

Svea Golinske

CHECK DIABETES

EINKAUFSFÜHRER

Orientierung zu über
300 Lebensmitteln und die
Top-50-Lebensmittel bei Diabetes

© des Titels »Check Diabetes« (978-3-95814-110-0)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

systemed

Vorwort der Autorin Svea Golinske

Der Markt für Ernährungs- und Einkaufsratgeber ist prall gefüllt – warum also habe ich *Check Diabetes* geschrieben? Und was könnte dieses Buch meinen Lesern bringen?

Nun, in *Check Diabetes* geht es nicht primär darum, die Nährwerte für alle möglichen Lebensmittel nachschlagen zu können, es geht viel mehr darum, ein Gefühl dafür zu entwickeln, welche Nahrungsmittel sich bei Diabetes sowie bei der Prävention von Diabetes eignen. Auf diese Weise haben Sie die Möglichkeit, sich Schritt für Schritt einen gesunden Ernährungsstil anzueignen, der nachschlagen, Nahrungsmittel wiegen und planen kurz- bis mittelfristig überflüssig macht. Dadurch gewinnen Sie mehr Freiheit und Flexibilität.

»Moment mal – Diabetes, da darf man doch mittlerweile, wenn man nur genug Medikamente nimmt und gegebenenfalls Insulin spritzt, essen wie jeder andere auch?«

Ja, das stimmt, aber gesund ist das nicht. Umso wichtiger ist es, sich mithilfe des richtigen Ernährungswissens viele mögliche Gesundheitsvorteile zunutze zu machen.

Aber wie komme ich zu der Annahme und Aussage, etwas Sinnvolles und Gesundes bei und gegen Diabetes empfehlen zu können? Vor *Check Diabetes* habe ich *Diabetes* ist heilbar! *(Typ 2)* geschrieben, das 2018 erschienen ist. Hierfür habe ich mit vielen nationalen und internationalen Experten in Sachen Diabetes, Medizin und Ernährung gesprochen und das Resümee ist eindeutig: Diabetes des mit Abstand verbreitetsten Typs 2 (macht etwa 95 Prozent der Diabetiker aus) ist in vielen Fällen tatsächlich heilbar. Die Bedingungen hierfür liegen vor allem in der bisherigen Dauer der Erkrankung und in dem Befolgen von Maßnahmen, die zu einem starken Gewichtsverlust führen. Kurz gesagt hat zum Beispiel die DiRECT-Studie (298 Teilnehmer zwischen 20 und 65 Jahren mit einem BMI von 27–

verl
als

ts-
ger
Bei

© des Titels »Check Diabetes« (978-3-95814-110-0)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

57 Prozent derer, die 10 bis 15 Kilogramm abnahmen, 34 Prozent, die 5 bis 10 Kilogramm abnahmen und bei 7 Prozent derer, die 0 bis 5 Kilogramm Gewichtsverlust erzielten, konnte dies ebenfalls erreicht werden. Da an dieser Studie etwa 300 Personen teilnahmen, ist sie noch weitaus aussagekräftiger als Vorgängerstudien, die jedoch schon auf ähnliche Erfolgschancen hinwiesen.

Das sind für Betroffene revolutionäre Nachrichten, die sich dringend in den Köpfen unserer Bevölkerung verankern sollten. Diabetes des Typs 2 ist keine Einbahnstraße und keine notwendigerweise lebenslange Erkrankung (anders der Typ 1, der völlig anders, durch eine Autoimmunreaktion meist schon in jungen Jahren, unabhängig vom Lebensstil entsteht).

Was den Typ 2 jedoch zu einer lebenslangen Erkrankung macht, ist, ernährungs- und bewegungstechnisch so weiterzumachen wie bisher mit dem Grundgedanken »Medikamente und Insulin regeln das schon«.

Wer Typ-2-Diabetes behalten möchte oder bei Prädiabetes und Insulinresistenz den Weg weiter in Richtung manifester Typ-2-Diabetes gehen möchte, der sollte tatsächlich nichts ändern.

Aber wer will das schon?

Wie schon mein Vorgängerbuch *Diabetes* ist heilbar!* *(Typ 2) richtet sich *Check Diabetes* daher an alle Menschen, die ihr Schicksal hinsichtlich Diabetes in die eigenen Hände nehmen möchten:

- ➔ Im Falle von Typ 1 für ein flexibleres Leben mit weniger Blutzuckerschwankungen – und hier spreche ich aus Erfahrung, da ich selbst seit über 25 Jahren Typ-1-Diabetes habe.
- ➔ Im Falle von Typ 2, um auf Insulininjektionen verzichten zu können und die Krankheit im Idealfall wieder loszuwerden.

© des Titels »Check Diabetes« (978-3-95814-110-0)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

- ➔ Im Falle von Prädiabetes und Insulinresistenz, um eine Kehrtwende weg von einer drohenden Typ-2-Erkrankung zu machen.
- ➔ Und präventiv für alle, die sich gesünder ernähren und ihr Gewicht besser im Griff halten möchten und damit auch den Risikofaktoren für Typ-2-Diabetes vorbeugen möchten.

Diabetes ist heilbar! *(Typ 2)* enthält viele grundlegende Erklärungen zu physiologischen Vorgängen und zu Gegebenheiten, die uns lange Zeit zu eher ungünstigen Ernährungsweisen rieten. Ebenso enthält es viel Fach- und Studienwissen sowie daraus resultierende Vorschläge für einen grundlegenden Paradigmenwechsel in der Diabetestherapie.

Check Diabetes ist ein vor allem praxisorientiertes Buch, dessen Empfehlungen auch auf den Ergebnissen von *Diabetes* ist heilbar! *(Typ 2)* beruhen. *Check Diabetes* kann Sie dabei unterstützen, Ihr Leben einfach und ohne viel Aufwand gesünder zu gestalten und vermittelt viele Informationen zu einzelnen Lebensmitteln hinsichtlich Diabetes und seiner Prävention – auch ganz konkret, wenn es darum geht, ungünstige Lebensmittel gesund und vor allem lecker zu ersetzen.

Jedem, der das Hintergrundwissen und die studiengestützten Fakten genauer kennenlernen möchte, die mich meine Empfehlungen guten Gewissens aussprechen lassen, sei *Diabetes* ist heilbar! *(Typ 2)* ergänzend empfohlen. Hier finden Sie auch konkrete Sportempfehlungen und Übungen sowie weitere Rezepte und Ernährungstipps.

Ganz grundlegende Erkenntnisse und Expertenstatements aus dem Vorgängerbuch sind auch hier in *Check Diabetes* zu Anfang zusammengefasst. Sie erklären einfach und knapp, wo Menschen, die Diabetes haben bzw. ihn nicht bekommen möchten, ansetzen können und sollten hinsichtlich ihrer Ernährung und Bewegung. Es wird ebenso erklärt, warum Sie vor allem bei Kohlenhydraten in Ihrer Ernährung achten sollten, warum ein Ersatz durch andere Makro-

© des Titels »Check Diabetes« (978-3-95814-110-0)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

nährstoffe empfohlen werden kann und warum dies ein gesunder und sinnvoller Weg ist.

Ein paar Worte zu mir und warum ich *Check Diabetes* so geschrieben habe, wie es Ihnen jetzt vorliegt:

Ich bin ein absoluter Genussmensch. Mir ist es schon vor vielen Jahren gelungen, sehr gesunde Gewohnheiten als Genuss und Vorteil in meinen Alltag zu integrieren. Und, auch wenn *Check Diabetes* kein Selbsterfahrungsbuch ist, kann ich dennoch vieles aus eigener Erfahrung belegen – wie ich finde eine wichtige Sache, wenn man Menschen dabei helfen möchte, ihr Leben gesünder zu gestalten.

So bin ich eine leidenschaftliche Sportlerin und es vergeht kein Tag ohne Bewegung. Intensiver Kraft- sowie Ausdauersport, Klettern, Tanzen – alles Dinge, die mir viel Freude bereiten und die ich auch bei stressigen Alltagszeiten stets in mein Leben integriere. Außerdem esse ich sehr gerne und durchaus große Portionen bei sehr guten Blutzuckerwerten, niedrigem Insulinbedarf und ohne Übergewicht durch zu viel Körperfett (mein Spitzname ist übrigens T-Rex im Hinblick auf meine Portionsgrößen). Dieser Lebensstil funktioniert sehr gut, obgleich ich seit jeher nicht zu den Menschen gehöre, die »alles« essen können ohne zuzunehmen.

Warum schreibe ich das? Ich will damit verdeutlichen: Ich verzichte nicht, ich genieße. Das heißt jedoch nicht, dass ich eine komplette Tüte Chips, drei Schokoriegel und einen Haufen Pommes esse, sondern ich habe mir für solche (durchaus leckeren) Sünden in meiner Ernährung Ersatz gesucht. Gleichwohl verbiete ich mir keine dieser klassischen Sünden, denn wenn man an anderen Stellen spart, kann man auch mal an der »Schoko-« oder »Chipsluststelle« zugreifen. Das Tolle, je mehr man sich bewegt, umso mehr Flexibilität verschafft man sich, auch wenn man doch mal klassische Kohlenhydratbomben essen möchte.

Ich (ges
gar

© des Titels »Check Diabetes« (978-3-95814-110-0)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

ziel
der
lie-

ben zu kennen und dadurch an individuellen Stellschrauben drehen zu können.

Ganz salopp gesagt, der eine braucht halt ab und an Gummibärchen, der andere nimmt lieber die Chips.

Eine ein Leben lang gangbare Lebensstilumstellung ohne Verzicht kann nur funktionieren, wenn man sich eingesteht, was man ab und an braucht, dafür aber ebenso strikt jene ungünstigen Nahrungsmittel oder Gewohnheiten, die man problemlos ersetzen kann, auch gesund und sinnvoll ersetzt.

Check Diabetes kann dabei helfen, die Möglichkeiten hierfür zu erkennen und zu nutzen.

Das Gute am heutigen Nahrungsmittelangebot ist, dass immer mehr Hersteller kohlenhydrat- und zuckerreduzierte Lebensmittel auf den Markt bringen, sodass man, wenn man immer mal etwas davon ausprobiert, womöglich sogar leckeren Ersatz für etwas findet, das man zuvor für unersetzbar hielt.

Für alle, die sich mit gesunder Ernährung und Sport noch nicht gut auskennen, mag das alles schön klingen, aber bei der praktischen Umsetzung wie eine schier nicht zu bewältigende Aufgabe erscheinen. Ist es aber nicht – das Wissen aus *Check Diabetes* kann hier helfen, ebenso wie es bereits »alten Ernährungshasen« noch weitere Erkenntnisse und Anregungen geben kann.

Es geht nicht darum, es mit Hilfe von *Check Diabetes* perfekt zu machen, Leistungssportler oder Ernährungsspezialist zu werden. Es geht vielmehr darum, mithilfe des Wissens aus *Check Diabetes* den eigenen, für sich passenden gesünderen Weg zu finden und zu gehen.

Wer etwas ändern möchte und den Weg der Lebensstiländerung nicht scheitern lassen möchte, sollte sich das Buch *Check Diabetes* anschauen. Es ist ein praktisches Handbuch, das Ihnen alle notwendigen Informationen liefert, um Ihre Ernährung und Ihren Lebensstil zu verbessern. Es ist ein Buch, das Sie nicht nur lesen, sondern auch anwenden können. Es ist ein Buch, das Sie nicht nur lesen, sondern auch anwenden können.

© des Titels »Check Diabetes« (978-3-95814-110-0)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

sollte man bei Bedarf seinen behandelnden Arzt, sollte er es nicht eigeninitiativ verordnen, auf eine mögliche Verordnung ansprechen.

Leider ist eine flächendeckende obligatorische Ernährungstherapie bei Diabetes und Diabetesrisiko noch lange keine Standardverordnung – dabei könnte sie so viel erreichen und bei Menschen das Bewusstsein schaffen, über diese Krankheit und ihren Verlauf zu großen Teilen selbst entscheiden sowie schalten und walten zu können.

Bis dahin kann und muss man sich selbst behelfen und es geht! Selbst wenn Sie schon lange Typ-2-Diabetes haben und die Heilungschancen gering sind, können Sie gegebenenfalls auf Insulin verzichten beziehungsweise die Dosis verringern, Folgeschäden vorbeugen, Blutzuckerschwankungen minimieren und Ihre Lebensqualität erhöhen.

Übrigens ergab oben genannte DiRECT-Studie auch Positivergebnisse im Hinblick auf bestehende Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Kurzum, man kann es nur besser machen und Diabetes auch als eine Chance für einen generell bewussteren und gesünderen Lebensstil sehen. Das Gefühl, mehr Macht über sich und seine Gesundheit zu haben, ist positiv und es gibt kaum eine Erkrankung, bei der man dies so gut umsetzen und erfahren kann wie bei Diabetes!

Gehen Sie es an, denn eines ist klar. Wenn Diabetes zwar, wie mittlerweile belegt werden konnte, keine Einbahnstraße ist und, sogar im Falle des Typs 2, mit den richtigen Maßnahmen geheilt werden kann, so kann er auch wiederkommen. Diabeteserkrankungen aller Typen haben nämlich auch eine individuelle genetische Prädisposition dafür, sie zu bekommen. Am Beispiel des Typs 2 kann bei dem einen schon leichtes Übergewicht reichen, um Insulinresistenz und weitere Diabetesverläufe zu verursachen, während ein anderer selbst bei 30 Kilogramm Übergewicht noch keine diabetischen Symptome entwickelt.

Prä-
den

© des Titels »Check Diabetes« (978-3-95814-110-0)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

zu
nt-

wickeln. Dafür bekommt ein anderer vielleicht rascher Herz-Kreislauf-Beschwerden. Menschen und individuelle Risiken sind verschieden.

Das heißt aber auch, wenn ich weiß, dass ich prädestiniert bin, bei Übergewicht einen Typ 2 zu entwickeln (übrigens sind Diabetesfälle in der Verwandtschaft selbst ohne eigene Symptome ein starker Hinweis darauf, dass man selbst ein erhöhtes Diabetesrisiko hat), so sollte ich, wenn ich diesem Schicksal entgegenwirken möchte, auch langfristig mein Leben gesünder gestalten.

Dabei soll und kann *Check Diabetes* helfen – und zwar nicht durch Verzicht, sondern durch das Wissen, mit dem Sie die für Sie persönlich gangbaren und richtigen Ernährungsentscheidungen treffen können.

Für meine wundervolle Tochter,
die ich, als dieses Buch entstanden ist,
zur Welt gebracht habe, meinen Mann,
meine Eltern und Großeltern.

© des Titels »Check Diabetes« (978-3-95814-110-0)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Mehr Wissen für eine sinnvolle Ernährung und einen gesunden Lebensstil bei Diabetes und zu seiner Prävention

Diabetes

War das nicht die Krankheit, bei der man früher immer hörte »Zucker und damit auch Süßigkeiten verboten«? Genau! Vor über 20 Jahren gab es noch die Vorgabe für Menschen mit Diabetes, auf Haushaltszucker gänzlich zu verzichten. Einige Lebensmittel trugen sogar Hinweise wie »Für Diabetiker nicht geeignet« und Diätbücher für Diabetiker hatten Lebensmittel gelistet, die eindeutig »verboten« waren.

Diese Zeiten haben sich geändert! Die Forschung ist weiter und konnte belegen, dass es keinen Vorteil gibt, wenn Menschen mit Diabetes anstatt gewöhnlicher Süßigkeiten mit Haushaltszucker Schokolade mit Fruchtzucker essen. Zugeführtes Insulin kann ebenso wie selbst produziertes auch Haushaltszucker verstoffwechseln. Das Zuckerverbot ist also passé. Nicht wenige Betroffene hatten das bereits Jahre zuvor im Eigenversuch regelmäßig feststellen können, wenn sie mit oftmals schlechtem Gewissen »normale« Süßigkeiten naschten und diesen mit ihren Insulininjektionen dennoch adäquat begegnen konnten.

Die Lockerung früherer »Diabetikergebote« geht sogar noch weiter. Neue sogenannte Insulinanaloge schaffen noch mehr Freiraum und Flexibilität für Menschen mit Diabetes. Denn während früher wegen einer recht langsamen Wirkweise von Bolus-Insulinen optimalerweise etwa eine halbe Stunde vor dem Essen schon genau bekannt sein musste, was man genau an insulinrelevanten Speisen zu sich nehmen würde und dazu vorab spritzen sollte, kann man sich jetzt quasi

© des Titels »Check Diabetes« (978-3-95814-110-0)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

dass die früher gebotenen »Zwischenmahlzeiten« oft weggelassen werden können und so flexibler und nach individuellem Appetit gegessen werden kann.

Das klingt alles top und ist es auch – ein gut eingestellter Diabetes und Flexibilität sind kein Widerspruch (mehr).

Und doch hat die »neue Diabetesfreiheit« auch ihre Schattenseiten, denn die früher regelreiche Diabetesernährung ist zum Teil einem »wenn sie entsprechend spritzen, können sie weitermachen wie vorher« gewichen. Das heißt, solange man weiß, wie viele insulinrelevante Makronährstoffe (primär sind dies die Kohlenhydrate) man isst und dazu Insulin spritzt, wähnt man sich auf der »sicheren« Seite.

So einfach ist es leider nicht, denn gerade der Diabetestyp, von dem die meisten Diabetiker – nämlich circa 95 Prozent – betroffen sind (Typ-2-Diabetes) entsteht meist durch und in einem Konglomerat mehrerer Gesundheitsrisiken. Diese sind unter anderem Übergewicht, Insulinresistenz, erhöhte Triglyzeridwerte und Bluthochdruck. Ausgelöst wird der Typ-2-Diabetes ebenso wie die anderen Faktoren vornehmlich durch Fehlernährung und Bewegungsmangel und in der Folge Übergewicht. Für die Entstehung von Typ-2-Diabetes gibt es zwar auch genetische Dispositionen, jedoch tritt er im jungen und mittleren Lebensalter kaum auf, ohne dass Überernährung und Bewegungsmangel nicht auch eine tragende Rolle bei seiner Entstehung spielen.

Dies zeigt sich auch beim Blick auf die immense Zunahme von Typ-2-Diabetes in den letzten Jahren, die eindeutig an die Zunahme von Übergewicht in der Bevölkerung geknüpft ist.

So ist der früher oft auch als »Altersdiabetes« bezeichnete Typ 2 mittlerweile ebenso zu einem »Bewegungsmangel-, Übergewichts- und Bequemlichkeitsdiabetes« geworden, der auch immer mehr Menschen jüngerer Alters betrifft und er zählt zu den Volks- und Zivilisations-

© des Titels »Check Diabetes« (978-3-95814-110-0)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Nicht selten geht die Diagnose des Typ-2-Diabetes auch mit der Verschreibung von Insulininjektionen einher.

Während nun die beschriebene neue »Diabetesfreiheit – passend spritzen, um zu essen wie vor der Diagnose« suggeriert, man kriege das Problem Typ-2-Diabetes in den Griff, ist jedoch das Gegenteil der Fall, denn man manifestiert die Erkrankung und verschlimmert die zugrunde liegende physiologische Problemlage: die Insulinresistenz.

Insulinresistenz

Insulinresistenz beschreibt eine verringerte Sensitivität der Zellen, auf Insulin zu reagieren. Dies betrifft vor allem Muskel- und Fettzellen, die Leber sowie das zentrale Nervensystem. Viele Zellen benötigen Insulin, um Glukose (die einfachste Zuckerform, die von Zellen aufgenommen werden kann) aufzunehmen. Auf den entsprechenden Zelloberflächen befindet sich ein Rezeptor-Protein zur Erkennung des Insulins, das dieses binden kann. Ist eine solche Insulinbindung erfolgt, signalisiert dies dem Glukosetransporter der Zelle, über die Zelloberfläche Glukose aufzunehmen und in die Zelle zu schleusen.

Das Insulin ist also quasi ein genau passend auf die Glukosemenge abgestimmter Schlüssel: ein »Zelltüröffner«.

Bei einer Insulinresistenz sind diese Prozesse gestört. Es wird zwar Insulin produziert, jedoch genügt dieses nicht mehr, um die »Zelltür« für die Glukose zu öffnen. Es bedarf einer individuell höheren Konzentration von Insulin im Blut, damit Glukose in die Zelle eingeschleust werden kann. Liegt eine Insulinresistenz vor, verbleibt zunächst nicht nur Glukose, sondern auch das Insulin im Blut. Blutzucker- und Insulinspiegel sind erhöht. Für den Körper bleibt die Information eines zu hohen Blutzuckers bestehen und die Bauchspeicheldrüse produziert weiter Insulin. Je ausgeprägter die Insulinresistenz, desto mehr Insulin wird benötigt, um die Glukose in die Zellen zu transportieren. Zum Teil können 15-mal höhere Insulinkonzentrationen zur Verstoffwech-

slur
boc

m-

© des Titels »Check Diabetes« (978-3-95814-110-0)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Hier wird klar, welche Anstrengungen die Bauchspeicheldrüse vornehmen muss, um den Kohlenhydratstoffwechsel bei einer Insulinresistenz zu gewährleisten. Kein Wunder, dass die Bauchspeicheldrüse bei einer anhaltenden Insulinresistenz zunehmend erschöpft ist und der Aufgabe der Insulinproduktion irgendwann nicht mehr ausreichend bis gar nicht mehr nachkommen kann. Die Folge: Die Blutzuckerwerte erhöhen sich immer weiter und Typ-2-Diabetes wird diagnostiziert. Daher wird eine anhaltende Insulinresistenz oftmals auch Prädiabetes genannt, denn wird das Problem nicht behoben, entsteht oftmals ein Typ-2-Diabetes.

Der medizinischen Definition nach liegt ein Prädiabetes vor, wenn die Blutzuckerwerte nüchtern zwischen 100 und 125 mg/dl liegen und wenn nach einem Glukosetoleranztest (zwei Stunden nach Gabe von Glukose wird der Blutzucker gemessen) der Blutzuckerwert zwischen 140 und 199 mg/dl liegt. Ein HbA1c-Wert (Langzeitblutzuckerwert) zwischen 5,7 und 6,4 Prozent gilt ebenfalls als Indiz für Prädiabetes. Genauer gesagt ist eine anhaltende Insulinresistenz bis zu diesen Messwerten noch kein Prädiabetes, aber in sehr vielen Fällen der Vorläufer. Man geht nach gegenwärtigem Kenntnisstand davon aus, dass zwischen dem Auftreten einer anhaltenden Insulinresistenz und einem diagnostizierten hohen Blutzuckerspiegel mehrere Jahre bis hin zu Jahrzehnten vergehen können. Das Fatale: Betroffene bemerken eine Insulinresistenz und die Anfänge einer Typ-2-Diabetes-Erkrankung häufig nicht, doch es kommt bereits zu Beeinträchtigungen der Organe und Nerven. So weisen zum Zeitpunkt der Diagnose eines Typ-2-Diabetes bis zu 40 Prozent der Betroffenen bereits Folgeschäden auf. Unterstützt wird dies durch die häufigen Begleiter einer Insulinresistenz, wie etwa das Übergewicht oder erhöhte Triglyzeridwerte.

Je insulinresistenter ein Mensch, desto schwerer wird es, einer Gewichtszunahme entgegenzuwirken, da durch den Insulinüberschuss eine Gewichtszunahme gefördert und eine -abnahme verhindert wird. Insulin ist nämlich ein anaboles Hormon, das heißt ein wachstumsförderndes.

© des Titels »Check Diabetes« (978-3-95814-110-0)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Eine Insulinresistenz erhöht auch damit nicht nur das Risiko für Typ-2-Diabetes, sondern unter anderem auch für Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettstoffwechselstörungen und Übergewicht, zusammengefasst auch als das »Metabolische Syndrom« bekannt.

Ursachen der Insulinresistenz

Die Entwicklung einer anhaltenden Insulinresistenz und, in weiterer Folge, einer Typ-2-Diabetes-Erkrankung wird durch erbliche Faktoren begünstigt. Bei Insulinresistenz handelt es sich jedoch auch um eine stark verhaltensbedingte Reaktion des Körpers auf Fehlernährung und Bewegungsmangel. Dies zeigt sich auch an der immensen Zunahme von Insulinresistenz und ihrer Folge- sowie Begleiterscheinungen bei immer jüngeren Menschen. Ebenso zählt Stress zu den Mitverursachern einer Insulinresistenz.

Eine anhaltende und gesundheitsgefährdende Insulinresistenz tritt vor allem dann auf, wenn sich die Zellen vor energetischer Überversorgung (Glukoseüberschuss) schützen müssen, was bei einer kohlenhydratreichen Ernährung und geringem Energieverbrauch aufgrund von Bewegungsmangel schnell der Fall ist. Problematisch wird eine Insulinresistenz, wenn der Überschuss von Glukose fortwährend vorliegt. Durch die Insulinresistenz kann diese nicht gänzlich in die Muskelzellen und Leber transferiert werden, daher wird die überschüssige Energie in den Fettzellen abgelagert, wo sie zu Körperfett umgewandelt wird. Durch den Insulinüberschuss im Blut wird dieser Prozess begünstigt. Insulin ermöglicht nicht nur die Energieeinschleusung in Muskelzellen und zur Leber, sondern auch in die Fettzellen, die hierdurch bei einem Energieüberschuss größer werden können und sich dadurch chronisch entzünden. Diese zu großen Fettzellen wiederum befeuern den Insulinresistenzprozess, da sie ihrerseits durch die Entzündung zunehmend insulinresistent werden – ein Teufelskreis.

© des Titels »Check Diabetes« (978-3-95814-110-0)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Den Insulinresistenz-Teufelkreis durchbrechen

Die Kenntnis über die Insulinresistenz zeigt eines offenkundig: Es sollte ein vornehmliches Ziel sein, sie zu begrenzen und zu revidieren, um die Gesundheitsrisiken, die mit ihr einhergehen, zu durchbrechen.

Eines ist leider auch klar: Wer durch Fehlernährung, Bewegungsmangel und damit Übergewicht einen Typ-2-Diabetes entwickelt hat, kann »sein Problem« durch ein »weiter so mit passenden Insulininjektionen« gewiss nicht lösen – er verschlimmert es mit hoher Wahrscheinlichkeit sogar. Denn kohlenhydratreiches Essen und Gegenregulieren mit Insulininjektionen verstärkt nur den »Insulin-Rammbock«, um die Zelltüren für einen weiteren Glukoseüberschuss zu öffnen und forciert die krankhaften Prozesse.

Die gute Nachricht in diesem Zusammenhang ist: **Der Insulinresistenz-Teufelskreis ist keine unaufhaltbare Abwärtsspirale, sondern in den meisten Fällen aufhaltbar und sogar revidierbar!** Die Chancen hierfür sind umso besser, je früher diabetische Symptome festgestellt werden.

So weiß man heute zweifelsfrei auch, dass Typ-2-Diabetes in vielen Fällen – vor allem, wenn er erst wenige Jahre besteht – komplett und anhaltend in die Remission gebracht werden kann, das heißt heilbar ist. Zwar kann man davon ausgehen, dass man ihn auch relativ schnell »wiederbekommt«, wenn man den ungesunden Lebensstil wieder pflegt, aber ebenso kann man ihn sich auch mit einem gesunden Lebensstil ohne Medikamente vom Leibe halten.

Leider besteht in vielen Köpfen noch das »alte Wissen«, dass »einmal Diabetes« gleichbedeutend ist mit »immer Diabetes«, dem ist aber nicht so! Die seltenere, nur circa fünf Prozent betreffende Form des Typ-1-Diabetes ist nach derzeitigem Kenntnisstand nicht heilbar, ihr liegen aber auch gänzlich vom Typ 2 unterschiedene Krankheitsprozesse zugrunde. Typ-1-Diabetes ist eine nicht verhaltensinduzierte Autoim-

der
se a

© des Titels »Check Diabetes« (978-3-95814-110-0)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

ört
rei-
all

diese Zellen (die sogenannten Betazellen der Langerhansschen Inseln in der Bauchspeicheldrüse) zerstört, gar kein Insulin produzieren und sind fortwährend auf Insulininjektionen oder Insulingaben über eine Insulinpumpe angewiesen. Dies ist nach derzeitigem Kenntnisstand ein nicht revidierbarer Prozess.

Menschen mit Typ-2-Diabetes jedoch tragen das Handwerkszeug, den ihrer Erkrankung zugrunde liegenden Prozessen den Kampf anzusagen, in den eigenen Händen. Im Optimalfall können sie den Diabetes ganz loswerden und dabei noch viele weitere Gesundheitsvorteile erlangen oder aber es kann erhebliche Verbesserungen geben: Diese reichen vom Verzicht auf Insulin und gegebenenfalls Medikamenten bis hin zu einem besseren allgemeinen Gesundheitszustand, Gewichtsabnahme und der Vermeidung von diabetischen Folgeschäden.

Das A und O zum Durchbrechen des Insulinresistenz-Teufelskreises und für ein gesundes Leben mit und ohne Diabetes ist: Übergewicht reduzieren – sich mehr bewegen und sinnvoll essen.

Nicht nur Menschen mit Typ 2 können profitieren, denn die in *Check Diabetes* beschriebenen Maßnahmen in Sachen Ernährung und Bewegung bringen auch viele Vorteile für Menschen mit Typ-1-Diabetes, da Blutzuckerschwankungen nach oben und unten vermieden werden können und so noch mehr Flexibilität geschaffen werden kann.

Grundwissen für einen gesunden Lebensstil

Wer sein Diabetes-Schicksal selbst in die Hand nehmen möchte, braucht kein ganzes Medizin- oder Ökotrophologiestudium zu absolvieren. Die wichtigsten Informationen, um selbst richtig viel bewirken zu können, sind schnell zusammengefasst, der Erfolg dafür umso potenziell umfangreicher: *weniger Blutzuckerschwankungen (alle Diabetes-Typen), Insulinsensitivität verbessern, Typ-2-Diabetes vermeiden, von Insulin unabhängig leben* und *Diabetes vermeiden*.

© des Titels »Check Diabetes« (978-3-95814-110-0)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Zunächst einmal ist es wichtig, vorab ein paar Grundinformationen über die immensen Vorteile von Bewegung und Sport zu kennen, denn wer diese nutzt, verschafft sich, neben mehr Gesundheit, auch ein höheres Maß an Ernährungsflexibilität ohne Gesundheitseinbußen.

Gesünder und Diabetes – fitter durch mehr Bewegung

Sport ist ein fantastisches Mittel, um sich selbst gesünder und glücklicher zu machen. Ab einer individuell unterschiedlichen Belastungsgrenze können beim Training Hormone freigesetzt werden, die schmerzstillend sind und Glücksgefühle bis hin zu Euphorie bewirken. Diesen Punkt erreicht man kaum nach fünf Minuten und auch nicht nach Bewegungen, die wenig anstrengen. Die verantwortlichen biochemischen Prozesse werden durch Anstrengung hervorgerufen und sind vermutlich Teil unseres evolutionären Erbes, das uns in kräftezehrenden Situationen (zum Beispiel als unsere Vorfahren auf der Flucht vor einem wilden Tier waren) ausdauernder, mutiger und optimistischer macht, damit wir uns effektiver in Sicherheit bringen können. Unser evolutionäres Erbe macht es uns also nicht nur schwer (man denke hier an die Veranlagung Fett einzulagern, die es bei Energieüberschuss nahezu unmöglich macht, schlank zu bleiben), sondern bietet auch Möglichkeiten, uns gesunde Verhaltensweisen zu erleichtern. So können und sollten wir die natürliche Veranlagung, die uns Freude an der Anstrengung vermittelt, nutzen, um Kalorien zu verbrennen. Im Falle von Diabetes kommen dem Sport noch weitere Vorteile zu:

Muskeln trainieren – besonders bei Diabetes!

Unsere Muskulatur ist es, die uns die Kraft gibt, ganz alltägliche Dinge zu tun: gehen, Treppen steigen, den Regenschirm aufspannen oder ein Buch halten und vieles mehr. Selbst diese kleinsten Alltagsbewegungen bedürfen unserer Muskulatur und verbrauchen Energie. Werden nun unsere Muskeln stärker beansprucht und unsere Kraftgrenze erreicht, ist ein Verfall der Muskulatur zu erwarten.

© des Titels »Check Diabetes« (978-3-95814-110-0)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

- Je mehr Muskulatur, desto höher der Tagesbedarf an Kalorien (Grundumsatz), denn je mehr Muskelmasse vorhanden ist, desto mehr Energie wird benötigt und verbraucht. Dadurch wird auch der Insulinresistenz vorgebeugt. Eine bestehende Insulinresistenz kann durch Muskelaufbau sogar verringert werden, da trainierte Muskeln insulinempfindlicher sind.
- Ein Mensch mit Typ-1-Diabetes muss weniger spritzen und kann durch einen niedrigeren Insulinspiegel Blutzuckerschwankungen besser vermeiden. Menschen mit Typ-2-Diabetes haben die Chance – je nach Schweregrad der Erkrankung und in Verbindung mit Ernährungsmaßnahmen – Insulin und/oder Medikamente teilweise oder sogar ganz einzusparen. Dies liegt darin begründet, dass Muskeltraining und eine trainiertere Muskulatur dem Insulinresistenz-Teufelskreis entgegenwirken. Wie Dr. Matthias Ried, Diabetologe und Ernährungsmediziner vom medicum Hamburg, auch bekannt aus der NDR-Sendung »Die Ernährungsdocs« sagt, sind die Vorteile des Muskelaufbaus durch Sport für einen Menschen mit Diabetes von entscheidender Bedeutung. Ebenso sei Diabetes ein Alterungsförderer, während Sport verjüngend wirke und Alterungsprozesse nachhaltig verlangsamen könne.
- Der Körper wird »stabiler«. Insbesondere ab dem 30. Lebensjahr, ab dem schon erste Alterungsprozesse einsetzen, kann eine gut ausgebildete Muskulatur späteren Alterserscheinungen entscheidend vorbeugen. Im höheren Alter schützt die Muskulatur vor Stürzen.
- Muskelaufbau durch Sport beugt generell der Entstehung von Zivilisationskrankheiten und damit auch dem Typ-2-Diabetes vor.

Regelmäßiges Muskeltraining in Kombination mit Ausdauertraining

Wer
verbr

© des Titels »Check Diabetes« (978-3-95814-110-0)
 2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

ert,
m-