



GESUND LEBEN bei Diabetes

Noch nie gab es so viele
Möglichkeiten in der

Diabetestherapie wie heute. Das liegt einerseits an neuen Medikamenten, andererseits an modernen Erkenntnissen zur richtigen Ernährung. Denn der Schlüssel zur Heilung liegt in der Entlastung des Stoffwechsels: Weniger schnell verdauliche Kohlenhydrate, mehr Gemüse, ausreichend Eiweiß und eine spürbare Gewichtsreduktion vermindern die Belastung der vom Diabetes strapazierten Bauchspeicheldrüse. Erlaubt ist alles, nur die richtige Dosis zählt.



WAS IST DIABETES?

**Bei der im Volksmund
sogenannten »Zuckerkrankheit«**

**handelt es sich um eine
Stoffwechselkrankheit, die
erhöhte Blutzuckerspiegel zur
Folge hat.**

Bei Typ 1 leidet der Betroffene an Diabetes aufgrund einer Autoimmunreaktion. Typ-2-Diabetiker entwickeln die Krankheit meist aufgrund dauerhaft überhöhter Blutzuckerwerte. Nicht jeder Mensch, der die Gene für Diabetes Typ 2 in sich trägt, bekommt ihn. Erst die Überlastung des Stoffwechsels startet die Entwicklung zum Diabetes. In der westlichen Gesellschaft hat die Bauchspeicheldrüse meist Schwerstarbeit zu verrichten: Sie

sorgt mit ihrem Hormon Insulin dafür, dass die in Zuckermoleküle zerlegten Kohlenhydrate in die Zellen aufgenommen werden. Isst man mehr Kohlenhydrate, als die Muskulatur verbrennen kann, bunkert der Körper sie in Fettzellen.

ÜBERGEWICHT VERSTÄRKT

Zwei Turbos fördern die Entwicklung zum Diabetes: Fettleber und Bauchfett. Denn beide »Organe« setzen Substanzen frei, die die Wirkung des körpereigenen Insulins verschlechtern. Dann reagieren die Körperzellen nicht mehr richtig auf