

Diabetes Typ 2 muss nicht sein

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

in Deutschland und in vielen Ländern der Welt gibt es immer mehr Menschen mit Diabetes vom Typ 2. Diese Krankheit, die früher auch Altersdiabetes genannt wurde, betrifft heute nicht nur immer mehr Menschen, sondern auch immer mehr jüngere Menschen.

Die Ursache für diesen Anstieg ist unser veränderter Lebensstil: wir essen zu viel, zu fett und zu viel Zucker. Dazu kommt: wir bewegen uns zu wenig. Das fängt schon im Kindesalter an. All das zusammen fördert Übergewicht. Wenn wir immer mehr zunehmen, steigt der Fettanteil des Körpers. Das wiederum fördert das Risiko, einen Diabetes Typ 2 zu bekommen. Besonders schädlich ist dabei Körperfett, das sich in der Bauchgegend ansammelt.

Mehr Bewegung und gesünder essen – das sind bei Übergewicht nicht nur die Rezepte für eine schlanke Linie. Sondern das ist auch der Schlüssel, einen Diabetes Typ 2 zu verhindern und damit seine gefährlichen Folgeerkrankungen, die unter anderem das Gehirn, das Herz und die Augen schädigen können.

Dass das so ist, haben Wissenschaftler in mehreren großen Studien in Europa und den Vereinigten Staaten von Amerika eindeutig nachgewiesen. In einer dieser Studien hatte sich zum Beispiel gezeigt, dass nach einer Gewichtsabnahme von nur dreieinhalb Kilogramm innerhalb von drei Jahren nur halb so viele Menschen einen Diabetes Typ 2 entwickelt hatten.

Wenn Sie erfolgreich Abnehmen, das Gewicht halten und damit Diabetes vorbeugen wol-

len, sind mehrere Dinge wichtig: Die Ernährung muss kalorienreduziert, aber dennoch ausgewogen sein, die körperliche Bewegung im täglichen Leben muss gesteigert werden und es kommt auf eine Änderung des Verhaltens an. Dazu gehört zum Beispiel, Snacks zwischendurch zu vermeiden.

Mehr Bewegung, gesünder essen - darauf kommt es an.

Diese drei Faktoren ergänzen sich und versprechen langfristig den besten Erfolg.

Besonders geeignet sind für Menschen, die gefährdet sind, einen Diabetes zu bekommen oder ihn schon haben:

- eine ballaststoffreiche Nahrung mit Vollkornprodukten,
- frische Gemüse oder Tiefkühlgemüse, alle Sorten, Salatgemüse, zum Beispiel Tomaten, Gurken, Blattsalat,
- Hülsenfrüchte, etwa Erbsen, Bohnen, Linsen, Obst, wenn möglich mit Schale,
- fettarme Produkte, zum Beispiel Joghurt mit 1,5 Prozent Fett,
- zuckerarme oder zuckerfreie Produkte.

Sinnvoll ist zudem die langfristige Steigerung der körperlichen Aktivität. Auch hier haben

Wissenschaftler in großen Studien nachgewiesen, dass gesteigerte körperliche Aktivität bei Menschen mit Übergewicht den Ausbruch von Diabetes verhindern kann.

Empfehlenswert ist in jedem Fall eine Erhöhung der körperlichen Alltagsaktivitäten. Steigen Sie, soweit es geht, Treppen statt

Aufzüge zu benutzen. Gehen Sie kurze Wege zu Fuß, für längere benutzen Sie Ihr Fahrrad! Oder schaffen Sie sich eventuell einen Hund an! Sinnvoll wäre es natürlich, regelmäßig etwas körperlich für die Ge-

sunderhaltung zu tun: Ärzte raten zu regelmäßiger Bewegung für etwa 30 bis 60 Minuten an fünf bis sieben Tagen in der Woche.

Für die Belastung gilt eine Faustregel. Sie richtet sich nach der Herzfrequenz: „180 pro Minute minus Lebensalter“. Ein Fünfzigjähriger kommt damit auf eine Herzfrequenz von 130 pro Minute. Die Faustregel gilt jedoch nicht, wenn Sie ein Arzneimittel aus der Gruppe der Beta-Blocker einnehmen. Dann müssen Sie sich für das Training von Ihrem Arzt individuell beraten lassen. Mit einem solchen Trainingsprogramm sollten Sie zusätzlich 2000 Kilokalorien/Woche verbrauchen.

Damit das Ganze auch langfristig klappt, sollten Sie eine Sportart wählen, die Ihnen Freude bereitet. Denn das bietet eine realistische Chance, bei der Stange zu bleiben. Geeignete Sportarten sind schnelles Gehen, Schwimmen und Radfahren.