-Diabetes das Leberfett um bis zu 48 Prozent verringert – egal ob vorwiegend pflanzliches oder tierisches Eiweiß gegessen wurde. Dabei darf es sich nicht um eine alkoholbedingte Leberverfettung handeln. Negative Effekte auf die Nierenfunktion oder den Zuckerstoffwechsel wurden nicht beobachtet. Bei einer zusätzlichen Fettreduktion waren günstige Veränderungen des Leber- sowie Fettstoffwechsels und eine verbesserte Insulinempfindlichkeit der Teilnehmer beobachtet worden. Der Eiweißanteil betrug 30 Prozent der Energiezufuhr, bei den Fetten wurde auf eine ausgewogene Mischung von gesättigten sowie einfach- und mehrfach unge-



Eiweiß kann zum Teil auch in Zucker umgewandelt werden. Ist Ihr Blutzucker drei bis vier Stunden nach einem eiweißreichen Essen unerwartet hoch, so kann dies die Ursache sein.

sättigten Fettsäuren geachtet. Vor der Ernährungsumstellung hatte der Eiweißanteil bei durchschnittlich 17 Prozent gelegen.

Wenn Sie als Diabetiker schon nicht alles essen sollten, so können Sie sich beste Ware gönnen. Bei Fleisch und Wurst bedeutet dies, dass Sie Bioqualität wählen, also keine Ware aus Massentierhaltung kaufen. Es gibt auch nachhaltig produzierten Fisch, von dem Sie bei Übergewicht die fettärmeren Sorten bevorzugen sollten, zum Beispiel Seelachs, Forelle, Heilbutt, Rotbarsch, Kabeljau, Zander oder Scholle. Lachs, Thunfisch, Makrele, Aal und Hering sind die kalorienreichen Arten.

Das richtige Fett wählen

Man sieht es der Wurst und dem Käse leider oft nicht an, wie kalorienreich sie sind. So zählen Leber- und Mettwurst mit ihren 40 Gramm Fett/100 Gramm zu den energiereichsten Sorten. 100 Gramm Salami, Gelbwurst und Leberkäse enthalten noch 30 Gramm Fett. Wollen Sie abnehmen, sind Schinken, Corned Beef, Rindfleischsülze, Putenbrust, Kassler und teilweise Bockwürste mit ca. 10 Gramm Fett/100 Gramm vergleichsweise kalorienarm.

Nicht nur die Menge ist wichtig – entscheidend ist, das richtige Fett zu essen. Als gesund gelten Lebensmittel mit einfach ungesättigten Fettsäuren wie Raps- und Olivenöl. Sie sollen auch der Grund sein, dass die Herzinfarkttraten rund ums Mittelmeer sehr niedrig sind, denn dort wird viel Olivenöl konsumiert. So nehmen die Griechen etwa 18 Liter Olivenöl im Jahr zu sich, die Italiener 11 Liter und bei uns ist es nur 1 Liter. Dennoch verdient Olivenöl nur den zweiten Platz für Gesundheit. Das Rapsöl gilt aktuell als das gesündeste Öl. Aber Gesundheit hin oder her: Gehen Sie bitte auch mit den gesündesten Fetten sparsam um.

In Ihrem Alltag verteilt sich das Fett auf drei Bereiche: Streichfette (Butter, Margarine, Frischkäse), Zubereitungsfette (Olivenöl, Rapsöl) und versteckte Fette (Wurst, Käse, Nüsse, Knabbersachen).



Maximal 30 Prozent der täglichen Kalorienzufuhr sollte aus Fett bestehen.



Empfehlenswerte Öle sind Oliven-, Raps-, Walnuss-, Lein- und Weizenkeimöl. Beschränken Sie sich auf maximal 2 Esslöffel pro Tag.

Diabetische Retinopathie

Die diabetische Retinopathie ist eine Erkrankung der Netzhaut des Auges, die Diabetiker betrifft: Der Diabetes schädigt auf Dauer die Blutgefäße der Netzhaut, kann die Gefäßwände verändern und sogar zerstören. Dadurch entsteht ein Sauerstoffmangel und die für das Sehen nötigen Nervenzellen sterben ab. Die diabetische Retinopathie wird in zwei verschiedene Erkrankungsstadien eingeteilt. Das Anfangsstadium ist die nicht-proliferative diabetische Retinopathie. Diese kann nach Jahren in die proliferative diabetische Retinopathie übergehen, bei der eine Erblindung droht.

Die diabetische Retinopathie wird durch dauerhaft erhöhte Blutzuckerspiegel verursacht. Je schlechter der Blutzucker eingestellt ist, desto wahrscheinlicher entwickelt sich eine diabetische Retinopathie. Folglich ist die bestmögliche Blutzuckereinstellung das wichtigste Behandlungsziel.

Allgemein gilt: Je früher die Netzhaut-Erkrankung erkannt wird und je eher die Behandlung einsetzt, umso besser sind die Erfolgsaussichten. Bei Diabetikern ist deswegen eine regelmäßige Kontrolluntersuchung unbedingt ratsam, bei Diabetikern ohne bisher bekannte Retinopathie alle zwölf Monate, bei bestehender Retinopathie häufiger.

Sie können selbst entscheidend zu einem günstigen Verlauf der Erkrankung beitragen: durch ein normales Körpergewicht, Verzicht auf Nikotin- und übermäßigen Alkoholenuss und Einhalten der Ernährungsempfehlungen. Auch ein Heidelbeerkonzentrat kann helfen, siehe Seite 117.



Gut eingestellte Werte, regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung, ein normales Körpergewicht, Verzicht auf Nikotin – dies schützt vor zahlreichen Folgeerkrankungen.

Potenzprobleme

Sexualstörungen sind eine häufige Folge von Diabetes, betroffen sind sowohl Männer als auch Frauen. Frauen mit Diabetes klagen oft über Scheidentrockenheit und Orgasmusstörungen. Außerdem treten Infektionen im Genital- und Harnwegsbereich bei Diabetes häufiger auf. Männer leiden unter Potenzproblemen.

Sexualstörungen können eine große psychische Belastung bedeuten, was den Alltag mit der chronischen Krankheit Diabetes zusätzlich beeinträchtigt. Erektionsprobleme können zudem ein Hinweis auf Gefäßschäden sein. Wer seinen Problemen beim Sex nachgeht, kann damit unter Umständen noch schlimmeren Krankheiten wie einem Herzinfarkt rechtzeitig vorbeugen.

Bei sexuellen Störungen gibt es eine Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten für Männer und Frauen. Auch hier steht wieder eine gute Blutzuckereinstellung im Vordergrund, in Kombination mit gesunder Ernährung und Abnehmen, mehr Bewegung und einem Verzicht auf Zigaretten.

Außerdem sollte der behandelnde Arzt prüfen, ob möglicherweise ein Medikament die Probleme verursacht. Die Umstellung auf ein anderes Präparat kann dann schnell zum Erfolg führen.

Bevor Sie bei Erektionsproblemen mit Tabletten nachhelfen, sollten Sie einen Urologen konsultieren, um auszuschließen, dass es sich um andere Probleme – unabhängig von Diabetes – handelt. Manchmal hilft schon eine bessere Stoffwechseleinstellung. Ansonsten hat man festgestellt, dass die üblichen Medikamente, die bei Potenzproblemen empfohlen werden, auch bei Diabetikern helfen.

An erster Stelle stehen – und hier sind wieder einmal Sie selbst gefragt – eine gute Einstellung des Diabetes, die konsequente Einhaltung der Ernährungsvorschriften, das Anstreben des Normalgewichtes, sportliche Aktivität und die regelmäßige Einnahme der verordneten Medikamente.

Diabetes und die Schilddrüse

Wie hoch oder niedrig der Blutzuckerspiegel ist, bestimmt zu einem großen Teil das Hormon Insulin aus der Bauchspeicheldrüse. Doch auch andere Hormondrüsen können den Blutzucker beeinflussen. Dazu gehört die Schilddrüse. Eine Überproduktion von Schilddrüsenhormonen entsteht am häufigsten durch die sogenannten heißen Knoten. In diesen veränderten Gewebeteilen produziert die Schilddrüse unkontrolliert Hormone. Die Betroffenen nehmen stark ab, schwitzen viel, sind nervös und zittern leicht. Die vermehrt gebildeten Hormone sorgen dafür, dass der Körper unempfindlicher für die Wirkung von Insulin wird. Die Bauchspeicheldrüse schüttet weniger Insulin aus, die Leber produziert mehr Glukose. Deshalb steigen die Blutzuckerspiegel häufig stark an.

Typische Symptome für eine Unterfunktion der Schilddrüse sind Gewichtszunahme, mangelnde Leistungsfähigkeit und Müdigkeit. Häufig leiden die Betroffenen unter Verstopfung und frieren schnell.

Wenn der Arzt die Unterfunktion erkannt hat, verordnet er Schilddrüsenhormone. Die Behandlung beginnt meist mit einer niedrigen Dosis, die dann langsam gesteigert wird. Für Diabetiker besonders wichtig: Während der Einstellungsphase sollten sie besonders häufig den Blutzucker messen und die Werte mit dem Arzt besprechen, denn der Bedarf an Diabetesmedikamenten steigt in der Regel wieder an.

Was können Sie sonst noch tun? Nach Ansicht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollten nicht nur Jugendliche und Erwachsene täglich 180 bis 200 Mikrogramm Jod aufnehmen, sondern ebenso Menschen mit Diabetes. Allerdings werden durch unverarbeitete Lebensmittel nur rund 80 bis 120 Mikrogramm Jod pro Tag erreicht. Daher empfiehlt der Leiter des Arbeitskreises Jodmangel, Professor Dr. med. Peter Scriba, Diabetikern neben Jodsatz auch Jodtabletten.

Wenn man als Diabetiker ins Krankenhaus muss

Manchmal ist es nicht zu vermeiden, dass man als Diabetiker ins Krankenhaus muss. Damit man korrekt behandelt wird, sollte man sich selbst helfen:

Von den etwa 2.000 Krankenhäusern in Deutschland haben nur 250 Kliniken eine strukturierte Versorgung für Menschen mit Diabetes. Da Patienten mit gut eingestelltem Blutzucker bessere Heilungschancen haben, ist gerade dann eine optimale Einstellung elementar.

Am besten helfen Sie sich selbst und informieren sich bei der Deutschen Diabetes Gesellschaft (Adresse siehe Seite 136) oder der Deutschen Diabetes Hilfe (DE) über die diabetologische Versorgung der jeweiligen Klinik. Das Krankenhaus kann auch für Diabetes zertifiziert sein oder eine Diabetesfachabteilung aufweisen. Die Namen dieser Kliniken sind bei der DDG (deutsche-diabetes-gesellschaft.de) abrufbar. Außerdem hat die DDG ein Zertifikat „Klinik für Diabetespatienten geeignet“ erarbeitet, um die Grundversorgung von Patienten mit der Nebendiagnose Diabetes zu verbessern, wenn keine fachdiabetologische Versorgung vorhanden ist.

Außerdem noch wichtig:

- Vor jedem Eingriff mit dem Hausarzt oder Diabetologen sprechen.
- Unbedingt den aktuell gehaltenen Gesundheitspass Diabetes mitnehmen.
- Wenn möglich eine Liste, die den Beginn und Verlauf der Diabeteserkrankung aufzeigt, mitführen oder zumindest damit beginnen.
- Eine Aufstellung aller Medikamente anfertigen und ins Krankenhaus mitnehmen.

- Die eigenen Arzneimittel sowie das Blutzuckermessgerät mit genügend Teststreifen nicht vergessen, und wer Insulin spritzt: seinen Pen!



Sollten Sie ins Krankenhaus fahren müssen, nehmen Sie den Gesundheitspass, eine Aufstellung aller Medikamente, die Sie nehmen, die eigenen Arzneimittel, das Blutzuckermessgerät und den Pen mit.

ANHANG

Hilfreiche Adressen

Diabetes Selbsthilfegruppe B. B. E. e. V. im Rhein-Erft-Kreis

Postfach 1501
50105 Bergheim
Tel. 02271 63358
www.diabetes-rhein-erftkreis.de
Leonhard Schmitz gibt „Sweetie – das Zuckermagazin“ heraus und hat freundlicherweise dieses Manuskript vor Veröffentlichung auf Fehler durchgesehen. Herzlichen Dank dafür!

Deutscher Diabetiker Bund e. V. (DDB)

Käthe-Niederkirchner-Straße 16
10407 Berlin
Tel. 030 420824980
www.diabetikerbund.de
Der DDB ist die größte Patientenorganisation für Diabetiker und ein kompetenter Ansprechpartner.

Deutsche Diabetes-Gesellschaft (DDG) DiabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe

Albrechtstraße 9
10117 Berlin
Tel. 030 2016770
www.diabetesde.org

Die Organisationen wollen die Anliegen der rund sieben Millionen Diabetiker in Politik und Öffentlichkeit vertreten. Man will die Vorbeugung und Versorgung der Betroffenen verbessern und die Forschung fördern.

Deutsche Diabetes-Stiftung (DDS)

Gaißacher Straße 18
81371 München
Tel. 089 5795790
www.diabetesstiftung.de
Gemeinnützige Stiftung zur Bekämpfung der Zuckerkrankheit. Hauptziel ist die Aufklärung der Bevölkerung über die Entstehung und die Risiken des Diabetes. Dort erhalten Sie den GesundheitsCheck Diabetes FINDRISK. Dazu gehört die Stiftung „Der herzkranke Diabetiker“:
www.der-herzkranke-diabetiker.de

Deutsche Diabetes Föderation e. V. (DDF)

Allee der Kosmonauten 69
12681 Berlin
Tel. 030 12088170
www.ddf.de.com

Diabetikerbund Bayern e. V.

Gut Maiach
Innstraße 47
90451 Nürnberg
Tel. 0911 227715
www.diabetikerbund-bayern.de

Bund diabetischer Kinder und Jugendlicher e. V.

Mein BdkJ e. V.
Fackelstraße 24
67655 Kaiserslautern
Tel. 0631 76488

www.bund-diabetischer-kinder.de
Ziel des Vereins ist es, Diabetiker unabhängig von Alter oder Diabetes-Typ in sozialen, medizinischen und psychologischen Fragen aktiv zu unterstützen.

Informationen zu rechtlichen Fragen:

www.diabetes-und-recht.de

Informationen zum Thema Rauchen:

Tipps, wie Sie mit dem Rauchen aufhören können, und eine Broschüre erhalten Sie bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter www.bzga.de. Ein interaktives Ausstiegsprogramm finden Sie unter www.rauchfrei-info.de. Auch das Rauchertelefon des Deutschen Krebsforschungszentrums hilft: montags bis donnerstags von 15 bis 19 Uhr, freitags von 14 bis 18 Uhr, Tel. 06221 424200. In Österreich finden Sie Ansprechpartner unter der Wiener Nummer 01 585 8444.

Österreichische Diabetikervereinigung (ÖDV)

Bundesservicezentrale
Moosstraße 18
A-5020 Salzburg
Tel. 0662 827722

www.diabetes.or.at
Entsprechend dem deutschen Programm gibt es auch in Österreich das strukturierte Betreuungsprogramm „Therapie Aktiv“. Damit werden Diabetespatienten in regelmäßigen Abständen optimal betreut, um Folgeschäden der Krankheit zu verhindern. Ärzte, die daran teilnehmen, finden Sie unter www.therapieaktiv.at. Die ÖDV ist außerdem Herausgeberin der Zeitschrift „Mein Leben“ (<http://meinleben-diabetes.at/>).

Stiftung Ernährung und Diabetes

Beaulieustraße 88
CH-3012 Bern
Tel. 0041 31 302 42 33
www.diabetes-ernaehrung.ch

Buchtipps

Ellen Jahn: Diabetes Typ 2 – Wie Sie gezielt gegensteuern. Stiftung Warentest Berlin, 2014

Wenn Sie noch mehr über Diabetes Typ 2 wissen wollen, auch über konventionelle Behandlungsmethoden, die nicht zur Selbsthilfe geeignet sind, so kann ich Ihnen dieses Buch empfehlen. Es zeigt sehr genau, welche Schulungsmöglichkeiten es gibt und wie man sie findet. Generell bietet das Buch viele hilfreiche Checklisten, so auch zum Arztbesuch. Wann Sie zum Diabetologen gehen sollten, erfahren Sie dort ebenfalls. Die möglicherweise verordneten Antidiabetika werden genau und verständlich beschrieben, ihre Wirkmechanismen vorgestellt und kommentiert.

Andrea Flemmer: Echt süß! Gesunde Zuckeralternativen im Vergleich. VAK-Verlag Kirchzarten, 2011

Das Buch zeigt zahlreiche natürliche Alternativen zu Zucker, die gesünder sind als unser Haushaltszucker und die Süßungsmittel, die ihn enthalten. Außerdem erhalten Sie Informationen über natürliche Süßstoffe wie zum Beispiel Stevia und kalorienarme bzw. -freie Zuckersubstitute wie Erythrit und Rubusid, die genauso verwendet werden können wie Zucker – nur eben ohne Kalorien und Diabetesrisiko.

Doris Fritzsche: 111 Rezepte gegen Diabetes – Blutzucker senken mit der richtigen Ernährung. humboldt Hannover, 2017

Die Ernährungsexpertin Doris Fritzsche erklärt in diesem Ratgeber die grundlegenden Ernährungsregeln für Diabetiker: unkompliziert, gesund, abwechslungsreich. Die 111 bunten Rezepte sind ganz leicht nachzukochen und zeigen, dass gesundes Essen Spaß macht und lecker schmeckt.

**Sven Bach: Der Gesundheitskochkurs:
Diabetes – Leckere Rezepte, schnell zubereitet.
Mit allen wichtigen Informationen zur
Senkung des Blutzuckers. humboldt
Hannover, 2016**

Der Autor informiert fundiert, wie Diabetes entsteht und auf welche Weise er die Vorgänge im Körper beeinflusst. Der bekannte Ernährungsexperte nimmt auch ungeübte Köche an die Hand: Die schnellen, gesunden Rezepte machen Lust aufs Kochen! Sven Bachs wichtigste Zutaten sind Lebensfreude und der Spaß am Essen. In lockerem Ton, aber immer ernsthaft in der Sache, erklärt der Gesundheitscoach seinen Lesern, wie Kochen für Diabetiker heute funktioniert.

**Stephan Martin, Kerstin Kempf: Das neue
Diabetes-Programm. Mit Protein-Shakes
den Blutzucker senken und abnehmen. Trias
Stuttgart, 2016**

Das Buch zu der auf Seite 33 beschriebenen Studie.

Lecker und einfach kochen!



224 Seiten, 193 Farbfotos
17,0 x 24,0 cm, Hardcover
ISBN 978-3-89993-561-5
€ 19,99 [D] * € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Christiane Weissenberger &
Sven-David Müller

Das große Diabetes-Kochbuch

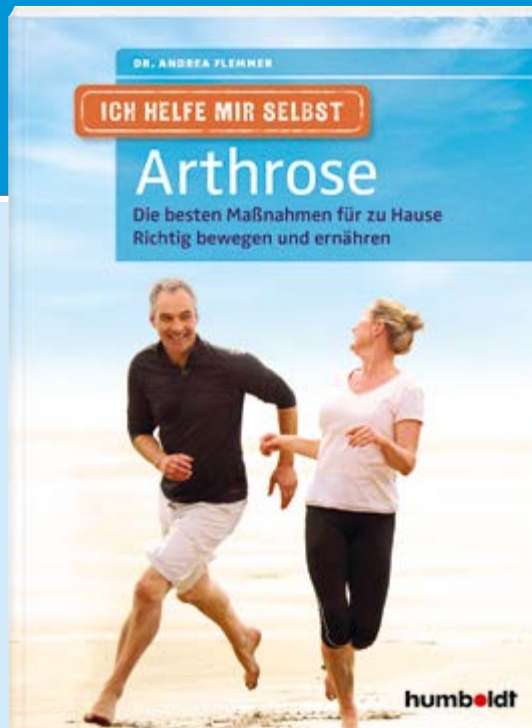
- **Umfassend:** Koch- und Backrezepte für Typ-1- und Typ-2-Diabetiker
- **Abwechslungsreiche** diabetikergerechte Küche ohne Spezialprodukte
- **Bestsellerautor** Sven-David Müller: über 5 Mio. verkaufte Bücher!
- **Übersichtlich:** alle Rezepte mit Nährwert- und BE-Angaben pro Portion

Ich helfe mir selbst: Die humboldt Selbsthilfe Reihe

Dr. Andrea Flemmer

Ich helfe mir selbst – Arthrose

- Ich helfe mir selbst: Alle erfolgversprechenden Selbsthilfe-Maßnahmen verständlich und auf dem neuesten Stand der Forschung
- Bewährtes aus Schul- und Alternativmedizin: alltagstaugliche Tipps und Maßnahmen für mehr Lebensqualität



136 Seiten, 45 Abb.
15,5 x 21,0 cm, Softcover
€ 19,99 [D] * € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Weitere Bücher zu Gesundheitsthemen:
www.humboldt.de

humboldt

Kochkurs mit dem TV-Ernährungscoach



144 Seiten, 60 Abb.
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-89993-891-3
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Sven Bach

Der Gesundheits- kochkurs: Diabetes

- Gesundheitsratgeber und Kochkurs in einem: Alle Rezepte sind für Anfänger geeignet
- Perfekt fürs After Work Cooking: Alle Rezepte lassen sich schnell und einfach nach der Arbeit zubereiten
- Harte Fakten für jedes Rezept: Kilokalorien, Kilojoule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, BEs

Lecker leben mit Diabetes

Doris Fritzsche

111 Rezepte gegen Diabetes

- Alle wichtigen Ernährungsgrundsätze und wie man sie praktisch umsetzt in einem Buch
- Neue, frische Rezepte für Diabetiker
- Positiver Nebeneffekt: abnehmen, Gewicht halten und so den Fettstoffwechsel, Blutdruck und Harnsäurewert optimieren
- Harte Fakten für jedes Rezept: Kilokalorien, Kilojoule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, BEs



160 Seiten, 50 Abb.
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-89993-946-0
€ 19,99 [D] * € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Weitere Bücher zu Gesundheitsthemen:
www.humboldt.de

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-694-6 (Print)

ISBN 978-3-86910-703-5 (PDF)

ISBN 978-3-86910-704-2 (EPUB)

Fotos:

Titelfoto: Johner Images – gettyimages.com

stock.adobe.com: Photographee.eu: 6 (oben); Alliance: 6 (Mitte); Kwang-moo: 6 (unten); fovito: 17; Minerva Studio: 25; Monkey Business: 38; Syda Productions: 40 (oben); aneta_gu: 40 (Mitte); 63; nata777_7: 40 (unten); Jenny Sturm: 66 (oben); victoria p.: 66 (Mitte), 74; cook_inspire: 85; gekachka: 94; Africa Studio: 98 (oben); Monkey Business: 98 (Mitte); tatomm: 98 (unten); Silvia Bogdanski: 106 (oben); PhotoSG: 106 (Mitte); Vladislav Nosik: 106 (unten); farfalla2017: 115; koszivu: 118 (oben), 124; stokkete: 118 (Mitte); analysis121980: 118 (unten), 130; Montri: 135

© 2018 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Die in diesem Buch vorgestellten Selbsthilfemaßnahmen ersetzen keinen Arzt, Heilpraktiker oder Medikamente. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Rezepturen und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin. Die Autorin hat zahlreiche Ratgeber rund um die Themen Medizin, alternative Therapien, Ernährung und Umweltschutz veröffentlicht. Ihre Bücher wurden von Fernsehauftritten im WDR, Bayerischen Fernsehen und bei TV München begleitet. Dr. Andrea Flemmer ist Trägerin des Neubiberger Umweltpreises, den sie für ihr „kontinuierliches und ideenreiches Engagement in der Umweltbildung“ erhielt.



Ebenfalls von der Autorin erschienen:



ISBN 978-3-89993-876-0
€ 19,99 [D]



ISBN 978-3-89993-861-6
€ 19,99 [D]



ISBN 978-3-86910-329-7
€ 19,99 [D]

Alle erfolgversprechenden Maßnahmen der Selbsthilfe in einem Ratgeber

Heute weiß man: Gegen Diabetes lässt sich einiges tun. Oft helfen schon kleine Veränderungen, um die Blutzuckerwerte maßgeblich zu verbessern. Dr. Andrea Flemmer hat für diesen Ratgeber alle wichtigen Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung und die richtige sportliche Betätigung zusammengefasst. Sie stellt außerdem alle Möglichkeiten der konventionellen und der alternativen Medizin vor – ganz im Sinne einer integrativen Medizin. Dabei ist es ihr wichtig, dass Patienten individuelle Wege finden, ihren Diabetes in Schach zu halten. Das gelingt mit diesem Ratgeber: Alle erfolgversprechenden Maßnahmen der Selbsthilfe kompakt präsentiert!

Das spricht für dieses Buch:

- Ich helfe mir selbst: Alle erfolgversprechenden Maßnahmen der Selbsthilfe verständlich und auf dem neuesten Stand der Forschung
- Bewährtes aus Schul- und Alternativmedizin: alltagstaugliche Tipps und Maßnahmen für mehr Lebensqualität

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-694-6



9 783869 106946

19,99 EUR (D)

**Diagnose Diabetes:
So helfen Sie sich selbst!**