MAI 2021 #MEINHERZHELFER AUSGABE 18

DIABETES MELLITUS

WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE

ASSMANN
Stiftung für Prävention

DAS SOLLTEST DU ÜBER DIABETES MELLITUS WISSEN

Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselstörung, die durch einen dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegel charakterisiert ist. Ursache dafür kann entweder eine eingeschränkte Insulinausschüttung oder eine verringerte Insulinwirkung (= Insulinresistenz) sein.

Eine Diabetes-Erkrankung kann langfristig zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erblindung, Nierenversagen, dem Verlust von Gliedmaßen und schlussendlich einem vorzeitigen Tod führen (1). Glücklicherweise kann man eine Diabetes-Erkrankung heutzutage gut mithilfe von Medikamenten behandeln.

Welche unterschiedlichen Typen des Diabetes mellitus gibt es?

Ein Diabetes mellitus Typ 1 ist durch eine gestörte Produktion des Hormons Insulin gekennzeichnet. Ein Diabetes mellitus Typ-1 ist in der Regel erblich bedingt und lässt sich nach aktuellem Kenntnisstand nicht verhindern.

Bei Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2 sprechen die körpereigenen Zellen gar nicht oder nur sehr schlecht auf Insulin an. Deshalb kann das vorhandene Insulin nicht mehr so wirken wie in einem intakten Stoffwechsel. Ein Diabetes mellitus Typ 2 ist durch einen gesunden Lebensstil in den meisten Fällen vermeidbar.

Ein Gestationsdiabetes ist gekennzeichnet durch einen vorrübergehend während der Schwangerschaft gestörten Kohlenhydratstoffwechsel (1). Betroffene Frauen können in späteren Lebensphasen an Diabetes mellitus Typ 2 erkranken

Was hat es mit der Nüchtern-Blutglucose auf sich?

Ein erhöhter Blutzuckerwert (Blutzucker wird in der Medizin auch als „Blutglucose“ bezeichnet), der nüchtern gemessen wurde, kann ein Anzeichen für eine beginnende oder bereits bestehende Diabetes-Erkrankung sein. Im nüchternen Zustand sollte Dein Blutzuckerwert nicht über 120 mg/dl liegen. Achtung: Dieser Grenzwert bezieht sich auf eine Nüchtern-Blutglucose im Serum (2). In den verschiedenen Definitionen des metabolischen Syndroms (3,4), von dem Du vielleicht auch schon einmal gehört hast, wird eine Nüchtern-Blutglucose von ≥ 100 mg/dl als Grenzwert zugrunde gelegt (5).

Was hat Diabetes mellitus mit meinem Herzalter zu tun?

Wie Du sicher weißt, beruht der Herzalter-Test auf der PROCAM-Studie, einer großen Beobachtungsstudie mit Schwerpunkt auf Herz- und Gefäßerkrankungen. Aus den Studienergebnissen wurden neun Risikofaktoren für einen Herzinfarkt identifiziert, die das Herzinfarktrisiko und damit auch das Herzalter in unterschiedlichem Maße beeinflussen. Zu diesen Risikofaktoren zählt unter anderem auch ein Diabetes mellitus bzw. ein erhöhter Nüchtern-Blutglucosewert. Ob Du an einer bereits diagnostizierten Diabetes mellitus-Erkrankung leidest oder einen erhöhten Nüchtern-Blutzucker hast (über 120 mg/dl), beeinflusst Deine Herzgesundheit also maßgeblich

Insulin

...ist ein Hormon, welches unseren Stoffwechsel maßgeblich mit reguliert. Diese Regulation ist im Körper eines Menschen mit Diabetes gestört.

1 € =

JEDER EURO ZÄHLT!

SENDE DAS WORT

„HERZALTER“

AN DIE **81190**

UND SPENDE DAMIT 1 EURO

1 SMS = 1 EUR

Mit nur **EINER SMS und 1 EUR** können wir circa **5 Menschen** über ihr Herzalter informieren und erreichen durchschnittlich **1 Menschen** mit einem deutlich erhöhten Herzalter.*

* SIEHE HERZ-REPORTS (HTTPS://WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE/DAS-HERZ-REPORTING/)

Bei Versand einer SMS mit HERZALTER an die 81190 kommt es zur Abbuchung von einem Euro (zzgl. eventueller SMS Kosten, abhängig von Deinem jeweiligen Provider). Du gehst keine weitergehende oder dauerhafte Verpflichtungen ein. Den von Dir übersendeten Euro setzen wir, unserer Satzung entsprechend, für Forschung & Informationen im Bereich der Prävention ein - insbesondere für die Verbreitung der Initiative „Deutschland bestimmt das Herzalter“ via Social Media. Uns entstehen Verwaltungskosten in Höhe von 17 ct je übersendeter SMS. Diese Verwaltungskosten sind an unseren Kooperationspartner, dem offiziellen Charity SMS Anbieter, Burda Direct Interactive GmbH zu entrichten.

EINEM DIABETES MELLITUS TYP 2 VORBEUGEN ODER ENTGEGENWIRKEN:

DAS SIND DIE BESTEN TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL UND EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Allen Menschen mit einem Diabetes mellitus werden nicht-medikamentöse Maßnahmen empfohlen:

- Eine effektive nicht-medikamentöse Therapie kann die Stoffwechsellage verbessern und Komplikationen vermeiden.
- Wenn Du einen Diabetes mellitus Typ 2 hast, kannst Du möglicherweise durch einen gesunden Lebensstil eine Medikamenteneinnahme verhindern oder die erforderliche Dosis senken.
- Ob Du ergänzend Medikamente nehmen musst, sollte in jedem Fall Dein behandelnder Arzt entscheiden.

Du bist normalgewichtig und hast Diabetes?

Dann folge unseren allgemeinen Tipps für eine herzgesunde Kost und berücksichtige zusätzlich die nachstehenden Tipps zur Verbesserung Deines Stoffwechsels. Unsere Tipps für eine herzgesunde Ernährung findest Du auf unserem Blog oder in früheren Herzhelfer-Ausgaben, in denen es schwerpunktmäßig um eine herzgesunde Ernährung ging (hier gelangst Du zur Übersicht über alle Herzhelfer-Ausgaben).

Du bist übergewichtig und hast Diabetes?

Gewichtsreduktion ist für Dich die wichtigste Maßnahme. Folge zusätzlich den Tipps für eine herzgesunde Kost. Diese findest Du auf unserem Blog oder in früheren Herzhelfer-Ausgaben, in denen es schwerpunktmäßig um eine herzgesunde Ernährung ging (hier gelangst Du zur Übersicht über alle Herzhelfer-Ausgaben). Berücksichtige auch die nachstehenden Tipps zur Verbesserung Deines Stoffwechsels.

Neben einer gesunden Ernährung ist regelmäßige Bewegung ist für Dich als Mensch mit Diabetes ebenso essenziell wie für jeden anderen Menschen auch. Im Zuge dessen solltest Du, auch zugunsten der sportlichen Aktivität, nicht rauchen (6). Tipps für den Weg in ein rauchfreies Leben findest Du hier.

Erhalte oder erreiche Dein Normalgewicht.

Für Dich als übergewichtige Personen mit Diabetes ist Gewichtsreduktion die wichtigste Maßnahme zur Verbesserung Deines Stoffwechsels. Schon eine vermeintlich geringe Gewichtsabnahme kann Dein Risiko für Begleiterkrankungen und Komplikationen senken (7-9). Zudem kann eine Gewichtsreduktion Deine Mobilität verbessern (10). Mehr zum Thema Gewichtsreduktion findest Du hier.

Verfolge ein gesundes Ernährungsmuster.

Eine günstige Ernährung bei Diabetes unterscheidet sich im Prinzip nicht von einer gesunden Kost für Jedermann. Das hat die Wissenschaft in den letzten Jahren überzeugend gezeigt. Generell gibt es kein allgemeingültiges Ernährungsmuster, welches für jeden Diabetes-Patienten funktioniert (8). Ein gutes Beispiel für eine gesunde Ernährungsweise – auch für Diabetiker – ist die traditionelle mediterrane Ernährung. Sie erfüllt alle Anforderungen an eine diabetesgerechte Ernährung und kann Deinen Stoffwechsel und Deine Risikofaktoren verbessern (8,11,12). Weiterhin kann das Verfolgen einer mediterranen Kost ebenso wie pflanzenbasierte Ernährung das Risiko, an einem Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken, deutlich senken (13,14).

Iss‘ ausgewogen, bunt und gesund.

Eine gesunde Ernährung beinhaltet viel Obst, Gemüse, Produkte aus Vollkorngetreide und fettarme Milchprodukte. Außerdem sollten regelmäßig Geflügel, Fisch, Hülsenfrüchte, pflanzliche Öle und Nüsse auf Deinem Teller landen. Zurückhalten solltest Du Dich hingegen bei zuckergesüßten Getränken und rotem Fleisch (8,9,11).

Sowohl wenn Du Gewicht verlieren möchtest als auch in Deinem Alltag als Diabetiker ist die Makronährstoffzusammensetzung Deiner Ernährung nachgewiesenermaßen bedeutungslos (mehr zum Erfolg von Diäten kannst Du hier nachlesen) (15-17). Zwar nehmen die Kohlenhydrate im Stoffwechsel eines Diabetikers eine Sonderstellung ein, da sie den Blutzuckerspiegel wie kein anderer Nährstoff beeinflussen, allerdings geht es hier vor allem um die Qualität der zugeführten Kohlenhydrate (siehe nächster Absatz oder hier unser passender Blogbeitrag) (6,8,9).

Während man früher der Meinung war, dass Menschen mit Diabetes die Aufnahme kohlenhydratreicher Lebensmittel reduzieren oder zumindest im Blick behalten sollten, zeigen aktuelle Studienergebnisse das Gegenteil: So konnten schottische Forscher anhand der Daten von über 3.000 Probanden nachweisen, dass eine geringe Kohlenhydrat- und eine hohe Fettzufuhr mit einem erhöhten HbA1c-Wert und einem erhöhten Diabetesrisiko assoziiert waren (18).

Nutze die Vielfalt an Stärkebeilagen aus Vollkorn und vermeide Süßwaren.

Vollkornprodukte, aber auch Kartoffeln und Hülsenfrüchte sind wertvolle Kohlenhydratquellen. Sie halten Dich lange satt und ergänzen Deine Mahlzeiten mit Mineralstoffen, Ballaststoffen und hochwertigem, pflanzlichen Protein. Als Mensch mit Diabetes kann es je nach Therapie wichtig für Dich sein, Deine Kohlenhydratportionen, z.B. mittels sogenannter Broteinheiten (BE), genau abzuschätzen. Sprich‘ mit Deinem behandelnden Arzt, ob das in Deinem Fall nötig ist - und besuche dafür gegebenenfalls eine spezielle Diabetes-Schulung oder eine individuelle Ernährungsberatung.

Im Gegensatz zu den genannten „guten“ Kohlenhydratquellen enthalten zuckerreiche Lebensmittel kaum Ballast- und Nährstoffe. Süßigkeiten, Softdrinks und Co. sind oft sehr energie-, zucker- und teilweise auch fettreich, obwohl sie Dich nicht lange satt halten. Versuche daher, zuckerreiche Snacks und Getränke durch gesündere Alternativen zu ersetzen (8).

Zuckeraustauschstoffe und energiefreie Süßstoffe sind eine mögliche Alternative, wenn Du Deine Geschmacksknospen sukzessive vom süßen Geschmack entwöhnen und Deinen Zuckerkonsum schrittweise reduzieren möchtest. Wenn Du sie in verzehrsüblichen Mengen aufnimmst, gelten sie als gesundheitlich unbedenklich. Dennoch solltest Du diese Süßungsmittel nicht als „Freifahrtsschein“ ansehen. Denn auch solche mit kalorienfreien Süßstoffen gesüßte Speisen können durch einen hohen Fettanteil oder in großen Mengen wahre Kalorienbomben sein (6). Mehr über Süßungsmittel kannst Du in diesem Blogbeitrag nachlesen.

Zucker kommt nicht von Zucker.

Im Volksmund hat sich der Begriff „Zuckerkrankheit“ als Synonym für Diabetes mellitus Typ 2 gefestigt. Dabei führt ein übermäßiger Zuckerkonsum nicht zwangsläufig dazu, dass ein Mensch an Diabetes erkrankt. Vielmehr spielen eine genetische Disposition und ein insgesamt ungesunder Lebensstil bei der Entwicklung von Diabetes mellitus Typ 2 eine entscheidende Rolle. Dazu zählen zu wenig Bewegung ebenso wie eine kalorienreiche Ernährung oder jahrelanges Rauchen. Du kannst einem Diabetes mellitus Typ 2 also sowohl durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung als auch mit einem langfristig gesunden Körpergewicht (BMI zwischen 18,5 und 25 kg/m², siehe hier), genügend täglicher Bewegung sowie dem Verzicht auf Rauchen präventiv entgegenwirken (19). Mehr zu Zucker liest Du hier und hier.

Sogenannte „Diabetiker-produkte“ sind nicht notwendig.

Viele Produkte, die als speziell für Diabetiker geeignete Lebensmittel ausgewiesen sind, haben keinen Vorteil für Deine Gesundheit. Tatsächlich sind sie meist sogar fett- und damit energiereicher und häufig teurer als regulär erhältliche Produkte (7,9). Gönn‘ Dir also lieber hin und wieder zuckerreiche Lebensmittel und genieße sie dann bewusst, anstatt unkontrolliert Light- oder Diabetiker-Produkte zu essen.

Der HbA1c-Wert

...ist ein Parameter, mithilfe dessen die Blutzuckerkonzentration abgeschätzt werden kann. Bekannt ist der Wert vor allem aus der Therapie von Menschen mit Diabetes.

DIABETES

Quellen

(1) World Health Organization (2016): Faktenblatt Diabetes.

(2) Assmann-Stiftung für Prävention (2020): PROCAM-Tests. Online unter https://www.assmann-stiftung.de/procam-tests/

(3) International Task Force for Prevention of Coronary Heart Disease & International Atherosclerosis Society (2003): Prävention der koronaren Herzkrankheit. Börn Bruckmeier Verlag GmbH. 1. Auflage. ISBN: 3-89862-905-8.

(4) International Diabetes Federation (2006): The IDF consensus worldwide definition of the metabolic syndrome.

(5) Assmann-Stiftung für Prävention (2020): Metabolisches Syndrom. Online unter https://www.assmann-stiftung.de/metabolisches-syndrom/

(6) American Diabetes Association (2018): Lifestyle Management: Standards of Medical Care in Diabetes – 2018. In: Diabetes Care, Vol. 41, Suppl. 1, S. 38-50.

(7) Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) (2014): Nationale VersorgungsLeitlinie Therapie des Typ-2-Diabetes – Langfassung. 1. Auflage. Version 4.

(8) American Diabetes Association (2014): Nutrition therapy recommendation for the management of adults with diabetes. In: Diabetes Care, Vol. 37, Suppl. 1, S. 120-143.

(9) N.G. Fohouri et al. (2018): Dietary and nutritional approaches for prevention and management of type 2 diabetes. In: the bmj, Vol. 361, k2234.

(10) Rejeski et al. (2012): Lifestyle change and mobility in obese adults with type 2 diabetes. In: The New England Journal of Medicine, Vol. 366, S. 1209-1217.

(11) S.H. Ley et al. (2014): Prevention and management of type 2 diabetes: dietary components and nutritional strategies. In: The Lancet, Vol. 383, S.1999-2007.

(12) O. Hamdy, M.-Y. Barakatun-Nisak (2016): Nutrition in Diabetes. In: Endocrinology Metabolism Clinics of North America, Vol. 45, S. 799-817.

(13) E. Koloverou et al. (2014): The effect of Mediterranean diet on the development of type 2 diabetes mellitus: A meta-analysis of 10 prospective studies and 136,846 participants. In: Metabolism Clinical and Experimental, Vol. 63, S. 903-911.

(14) F. Qian et al. (2019): Association Between Plant-Based Dietary Patterns and Risk of Type 2 Diabetes. A Systematic Review and Meta-Analysis. In: Journal of the American Medical Association, Vol. 179, Nr. 10, S. 1335-44.

(15) Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V. (2014): Interdisziplinäre Leitlinie der Qualität S3 zur "Prävention und Therapie der Adipositas". Version 2.0.

(16) M.D. Jensen et al. (2014): 2013 AHA/ACC/TOS guideline for the management of overweight and obesity in adults: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines and the Obesity Society. In: Circulation, Vol. 129, Suppl. 2, S. 102-38.

(17) V. Yumuk et al. (2015): European Guidelines for Obesity Management in Adults. In: Obesity Facts, Vol. 8, Nr. 6, S. 402-424.

(18) C. Churuangsuk et al. (2019): Lower carbohydrate and higher fat intakes are associated with higher hemoglobin A1c: findings from the UK National Diet and Nutrition Survey 2008-2016. In: European Journal of Nutrition, Vol. 59, Nr. 6, S. 2771-82.

(19) World Health Organization (2017): Diabetes. Online unter http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/diabetes

WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE

EINE INITIATIVE DER ASSMANN-STIFTUNG FÜR PRÄVENTION

WWW.FACEBOOK.COM/ASSMANNSTIFTUNG/

WWW.INSTAGRAM.COM/ASSMANNSTIFTUNG/

ASSMANN
Stiftung für Prävention

Gronowskistraße 31
48161 Münster
0251 – 13123611
info@assmann-stiftung.de

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Assmann-Stiftung für Prävention einschließlich aller ihr assistierenden Personen übernehmen keine Haftung für die durch die Anwendung der Informationen und Daten eventuell verursachten direkten oder indirekten Schäden.