17/2018

P.b.b. 15Z040491 M; GlucoGramm 1120 Wien, Pottendorfer Straße 25-27/3/1

GlucoGramm

Das Journal für ein Leben mit Diabetes

30 Jahre
A. Menarini Diagnostics Österreich
mehr auf S. 18

Finnland
Saimaa-Seenplatte

Superfood Hafer
Hochwertigster Getreidelieferant Mitteleuropas

Trendernährung Vegetarisch
Was sollen Diabetiker beachten?

Diabetes und Sauna
Schwitzen ist gesund

BLUTZUCKER MESSEN: SO EINFACH WIE SELFIES MACHEN

Finden Sie uns auf facebook
www.facebook.at /GlucoMen.Menarini

KOSTENLOSES
Testgerät unter:
(01) 230 85 10

EXTRA BREITER Teststreifen

LEICHTE Handhabung

EINFACHES Datenmanagement

GlucoMen®
DiabetesDiagnostics

A. Menarini GmbH
1120 Wien, Pottendorfer Straße 25-27/3/1
www.glucomen.at

Karin Reitz

Liebe Patientin, lieber Patient!

Unser Unternehmen A. Menarini Österreich ist heuer 30 Jahre alt geworden. Wir möchten Ihnen daher näherbringen, welche Innovation und welches Engagement hinter unserer Marke stehen.

Im letzten Teil unserer Serie „Trendernährung" geht es um die vegetarische Ernährung und darum, was Sie als Mensch mit Diabetes bei der Umsetzung beachten sollten.

Apropos Ernährung: Wir hatten einige Rückfragen zum Thema Hafertage. Daher wollen wir Ihnen in dieser Ausgabe ein bisschen mehr Hintergrundwissen rund um das Superfood Hafer zur Verfügung stellen.

Nehmen Sie orale Antidiabetika ein? Eventuell aus der Gruppe der SGLT2-Hemmer? Dann sollten Sie unbedingt unseren Artikel über die atypische Ketoazidose lesen!

Passend zum Winter, wenn es draußen kalt und nass ist, wird Saunieren wieder aktuell. Wir geben Ihnen Tipps, worauf Sie als Person mit Diabetes besonders Acht geben müssen.

Unser Zuckadokta berichtet über Nüsse als medizinisches Multitalent und Stress und seine negativen Auswirkungen auf Diabetes.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit dieser neuen Ausgabe des GlucoGramm. Für Anregungen und Kritik sind wir ebenso offen und dankbar wie für Wünsche und Lob. Kontaktieren Sie uns einfach unter: office@menarini-diagnostics.at!

Ihr GlucoGramm-Team

P.S. Lesen Sie uns auch online unter: www.glucogramm.at

Impressum:
Eigentümer & Herausgeber: A. Menarini Gesellschaft m.b.H.
1120 Wien, Pottendorfer Straße 25-27/3/1
Telefon: (0)1 804 15 76-0 Fax: (0)1 804 31 94
e-mail: office@glucogramm.at
Homepage: www.glucogramm.at
Redaktion: Karin Reitz, Manfred Schmidt,
Mag. Sonja Sallaberger
Produktion & Verlag: www.pixelschmied.at

Finden Sie uns auf facebook
www.facebook.at /GlucoMen.Menarini

Inhalt

4
SGLT2-Hemmer –
Risiko für atypische Ketoazidosen

6
Finnland
Saimaa-Seenplatte –
Erholung an der größten Seenplatte Europas

9
Superfood Hafer
hochwertigster Getreidelieferant Mitteleuropas

10
Diabetes und Sauna
Schwitzen ist gesund

12
Trendernährung Vegetarisch
Was sollten Diabetiker beachten?

14
Diabetes und Sport
von Sascha Schworm

15
Kresse
Alleskönner für Ihre Gesundheit

16
Rezept
Gefüllte Tomaten

18
30 Jahre
A. Menarini Diagnostics Österreich

19
DDr. M. Zuckadokta
Nüsse – medizinische Multitalente
Stress löst Typ-2-Diabetes und Adipositas aus

SGLT2-HEMMER –

Bis dato wurde die Diabetische Ketoazidose (DKA), eine lebensgefährliche Stoffwechselentgleisung, fast immer nur mit Typ-1-Diabetes in Verbindung gebracht. Ursache ist ein absoluter Insulinmangel, der den Blutzucker deutlich ansteigen lässt. Da die Glukose nicht in die Zellen gelangen kann, muss der Organismus zur Energiegewinnung auf Fette und Ketonkörper ausweichen, was zur Übersäuerung des Blutes führt, die neben dem Acetongeruch der Atemluft für die Ketoazidose typisch ist. Typ-2-Diabetiker haben wegen der Insulinresistenz aber in der Regel erhöhte Glukosespiegel, weshalb üblicherweise keine Ketoazidose auftritt.

Die meisten Patienten, die mit SGLT2-Inhibitoren behandelt werden, haben einen Typ-2-Diabetes. Gerade aber bei diesen Patienten waren Ketoazidosen aufgetreten. Eine weitere Besonderheit war, dass die meisten Ketoazidosen mit einem normalen oder nur leicht erhöhten Blutzucker (tlw. < 200 mg/dl) einhergingen. Auch dies ist für eine Ketoazidose ungewöhnlich, da hier meist deutlich erhöhte Blutzuckerwerte vorzufinden sind. Inzwischen gilt als erwiesen, dass es eine atypische (euglykämische) Ketoazidose gibt und dass die SGLT2-Inhibitoren ein möglicher Auslöser sind. SGLT2-Inhibitoren führen in der Regel zu einem spürbaren Abfall des Blutzuckers, der vermehrt über die Nieren ausgeschieden wird. Dieser starke, eigentlich erwünschte Glukoseverlust, könnte bei einigen Patienten mit Typ-2-Diabetes eine Ketoazidose auslösen. Denn die im Körper verfügbare Glukose sinkt, der Stoffwechsel steigert, um den Energiebedarf zu decken, die Lipolyse und die Lipidoxidation. Es kommt zur Mobilisierung von freien Fettsäuren und Triglyceriden, aus denen Ketonkörper entstehen.

Alle Patienten, die mit einem der 3 in Europa zugelassenen SGLT2-Inhibitoren (Canagliflozin, Dapagliflozin und Empagliflozin) behandelt werden, sollten die Symptome der diabetischen Ketoazidose kennen.

In Österreich sind das folgende Präparate:

- Canagliflozin: Invokana (Vokanamet*)
- Dapagliflozin: Forxiga (Xigduo*)
- Empagliflozin: Jardiance (Synjardy*)

**als Kombination mit Metformin*

Nach der FDA (US-amerikanische Gesundheitsbehörde) warnt jetzt auch die EMA (Europäische Arzneimittel-Agentur): Patienten, die mit SGLT2-Inhibitoren behandelt werden, haben ein erhöhtes Risiko für eine atypische diabetische Ketoazidose (DKA)!

Risiko für atypische Ketoazidosen

Verdächtig sind ein schneller Gewichtsverlust, Übelkeit oder Erbrechen, Bauchschmerzen, übermäßiger Durst, schnelle und tiefe Atmung, Verwirrtheit, ungewöhnliche Erschöpfung oder Müdigkeit sowie ein süßer Geruch der Atemluft, ein süßer oder metallischer Geschmack im Mund oder ein abweichender Geruch von Urin oder Schweiß.

Sollten diese Symptome bei Ihnen auftreten, kontaktieren Sie bitte ihren Arzt. Ärzte sollten in diesem Fall die Behandlung mit SGLT2-Inhibitoren sofort abbrechen und erst dann wieder beginnen, wenn eine andere Ursache für die Ketoazidose gefunden wurde.
Zu den Risikofaktoren der atypischen Ketoazidose gehören eine niedrige Reserve von Insulin abgebenden Zellen, eine beschränkte Nahrungsaufnahme oder schwere Austrocknung, eine plötzliche Reduzierung des Insulins oder ein erhöhter Bedarf an Insulin aufgrund von Krankheit, Operation oder Alkoholmissbrauch. Es wird daher empfohlen, die Therapie mit SGLT2-Inhibitoren bei Patienten, die aufgrund einer schweren Krankheit oder größerer chirurgischer Eingriffe stationär behandelt werden, vorübergehend auszusetzen.

Eine weitere Warnung betrifft schwere Harnwegsinfektionen mit stationärer Therapie, denn Glukose, die ja beim Einsatz von SGLT2-Inhibitoren vermehrt ausgeschieden wird, ist ein potentieller Energielieferant für Bakterien in den Harnwegen.
SGLT2-Inhibitoren gelten als wichtige Innovation und das seltene Auftreten von Ketoazidosen dürfte daher das Nutzen-Risiko-Verhältnis nicht in Frage stellen. Dennoch: Vorsicht und Aufmerksamkeit sind geboten!

Eine Möglichkeit zur Sicherheit sind Messgeräte, die neben Glukose auch Ketone im Blut nachweisen können. A.Menarini bietet mit dem **GlucoMen® areo 2K** ein entsprechendes System für betroffene Patienten an, mit welchem unter Verwendung einer kleinen, kapillären Blutprobe jederzeit auch zu Hause der Blutketonspiegel selbst kontrolliert werden kann.

Erhältlich bei der Patienten-Infoline: (01) 230 85 10

FINNLAND

Saimaa-Seenplatte – Erholung an der größten Seenplatte Europas

EEin blau schimmerndes Labyrinth aus Seen, Inseln, Flüssen und Kanälen, durchzogen von tiefgrünen Wäldern und sanften Hügelketten prägen die Landschaft im „Land der tausend Seen“. Wobei diese Bezeichnung eine maßlose Untertreibung ist, schließlich gibt es in Finnland insgesamt mehr als 180.000 Gewässer unterschiedlichster Größe, die zu den saubersten und schönsten weltweit zählen. Ein Blick auf die finnische Landkarte gleicht einem Mosaik aus tausend blauen Steinen und wer im Sommer durch die Landschaft fährt, bemerkt auch schnell, dass hier alles entweder grün oder blau zu sein scheint. Ein großer Teil des skandinavischen Landes ist von Wasser bedeckt. In der Seenplatte im Osten des Landes befindet sich der Saimaa-See, der mit beeindruckenden 4370 km² der größte See Finnlands und viertgrößte See Europas ist und eine Küstenlinie von fast 15.000 km hat. Um die 14.000 Inseln durchziehen den See. Größere Bekanntheit erlangte der See mit dem Bau und der Eröffnung des 40 km langen Saimaa-Kanals 1850. Auch heute noch gilt der Kanal als Meisterstück der finnischen Ingenieurskunst. Seit mehr als 25 Jahren ist er für den Bootstourismus freigegeben und seither ein beliebtes Ziel zahlreicher Hobbykapitäne. Der See bietet auch zahlreichen Tieren Lebensraum. Die bekanntesten Seebewohner sind die Ringelrobben, von denen heute noch ungefähr 260 Tiere im See beheimatet sind.

Ferienhäusertraum

Am Seeufer reihen sich aufgelockert und unaufdringlich kleine und größere Ferienhäuser. Hier können Sie in die Ruhe und Stille der Natur eintauchen. Ausschlaggeber für den Bau der Ferienhäuser ist die ruhige Lage. Nach spätestens zwei Tagen Aufenthalt im finnischen Ferienhäuschen tickt die Uhr auf einmal langsamer. Fast zwei Drittel des Landes sind von Kiefer-, Fichten- und Birkenwäldern bedeckt. Die endlosen sattgrünen Wälder mit ihren hohen Bäumen haben etwas Magisches. Das finnische Konzept des Jedermannsrecht bedeutet, dass Sie sich im Wald frei bewegen können und Geschenke der Natur wie Beeren und Pilze an der wunderbar frischen Luft sammeln dürfen.

Genauere Infos betreffend Saunabesuche und Diabetes lesen Sie bitte auf S. 10 in dieser GlucoGramm-Ausgabe.

Wer sich in Österreich den Traum von der echten Sommerfrische mit einer Seeresidenz mit privatem Strand und Steg erfüllen möchte, muss in der Regel tief in die Tasche greifen. In Finnland sind direkt am Wasser gelegene Ferienhäuser und kleine Hütten ein wesentlicher Bestandteil des finnischen Lebens, ein unerlässlicher Ort um der Hektik des Alltags zu entkommen. Wer Lust auf diesen unvergleichlichen Luxus inmitten der Natur hat und kein Freund von All-Inclusive-Urlauben ist, für den ist ein Urlaub am Saimaa-See genau das Richtige.

Sauna direkt am See

Etwas finnischeres als die Sauna gibt es nicht. Die Sauna ist der Stolz der Finnen und daher gehört natürlich auch zu so gut wie jeder Ferienhütte eine Sauna zur Standardausrüstung. Das Beste nach dem Saunabesuch ist der direkte Seezugang – nach dem Aufguss einfach in den See springen, sowohl im Sommer als auch im Winter. Die perfekte Kombination aus angenehmer Wärme und frischem Seewasser bietet beste medizinische Wirkung sowie ein pflegendes und erfrischendes Erlebnis für Körper und Seele. Die positiven Auswirkungen des Saunierens auf die Gesundheit sind seit vielen Jahrhunderten bekannt. In der Sauna erhöhen sich die Hauttemperatur und der Pulsschlag, der Stoffwechsel kommt in Fahrt und die Muskulatur entspannt sich. Den Alltagsstress ausschwitzen und sich zwischendurch im kühlen Nass in den weißen Sommernächten zu erfrischen – ein unschlagbares Gefühl der Zufriedenheit und Glückseligkeit. Die lichtdurchfluteten Sommernächte des Nordens verleihen dem Hüttenleben im Wald und am See etwas ganz Besonderes. Gerne fährt man nachts mit dem Boot oder Kanu raus, geht angeln oder eben in die Sauna.

Ein sinnliches Erlebnis ist der Besuch der Opernfestspiele in der an der Seenplatte gelegenen Stadt Savonlinna, die einen Höhepunkt des internationalen Festspielkalenders darstellen. Die romantische Wasserburg Olavinlinna bietet eine beeindruckende Kulisse und herausragende Akustik für Aufführungen wie Puccinis „Madame Butterfly“, „Tosca“ oder Tschaikowskis Neuinszenierung von „Pique Dame“. Das besondere Licht der nordischen Nächte und die Ruhe der Seenlandschaft tragen zur einmaligen Atmosphäre bei.

Wichtige Vokabeln für Diabetiker

Ich bin Diabetiker. - Olen diabeetikko.

Das ist eine Insulinspritze. - Tämä on insuliiniruisku.

Ich brauche Insulin. - Tarvitsen insuliinia.

Ich brauche Traubenzucker. - Tarvitsen rypälesokeria.

Ich brauche einen Arzt. - Tarvitsen lääkäriä.

Blutzucker-Teststreifen - verensokeriliuska

Superfood Hafer

Ernährungsphysiologisch ist Hafer der hochwertigste Getreidelieferant Mitteleuropas. Ein Korn des Alleskönners besteht zu über 60 Prozent aus Kohlenhydraten. Ballaststoffe und Proteine machen gemeinsam beinahe ein Drittel aus, der Fettanteil beträgt nur um die 5 Prozent. Der Gehalt an Eisen, Mangan und Zink ist im Vergleich zu anderen Getreidearten hoch. Außerdem verfügt Hafer über viel Kalzium, Fluor und Magnesium, Vitamine (A, B1, B2, B6) sowie Kiesel-, Fol- und Linolsäure. Weil das Korn ungeschält verzehrt wird, hat es besonders viele Vitamine.

Unterschätzter Alleskönner

Schon Hildegard von Bingen wusste, dass Lebensmittel unsere Heilmittel sein sollen. Es ist absolut nicht egal, was wir essen. Vor allem in einer Zeit des Überflusses ist es wichtig zu wissen, woher unsere Nahrungsmittel kommen. Hafer wird gerne übersehen und gilt nicht gerade als hip. Viele Gesundheitsbewusste greifen lieber zu weitgereisten Exoten wie z. B. Quinoa. Dabei schlägt der billige, in jedem Supermarkt erhältliche Hafer alle anderen Getreidearten.

Beta-Glucane, die im Hafer enthaltenen Ballaststoffe, schützen die Schleimhaut im Verdauungstrakt. Außerdem zeigen Untersuchungen, dass Beta-Glucane offensichtlich Gallensäuren binden und deren Ausscheidung fördern, sodass der Körper auf Cholesterin zurückgreifen muss, um neue Gallensäuren zu bilden. So wirkt sich der Verzehr von Hafer positiv auf den Cholesterinspiegel aus.

Arzneipflanze gegen Diabetes

Es gibt Studien, denen zufolge insulinpflichtige Diabetiker mit zwei Hafertagen pro Monat ihren Insulinbedarf um ein Drittel senken können. Dieser Effekt halte zwei bis drei Wochen an. Haferflocken zum Frühstück regulieren den Blutzucker. Der hohe Ballaststoffanteil in Haferflocken führt nur zu einem sehr moderaten Blutzuckeranstieg, was sich teilweise sogar außerordentlich auf den Insulinbedarf auswirken kann. Gerade Typ-2-Diabetiker mit einer Insulinresistenz können von diesem Effekt profitieren. In den ersten Jahren ihrer Krankheit wird zwar noch genügend Insulin hergestellt, die Körperzellen reagieren jedoch nicht mehr richtig auf das Hormon. Der Pankreas produziert immer mehr Insulin, dieses wirkt jedoch immer weniger. Dieser Prozess führt zu einem Anstieg des Blutzuckers. Ein bis zwei Hafertage im Monat können hier Wunder wirken.

Was ist ein Hafertag?

Tage, an denen die Ernährung vorwiegend auf Hafer basiert. An solch einem Tag werden 125 bis 150 Gramm Hafer mit Obst oder Gemüsebrühe auf drei Mahlzeiten verteilt gegessen. Wird Hafer mit eiweißhaltigen Produkten wie Milch, Joghurt oder Topfen konsumiert, führt dies dazu, dass wir uns länger satt fühlen. Das enthaltene Eisen kann am optimalsten verwertet werden, wenn dazu noch etwas frische Früchte oder Orangensaft konsumiert werden. Wer möchte, kann sich die Körner im Bioladen kaufen, eine Flockenmaschine organisieren und die Flocken frisch zubereiten. Geschmacklich sind sie so unschlagbar.
Um bis zu 30% (!) kann der Blutzuckerspiegel auf diese sehr unspektakuläre und einfache Weise sinken.

Achtung: **Maß halten. An normalen Tagen sollten Diabetiker nicht mehr als 40 bis 50 Gramm Hafer konsumieren, da Getreide an sich relativ viel Energie hat.**

DIABETES UND SAUNA

SCHWITZEN *ist gesund*

Es ist kalt, es ist grau, den größten Teil des Tages verbringen wir in Dunkelheit – vielen Menschen schlägt der Winter aufs Gemüt. Auf Dauer ist das Stubenhocken der Gesundheit abträglich, da die körpereigenen Abwehrkräfte zu wenig stimuliert werden. Studien zufolge leidet sogar jeder Dritte an einer saisonal bedingten Depression. Abhilfe schafft ein regelmäßiger Gang in die Sauna!

Sauna – Erholung pur für Körper und Geist. Auf der Saunabank sind Hektik und Stress rasch verflogen, wenn man es sich bequem gemacht hat. Verspannte Muskeln lockern sich, durch die Wärme schüttet der Körper Endorphine, sogenannte Glückshormone, aus. Die Stimmung steigt und intensive Entspannung ist die Folge.

Durch die ständige Abfolge von trockener Hitze und plötzlicher Abkühlung mit kühlem Wasser kommt der Kreislauf in Schwung. Der Wechsel zwischen den Reizen ist extrem. In der Saunakabine herrscht zwischen oben und unten ein Temperaturunterschied von fast 60 °C. Das Wasser hingegen hat nur 10 bis 15 °C. Beim Aufguss werden mit Wasser verdünnte Öle auf die Saunasteine gegossen, so wird kurzfristig die Luft befeuchtet und das Schwitzen gefördert. Während des Saunabesuches steigt die Hauttemperatur auf ca. 42 °C, wodurch es zu einem Temperaturfluss von außen nach innen kommt – die Körperkerntemperatur steigt um etwa 1 bis 2 °C, ähnlich wie beim Fieber. Diese kurzfristige Erhöhung der Körpertemperatur beschleunigt verschiedene Stoffwechselvorgänge in den Körperzellen.

Tipps für gesundes Saunieren

Vor dem ersten Saunagang duschen und danach gründlich abtrocknen, denn trockene Haut schwitzt schneller als feuchte. Ein Saunagang sollte nicht länger als maximal 15 Minuten dauern, um den Körper nicht zu stark zu erhitzen. Saunieren Sie lieber kurz und heiß als lang und lau. Empfehlenswert sind meist 10 bis 15 Minuten pro Gang bei zwei bis drei Gängen. Beim Saunieren erhöht sich die Herzfrequenz um etwa 50% und gleichzeitig wird auch die Durchblutung der Gefäße um das Doppelte bis Vierfache gesteigert. Trotzdem bleibt der Blutdruck in der Regel normal oder sinkt sogar. Sollten Sie an Krampfadern leiden, können Sie grundsätzlich ebenfalls in die Sauna gehen. Dabei sollten Sie darauf achten, die Beine hoch zu lagern und danach durch kalte Güsse abzukühlen. Falls Sie herzkreislaufkrank sind, sollten Sie vor dem Saunabesuch unbedingt Ihren Arzt aufsuchen. Menschen mit Nierenerkrankungen sollten auf die Sauna verzichten, da dieses Organ dabei sehr belastet wird. Auch bei akuten grippalen Infekten sollte man nicht in die Sauna. Vermeiden Sie auch mit nüchternem Magen zu saunieren.

Was sollten Sie als Diabetiker besonders beachten?

Insulinpflichtige Diabetiker sollten vor dem Saunagang unbedingt ihren Blutzucker messen. Aufgrund der gesteigerten Durchblutung kann das eventuell unmittelbar vor dem Saunagang gespritzte Insulin schneller wirken und somit die Gefahr einer Unterzuckerung erhöhen. Auf der anderen Seite kann die Sauna auch den Blutzucker erhöhen. Gerade für Neulinge empfiehlt es sich zwischen den einzelnen Gängen und danach zu testen. Der Blutzucker sollte mindestens bei 100 bis 110 mg/dl liegen. Wegen des zusätzlichen Hypoglykämierisikos sollte Alkohol beim Saunieren unbedingt vermieden werden. Direkt vor dem Saunabesuch sollte kein Insulin verabreicht werden, da sich durch die Hitze die Gefäße erweitern und das Insulin rascher wirkt.

Achten Sie darauf Traubenzucker o.ä. dabei zu haben. So können Sie sich sofort helfen, wenn eine drohende Unterzuckerung im Anmarsch ist. Trinken Sie ausreichend und nehmen Sie am besten jemanden zum Saunieren mit. Sollten Sie Pumpenträger sein, bedenken Sie, dass das Insulin keine Hitze verträgt und nehmen Sie die Pumpe nicht mit. Helfen Sie sich evtl. mit einem Pen aus, sollte eine erneute Insulindosis fällig werden.

Diabetiker mit Nervenschäden an den Füßen sollten darauf achten, nicht in Kontakt mit heißen Gegenständen wie z.B. Saunasteinen zu kommen. Unbemerkte Verbrennungen könnten die Folge sein. Bei diabetischen Fußproblemen wird vom Saunieren allgemein abgeraten. Um die Ansteckung einer Fußpilzinfektion zu vermeiden, sollten stets Badeschuhe getragen werden.

Bitte vermeiden Sie krasse Temperaturschwankungen und springen Sie nicht nach der Hitze ins eiskalte Wasserbecken. Ein kurzer langsamer Spaziergang an der frischen Luft befeuchtet die Atemwege und bringt Abkühlung. Danach tun kalte Güsse mit dem Schlauch gut, immer von den Extremitäten hin zum Körperstamm. Gerade für Diabetiker mit Bluthochdruck ist der Sprung ins eiskalte Wasserbecken gefährlich. Extreme Anstiege des Blutdrucks könnten Netzhautblutungen, eine Hirnblutung oder auch eine Durchblutungsstörung der Herzkranzarterien auslösen.

Fazit: Nutzen auch Sie als Diabetiker die gesundheitlichen Vorteile eines Saunabesuchs. Durch regelmäßiges Saunieren wird das Immunsystem gestärkt und Sie werden weniger anfällig für Infekte. Hartnäckige Verspannungen können durch die angenehme Wärme ebenfalls gelöst werden. In der Hitze wird der Kopf frei und beim Abkühlen und Ausruhen nach dem Saunagang ordnen sich störende Gedanken oftmals ganz von selbst. Gerade in der bevorstehenden dunklen Jahreszeit schafft die Sauna ein Gefühl von Behaglichkeit und Wärme.

Trendernährung Vegetarisch

Was sollten Diabetiker beachten?

WAS IST EIN ERNÄHRUNGSTREND?

Als Trend ist eine Ernährungsform zu verstehen, die in der Bevölkerung eine große Anhängerschaft findet und sich oft in wesentlichen Punkten von den gängigen Ernährungsempfehlungen unterscheidet. Ein Ernährungstrend kann sowohl gesund als auch weniger gesund sein. Das Trendbewusstsein in der österreichischen Bevölkerung wächst und auch Menschen mit Diabetes wollen diverse Ernährungstrends ausprobieren.

Trend VEGETARISCH

Die Gründe für eine vegetarische Ernährung können sehr vielfältig sein. Hier sind vor allem die Haltungsbedingungen von Tieren sowie ökologische Aspekte zu nennen. Aber auch die eigene Gesundheit/Krankheit bzw. geschmackliche Abneigungen werden häufig genannt. Im Allgemeinen führen Vegetarier einen gesünderen Lebensstil. Sie setzen sich mit ihrer Ernährung auseinander, sind meist Nichtraucher und bewegen sich oft auch mehr. Vegetarisch heißt häufig mehr Vollkornprodukte, Gemüse, Obst und damit mehr Vitamine, Ballaststoffe sowie Mineralstoffe aus diesen Nahrungsmitteln. Im Allgemeinen werden bei Vegetarismus mehr Lebensmittel mit einer niedrigeren Energiedichte verzehrt. Obst und Gemüse haben pro 100 g weniger Energie als beispielsweise Wurst oder harter Käse. Damit werden weniger Kalorien am Tag aufgenommen, es ist gegebenenfalls leichter, die schlanke Linie zu halten. Vegetarier essen dann bessere Fette, wenn überwiegend Öle, Nüsse, Saaten, Avocado und Oliven bevorzugt werden.

Auf der anderen Seite heißt vegetarisch zu essen nicht automatisch gesund zu essen. Auch ein Vegetarier kann viel Zucker über Getränke aufnehmen und Weißbrot als seine Lieblingsbrotsorte wählen. Oder Kokosfett (-öl) oder auch Palmfett (-öl) als häufigste Fettquelle mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren nutzen.

Einfach Fleisch, Fisch und/oder Eier wegzulassen und nur Kartoffeln mit Gemüse zu essen, macht keine gute vegetarische Ernährung aus. Vegetarier sollten sich mit den verschiedenen Nährstoffen in tierischen Produkten auseinandersetzen, um diese bewusst über andere Nahrungsmittel aufzunehmen. Je nachdem auf welche tierischen Produkte verzichtet wird, kann langfristig die Versorgung mit einigen Nährstoffen kritisch werden. Ein gutes Wissen und zumindest anfänglich mehr Zeit für die praktische Umsetzung sind oft notwendig. Wer gern einmal vier Wochen „vegetarisch probieren" möchte, muss sich keine großen Gedanken machen. War die Ernährung davor abwechslungsreich, sind die körpereigenen Vitaminspeicher gefüllt und stehen in den 4 Wochen zur Verfügung. Aber diese Vitaminspeicher halten unterschiedlich lang. Somit ist jedem Vegetarier, der langfristig so essen möchte zu empfehlen, sich mit seiner Ernährung auseinanderzusetzen und sich idealerweise regelmäßig beim Hausarzt vorzustellen für einen Check einiger kritischer Mikronährstoffe wie Eisen, Vitamin B12 oder Vitamin D.

Auf welche Lebensmittel wird verzichtet?

Je nach praktizierter Form wird auf Fleisch, Fisch, Eier oder Milchprodukte verzichtet. Die ersten drei Nahrungsmittel liefern hauptsächlich Eiweiß sowie Mineralstoffe wie Eisen, Zink und Vitamine wie B12 und D sowie tierische Omega-3-Fettsäuren. Milchprodukte sind in erster Linie gute Eiweißquellen und versorgen uns mit dem Mineral Kalzium.

Vegetarier, die nur auf Fleisch verzichten, aber Milchprodukte, Fisch und Eier essen, werden relativ gut mit Mikronährstoffen versorgt. Fisch liefert zwar nicht so viel Eisen und Vitamin B12 wie Fleisch, aber gemeinsam mit Milchprodukten und Eiern ist die Zufuhr in der Regel ausreichend. Eier sind eine gute Quelle für tierische Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D, wenn auf Fisch und Fleisch verzichtet wird. Es sollte dann jedoch nicht nur beim Frühstücksei am Sonntag bleiben. Je mehr Nahrungsmittel weggelassen werden, desto mehr Nährstoffe können langfristig kritisch werden, weil nicht genug davon aufgenommen werden.

Flexitarier sind Personen, die eigentlich ovo-lacto-vegetarisch (sie essen regelmäßig Eier und Milchprodukte) leben, aber ab und zu auf ihren Appetit hören. Dann essen sie auch mal ein Stück Fleisch aus biologischer Haltung oder Fisch. Flexitarier haben einen Vorteil bezüglich der Nährstoffversorgung gegenüber strengen Vegetariern. Ihr Appetit sorgt dafür, dass die körpereigenen Nährstoffspeicher zumindest teilweise aufgefüllt werden.

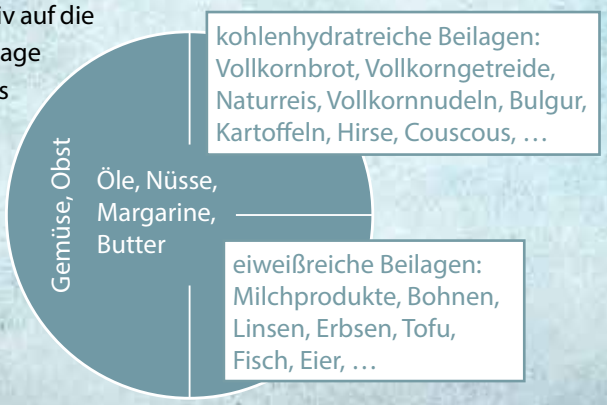
Gute vegetarische Proteinquellen

Für Fleisch, Fisch, Eier und/oder Milchprodukte müssen gegebenenfalls andere eiweißreiche Nahrungsmittel gegessen werden. Eine 60 kg schwere Frau benötigt pro Tag mindestens ca. 55 g biologisch hochwertiges Eiweiß, eine größere/schwerere Frau bzw. ein Mann entsprechend mehr. Hier heißt es, sich bewusst mit vegetarischen Proteinquellen auseinanderzusetzen. Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Kichererbsen in Kombination mit Brot oder Milchprodukten sind eine gute Wahl. Aber auch Sojaprodukte wie Tofu, Tempeh oder Natto sowie Produkte aus der Süßlupine können willkommene Alternativen sein.

Praxistipp: Mindestens zu jeder Hauptmahlzeit (3x täglich) eine Handvoll proteinreicher Lebensmittel z.B. gekochte weiße Bohnen oder Tofu (ca. 150-200 g), ein Joghurt oder etwas Mozzarella essen.

Vegetarismus und Diabetes

Eine vegetarische Ernährung kann auch für Menschen mit Diabetes geeignet sein, wenn eine ausreichende Versorgung mit allen Nährstoffen sichergestellt ist. Eine gute vegetarische Ernährung kann sich positiv auf die diabetische Stoffwechsellage und auf gegebenenfalls vorhandene Begleiterkrankungen wie Gicht oder erhöhte Blutfettwerte auswirken.



Vegetarisch-essende Diabetiker sollten unbedingt folgende Punkte beachten:

- Zu den Hauptmahlzeiten essen, wenn notwendig 1-2 Zwischenmahlzeiten (in Absprache mit dem Arzt). Kein Snacken!
- Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Naturreis, Vollkornnudeln bevorzugen.
- Mehr Gemüse als Obst, letzteres immer zu den Mahlzeiten essen.
- Auf gezuckerte Getränke verzichten! Auch eine Bio-Limonade ist eine gezuckerte Limonade!
- Öle, Nüsse, hochwertige Margarine statt Kokosfett (-öl) oder Palmfett (-öl) nutzen.
- Keine oder sehr wenige reine Süßigkeiten wie Schokolade, Kuchen oder Gummibärchen essen. Wenn, dann eine kleine Portion als Nachtisch zur Mahlzeit genießen.

Der hier abgebildete „Teller" kann helfen, die Empfehlungen in die Praxis umzusetzen. Viel Gemüse wird immer kombiniert mit jeweils einer Handvoll kohlenhydratreicher (ungefähr ein Viertel des Tellers) und proteinreicher Beilagen (zweites Tellerviertel) sowie Ölen und Nüssen. Sieht der Teller nicht so aus, heißt es, sich Schritt für Schritt dieser Aufteilung an Nahrungsmitteln zu nähern. Ein Beispiel: Gibt es Nudeln mit Pesto und Cocktailtomaten, sollten noch eine Handvoll Tofu und ein Salat ergänzt werden.

Die Empfehlung „mehr Gemüse als Obst" ist für Diabetiker aus zwei Gründen von besonderer Bedeutung. Zum einen enthält Obst oft viel Zucker und bedingt damit einen Blutzuckeranstieg, dem eventuell therapeutisch Rechnung getragen werden muss. Zum anderen sind die kalorischen Unterschiede zwischen Gemüse und Obst für viele Diabetiker relevant.

Einen vegetarischen Rezept-Tipp finden Sie auf S. 17.

Sport ist nur Mord, wenn dir dein Diabetes egal ist

Harte Ansage aber so ist es eben.

Allgemeines zur Bewegung
Mit Diabetes muss man nicht mit dem sportlichen Leben aufhören. Im Gegenteil. Jetzt erst recht. Sport regt nicht nur den Kreislauf an, sondern macht den Körper für das Insulin sensibler und letztendlich braucht man dadurch auch weniger.

Hinzu kommt dass, je nach Intensität, der Körper nach dem Sport seine Glukosespeicher, wie z.B. Muskeln und Leber wieder auffüllt. Diesen Vorgang nennt man Muskelauffüll-effekt.

Allein nur diese zwei Punkte „Insulinsensibilität" und „Muskelauffülleffekt" sind schon Gründe, warum es sinnvoll ist, sich mehr zu bewegen. In Kombination mit einer ausgewogenen gesunden Ernährung kann Mann/Frau auch noch abnehmen.

Sport = Insulinsensibilität + Muskelauffülleffekt = weniger Insulin (+ Kohlenhydrate)
Allgemein gilt es vor dem Sport ein paar Dinge zu beachten:

• **Dauer?**
Mal eben um den Block ist kein Problem, wenn der Block nicht 5 km lang ist. Die geplante Dauer ist auch dafür wichtig, dass man beim Sport im Freien auch genug „Glukose", Wasser etc. mitnimmt.

• **Sportart?**
Es macht einen Unterschied, ob ich die 5 km um den Block zu Fuß spazieren gehe, die 5 km mit dem Fahrrad fahre oder die 5 km schwimmen muss.
ACHTUNG: Auch das Spazieren nicht unterschätzen!

• **Intensität?**
Vollgas? Halbgas oder doch eher im Standgas?
Wie hart man ein Training angehen will oder der Körper einem am Ende sagt, dass das Training mega hart war, ist ebenfalls für den Verbrauch von unserer Glukose und natürlich für den Insulinbedarf wichtig.

Plane deinen Sport
Am besten ist es, wenn man weiß, wann man Sport machen wird und die oben genannten Punkte ebenfalls klar sind. Durch Wissen über Dauer, Art und Intensität kann man:

1. Das Insulin entsprechend einstellen
• Bei der Basalrate (Pumpe) gibt es mehrere Möglichkeiten.
Basalratenprofil: Ich schwimme z.B. immer um 06:30 Uhr, daher habe ich mir ein zweites Basalratenprofil angelegt, das ab 4 Uhr morgens nur noch mit 60% fährt. Somit steigt mein Zucker auf über 200 mg/dl an.
Temporäre Basalrate (TBR) – Mit der TBR ist man flexibler, da man einfach „jetzt" die Pumpe auf 60% reduziert und die gewünschte Zeit einstellt, wie lange nur 60% Insulin benötigt wird. Nach dem Ablauf geben die meisten Pumpen einen Alarm, sodass man weiß, dass die Zeit abgelaufen ist.

• Mit dem Insulinpen muss man schon ein wenig mehr jonglieren. Du kannst ganz klassisch, wie bei der Pumpe, weniger Insulin zum Essen spritzen (50%) oder du kannst weniger Basalinsulin spritzen, das du dir je nach Hersteller morgens und abends verabreichen musst. Dadurch steigt entsprechend dein Zucker allmählich an. Ich persönlich bin kein Fan davon, wenn es kurze Sporteinheiten sind. Bei langen Einheiten, wie z.B. Tagestouren von mehreren Stunden oder harten Wettkämpfen, wo der Körper danach ordentlich in die Nachverbrennung geht und die Muskeln ordentlich auffüllt, macht es schon eher Sinn mit dem Gedanken zu spielen.

2. Extra Kohlenhydrate essen oder trinken – Vorsicht: Überzucker
• Bevor es losgeht und der Zucker nicht dort ist, wo man ihn haben will, nimmt man einfach ein paar extra Kohlenhydrate in einfacher oder komplexer Form zu sich. Wenn der Blutzucker z.B. bei 80 mg/dl liegt, einfach 2-3 BE Apfelsaft oder einen Apfel (dauert länger) essen und 10 Minuten warten. Möchte man es perfekt machen, so nimmt man schnelle Kohlenhydrate zu sich und langsame (Müsliriegel). Somit geht etwas schnell ins Blut und das Müsli dient als „Nachbrenner".

• **ACHTUNG:** Die Magenresorption der Nahrung ist beim Sport reduziert. Der Körper hat gerade andere Probleme und daher gibt es bei kleineren Einheiten oft einen Überzucker nach dem Training, weil das Essen erst danach ankommt. Das ist übrigens auch ein Grund, warum Triathleten zu fortgeschrittener Sportstunde beim Ironman nur noch Flüssignahrung aufnehmen. Der Körper hat „null Blut" übrig, um noch irgendetwas im Magen zu verarbeiten. Würden Triathleten in dieser Phase essen, könnte es sogar sein, dass sie sich übergeben, weil der Körper damit nicht klar kommt.

Wohin mit der ganzen Diabetiker-McGiver Ausrüstung?
Gute Frage, nächste Frage. Da hat jeder so seine eigenen Tricks und Wünsche.
Es gibt **Tragegurte (FlipBelts),** die sich super zum Laufen, Radfahren, Wandern usw. eignen. Diese sind elastisch, haben mehrere Schlitze, in die man Alkopads, Messgerät, Schlüssel und Süßigkeiten verstauen kann. Nach dem Befüllen wird der Gurt „geflippt" und die Öffnungen liegen am Bauch an. Da fällt nichts raus.

Mit einer **klassischen Bauchtasche** geht das auch, jedoch beim Laufen hat mich das Gewackel immer gestört. Geht zwar, aber nervt mich persönlich.

Mit einem **Laufrucksack** fühle ich mich auf dem Rad und beim Laufen am wohlsten. Ich habe etwas zu Trinken (Trinkblase) dabei, genügend Platz für Handy, Süßkram, Messgerät usw. Klar ist der etwas größer, aber in den meisten Fällen bin ich auch etwas länger unterwegs und bin froh, wenn ich alles dabei habe.

Wenn ich im Freiwasser (See) schwimme, so habe ich immer zur mentalen Unterstützung ein Gel (z.B. Jubin oder ähnliches) dabei, das ich zur Not nehme, wenn ich denke, ich unterzuckere. Im Wasser sehr uncool.

Mit dem „Zucker" unter Wasser gehen
Taucherzeichen für Unterzuckerung ist das große L, das man mit dem Daumen und Zeigefinger formt. Früher nannten wir es das „L"ooser-Zeichen, heute ist es der Unterzucker :)
Wie geht man beim Tauchen vor?
Wie bei jeder Sportart eben.
Ich muss zuerst überlegen, wie lange ich tauchen werde und vor allem wann. Danach muss ich mein Insulin und mein Essen anpassen.

Mit einem guten Wert von 150-180 mg/dl den Tauchgang starten und natürlich ein Gel oder ähnliches mitnehmen. Den ersten Tauchgang würde ich sowieso in einer sicheren Umgebung, wie z.B. in einer Tauchschule (Indoortauchen) machen und dann auch nur für eine halbe Stunde.

Natürlich auch hier für den kurzen Tauchgang etwas mitnehmen und unter Wasser einmal testen, wie man das Gel in den Mund bekommt. Ja, das geht oder schnaufst du während du trinkst? Da hält man den Atem an. Also geht das auch mit dem Gel. Nur, weil man unter Wasser ist, bedeutet es nicht, dass man mit seinem Diabetes hilflos ist.
Kleine Schritte und immer wieder anpassen.

HINWEISE
JEDER in deiner näheren Umgebung muss VOR dem Tauchgang wissen, was zu tun ist, wenn du eine Unterzuckerung hast. Vermeide eine zwingende Dekopause.

Sascha Schorm
Autor

Der Diabetiker Podcast:
Zuckerjunkies – Ein Leben mit Diabetes vom Diabetiker für Diabetiker

Hier gibt´s „Süßes" auf die Ohren.
Abonniere dir den **Podcast Zuckerjunkies** bei iTunes oder Player FM (Adronit)

Mehr über das Thema Diabetes findet man auch auf seinem **Blog:** www.zuckerjunkies.com

...and the winner is:

Kresse

Eine Studie belegt, dass Brunnenkresse bis zu 100% des Tagesbedarfs der ausgewerteten Nährstoffe abdeckt. 100 g Kresse – entspricht einem Schälchen Kresse wie im Einzelhandel üblicherweise angeboten – enthalten so viel Eisen, dass der Tagesbedarf gedeckt werden kann. Dieselbe Menge deckt zwei Drittel des täglichen Bedarfs an Vitamin C ab oder ein Drittel des täglichen Folsäurebedarfs. Dieser Alleskönner für Ihre Gesundheit enthält außerdem beachtliche Mengen an Proteinen, Magnesium, Kalzium, Kalium, Nicacin, Zink, Vitamin A, B1, B2, B6, C, D, E, K sowie Senföl-Glykosiden.

Ob Sie sich für Garten- oder Brunnenkresse entscheiden, bei den gesunden Wirkstoffen gibt es kaum einen Unterschied. Die Kresse zählt zu den Heilpflanzen und die hohe Menge an Senfölverbindungen, welche für den leicht scharfen Geschmack verantwortlich sind, können laut einer aktuellen Studie in der Prävention von Typ-2-Diabetes eine tragende Rolle spielen. Eine Laborstudie zeigte, dass Senföl die Signalwege des Botenstoffs Insulin verändert und die Enzyme für die Glukoseneubildung reduziert. Damit könnte sie positive Auswirkungen auf den Zuckerstoffwechsel haben. Zusätzlich aktiviert das Senföl die Bildung von Enzymen zur Entgiftung.

In der indischen Heilkunst wird Kresse schon seit Jahrtausenden zur Behandlung von Diabetes mellitus, Lungenkrankheiten, Magen-Darm-Beschwerden, Nierensteinen, Menstruationsbeschwerden, Muskelschmerzen, Harnwegsentzündungen und Erschöpfungszuständen eingesetzt. Wissenschaftler fanden nun heraus, dass der Verzehr von Kresse die Knochen stärkt bzw. die Heilung von Knochenbrüchen beschleunigt. Außerdem wirkt sie sich positiv auf das gesamte Herz-Kreislaufsystem aus.

Tipp: Gerade im Winter, wo frisches Obst und Gemüse rar sind, empfiehlt es sich Gartenkresse im Haus zu kultivieren! Kresse lässt sich preisgünstig und ohne großen Aufwand selbst anbauen und sollte immer erst unmittelbar vor dem Verzehr geerntet werden.

> Der Weg zur **Gesundheit** führt durch die **Küche,** nicht durch die **Apotheke.**
>
> (Sebastian Kneipp)

Haben Sie uns schon auf Facebook geliked? www.facebook.at/GlucoMen.Menarini

> Für weitere interessante Artikel besuchen Sie unsere Facebookseite oder schauen Sie auf unserer Website **www.glucomen.at** vorbei!

Rezept
– Gefüllte Tomaten –

Zutaten für 4 Personen

8 große Fleischtomaten
150 g Rote Rüben (frisch oder vorgegart)
400 g Tofu
100 g Frischkäse
2 Stängel Petersilie
4 Stängel Thymian
etwas Zitronensaft
Salz
Pfeffer
2 EL Rapsöl
250 g Naturreis

Viel Spaß beim Nachkochen!

Zubereitung

In einem Topf Wasser erhitzen, salzen und den Reis nach der Packungsangabe zubereiten. Die Tomaten waschen, den Deckel abschneiden und aushöhlen. Die Roten Rüben und den Tofu fein hacken. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Frischkäse, Rote Rüben, Tofu, Kräuter und Gewürze vermengen und kräftig abschmecken. Dann in die Tomaten füllen und den Deckel auflegen. Das Öl in eine Pfanne oder einen größeren Topf mit Deckel geben. Die Tomaten hineinsetzen, etwas Wasser oder Gemüsebrühe dazugeben. Nun alles bei kleiner Hitzezufuhr 15 min dünsten. Den gegarten Reis abgießen und beides zusammen anrichten.

Nährwerte pro Portion

493 kcal
25,8 g Eiweiß
16,9 g Fett
58,2 g Kohlenhydrate
6,3 g Ballaststoffe

30 Jahre

A. MENARINI DIAGNOSTICS ÖSTERREICH –
30 Jahre Innovation & Engagement für Menschen mit Diabetes

1988 wurde in Wien die österreichische Niederlassung von A. Menarini Diagnostics eröffnet. Im Einsatz für Menschen mit Diabetes hat sich das innovative Unternehmen mit nachhaltigen Erfolgen schnell einen exzellenten Namen gemacht und dabei zahlreiche Meilensteine im Bereich der Blutzucker-Selbstkontrolle gesetzt.

Als Impulsgeber für fortschrittliche Technologie entwickelte A. Menarini Diagnostics eine Vielzahl neuartiger Blutzucker-Messgeräte: das erste Messgerät ohne Blutabwischen, 1999 dann das erste Messgerät auf elektro-chemischer Basis (Glucocard®), 2005 das erste No-Coding Messgerät (GlucoCard® X-Meter) das sich besonders großer Beliebtheit erfreut hat und 2016 das erste Messgerät mit NFC Datenauslese (GlucoMen® areo). Sie alle stammen aus dem Hause A. Menarini Diagnostics.

Die Mission des stets wachsenden In-Vitro-Diagnostik-Unternehmens ist es, mit neuen Mitteln und Wegen Menschen mit Diabetes den Weg zu ebnen, die Kontrolle über ihr Leben zurückzuerlangen. „Normal ist möglich“ ist das erklärte Ziel von A. Menarini Diagnostics, das gemeinsam mit medizinischen Experten und Betroffenen erreicht werden soll.

Die Menarini-Group, das größte italienische Pharmaunternehmen, zu welchem A. Menarini Diagnostics ebenso wie Diagnostik-Niederlassungen in 10 anderen europäischen Ländern gehören, ist nach wie vor im Privatbesitz der Familie Aleotti. Dies ist eine absolute Besonderheit in der heutigen Zeit. „Hier verknüpfen sich Dynamik und unternehmerische Weitsicht mit Beständigkeit und Zuverlässigkeit sowie spezialisierten und engagierten Mitarbeitern“, sagt Geschäftsführer DI Peter Bottig.

Für A. Menarini Diagnostics bedeutet Innovation, kreativ über Grenzen hinaus zu denken und kontinuierlich in Forschung und Entwicklung zu investieren. Es bedeutet, mit neuen Technologien und modernen Geräten stets qualitativ hochwertige Lösungen zu finden. So zum Beispiel mit den neuesten Laborsystemen im Bereich personalisierte Medizin und Auto-Immun-Diagnostik.

Die erzielten Erfolge im Diabetes- und auch im Laborbereich sind Ergebnisse der effizienten Unternehmensstrategie: Forschung, Innovation und Internationalität gepaart mit der Fähigkeit, die Bedürfnisse von Ärzten und Menschen mit Diabetes gleichermaßen zu erkennen und zu erfüllen.

A. Menarini Diagnostics – für mich eine klare Entscheidung!

DDr. M. Zuckadokta

ist ein Team aus erfahrenen Diabetes-Experten (Ärzte, Diabetesberater, DGKS,...), welche gerne auch Ihre Fragen beantworten.

Wenn Sie Fragen zu Diabetes haben, können Sie uns gerne schreiben an:
A. Menarini GmbH
z.Hd. Team DDr. Zuckadokta
Pottendorfer Straße 25-27/3/1, 1120 Wien
oder per Mail an: zuckadokta@glucogramm.at

NÜSSE – MEDIZINISCHE MULTITALENTE

Eine Analyse aktueller Studien zeigt, dass der tägliche Verzehr von 20 g Nüssen (z.B. Hasel-, Wal-, Pekannüsse) das Risiko für Herzkrankheiten, Krebs, Schlaganfälle, aber offenbar auch Diabetes signifikant reduzieren kann. Es bedarf weiterer Studien, die den Zusammenhang zwischen Diabetes und Nüssen noch genauer analysieren. Die konsequente Verringerung des Risikos für viele Krankheiten sei aber ein starkes Indiz, dass es eindeutige Verbindungen zwischen Nusskonsum und Gesundheitszustand gibt. Ein beeindruckender Effekt für so eine geringe Menge eines Nahrungsmittels.

Nüsse, auch Erdnüsse (wobei diese botanisch zu den Hülsenfrüchten zählen) sind sehr ballaststoff- und proteinreich, außerdem verfügen sie über mehrfach ungesättigte Fette und zahlreiche Nährstoffe, die gesund für das Herz sind und auch regulierend auf den Cholesterinspiegel wirken.

Nüsse sind sehr kalorienreich, daher sollten nicht mehr als die empfohlenen 20 g täglich konsumiert werden. Menschen, die regelmäßig Nüsse essen, sollten die zusätzlichen Kalorien ausgleichen und ggf. bei anderer Nahrung einsparen. Dies lohnt sich aber in jedem Fall.

Eine weitere aktuelle Analyse zeigt, dass regelmäßiger Konsum von Walnüssen zur Vermehrung von genau jenen Darmbakterien führt, die mit weniger Übergewicht und Diabetes verknüpft sind.

STRESS LÖST TYP-2-DIABETES UND ADIPOSITAS AUS

Ein Stressprotein im Muskelgewebe begünstigt auch Typ-2-Diabetes. Der Zusammenhang dieses Proteins mit Depressionen und Angststörungen war den Forschern des Max-Planck-Institutes für Psychiatrie bereits bekannt. Nun haben die Forscher herausgefunden, dass das Stressprotein FKBP51 als Bindeglied zwischen Stress-Regulationssystem und Stoffwechselvorgängen im Körper fungiert.

Erhöhte Kalorienzufuhr und ungesunde Ernährung bedeuten Stress für den Körper. Die Folge: besagtes Protein wird vermehrt im Muskelgewebe gebildet. Über eine Signalkette sorgt es dafür, dass Glukose vermindert von den Zellen aufgenommen wird und trägt so zur Entstehung einer Insulinresistenz und Adipositas bei.

Wird dieses Protein blockiert, kommt es offenbar nicht zu Diabetes, selbst dann nicht, wenn Patienten ihren Lebensstil nicht ändern. Neue Therapiewege tun sich auf: Ziel ist es nun, die hemmenden Moleküle zu Medikamenten weiterzuentwickeln. Bis ein fertiges Medikament auf dem Markt ist, könnten jedoch noch mehrere Jahre vergehen.

BLUTZUCKER MESSEN: SO EINFACH WIE ZÄHNE PUTZEN.

Kostenlos
Testgeräteset +
10 weitere Teststreifen
unter: (01) 230 85 10

GlucoMen®
DiabetesDiagnostics

A. Menarini GmbH
1120 Wien, Pottendorfer Straße 25-27/3/1
www.glucomen.at

Messgeräteset enthält: 1 Blutzuckermessgerät GlucoMen® areo, 1 Stechhilfe mit 10 Lanzetten, 10 Teststreifen, 1 Tasche