

## Ernährungsempfehlungen & unterstützende Maßnahmen

Die Diagnose Diabetes bedeutet immer einen Wandel im Leben der Betroffenen. Typ-1-Diabetiker müssen fortan Insulin spritzen, Typ-2-Diabetiker werden sich auf einen neuen Lebensstil mit mehr Bewegung und gesunder Ernährung umstellen müssen. Denn bei entsprechendem Vorgehen können viele Patienten ihren Stoffwechsel verbessern, die Symptome oft deutlich lindern und somit mehr Lebensqualität gewinnen.

### Tipps für die tägliche Ernährung:

- + komplexe Kohlenhydrate
- raffinierte Kohlenhydrate
- Zucker < 10% der Energiezufuhr
- Eiweiss = 60-80 g
- Gemüse / Obst = 500 – 700 g
- Fette ≤ 30% der Gesamtkalorien
- Alkohol ≤ 2 Gläser Wein / Bier

Wichtig ist aber auch regelmäßige Bewegung – schon 30 Minuten pro Tag (Laufen, Radfahren, Schwimmen, Gehen) reduzieren den HbA1c-Wert sowie das Herz-Kreislauf-Risiko. Versuchen Sie, Übergewicht abzubauen.

### BUCHTIPP

Burgerstein's Handbuch Nährstoffe wird von Fachleuten als „Klassiker“ bezeichnet und ist bereits in der 12. Auflage erschienen. Der Leser erfährt anschaulich und in übersichtlicher Form alles Wissenswerte über eine gesunde Ernährung und über die Zufuhr von Mikronährstoffen.

Erschienen im Trias Verlag. Erhältlich in Apotheken und im Buchhandel.

ISBN 978-3-8304-6071-8



### WEITERE INFORMATIONEN

In der gleichen Serie erschienen finden Sie Themenleaflets zu:

- Allergie
- Immunsystem
- Gelenke/Arthrose
- Herz-Kreislauf
- Osteoporose
- Sport
- Stress & Burnout

Laden Sie die Vitamin-Coach App auf Ihr Smart-Phone.



## DIABETES

### WISSENSWERTES RUND UM MIKRONÄHRSTOFFE

Die Burgerstein Foundation hat sich zum Ziel gesetzt, das „Wissen über Mikronährstoffe und deren Anwendungen“ zu verbreiten.

Mit der neuen Informationsplattform

[www.mikronaehrstoff-wissen.at](http://www.mikronaehrstoff-wissen.at)

steht nun ein praktisches

Tool für Sie bereit.

Hier finden Sie spannende Informationen, wie zum Beispiel Filme, die zeigen, wieso der Körper Nährstoffe benötigt und wie diese aufgenommen werden. Die Rubrik „Ratgeber“ gibt allgemeine Tipps rund um die Gesundheit und zeigt die Anwendungen von Mikronährstoffen in diversen Lebenslagen auf. Zusammengefasst können Sie die Anwendungen auch in einer praktischen App auf Ihre mobilen Geräte herunterladen.

Uli P. Burgerstein

## Wann spricht man von Diabetes?

Diabetes ist eine der weltweit am weitesten verbreiteten Krankheiten. Diabetes entsteht in der Regel schleichend und verursacht erst einmal häufig keine akuten Beschwerden. Hinter der Bezeichnung „Diabetes mellitus“ verbergen sich verschiedene Krankheiten. Ihnen ist gemein, dass eine chronische Störung des Stoffwechsels vorliegt, der einen erhöhten Blutzuckerspiegel zur Folge hat.

### WELCHE FORMEN DER DIABETES UNTERSCHIEDET MAN?

Man unterscheidet zwischen Diabetes Typ 1 (juveniler Diabetes) und Diabetes Typ 2 (Altersdiabetes). Diabetes mellitus umfasst chronische Stoffwechselerkrankungen, bei denen zu wenig Insulin gebildet wird. Gemeinsames Symptom aller unbehandelten Patienten sind die erhöhten Blutzuckerwerte (Hyperglykämie). Bei Typ-1-Diabetes handelt es sich um eine Autoimmunkrankheit. Das eigene Immunsystem zerstört die Inselzellen in der Bauchspeicheldrüse, die das Hormon Insulin herstellen. Es entsteht deshalb ein Insulinmangel. Um erhöhten Blutzuckerspiegel zu behandeln, müssen Betroffene meist ihr Leben lang Insulin spritzen. Typ-1-Diabetes tritt oft im Jugend- oder jungen Erwachsenenalter auf. Bei Typ-2-Diabetes, der häufigsten Diabetesform, reagieren die Körperzellen zunehmend unempfindlich auf das Hormon Insulin. Dieses soll die Aufnahme von Traubenzucker (Glukose) aus den Blutbahnen in die Zellen fördern, wo der Zucker zur Energiegewinnung dient. Als Folge der zunehmenden Unempfindlichkeit der Zellen steigt der Blutzuckerspiegel. Risikofaktoren für diese Diabetesform sind vor allem eine genetische Veranlagung, Übergewicht und Bewegungsmangel.

### WISSENSWERTES RUND UM MIKRONÄHRSTOFFE

#### Burgerstein Foundation

Micronutrients for Health

Fruhstrasse 28  
CH-8640 Rapperswil-Jona  
Switzerland

Phone +41 55 210 72 91  
foundation@burgerstein.ch  
www.burgerstein-foundation.ch

Überreicht durch:

## Vorboten von Diabetes mellitus - behalten Sie Ihren Zuckerstoffwechsel im Auge.

MÜDIGKEIT	SEHSTÖRUNGEN	ÜBELKEIT/DURST
HARNWEGSINFEKTE	<b>DIABETES MELLITUS</b>	MUSKELBESCHWERDEN
GEFÄSSERKRANKUNGEN HERZERKRANKUNGEN	NIERENFUNKTIONS- STÖRUNGEN	WUNDHEILUNGS- STÖRUNGEN

\*Beispiele, genaue Information, siehe Burgerstein Handbuch Nährstoffe, 12. Auflage/S. 437

## Weshalb lohnt sich der Einsatz von Mikronährstoffen bei Diabetes?

Wenn der Krankheit nicht von Beginn an genügend Rechnung getragen wird, führt Diabetes zu massiven Spätfolgen. Beim Diabetiker ist die Verfügbarkeit aller Mikronährstoffe von großer Bedeutung und der Organismus in besonderem Maße auf eine optimale Versorgung mit Mikronährstoffen angewiesen. Wegen seiner vielfältigen biochemischen Fehlfunktionen, wie z.B. oxidativer Stress, kann dieser nur durch eine erhöhte Zufuhr an antioxidativen Vitalstoffen abgebaut werden. Dadurch könnten viele Begleitscheinungen des Diabetes mellitus gemildert oder verhindert werden.

Chrom beeinflusst Ihren Insulin-Spiegel entscheidend. Daher ist dieses Spurenelement enorm wichtig, sowohl in der Diabetes-Prävention, als auch in der Diabetes-Therapie. Nur wenn im Körper ausreichend Chrom vorhanden ist, wird Insulin genau in dem Maße freigesetzt, dass Ihr Blutzuckerhaushalt reguliert wird und Sie von Diabetes verschont bleiben.

Die Orthomolekulare Medizin  
„Die Orthomolekulare Medizin setzt auf Substanzen, die natürlicherweise im Körper vorhanden sind: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, essenzielle Fettsäuren und Enzyme. Auf resorbierbare körperfremde Hilfsstoffe wie Konservierungsmittel, Farbstoffe und Aromen wird verzichtet.“

## Nährstoffempfehlung bei Diabetes

MIKRO-NÄHRSTOFF	TAGES-DOSIS	KOMMENTAR
Vitamin-B-Komplex	Hoch dosiert	Vitamine des B-Komplexes sind essenziell für die Regulation des Zuckerstoffwechsels.
Vitamin C	1-2 g	Eine ausreichende Vitamin C-Versorgung trägt zur Regulation von HbA1c bei. Dieser Laborwert zeigt dem Arzt an, ob der Zuckerstoffwechsel langfristig gut eingestellt war.
Magnesium	300 – 600 mg	Magnesiummangel fördert die Insulinresistenz, ausreichend Magnesium vermindert das Risiko für Typ II Diabetes, reduziert Entzündungen in den Blutgefäßen.
Zink	15-30 mg	Zink wirkt insulinähnlich, schützt die Beta-Zellen in der Bauchspeicheldrüse, wichtiger Präventivfaktor von Typ I + II Diabetes.
Chrom	200 – 1000 µg	Verbesserung der Insulinsensitivität. Es trägt dazu bei, dass der Blutzucker besser in die Zelle gelangen kann.

### TIPP

Das bei Diabetes häufig zum Einsatz kommende Medikament Metformin führt bekannterweise zu Vitamin B12-Defiziten und entsprechenden Mangelerscheinungen (Blutarmut, Müdigkeit, Depressionen usw.). Eine parallele Supplementierung von Vitamin B12 ist sinnvoll, um die unerwünschten Wechselwirkungen dieses Medikaments zu vermindern.