VERÄNDERUNG AB JETZT- ABER IM EIGENEN TEMPO!

Schnell merkt man, dass der Körper mobiler wird und sich ein allgemeines Wohlbefinden einstellt. **Sie schaffen das, für Ihre Gesundheit ist es nie zu spät!**

UNSERE TIPPS AUF EINEN BLICK

1. Normalgewicht halten
2. Gesund genießen
3. Wasser, Wasser und noch mehr Wasser
4. Obst, Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte in den Speiseplan einbauen
5. Pflanzliche Öle statt tierischer Fette
6. Genussmittel abgewöhnen
7. Pausen zwischen den Mahlzeiten
8. Ausreichend Bewegung
9. Warnsignale beachten
10. Regelmäßige Blutzuckermessungen

Bei Fragen wenden Sie sich an Ihren Arzt, Ihre Krankenkasse oder finden Sie auf unserer Website **www.patientenrat.be** eine Liste mit passenden Anlaufstellen.

PRT | Ostbelgien
Mit Unterstützung der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens

Patienten Rat & Treff • Aachener Str. 6 • B-4700 Eupen • +32 (0)87 55 22 88
www.patientenrat.be •

PRT

PRÄDIABETES & DIABETES TYP 2 VORBEUGEN

Haben Sie es selbst im Griff!

UNSERE TIPPS

... für mehr Gesundheit und Lebensqualität

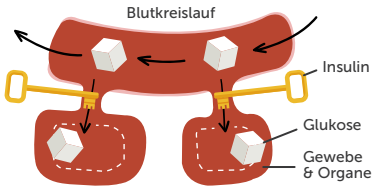
DIABETES TYP 2 & PRÄDIABETES

Kurz erklärt...

Diabetes ist eine der meistverbreiteten Krankheiten der Welt. Sciensano zufolge leidet in Belgien schätzungsweise 6,33 % der Bevölkerung an Diabetes. Das entspricht 725 418 Belgiern.

Es handelt sich um eine tückische Stoffwechselstörung mit einem erhöhten Blutzuckerspiegel, verursacht durch eine Insulinstörung. Das Hormon Insulin wird in der Bauchspeicheldrüse produziert, und bringt Zucker (Glukose) aus dem Blut in die Zellen.

Bei Diabetes Typ 2 wird zwar noch Insulin produziert, aber die Körperzellen verlieren ihre Empfindlichkeit für das Hormon oder aber der Körper kann Insulin nicht mehr in ausreichender Menge ausschütten. Wenn der Zucker dann nicht in die Zellen gelangen kann, bleibt dieser im Blut. Deswegen steigt der Blutzuckerspiegel.



Prädiabetes ist eine Vorstufe des Diabetes Typ 2. Er macht sich durch auffällige Blutzuckerwerte bemerkbar. Diese sind höher als normal, liegen aber unter denen von Diabetikern.

Ursachen & Risikofaktoren:

Die Ursachen für Diabetes Typ 2 sind komplex. Neben einer genetischen Vorbelastung spielen sogenannte Wohlstandsfaktoren eine Rolle.

Hauptrisikofaktor ist Übergewicht (vor allem im Bauchbereich). Durch zu viel Zucker ist die Bauchspeicheldrüse in Dauerbetrieb. Die ständige Insulinproduktion erschöpft nach einer gewissen Zeit. Außerdem vermindern Botenstoffe, die im Bauchfettgewebe produziert werden, die Insulinsensibilität. Hierdurch reagieren die Körperzellen nicht mehr auf das Hormon Insulin und können den Zucker nicht aufnehmen.

Dazu kommt meist ein weiterer Faktor: Bewegungsmangel. Bewegung stimuliert die Insulinsensibilität. Somit werden die Zellen wieder empfänglicher für das Hormon Insulin und kann der Blutzucker in die Zellen geschleust werden.

Auf ein gutes Körpergewicht zu achten und sich regelmäßig sportlich zu betätigen, verbessert die Insulinsensibilität und ist somit Teil der Diabetes-Behandlung.

Ernährungs- und Bewegungsmuster werden bereits sehr früh festgelegt und weitergegeben. Daher ist es wichtig, bereits bei den Kleinsten darauf zu achten und ihnen einen guten Start zu ermöglichen.

Schleichende Entstehung

Prädiabetes und Diabetes Typ 2 bleiben oft unerkannt, da sie größtenteils symptomlos sind. Oft wird die Krankheit eher durch Zufall entdeckt oder durch die Behandlung von Folgeerkrankungen: Bluthochdruck, Herzinfarkt, ...
Unwohlsein und Abgeschlagenheit können erste Anzeichen sein.

Weitere Anzeichen einer Blutzuckerstörung:

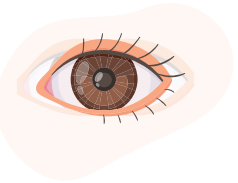
Diese Symptome können von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein.

Vermehrter Durst

Häufiges Wasserlassen
Harnwegsinfekte

Schwindel, Müdigkeit

Muskelkrämpfe



Verschlechterung
des Sehvermögens

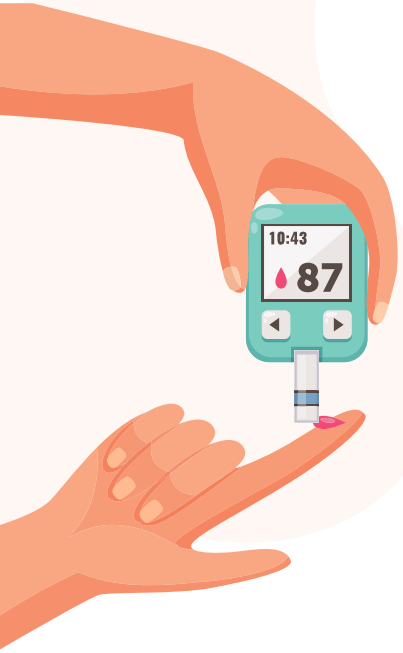
Eine ständige Überzuckerung ist allerdings alles andere als harmlos. Ein dauerhaft erhöhter Blutzucker kann das Abwehrsystem schwächen. Folgen hiervon können Fuß- oder Scheidenpilz, häufige Erkältungen oder Wundheilungsstörungen sein. Daneben werden die Blutgefäße geschädigt. Nieren, Augen und Nerven können somit in Mitleidenschaft gezogen werden und das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall steigt.

HINWEIS

Prädiabetes und selbst Typ 2 Diabetes können **durch eine gesündere Lebensführung wieder verschwinden!**

TIPP!

Lassen Sie Ihren Blutzuckerwert bei unseren kostenlosen Blutzuckermessungen testen. Termine finden Sie auf unserer Webseite unter **www.patientenrat.be/blutzuckermessungen** oder in der Wochenpresse.



BLUTZUCKER IM AUGE BEHALTEN

Regelmäßiges Überprüfen des Blutzuckers wird als **präventive Maßnahme** empfohlen.

Fortgeschrittener Diabetes Typ 2 ist eine chronische Krankheit, d. h. sie bleibt ein Leben lang. Was man jedoch wissen sollte: mit einer guten, am besten frühzeitigen, Einstellung und Lebensstiländerung können Typ 2 Diabetiker ein fast „normales" Leben führen.
Und hier ist eines vorab wichtig: Regelmäßige Blutzuckermessungen! Denn wer seine Blutzuckerwerte im Auge behält, hat ein niedrigeres Risiko, Lebensqualität einzubüßen und kann einen gesünderen Lebensstil besser einhalten.

Welche Werte sind normal?

Der Blutzuckerwert ist kein starrer Wert. Dieser schwankt im Laufe des Tages: morgens ist er in aller Regel niedrig, weil man über Nacht nichts gegessen hat. Nach einer Mahlzeit steigt er an. Auch körperliche Aktivität und Stress beeinflussen den Verbrauch von Blutzucker.

Ein normaler Blutzuckerwert liegt **morgens nüchtern (leerer Magen) zwischen 60 und 100 mg/dl. Nach dem Essen** sollte der Blutzucker **nicht über 140 mg/dl** steigen.

Weicht der Nüchtern Wert oder der Wert nach dem Essen grundlos oder wiederholt von den Normwerten ab, wird in der Regel ein Besuch bei einem Arzt empfohlen. Durch weitere Untersuchungen kann ein Prädiabetes oder Diabetes ggfs. ausgeschlossen werden.

Was passiert bei Abweichungen?

Das primäre Ziel bei Prädiabetes und Diabetes Typ 2 ist es, den Blutzucker in den normalen Grenzen zu halten und somit Folgeerkrankungen zu vermeiden oder hinauszuzögern. In einem frühen Stadium kann der Diabetes Typ 2 sogar wieder ganz verschwinden.

Dies kann, durch rechtzeitige Umstellung des Lebensstils erreicht werden. Medikamente können verringert bis vermieden und Folgeerkrankungen verhindert werden.

Dennoch kann es mit der Zeit passieren, dass der Körper die Veränderungen des Insulinstoffwechsels nicht mehr ausgleichen kann und eine medikamentöse Behandlung notwendig wird. Auch in diesem Fall sollten Bewegung und ausgewogene Ernährung weiterhin umgesetzt werden, da diese unterstützend wirken.

Bei Fragen zu Ihrer medikamentösen Behandlung wenden Sie sich am besten an Ihren behandelnden Arzt.

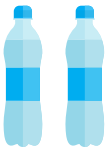
ERNÄHRUNG & BEWEGUNG BEI DIABETES TYP 2

Ganz nach dem Motto:
Gesund genießen!

Die Diagnose Diabetes Typ 2 wirft viele Betroffene aus der Bahn, da es mit größeren Lebensstilumstellungen einhergeht. Sich Zeit lassen für diese Umstellungen, heißt die Devise, denn kleine Fortschritte sind langfristiger als radikale Umstellungen! Für den Start sind 1-2 Veränderungen gut, diese können dann mit und mit ausgeweitet werden. So kann der Speiseplan mit mehr Obst, Gemüse und Vollkornprodukten angereichert werden. Daneben kann der Konsum von zugefügtem Zucker, Fetten und Süßstoffen, die sich vor allem in Fertiggerichten verstecken, reduziert werden.
Hier folgen unsere Tipps.
Setzen Sie also auf:

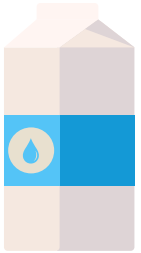
Wasser, Wasser und noch mehr Wasser

Zum Durstlöschen zu Wasser und ungesüßtem Tee greifen. **Mindestens 1,5 Liter pro Tag sollten es sein.** Am besten eine Flasche Wasser am Arbeitsplatz oder zuhause in Reichweite stellen, so wird Wassertrinken schnell zur Gewohnheit.
Und wie sieht es aus mit Kaffee? Kaffee sollte am besten schwarz getrunken werden. Max. 3 Tassen am Tag werden empfohlen.



Halbfette Milchprodukte

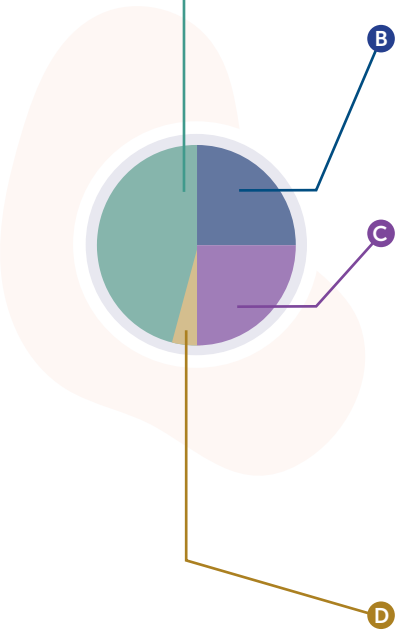
Greifen Sie bei Joghurt, Quark und Milch zur fettarmen bzw. Halbfettvariante.
Das spart Kalorien.
Auch können pflanzliche Ersatzprodukte eine Alternative sein (hier auf den Fett- und Zuckergehalt achten).



Superfood Nüsse

Nüsse und Samen sollten täglich auf dem Speiseplan stehen. Dabei gilt die Faustregel: soviel wie in eine kleine Handfläche passen (15-25g) am Tag. D.h.: ungesalzene Nüsse (z.B. Walnüsse), Kerne (z.B. Kürbiskerne), Samen (z.B. Leinsamen), Nussmus (z.B. Mandelmus), ...

3 ballaststoffreiche Hauptmahlzeiten



A Reichlich Gemüse und Obst 5 am Tag:
- Min. 3 Portionen Gemüse am Tag (min. 300g), 2 Portionen Obst am Tag (ca. 200g)
- Setzen Sie auf regionales und saisonales Gemüse und Obst.

TIPP: Eine Portion ist dabei eine Handfläche voll...
Wenig Kalorien und viele Ballaststoffe, die den Blutzuckerspiegel regulieren.

B Eine Portion Eiweiß
- Hülsenfrüchte, Nüsse, Milchprodukte oder Alternativen, Fisch, etwas mageres Fleisch
- Sättigen und hemmen den Blutzuckeranstieg.

C Weniger, dafür komplexe Kohlenhydrate (siehe S.13)
- Vollkornreis, -nudeln und -brot, aber auch ballastoff- und eiweißreiches Getreide wie Dinkel, Hirse, Quinoa, Buchweizen, Haferflocken...
- Ballaststoffe fördern eine schnelle und langanhaltende Sättigung, fördern eine gesunde Verdauung und schützen unseren Magen-Darm-Trakt.

Schon gewusst? *Hafer enthält Ballaststoffe, die den Blutzuckerspiegel senken.*

D Pflanzliche Fette
Kaltgepresstes Rapsöl, Walnussöl, Leinöl und Hanföl haben einen hohen Gehalt an gesunden Omega-3 Fettsäuren. Diese Öle eignen sich besonders gut zur „kalten" Zubereitung und sollten nicht erhitzt werden.
Bevorzugen Sie beim Kochen fettarme Garmethoden wie Dünsten, Dämpfen und Foliengaren. Verwenden Sie wenig, dafür hitzebeständige Fette wie Bratöle, Erdnussöl, Kokosöl oder geklärte Butter. Zum Dünsten oder Dämpfen eignen sich Oliven- oder Rapsöl statt fester Fette (Butterschmalz, Palmfett...).

Pausen zwischen den Mahlzeiten

3-4 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten sind wichtig, um die Fettverbrennung stattfinden zu lassen. Vermeiden Sie deshalb ständiges Naschen.

Sollten die Pausen zwischen den Hauptmahlzeiten zu lang sein, nehmen Sie eine gesunde Zwischenmahlzeit zu sich, z.B.:

- *1 Handvoll naturbelassene Nüsse*
- *Gemüsesticks mit Dip (z.B. Kräuterquark oder Hummus)*
- *1 Portion Naturjoghurt*
- *1 Gemüsesuppe*

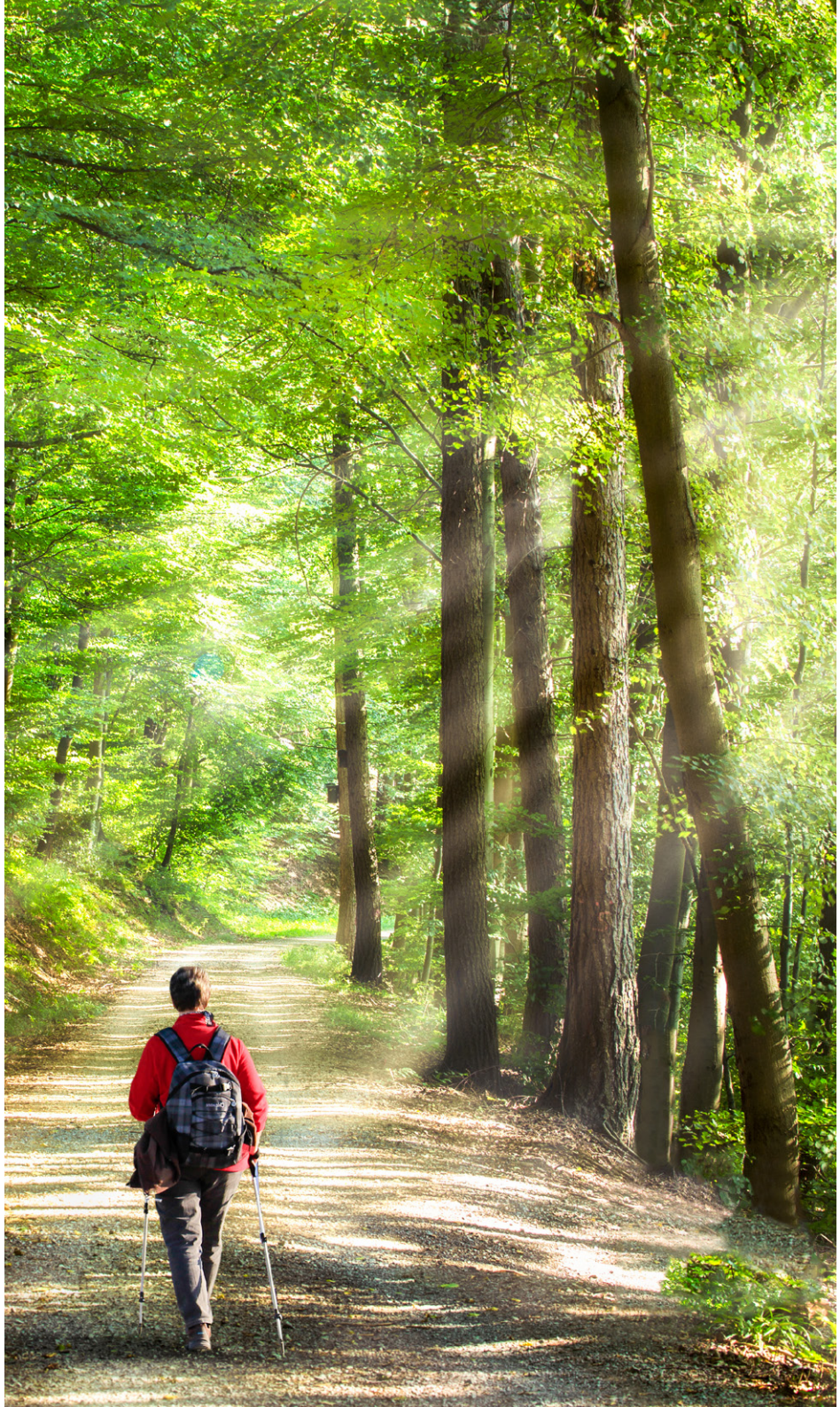
Auch die letzte Mahlzeit am Abend sollte nicht zu spät gegessen werden, um dem Verdauungstrakt über Nacht Ruhe zu gönnen.

Ausreichend Bewegung

Bewegung lässt den Blutzuckerspiegel sinken, denn die Körperzellen reagieren durch sie besser auf das Hormon Insulin. Außerdem erleichtert Sport das Abnehmen und stärkt Wohlbefinden und Selbstbewusstsein.

ALSO LAUTET DIE DEVISE

Jeder Schritt zählt, bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag.Legen Sie alle möglichen Strecken zu Fuß oder mit dem Rad zurück, statt mit dem Auto. Versuchen Sie sich in kleinen Pausen die Beine zu vertreten. Bewegen Sie sich täglich mindestens eine halbe Stunde mit mäßiger (schnellerer Herzschlag, nicht außer Atem) bis hoher Intensität (schwitzen) und dreimal pro Woche mindestens eine halbe Stunde mit hoher Intensität. Bei der Suche nach einem passenden Bewegungsangebot hilft der Patienten Rat und Treff Ihnen gerne weiter.



Achtsames Genießen

Nehmen Sie die Mahlzeit in Ruhe bewusst wahr und kauen Sie gut. Hören Sie auf Ihren Körper und essen Sie nicht über Ihr Sättigungsgefühl hinaus. Haben Sie wirklich Hunger oder ist es nur Durst? Trinken Sie erst ein Glas Wasser oder ungesüßten Tee.

Ein gesundes Körpergewicht

Übergewicht ist neben zu wenig Bewegung einer der Hauptrisikofaktoren für Typ-2-Diabetes. Wer schon sein Gewicht um 10% reduziert, der kann ein Fortschreiten der Krankheit verhindern, denn Fettzellen stören die Wirksamkeit von Insulin und den Blutzuckerspiegel.

Denken Sie immer daran: eine erfolgreiche Ernährungsumstellung erfolgt in kleinen Schritten. Schon kleine Änderungen können viel bewirken.

SIE BRAUCHEN UNTERSTÜTZUNG?

PRT

Gerne geben wir eine erste generelle Beratung. Darüber hinaus können Sie sich Hilfe von einem Ernährungsberater holen. Hierzu können wir Ihnen eine Liste der selbstständigen Berater aushändigen.

ZU REDUZIEREN

Fleisch und Wurstwaren

Generell gilt, die Zufuhr tierischer Lebensmittel und so auch tierischer Fette auf ein Minimum zu reduzieren. Konzentrieren wir uns daher auf eine pflanzliche Ernährung, bei der Fleisch und Wurst nicht täglich auf den Tisch kommen. Die WHO empfiehlt, nicht mehr als 600 Gramm Fleisch pro Woche. Das sind ungefähr: 1 Bratwurst, 1 Steak, 1 Putenfilet, 1 Scheibe Schinken und 2 kleine Scheiben Salami.
Wer also nur jeden 2. Tag Fleisch isst und ab und zu etwas Aufschnitt, hat sein Wochenpensum an Fleisch und Wurst schon erreicht.

TIPP!

Als Brotbelag eignen sich besonders Gemüseaufstriche, Hummus oder Avocado. Wenn es ab und an doch Fleisch-, Wurstwaren oder Käse sein soll, dann besser die fettarmen Varianten wählen. D.h. Fleischwaren (max. 15 % Fett): Lachsschinken, gekochter Schinken, Filet d'Anvers, Roastbeef, Putenaufschnitt und Käse (max. 20 % Fett): Mozzarella, Hüttenkäse, Frischkäse, light Käse.

Fast Food und Fertigprodukte

Diese enthalten oft große Mengen an versteckten Zuckern und ungesunden Fetten. So enthält beispielsweise eine Tiefkühlpizza mit Salami 3 Zuckerwürfel. Fertigprodukte sollten daher so weit es geht vermieden werden.

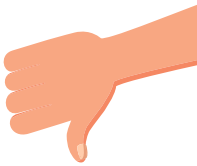
Achten Sie beim Einkauf auf den Zucker und Fettgehalt von Lebensmitteln. Nutzen Sie dafür unseren Flyer „Vorsicht Zucker-weniger ist mehr" und unseren Einkaufsflyer „Gesund und clever einkaufen – So geht's!". Vermeiden Sie Produkte, die im Nutri-Score im roten Bereich liegen.

TIPP!

Frisch zubereiten! Wer selbst kocht, selbst Soßen zaubert, spart automatisch Fett, Zucker, Salz und Kalorien ein im Vergleich zu Fertigprodukten. Probieren Sie Neues aus.

Zigaretten

Sollten Sie rauchen, versuchen Sie die Altlast abzulegen. Denn Rauchen erhöht das Risiko für Diabetes und dessen Folgeerkrankungen.



Gesüßte Softdrinks

Limonade, Cola, Fruchtnektare, Eiskaffee oder Milchmixgetränke sind Zuckerbomben und treiben die Blutzuckerwerte in die Höhe. Übergewicht, Adipositas, Insulin-Resistenz und somit auch Diabetes können die Folge sein.

Alkohol: weniger ist mehr!

Alkoholkonsum fördert die Gewichtszunahme und ist generell nicht förderlich für unsere Gesundheit. Gelegentlich ein Glas Wein oder Bier beim Essen ist in der Regel kein Problem, jedoch sollte Alkohol in kleinen Mengen konsumiert werden und an mindestens 3-4 Tagen in der Woche nichts getrunken werden.

NIE WIEDER ZUCKER UND SÜßES ...?!

Zucker gehört zu den Kohlenhydraten und liefert dem Körper Energie.
Man unterscheidet:

Einfache Kohlenhydrate	Komplexe Kohlenhydrate
Traubenzucker (Glukose), Fruchtzucker (Fruktose), Haushaltszucker (Saccharose), Milchzucker (Laktose) **Zugesetzt in:** Marmelade, Schokolade, Bonbons, gesüßte Getränke, Kekse, Gebäck, Süßigkeiten **Natürlich vorhanden in:** Obst, Milchprodukten	Brot & Teigwaren, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse & Saaten
Kurze Sättigung und schneller Blutzuckeranstieg	**Längere Sättigung und langsamerer Blutzuckeranstieg** **! Ausnahme Weißmehlprodukte s. links**

Komplexe Kohlenhydrate werden bevorzugt, denn sie liefern dem Körper zusätzliche Vitamine und Ballaststoffe und erhöhen den Blutzucker nur langsam. Im Gegensatz dazu liefern Nahrungsmittel, die zugefügten Zucker enthalten, u.a. Haushaltszucker, nur leere Kalorien, d.h. bringen unserem Körper keine Vitalstoffe und haben keine Vorteile. Im Gegenteil, sie lassen den Blutzucker sofort ansteigen, was besonders für Prädiabetiker und Diabetiker ungünstig ist.

Deswegen benötigen wir genau **0 g** davon.

Die WHO rät den Konsum von zugefügtem Zucker auf maximal 25g/ Tag, also etwa 5 Teelöffel, zu beschränken. Im Durchschnitt essen wir allerding 4 x so viel Zucker!

Was nun?

Zucker und Süßes als Gewürz sehen und in Maßen verzehren. Hier gilt eindeutig die Regel „weniger ist mehr". Gewöhnen Sie Ihren Geschmack nach und nach an weniger Süße. Dabei können frische und natürliche Aromen (Früchte, Kräuter, Gewürze) eine Alternative bieten.

Und sollte es doch mal ein Gebäck oder Stück Kuchen sein, dann versuchen Sie die nächsten Tage ganz auf Süßes zu verzichten.

Stattdessen sollte zu genussvollen Leckereien gegriffen werden.

Greifen Sie zu...
Zuckerfreien Leckerbissen zum Genießen:

- Besonders **Beerenfrüchte** sind günstig für den Diabetiker, da sie den Blutzuckerspiegel nur langsam erhöhen. Haben Sie schon mal pürierte Beeren mit Hüttenkäse auf dem Brot oder als Dessert probiert?

- **Selbstgemachte Chips** – Sie sparen Fett, Geschmacksverstärker und Zucker. Geschälte Kartoffeln, Süßkartoffeln, Rote Bete, Pastinake, oder Rettich in dünne Scheiben hobeln, auf ein Backblech legen und mit etwas Öl bestreichen. Zum Würzen etwas Salz, Pfeffer, Paprikagewürz, Cayennepfeffer oder Rosmarin für einen „italienischen Geschmack" darüberstreuen und das Ganze bei 100 Grad im Ofen trocknen lassen, bis die Chips knusprig sind.

- **Nicecream** (Eis aus gefrorenen Früchten)! Als Grundlage eignen sich gefrorene Bananen, denn sie geben eine sahnig-cremige Konsistenz. Banane in Scheiben schneiden (1 cm) und tiefkühlen. Anschließend die gefrorene Banane und andere gefrorene Früchte (Beeren, Mangos, Blaubeeren...), eventuell etwas Milch oder Joghurt in einen Mixer geben und alles gut durchmixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
  Variationsmöglichkeit: Espresso-Kakao-Vanille, Heidelbeere-Banane, Matcha, ...
  Als Topping eignen sich gehackte Nüsse, kleine Schokostreusel/Kakaonibs oder Nussmus.

- **Schokoaufstrich ohne Reue**: Eine Portion Frischkäse mit zwei Esslöffeln ungesüßtem Kakaopulver verrühren und mit etwas Stevia oder Honig abschmecken. Et voilà eine besondere Schokovariante!

- **Avocado-Schoko-Mousse**: Einfach ½ Avocado, ½ Banane und ½ EL Backkakao in den Mixer geben und genießen.

- Ein Stück **schwarze Schokolade** (min. 70 % Kakaoanteil) oder eine kleine Handvoll Studentenfutter.

Bei vielen Rezepten reicht die Hälfte der vorgegebenen Zuckermenge. Möglich ist auch, reife Bananen oder Apfelkompott zum Süßen zu benutzen statt Zucker. Außerdem sollte man das weiße Mehl durch Vollkornmehl ersetzen. Die enthaltenen Ballaststoffe verlangsamen den Anstieg des Blutzuckerspiegels.

Doch mal Lust auf etwas Süßes?
Denken Sie an folgende Tipps:

- Wenn **Naschen**, dann am besten als Zwischenmahlzeit im Nachmittag (gegen 16 Uhr) zusammen mit Naturjoghurt oder ein paar Nüssen. Zu dieser Tageszeit ist der Insulinspiegel von Natur aus hoch, was eine bessere Kontrolle der Zuckeraufnahme ermöglicht.

  Alternativ, direkt nach dem Essen ein kleines Stück Schokolade, damit der enthaltene Zucker langsamer ins Blut übergeht. Allerdings sollte man sich diese Naschereien nicht zur Gewohnheit werden lassen.

- Wenn Lust auf **Schokolade**, dann wählen Sie dunkle Schokolade (min. 70% Kakaoanteil). Sie enthält weniger Zucker als Milchschokolade und nur halb so viel wie weiße Schokolade.

- Fruchtjoghurts und Quarkdesserts sind Zuckerfallen!
  Alternative: **Naturquark oder Joghurt mit Zimt oder Vanille** verfeinern und mit frischen, gefrorenen oder kurz gekochten Früchten aufpeppen. Bei Bedarf etwas Marmelade hinzufügen.

Und was ist mit Light-Produkten?

„Light"-Produkte (Chips, Fruchtjoghurt, Kekse, Müsli, ...) klingen im ersten Moment ideal zum Abnehmen, jedoch verstecken sich in diesen Lebensmitteln mehr Zucker oder ggfs. Fett. Oft ist der Kaloriengehalt nur minimal reduziert.

Cola und Limo-light, Zero und Co. sind keine gesunden Alternativen, da der enthaltene Süßstoff weiterhin unseren süßen Geschmack trainiert und somit ebenfalls Übergewicht und Diabetes fördert. Softdrinks, auch die Light-Version, sollten eine Ausnahme bleiben. Bewahren Sie Ihre Lust darauf für besondere Gelegenheiten.

TIPP!

Limo, Light-Getränke und Fruchtsäfte lassen sich durch aromatisiertes Wasser ersetzen, also Wasser verfeinert mit Obstscheiben von Zitronen, Orangen oder frischen Kräutern wie Minze, Rosmarin oder Zitronenmelisse.